

Inre styrketräning

**GRUPPUTBILDNING
FÖR BARN/UNGDOMAR
GER INRE STYRKA,
FÖRSTÅELSE OCH
SOCIAL KOMPETENS**

snabbt



**ANSVAR
SAMARBETE
STIL**

**FÖR SKOLOR* SOM VILL BRYTA NEGATIVA MÖNSTER
OCH SKAPA ETT RESPEKTFULLT KLIMAT** *...och övriga verksamheter med barn/ungdomar.

Social grundkurs: (från 5-17 år)



Presentation av inre styrketräning

Göran Davidsson kommer till gruppen och presenterar sig på ett annorlunda sätt. Göran berättar vad Inre styrketräning är och hur en grupp tillsammans kan skapa ett respektfullt klimat som gör alla till vinnare.

ANSVAR - Om konsten att smitta med glädje

Vänlighet smittar! Låt oss starta en upplyftande epidemi som sprider sig över hela skolan och ut i världen.



SAMARBETE - En god kamrat

Vad är det för skillnad på en kompis, en bästis och en kamrat? Kan man vara kompis med alla på skolan? Finns det dåliga kamrater? Hur är man en snäll kamrat? Vi tittar på fem saker som kännetecknar en god kamrat



STIL - Respekt & hänsyn ①②③④⑤

Vad betyder ordet respekt och vad innebär det att visa hänsyn? Vi gör ett experiment som förklarar orden. Experimentet visar att vi alla har som en bubbla omkring oss. Vuxna kallar det för integritetszon.



Knutar i magen!



Kränkningar kan ge stora knutar i magen. Knutar som kan finnas kvar och skava resten av livet. Om knutar, kränkningar och hur vi kan bli bra på att lösa upp konfliktknutar.

Giraffspråket eller krokodilspråket?

Vilket språk pratar vi i vår grupp? Hur är klimatet? Tränar vi inre styrketräning tillsammans eller är vi som krokodiler som visar tänderna och biter till så fort vi får chansen?



Tio år att bygga! En sekund att rasera!

Ett pass om kränkningar och knutar
Inge/a Bråks delar ligger huller om buller i en koffert redo att byggas upp. Tillsammans med gruppen får vi uppleva hur viktigt det är att bygga tillsammans och med dramatik får vi också uppleva hur snabbt kränkningar kan rasera byggandet.



Förlåt! Jag bara skojade

Samlingen inleds med en berättelse om ett barn som ofta hamnar i bråk. Tillsammans med "Tråkan" sorterar vi olika typer av skoj. Vi pratar också om konsten att säga förlåt!

Empati och känslor

Vi öppnar en låda som är full med känslor. Hur och var känns olika känslor? Kan känslor smitta?

#Metoo (ljusstaken)

En samling om mobbning och vad vi tillsammans kan göra för att skapa en mobbingfri skola. Vad är kränkningar, diskriminering, trakasserier och repressalier? En berättelse inleder en samling där vi "dissar" diskrimineringar och tränar på att tänka kreativt och positivt.

Barnets rättigheter

Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. En av rättigheterna är att få veta vilka rättigheter man har som barn.

Ett hjärta av guld

En snäll person säjs ha ett hjärta av guld. Tänk om alla har det, utan att veta om det...



Kräver lite mer mognad: (12-17 år)

Från jobbig grupp till fungerande team F I R O

En enkel modell utifrån "FIRO" (Fundamental interpersonal relations orientation) får oss att förstå vikten av en positiv anda där respekt och tillit är livsviktiga ingredienser för att nå en positiv utveckling i gruppen.

Social kompetens

Vi pratar om vikten av att alla i en grupp mår bra. Med hjälp av ett paraply och några disktrasor tittar vi på krafter som påverkar oss. Finns det grupper i gruppen? Hur känns det att hamna utanför och bli utsatt? På vilka olika sätt kan man bli mobbad?



Gruppträck och härskartekniker

En berättelse om fördelarna med att vara annorlunda inleder passet. Hur känns det att inte vara som alla andra? Vad betyder unik? Vem är normalast? Är det mest normalt att vara annorlunda? Är alla lika mycket värda? Kan olika vara rättvist? Vad är positivt och negativt gruppträck

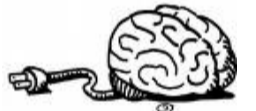


Mod är att våga göra positiva mönsterbryt

Hur är man egentligen om man är modig?
NEJ! Om vikten av att våga gå sin egen väg och säga nej till sånt som skadar oss själva och andra.

65.000 tankar. Om tankens kraft och mina tankemonster

Hur ska jag tänka för att nå mina mål? Kan mina tankar påverka mig och min omgivning? Kan våra tankar smitta? Om tankens faror och möjligheter och vikten av att tänka positiva tankar.



Snacka om kroppsspråk

Vi lär oss konsten att läsa kroppsspråk och bygger en figur som ger oss kunskap om hur vi på olika sätt kan skicka signaler till andra? Vi pratar också om utanförskap och hur det är att känna sig osynlig?

Jävla hora!

En omskakande upplevelse som sätter fingret på hur vårt språkbruk kan skada vår egen och andras hjärnor.

Välmående grupper presterar på topp

Två starka berättelser ger oss en tydligare bild av var vi är och vart vi är på väg.

Genus, normer, makt och maktmissbruk

Vår historia har format oss till de vi är idag. Känner sig alla som vinnare? Ibland kan det vara bra att byta perspektiv och tänka lite normkritiskt.

Viktigast i livet

Vi funderar tillsammans på vad som är allra viktigast i livet. Tycker vuxna och barn lika? Är det viktigt att veta vad man själv tycker. Påverkas vi av vad andra tycker?



Att välja väg och nå sina mål

En berättelse om att vandra i någons fotspår inleder ett samtal om hur vi kan nå våra mål. Hur vet man om man väljer rätt väg? Vart leder fotspåren?



**TOGETHER
we can do it!**

**GÖRAN
DAVIDSSON**
Igångsättare/ lärare/föreläsare/utbildare

