

Presentasjonshånden

Hånden er et hjelpemiddel for å bli kjent med andre i gruppa og fokusere på mestring og utfordringer. Hånden kan brukes med ulik vinkling.

Slik kan Presentasjonshånden brukes:

Deltakerne tegner omriss av hånden sin på et ark og skriver noe om seg selv på hver finger. For denne første utforskningen av ressurser og utfordringer, foreslår vi å bruke tre fingre til å løfte fram ressurser og to fingre til å ha fokus på utfordringer.

- lillefinger – noe jeg håper på og drømmer om
- ringfinger – en viktig person
- langfinger – hva kunne jeg ønske meg at var annerledes?
- pekefinger – en utfordring for meg
- tommelfinger – tre ting som gir meg glede og energi

Når alle er ferdige, samtaler deltakerne om resultatene to og to. Partnerne presenterer så hverandre i plenum. Understrek for gruppa hvor viktig det er å dele det positive med hverandre ellers i livet. Gruppelederne veileder deltakerne og går rundt til hver enkelt deltaker mens de arbeider individuelt. Ved presentasjon i plenum, kan gruppelederne stille oppfølgende spørsmål om noen trenger støtte i sin presentasjon av partneren.



Kilde:

- Eide G og Nordenhof I (2014). *Felleskap og ferdigheter*. Bergen, Fagbokforlaget.
- Börjesson M (2009). *Motivasjon og medkänsla*. Varberg, Argument Forlag.