

# LÄRARINTRODUKTION TILL PROGRAMMET

## SJÄLVLEDARSKAP SOM SKAPAR SKILLNAD

Hej lärare,

Välkommen till denna train-the-trainer utbildning i Självledarskap som skapar skillnad.

Bakgrund: Det är svårt att förutse framtiden. Det är till och med svårt att hänga med i samtiden. Så hur kan vi bäst rusta unga för den komplexa och föränderliga världen? Forskningen är tydlig på vilka förmågor vi behöver utveckla för att navigera både i livet och arbetslivet: nyfikenhet, samarbete, självförtroende, mod att ta risker, initiativförmåga, kreativitet och företagsamhet är centrala för detta och därför en del av skolans uppdrag.

Train-the-trainer programmet ger kunskap och effektiva verktyg för hur du systematiskt kan arbeta med just dessa förmågor och stärka både dina elever och kollegor i deras självledarskap och vilja att göra medmänsklig skillnad.

### Syfte:

Det övergripande syftet är att eleverna utvecklas till värderingsstyrda demokratiska och aktivt deltagande medmänniskor som tror på sin egen förmåga och vill bidra till ett hållbart samhälle.

### Mål:

Att du efter den här utbildningen:

- har förståelse för hur du kan utveckla ditt eget självledarskap och gör det
- har underlag för att leda workshops och övningar med både elever och kollegor
- har insikt i vilken effekt du vill ha med arbetet och verktyg för att mäta

### Om programmet:

Eleverna kommer att följa programmet under 11 träffar. Därefter finns flera övningar som ni kan fortsätta att använda vid fortsatta träffar. För att få ut maximalt av programmet så rekommenderar vi att ni genomför de första 11 träffarna. Om det finns utrymme så kan ni inleda programmet med en heldag och kan då genomföra tillfälle 1-4. Det kan då vara lämpligt att göra övningarna i ordningen 1,3,4,2. I den ordningen får eleverna först uppleva övningarna för att därefter ta till sig teorin bakom dem.

### Att mäta effekt:

Deltagarna svarar på frågor innan och efter programmet i syfte att utvärdera hur deras engagemang och välmående har påverkats.

Efter varje modul (4st) svarar deltagarna löpande på frågor för att säkerställa att de tillgodogör sig programmet och når de mål som är satta för varje modul.

### Checka in/ checka ut:

**Syfte:** att låta alla i gruppen bli hörda och få en temperaturmätare på var alla befinner sig känslomässigt och mentalt.

**Hur?** När ni inleder och avslutar en träff med elever eller kollegor så ta för vana att checka in/checka ut. En i taget får sitt utrymme att uttrycka en känsla eller tanke utan några kommenterar eller frågor från resten av gruppen. Om ni är för många kan ni checka ut två och två eller bara med ett enda ord.

Till en början kan du som facilitator bestämma vilket tema ni ska checka in eller ut på och med tiden kan gruppen bidra med ett tema de vill ha. Exempel på tema: Känsla eller tanke jag sitter med just nu. En värdering som känns viktig för mig den här veckan. Det här tar jag med mig från den här övningen.

### **Att tänka på när du faciliterar:**

Du som pedagog är naturligtvis van att facilitera innehåll. Vi vill ändå skicka med principer och rekommendationer som vi vet har betydelse för effekterna på detta program.

En första viktig insikt för att vara en framgångsrik facilitator är vikten av kontinuerligt lärande, där varför och hur du faciliterar är lika viktig som vad du säger.

