



Del 1 – Lära känna

Börja med att berätta lite om dig själv. Gärna på ett lite djupare plan för att visa deltagarna att det är ok att våga öppna sig för andra människor. Du kan beskriva dina erfarenheter från/inom idrotten och beskriv då gärna genom känslomässiga kopplingar. Du kan också prata om relationer du haft/skapat inom idrotten och vad dessa betytt för dig. Kort och gott en presentation som ger en bild av dig som människa och inte bara en lista på hur gammal du är, hur många ni är i er familj eller vilka husdjur ni har.

Syfte

Syftet med den här delen är att bli tryggare med varandra som grupp, att lära känna varandra lite mer på djupet. Varje gång vi lär oss något som vi inte redan visste om en människa så kommer vi den människan ett steg närmare och målet för oss som träningsgrupp är att bli så tigha som möjligt. Därför är det viktigt att du i din presentation öppnar dig och även i instruktionerna förklarar att det under det här passet inte finns några rätt eller fel. Deltagarna ska hela tiden utgå från sig själva och försöka känna efter innan man besvarar en fråga.

Övning

Dela in deltagarna 2 och 2. Dela ut en intervjuguide per par (se nedan). Deltagarna intervjuar varandra i fem minuter utifrån frågeställningarna i guiden:

1. *Berätta något som du inte tror att dom andra i gruppen vet om dig?*
2. *Hur vill du att dina vänner ska uppfatta dig?*
3. *Vem är den finaste människan du vet? (Varför? Vilka egenskaper har den personen?)*

Låt därefter deltagarna presentera den man intervjuat i helgrupp. Här kan du som ambassadör ställa följdfrågor och be deltagarna utveckla sina svar.

Avslut/sammanfattning

Din uppgift är nu att koppla deltagarnas svar på frågorna till den miljö som finns i gruppen. I fråga 2 och 3 har deltagarna pratat om positiva egenskaper och beteenden. Stämmer dessa egenskaper och beteenden överens med hur vi beter oss i vår grupp? Ställ frågor till deltagarna om dom tror att dom uppfattas så som dom önskar enligt fråga 2.



Intervjuguide

Ni ska nu intervjua varandra utifrån frågorna nedan. Vi vill endast ha seriösa och uppriktiga svar, så ta chansen att låta övriga lära känna er lite bättre.

1. **Berätta något som du inte tror att dom andra i gruppen vet om dig.**
2. **Hur vill du att dina vänner ska uppfatta dig?**
3. **Vem är den finaste människan du vet? (Varför? Vilka egenskaper har den personen?)**



Ni ska nu intervjua varandra utifrån frågorna nedan. Vi vill endast ha seriösa och uppriktiga svar, så ta chansen att låta övriga lära känna er lite bättre.

1. **Berätta något som du inte tror att dom andra i gruppen vet om dig.**
2. **Hur vill du att dina vänner ska uppfatta dig?**
3. **Vem är den finaste människan du vet? (Varför? Vilka egenskaper har den personen?)**



Ni ska nu intervjua varandra utifrån frågorna nedan. Vi vill endast ha seriösa och uppriktiga svar, så ta chansen att låta övriga lära känna er lite bättre.

1. **Berätta något som du inte tror att dom andra i gruppen vet om dig.**
2. **Hur vill du att dina vänner ska uppfatta dig?**
3. **Vem är den finaste människan du vet? (Varför? Vilka egenskaper har den personen?)**