

# TILDE Toolkit



# World Mapping - din plads i verden

01

## Indre arbejde

30 min

### Mål:

At arbejde med den behagelige og ubehagelige energi ved at føle sig hjemme og give deltagerne mulighed for at forbinde og relatere sig selv mere til disse oplevelser.



Forestil jer et verdenskort, i det rum du befinder dig i, og definer, hvor nogle specifikke steder er til orientering (nord, syd, din by, hovedstaden, Latinamerika, Asien osv...).

**1° runde:** Placer dig selv på det sted, hvor du bor i øjeblikket.

**2° runde:** Stil dig det sted, hvor du blev født. Hvordan er dette sted? Hvordan ser det ud, hvordan lugter det, hvad ser du omkring dig? Hvordan føles din krop? Brug 5 minutter på at mærke din krop, vær opmærksom på de billeder, dufte, minder, fornemmelser du har.

**3° runde:** Stil dig et sted, hvor du FØLER dig hjemme. Hvordan ved du, at du er hjemme her? Hvordan udtrykker dit kropssprog? Hvad er det, der får dig til at føle dig hjemme? Tænk på en oplevelse her, og udtryk energien med en hånd- eller kropsbevægelse.

**4° runde:** Stil dig nu et sted, hvor du ikke føler dig hjemme. Hvad gør, at du ikke føler dig hjemme her? Udtryk energien med en hånd- eller kropsbevægelse.

**5° runde:** Find til sidst et sted i midten mellem de to sidste steder (hvor du føler dig hjemme, og hvor du ikke gør). På dette nye sted begynder du med først at lave den bevægelse, hvor du følte dig hjemme. Derefter den bevægelse, hvor du ikke følte dig hjemme. Skift mellem den ene og den anden bevægelse, så du skaber en dans med en kombination af begge. Dans denne nye bevægelse, leg med den, gør den mindre, større, måske ændrer den sig til en anden bevægelse... Er der noget nyt, der opstår, når du laver denne nye bevægelse? Hvordan vil du navngive denne dans?

# At synge en sang sammen på et opdigtet sprog

# 02

## Introduktion

15 min

### Mål:

At blive bevidst om kommunikation med ukendte sprog og dynamikker/erfaringer bag, som kan opstå i gruppen.

### Kunstnerisk værktøj:

Stemme  
Sang



Denne aktivitet er til for at skabe aktivering og improvisation, herunder teamwork gennem vejtrækning og ritualisering.

Vi synger alle sammen en sang, som vi vil improvisere, på et opfundet sprog! Alle synger sammen for at nå frem til et fælles gruppeåndedræt.

Nyd lyden af alle stemmerne, der synger. Føl, at vi alle er skræmte af de mærkelige lyde fra et fremmed sprog, men samtidig at det ikke er nødvendigt med specifikke sprogfærdigheder for at synge sammen og have det sjovt!

### Tips til facilitering

- Normalt er der et indledende øjeblik af forbløffelse. Når deltagerne begynder at synge, skal du støtte dem: "Tænk ikke for meget! Prøv nu bare! Wow, hvor er det flot!"
- Det fungerer rigtig godt med unge og grupper, hvor folk taler forskellige sprog.

### Husk!

God fornøjelse og hav det sjovt!

# Hvordan skaber man et mere sikkert rum sammen?

# 03

## Introduktion

30 min

### Mål:

Sammen at skabe en "gruppeaftale" for træningen, der tager højde for de behov, som alle mennesker har for at føle sig mere trygge under en proces.



Da vi kommer til at berøre følsomme emner, og der kan opstå personlige oplevelser, er det vigtigt at gå ind i et rum, hvor vi alle kan føle os mere trygge end i andre møderum.

Lav en personlig refleksion. Alle tager 5 minutter til at tænke over følgende spørgsmål:

### Hvad har vi brug for for at føle os mere trygge i dette rum?

Derefter bruger I 10 min på at dele de jeres ideer, i par.

Til sidst deler I ideerne med hinanden i en stor cirkel. Hvert par kan dele en idé, indtil vi har fået dem alle.