#### Principer och rekommendationer

- Facilitatorns grad av närvaro och känslomässigt tillstånd är två av de viktigaste faktorerna för att deltagarna i sin tur ska vara öppna för att ta in ny information eller nya perspektiv.
- Förklara syftet inför varje övning och sammanfatta med de viktigaste delarna. Detta kommer att hjälpa deltagarna att känna sig motiverade och ge detta program ett viktigt driv i genomförandet.
- Försök att vara så icke-normativ som möjligt i ditt tillvägagångssätt, visa nyfikenhet och ge få eller inga svar. Försök istället skapa en miljö där alla känner sig trygga att dela med sig av sitt perspektiv. Det bidrar till att sänka människors försvar och uppmuntrar till positivt utforskande.
- Våga vara öppen, sårbar och autentisk genom att medvetet välja att dela några personliga historier i tex. demos. Då föregår du med gott exempel och skapar en avväpnande och trygg atmosfär.
- När du blir ifrågasatt: Bekräfta det nya perspektivet först, innan du ger svar. Detta kommer att respektera deltagarnas behov av kompetens samt att bli lyssnad på vilket ofta är viktigare än frågan i sig.
- Variera röstläge och tempo. Våra hjärnor är programmerade att svara på variationer i känslor för att skapa varaktiga minnen. Att arbeta medvetet med din röst hjälper deltagarna inte bara att vara mer uppmärksamma, utan bidrar också till att bibehålla effekten av övningarna på längre sikt.
- Viktigast: Ha det kul, hitta ditt personliga sätt att facilitera och njuta av processen!



# LÄRARHANDLEDNING INFÖR TILLFÄLLE 1:

## HITTA DIN INRE RAOUL

Vi startar upp det här programmet med en film om Raoul Wallenberg.

**Beräknad tid:** 60 min

**Att förbereda innan:** Se filmen själv innan du visar den för eleverna. Ladda gärna ner den längre lärarmanualen (6 sidor) där du får koppling till styrdokumentet och en bakgrund till filmen med källkritiska förtydliganden. Den ger dig även tips om du själv vill hålla i diskussionerna under filmen.

**Syfte:** Filmerna om Raoul blir en ingång i programmet där vi visar en medmänsklig förebild som eleverna kan inspireras av. Med filmerna vill vi lyfta fram olika aspekter i Raouls liv och uppväxt som formade honom och som gjorde att han till slut åkte ned till Budapest. Syftet med filmerna är att eleven ska börja fundera över vad som har format hen till att vara den person hen är idag och vem hen vill vara framöver. Det gör vi genom att stanna filmerna vid de olika frågeställningarna och låta eleverna diskutera. De löpande frågorna ramar in av Johan Wendt, en framstående social entreprenör som delar med sig av sina erfarenheter innan han ber eleverna göra detsamma. (Detta kan även du som lärare göra och då ska du använda en annan version av filmerna som du får genom ett mejl till: [lisa.gawell@rwa.se](mailto:lisa.gawell@rwa.se)) Alla kan inte göra hjältedåd som Raoul men alla kan vara med och bidra till positiv förändring i det lilla och det stora.

### Förslag att introducera filmerna:

Ni ska få se en film om Raoul Wallenberg.

Vad vet ni om honom? Prata i par.

Han är kanske Sveriges största hjälte. En ung man som under 2:a världskriget åkte ned till Budapest för att försöka rädda så många judar som möjligt från Förintelsen. Med stor empati för människor han aldrig träffat, med allt sitt mod och civilkurage lyckades han rädda tiotusentals människor.

Han var en vanlig människa som gjorde ovanliga saker. Alla behöver vi inte bli hjältar som Raoul men vi kan alla göra ovanliga saker, i det lilla och det stora. Så låt oss inspireras av den här berättelsen och hitta vår egen väg att göra skillnad för kanske en annan person eller flera eller hela planeten.



Ni kommer att få diskutera olika frågor under filmens gång. Det är personliga frågor. Ni känner själva hur öppna ni vill vara. Min erfarenhet är att om jag öppnar upp mig för någon blir det ofta ömsesidigt. (Dela in gruppen i lämpliga par eller triader)

**Efter filmen:**

Berätta att detta var inledningen till ett program där de ska få utforska sitt Självledarskap. De ska vid 10 tillfällen få utforska vad som är viktigt för just dem för att de ska må bra och känna sig motiverade och engagerade i livet. De kommer att få verktyg och insikter som de kommer ha mera nytta av är kanske något annat.....

Avsluta med att berätta när ni ses nästa gång.

