









Skeppet med egenvärde

	tidsram: ~ 45 min
	plats: inomhus/utomhus
	deltagare: 10 – 20 personer
	material: ett högt papper; ett A4-papper för varje deltagare; pennor
	<p>procedur: Deltagarna ritar ett skepp och några delfiner på det höga pappret. Alla viker A4-pappret på mitten på längden och sedan på tvären 5 gånger. Nu har vi 12 celler på pappret. Deltagarna skriver ner viktiga egenvärden i varje cell. De sätter ett kännetecken på baksidan av cellerna (på tomma sidan av pappret).</p> <p>Utbildaren säger att skeppet seglar jorden runt. Alla måste sätta sin last (sina egenvärden) på skeppet. Kännetecknet ska vara uppåt (inte egenvärdena).</p> <p>Efter en kort tid kan fartyget inte fortsätta sin färd på grund av den tunga lasten. Som en följd av detta måste alla ta bort en av sina egna värderingar från skeppet. Utbildaren läser högt de egenvärden som togs bort från skeppet. Spelet fortsätter tills alla har tre värderingar kvar, dessa ska inte läsas högt.</p> <p>Slutligen säger utbildaren att delfiner (människans vänner) sparar varje värdering som togs bort från skeppet.</p>
	<p>mål/ändamål:</p> <p>Självkänsla, erkännande och utvärdering av egenvärdet. Resultatet är att varje deltagare valde de 3 bästa egenvärdena. Medan deltagarna gör övningen kan utbildarna observera deras känslor.</p>
	<p>Frågor för diskussion:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Var det svårt att ta bort dina värderingar från skeppet? - Vad kände du då du tog bort dina värderingar? - Är de 3 slutliga värderingarna verkligen de bästa? - Är du glad att delfinerna sparar dina värderingar?
	<p>Källa: Mekka</p>