# LÄRARHANDLEDNING INFÖR TILLFÄLLE 2: INTRODUKTION TILL PROGRAMMET

Förra tillfället fick eleverna se filmen ”Hitta din inre Raoul” där de fick fundera över vad som har format dem till de personer de är. Programmet kommer att utveckla olika delar som kan kopplas tillbaka till filmen om Raouls liv, en människa med en stark inre kompass. Vi vill med programmet inspirera ungdomar att hitta sin inre Raoul.

**Tillfälle 2:** Introduktion + vad är motivation

**Beräknad tid:** 60 min

**Syfte:** Att eleverna förstår syftet med att utveckla sitt självledarskap och känner engagemang för att följa programmet.

**Att förbereda innan:**

- Titta på filmerna och gör övningarna själv innan du gör den med andra

**Förslag för att introducera tillfälle 2:**

- Låt deltagarna checka-in = laget runt berättar alla tex vilken känsla eller tanke de sitter med just nu. Inga kommenterar eller frågor, endast ett utrymme för var och en att bli lyssnad på.
- Summera vad ni gjorde sist; tittade på filmen om Raoul Wallenberg och funderade över vad som har format och påverkat er.
- Be dem lägga 2 minuter på att läsa sina reflektioner sen sist. Vill någon kommentera något?
- Introducera dagens fokus: idag ska vi börja en resa som kan ge er de kanske viktigaste kunskaperna och verktygen för att du ska leva ett bra och meningsfullt liv. Du ska få utforska vad som är viktigt för dig för att du ska vara motiverad och må bra. Den här timmen ska vi titta lite på vad forskningen säger om motivation och välmående och sen ska vi ägna våra fortsatta träffar åt att jobba efter det.
- Sätt på filmen

**Tips för facilitering av övningen:**

**Efter övningarna:**

Checka ut. Förslagsvis genom att dela någon av reflektionsfrågorna.  
Avsluta med att berätta när ni ses nästa gång.

# LÄRARHANDLEDNING INFÖR TILLFÄLLE 3,4: PERSONLIGA VÄRDERINGAR

Förra tillfället fick eleverna en förståelse för vad som skapar inre motivation och välmående och de tre behov som vi behöver tillfredställa för att vi ska må bra och känna engagemang i vårt liv.

Vid detta tredje tillfälle ska de få inleda arbetet med den första modulen; personliga värderingar som ett första steg i att arbeta med vårt behov av självstyre.

## **Syfte med modulen:**

Att känna till sina värderingar innebär att man skapar en kompass och en destination för sin egen utveckling. I den här modulen får eleverna insikter i vad som är viktigt för dem, så att de aktivt kan göra tex skolan mer meningsfull och få en riktning i sitt liv och leda sig själv.

## **Mål:**

Målet med denna del är att förstå vad värderingar är, hur de uppstår och varför de är viktiga. Även att förstå kopplingen mellan värderingar, motivation och välmående.

## **Insikter:**

Värderingar är det som är viktigt för oss och det syns i våra åsikter, handlingar och prioriteringar. Värderingar är inget vi lär oss utan något vi utforskar och behöver uppleva för att kunna leva dem.

Hur uppstår värderingar? - vi föds inte med våra värderingar, men med förmågan att ha dem och de utvecklas i relation till vår omgivning och händelser och förändras över tid i relation till upplevelser och omgivning. Vi har olika värderingar, det som är viktigt för en person behöver inte vara viktigt för någon annan.

Varför är värderingar viktiga?

Det är innehållet i den personliga beslutskompassen som vi behöver utveckla idag för att kunna hantera det föränderliga, osäkra, komplexa och perspektiv-rika samhälle vi lever i och där den kollektiva kompassen är mer neutral än vi tidigare känner till.

En inre beslutskompass baserat på våra egna värderingar gör det lättare att

- Fatta beslut
- Navigera efter välmående
- Förstå andra
- Behålla motivation och klara motgångar

**Tillfälle 3:** Storytelling, prioritera 7 och veckan fokusvärdering

**Beräknad tid:** 50 min

**Syfte:** Att skapa en stark koppling till sina personliga värderingar genom att fylla dem med berättelser och upplevelser i sitt liv. Att synliggöra varifrån värderingarna kommer ifrån och medvetet styra sitt liv efter de värderingar de vill leva aktivt framöver. Att öka toleransen och empatin för varandra.

**Att förbereda innan:**

- Upplev övningen själv innan du gör den med andra
- Deltagarna ska arbeta i par, fundera över indelningen innan

**Förslag för att introducera tillfälle 3:**

- Låt deltagarna checka-in = laget runt berättar alla tex vilken känsla eller tanke de sitter med just nu. Inga kommenterar eller frågor, endast ett utrymme för var och en att bli lyssnad på.
- Summera vad ni gjorde sist; förstod varför självledarskap är viktigt, lärde er om vad som skapar inre motivation och välmående.
- Be dem lägga 2 minuter på att läsa sina reflektioner sen sist. Vill någon kommentera något?
- Introducera dagens fokus: denna gång ska ni inleda arbetet för att hitta er inre motivation och samtidigt må bra. Vi ska fokusera på vårt behov av självstyre. Det ska vi göra genom att utforska våra personliga värderingar. Stäm av att alla har gjort den digitala värderingsövningen.
- Berätta att de kommer att jobba i par och dela in dem.
- Sätt på filmen

**Tips för facilitering av övningen storytelling:**

- Repetera instruktionerna till övningen framförallt om *närvarande lyssnande* där lyssnaren ska vara helt tyst men ändå visa sin närvaro tex med ögonkontakt och nickanden.
- Uppmärksamma deltagarna på att många av oss är ovana vid att på detta vis och att det är lätt hänt att tankarna flyger iväg. När de uppmärksammar att de tänker på något annat tex sina egna erfarenheter så riktar de tillbaka sitt fokus på personen som berättar.
- Gör en demo med exempel från ditt eget liv för att tydliggöra hur det går till. Våga vara öppen, sårbar och autentisk genom att medvetet välja att dela några personliga historier i en demo. Du sätter standarden och skapar en avväpnande och trygg atmosfär. Hoppa inte över demon även om du har kort om tid! Exempel på demos hittar du längre ner.
- Det som sägs i paren stannar i paren, stäm av att alla är med på detta.

Övningen kan göras flera gånger. Varje gång fördjupas insikterna och skapar band mellan deltagarna. Du kan succesivt öka på tiden från tex 5 minuter till 10 till 20 minuter.

Övningen går också att göra i triader då den tredje rollen är att vara observatör. Observatören är helt tyst och observerar processen samt håller koll på när tiden är slut och det är dags att byta roller. Övningen ”Veckans fokusvärdering” görs som namnet säger varje vecka, Hitta gärna en fast struktur för detta tex mentorssamtal.



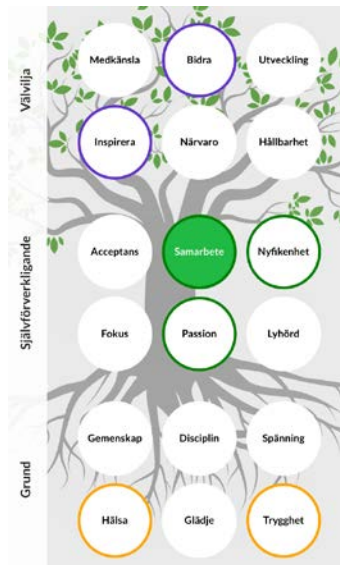
### Efter övningarna:

Checka ut. Förslagsvis genom att dela någon av reflektionsfrågorna.  
Avsluta med att berätta när ni ses nästa gång.

### Exempel på demos

När du gör din demo så ge gärna 2-3 olika exempel med varierande tyngd tex något som hände på bussen idag, något som du upplevde i din barndom.

Skriva in exempel!



**Tillfälle 4:** Hur vill du vara?

**Beräknad tid:** 15 min

**Syfte:** Att inför sig själv och gruppen sätta ord på hur en vill vara och uppfattas.

**Att förbereda innan:**

- Upplev övningen själv innan du gör den med andra
- Deltagarna ska arbeta i par, fundera över indelningen innan
- Ev. ta med färgglada tidningar att klippa bilder ur. Papper, sax, klister/tejp

**Förslag för att introducera tillfälle 4:**

- Låt deltagarna checka-in : tex dela en viktig värdering för veckan. Kom ihåg! inga kommenterar eller frågor, endast ett utrymme för var och en att bli lyssnad på.
- Summera vad ni gjorde sist; storytelling och veckans fokusvärdering.
- Be dem lägga 2 minuter på att läsa sina reflektioner sen sist. Vill någon kommentera något?
- Introducera dagens fokus: idag ska vi arbeta vidare med vårt värderingsträd men istället för att titta bakåt i tiden så ska vi titta framåt.
- Sätt på filmen

# LÄRARHANDLEDNING INFÖR TILLFÄLLE 5,6 och 7: MINDSET

Nu har eleverna fått arbeta med sina personliga värderingar och det är dags att inleda arbetet med den andra modulen; mindset som kopplar till vårt behov av utveckling.

## **Syfte med modulen:**

Att öka förståelsen och kompetensen för hur vi kan stärka elevernas inre motivation och tro på sig själva genom att träna vårt eget och deras växande tankesätt. Växande tankesätt innebär att man ser hela livet som en lärandeprocess och att vi alla kan utvecklas samt att ansträngning och goda strategier är det man främst behöver fokusera på för att utvecklas positivt.

## **Mål:**

Att eleven

- förstår fördelen med ett växande mindset och hur de oftare kan ha det.
- ser sig själv som en person i ständig utveckling, i livslångt lärande.
- har en avdramatiserad inställning till misslyckanden och att misstag är en naturlig del i lärandeprocessen.
- vågar anta utmaningar och är beredd att anstränga sig för att utvecklas.

## **Insikter:**

Mindset är sättet vi tänker på kring våra egna och andras förmågor, karaktärsdrag och möjligheter att utvecklas. Carol Dweck har identifierat två sätt att tänka om oss själva, ett så kallat låst tankesätt (Fixed mindset) och ett så kallat växande tankesätt (Growth mindset).

Hon menar att våra tankesätt till stor del är inlärd och något vi kan träna upp. Vilka tankesätt vi har om vår intelligens, personlighet och våra sociala och icke-kognitiva förmågor har avgörande effekt på både motivation, välmående och resultat.

**Tillfälle 5:** Läst och växande mindset + vad säger forskningen + växande beröm

**Beräknad tid:** 30 min

**Syfte:** Att förstå vad läst och växande mindset är

**Att förbereda innan:**

- Upplev övningen själv innan du gör den med andra

**Förslag för att introducera tillfälle 5:**

- Låt deltagarna checka-in : tex dela en viktig värdering för veckan. Kom ihåg! inga kommenterar eller frågor, endast ett utrymme för var och en att bli lyssnad på.
- Summera vad ni gjorde sist; utforskade vem ni vill vara och hur ni vill uppfattas.
- Be dem lägga 2 minuter på att läsa sina reflektioner sen sist. Vill någon kommentera något?
- Introducera dagens fokus: idag ska vi börja arbeta med nästa behov, vårt behov av att få utvecklas och bli bättre på olika saker. Och det hänger faktiskt ihop med hur vi tänker om oss själva.
- Sätt på filmen

**Efter övningen:**

Checka ut. Förslagsvis genom att dela någon av reflektionsfrågorna.

Avsluta med att berätta när ni ses nästa gång.

**Tillfälle 6:** Misslyckande & motgångar + Marshmallow-utmaningen

**Beräknad tid:** 40 min

**Syfte:** Att få syn på sitt eget mindset och förstå vikten av att våga misslyckas.

**Att förbereda innan:**

- Upplev övningen själv innan du gör den med andra
- Dela upp klassen i mindre grupper om 4-5 elever.
- Varje grupp ska ha: 10 spagetti-strån, 5 tejpbitar, 5 snören och en marsmellow.

**Förslag för att introducera tillfälle 6:**

- Låt deltagarna checka-in : tex dela en viktig värdering för veckan. Kom ihåg! inga kommenterar eller frågor, endast ett utrymme för var och en att bli lyssnad på.
- Summera vad ni gjorde sist; började arbeta med vårt mindset.
- Be dem lägga 2 minuter på att läsa sina reflektioner sen sist. Vill någon kommentera något?
- Introducera dagens fokus: idag ska vi arbeta vidare med vårt mindset.
- Sätt på filmen

**Efter övningen:**

Checka ut. Förslagsvis genom att dela någon av reflektionsfrågorna.  
Avsluta med att berätta när ni ses nästa gång.

**Tillfälle 7:** Min växande handling

**Beräknad tid:** 15 min

**Syfte:** Att börja praktisera ett växande mindset.

**Att förbereda innan:**

- Upplev övningen själv innan du gör den med andra.
- Skriv ut övningen om du vill att de gör den analogt.

**Förslag för att introducera tillfälle 7:**

- Låt deltagarna checka-in : tex veckans fokusvärdering. Kom ihåg! inga kommenterar eller frågor, endast ett utrymme för var och en att bli lyssnad på.
- Summera vad ni gjorde sist; pratade vidare om mindset och hur vi tänker om oss själva när vi misslyckas, och så byggde vi spagettitorn.
- Be dem lägga 2 minuter på att läsa sina reflektioner sen sist. Vill någon kommentera något?
- Introducera dagens fokus: idag ska vi arbeta vidare med vårt mindset och bli lite mera konkreta och utmana oss själva.
- Sätt på filmen

**Efter övningen:**

Checka ut. Förslagsvis genom att dela någon av reflektionsfrågorna.  
Avsluta med att berätta när ni ses nästa gång.

# LÄRARHANDLEDNING INFÖR TILLFÄLLE 8,9: STYRKOR

Nu har ni arbetat er igenom modulerna personliga värderingar och mindset. Vid detta tillfälle ska ni få ta del av den tredje modulen; styrkor som även den kopplar till vårt behov av att utvecklas.

## **Syfte med modulen:**

Att känna till sina egna och andras styrkor, fokusera på dem och använda dem för att möta utmaningar. Genom att spegla varandras styrkor och positiva beteenden skapas ett stärkande och tryggt klimat. Att genom styrkefokus stärka vårt välmående och vår motivation då det tillgodoser behovet av att utvecklas.

## **Mål:**

Att eleven:

- förstår vad vi menar med styrkor.
- känner till sina egna styrkor och kan se andras styrkor.
- får ökad självkänedom och självkänsla och kan använda sina styrkor för att hantera utmaningar.

## **Insikter:**

Vad är styrkor? – En styrka utifrån positiv psykologi är en förmåga du gillar att använda, får energi utav och som du investerar tid i att utveckla.

Varför ska vi fokusera på våra styrkor?

Forskning visar att de som utgår från sina styrkor mår bättre och når högre resultat. Vi ska vara medvetna om våra svagheter, men fokusera på våra styrkor.

Att tänka på

Eftersom styrkor är något som utvecklas betyder det att de kan förändras. När vi pratar med barn och unga om karaktärsstyrkor och styrkefokus behöver vi vara medvetna om att de är under utveckling. I samtal med unga människor är det alltså klokt att fokusera på hur deras styrkor artar sig i stunden snarare än att prata om dem som något de är och alltid kommer att vara.





**Tillfälle 8:** Vad är styrkor? + Styrkedagboken

**Beräknad tid:** 40 min

**Syfte:** Att förklara vad vi lägger i begreppet styrkor och vad positiv psykologi säger om styrkefokus. Att eleven får syn på sina egna styrkor och kan se andras styrkor.

**Att förbereda innan:**

- Upplev övningen själv innan du gör den med andra
- Deltagarna ska arbeta i par, fundera över indelningen innan

**Förslag för att introducera tillfälle 8:**

- Låt deltagarna checka-in = laget runt berättar alla tex vilken känsla eller tanke de sitter med just nu. Inga kommenterar eller frågor, endast ett utrymme för var och en att bli lyssnad på.
- Summera vad ni gjorde sist; arbetade med er växande handling och tränade på ert växande mindset
- Be dem lägga 2 minuter på att läsa sina reflektioner sen sist. Vill någon kommentera något?
- Introducera dagens fokus: denna gång ska vi börja med nästa modul som handlar om våra olika styrkor. Jag vet inte hur det är med er men många (med mig) har väldigt bra koll på allt som de inte är bra på, som de ska utveckla osv. Jag tänker oftare såhär efter jobbet: ååå nu hann jag inte rätta proven, gud vad jag är ineffektiv, och så var jag så kort i tonen till .....istället för: tänk vad grym jag var som fick Anna att förstå ..... och vilket fint samtal jag hade med ....mamma. Väldigt värdefullt...Hur är det med er? Tänker ni mycket positiva tankar om er själva eller är ni mer fokuserade på allt ni inte är bra på?
- Sätt på filmen

**Tips för facilitering av övningen**

**Efter övningarna:**

Checka ut. Förslagsvis genom att dela någon av reflektionsfrågorna. Avsluta med att berätta när ni ses nästa gång.



**Tillfälle 9:** Balansers styrkor

**Beräknad tid:** 25 min

**Syfte:** Att bli medveten om i vilka situationer en överanvänder sina styrkor och de får negativ effekter för en själv eller andra.

**Att förbereda innan:**

- Upplev övningen själv innan du gör den med andra
- Skriv ut paper om eleverna ska arbeta analogt istället för direkt i appen.
- 

**Förslag för att introducera tillfälle 4:**

- Låt deltagarna checka-in : tex dela en viktig värdering för veckan. Kom ihåg! inga kommenterar eller frågor, endast ett utrymme för var och en att bli lyssnad på.
- Summera vad ni gjorde sist; ni gav varandra styrkefeedback och började med styrkedagboken.
- Be dem lägga 2 minuter på att läsa sina reflektioner sen sist. Vill någon kommentera något?
- Introducera dagens fokus: idag ska vi arbeta vidare med styrkor och titta på vad som händer när vi använder dem för mycket eller vid fel tillfälle.
- Sätt på filmen

# LÄRARHANDLEDNING INFÖR TILLFÄLLE 10,11: GÖRA SKILLNAD

Nu har ni arbetat er igenom 3 moduler och vi är framme vid den sista modulen; att göra skillnad. Att göra skillnad-modulen kopplar vi till vårt behov av gemenskap och av meningsfullhet.

## Syfte med modulen:

Att uppleva gemenskap och meningsfullhet genom att bidra till en positiv utveckling.

## Mål:

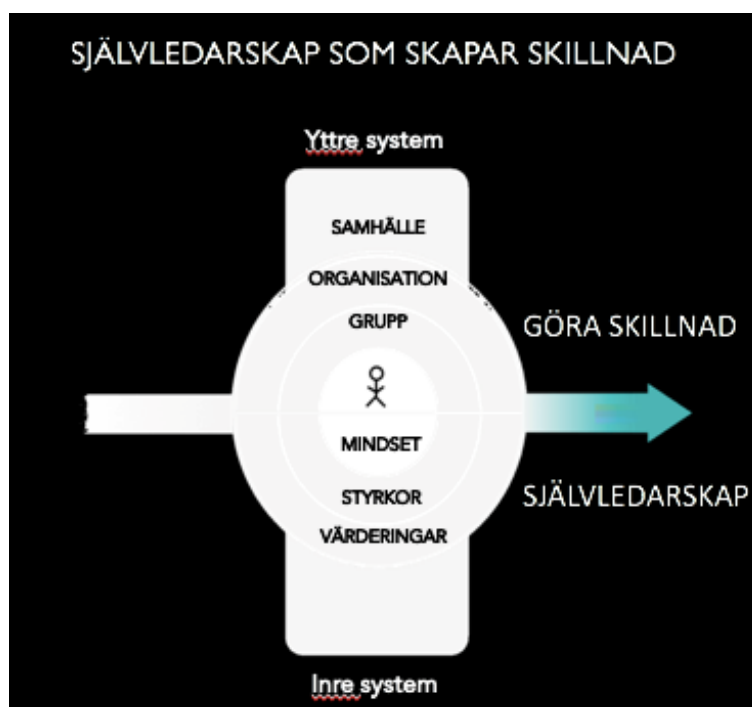
Att eleven:

- upplever att hen kan agera även inom de stora samhällsfrågorna
- känner motivation för att göra skillnad och gör det

## Insikter:

De tidigare modulerna har utforskat det *inre systemet* med syfte att öka självkännet och känna tillit till sina inneboende resurser. De har stärkts i sitt självledarskap. Fokus har varit den personliga förändringen.

Nästa steg är att engagera sig i det *yttre systemet* och utforska på vilket sätt en kan skapa skillnad, på olika nivåer; grupp nivå som tex i klassen eller i familjen, på organisationsnivå tex på hela skolan eller samhällsnivå. Kanske hela vår planet. Att få bidra och att ha en plats att fylla skapar en känsla av gemenskap och meningsfullhet.



**Tillfälle 10:** Göra skillnad-intro + påverkanscirklar + mirakelövning och smart-a mål

**Beräknad tid:** 35 min

**Syfte:** Att genom enkla verktyg hitta sitt engagemang och börja agera inom det.

**Att förbereda innan:**

- Upplev övningen själv innan du gör den med andra
- Förbered egna exempel för att tydliggöra övningarna.

**Förslag för att introducera tillfälle 10:**

- Låt deltagarna checka-in = laget runt berättar alla tex vilken känsla eller tanke de sitter med just nu eller veckans fokusvärdering. Inga kommenterar eller frågor, endast ett utrymme för var och en att bli lyssnad på.
- Summera vad ni gjorde sist; arbetade med att balansera era styrkor.
- Be dem lägga 2 minuter på att läsa sina reflektioner sen sist. Vill någon kommentera något?
- Introducera dagens fokus: denna gång ska vi börja med nästa modul som handlar om att göra skillnad. I det här klassrummet finns en otrolig potential och kraft. Ni sitter med olika erfarenheter och upplevelser som också gör att ni brinner för olika saker. Vissa av er kanske brinner för massa olika saker och andra har ingen aning om vad ni brinner för. Idag ska vi börja utforska det.
- Sätt på filmen

**Tips för facilitering av övningen**

Skriv upp påverkanscirklarna och mirakelövningen på tavlan eller blädder för att kunna förtydliga med egna exempel.

**Efter övningarna:**

Checka ut. Förslagsvis genom att dela någon av reflektionsfrågorna.  
Avsluta med att berätta när ni ses nästa gång.

**Tillfälle 11:** Mirakelskola+ handlingsplan + relationskartan

**Beräknad tid:** 30 min

**Syfte:** Att känna ägandeskap för den gemensamma miljön och börja agera för en positiv förändring.

**Att förbereda innan:**

- Upplev övningen själv innan du gör den med andra

**Förslag för att introducera tillfälle 11:**

- Låt deltagarna checka-in : tex dela en viktig värdering för veckan. Kom ihåg! inga kommenterar eller frågor, endast ett utrymme för var och en att bli lyssnad på.
- Summera vad ni gjorde sist; ni arbetade med påverkanscirkelarna för att fokusera på ett område i taget, ni gjorde mirakelövningen och satte smart-a mål.
- Be dem lägga 2 minuter på att läsa sina reflektioner sen sist. Vill någon kommentera något?
- Introducera dagens fokus: idag ska vi arbeta vidare med att göra skillnad och kommer att fokusera på hur vi vill ha det här i skolan där vi faktiskt spenderar oerhört mycket tid av vårt liv. Hur kan vi, genom vårt självledarskap påverka vår skola?
- Sätt på filmen