Som facilitatorer kan I medbringe nogle eksempler:

- *Alle kan bestemme hvad de har lyst til at dele og hvad de ikke vil dele.*
- *Forslag er ikke obligatoriske, jeg kan deltage, eller jeg kan også tage rollen som observatør.*
- *Fejr mangfoldighed: inviter virkelig alle synspunkter, også selv om de kan være svære at høre.*
- *Princippet om fortrolighed: Det, der deles her, bliver her og bruges ikke udenfor (mobning, samtaler osv.).*
- *Sprog: Ideen er at dele på det sprog, vi deler. Men da det kan være lettere for os at forklare på vores modersmål, kan vi bruge det sprog, vi ønsker, og så kan vi prøve at sige det igen på det fælles sprog, eller nogen kan oversætte for os.*

Skriv alle ideerne ned på et stort papir eller whiteboard. Dette vil være vores "Gruppeaftale" under træningen.

### Tips til facilitering

Når vi taler om tryghed og bevidsthed, er det meget vigtigt at notere, at vi ikke kan skabe permanent sikkerhed hele tiden for alle mennesker. Men vi tror på, at bevidstheden i os alle er vigtig: Bevidstheden om, at der potentielt kan ske skade, at man bemærker det og arbejder på det sammen.

## Rang

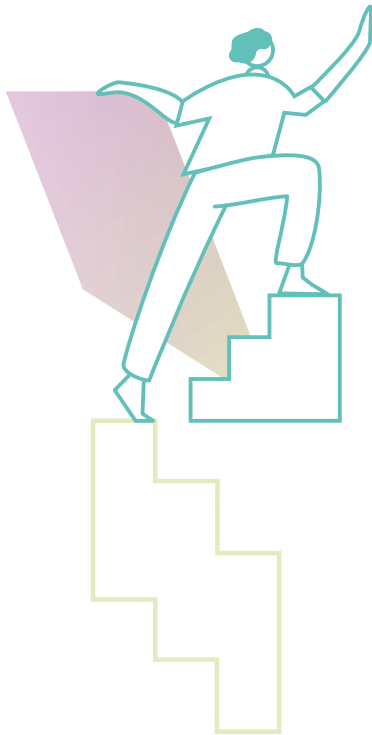
30 min

### Mål:

At blive mere bevidste om vores egen personlige rang, og hvordan den relaterer sig til andre mennesker.

### Kunstnerisk værktøj:

Rum og bevægelse



Deltagerne står op og bevæger sig frem og tilbage på imaginær linje i midten af lokalet. Vi vil udforske forskellene i rang og magt i vores gruppe. Forestil dig, at der er en linje midt i lokalet, på den ene side har vi 'Lav, lidt, ikke eller nogen rang', og på den modsatte side af linjen kan vi finde 'Høj, meget rang' (afhængigt af hvad vi måler på). For hver runde vil et begreb/ beskrivelse blive nævnt, og du skal flytte dig og placere dig der, hvor du føler, at det er mest passende for dig i øjeblikket. Du behøver ikke at forklare eller retfærdiggøre dig selv for at vælge det sted - det er din beslutning.

### Runder :

- Alder (yngre - ældre)
- Helbred (meget sund - ikke så sund)
- Sprog (mange sprog - mit modersmål)
- Følgere på sociale medier (mange - ingen)
- Uddannelse (Lang eller mange anerkendte uddannelser (universitet, ph.d., master) - ikke mange eller få anerkendte uddannelser)
- Noget, der støtter mig spirituelt, noget er større end mig, som jeg stoler på (jeg stoler meget på - jeg stoler ikke på noget som dette)
- Tid brugt med denne gruppe (lang tid - jeg er ny)

Du kan tænke på andre begreber/ beskrivelser, der også kunne fungere med din gruppe.

Hver runde bevæger folk sig i stilhed. Du kan som facilitator spørge forskellige stemmer, der har placeret sig forskellige steder på linjen (2-3) om, hvordan de har det i den position.

Når du er færdig med alle runderne, kan du fordele gruppen i mindre grupper og diskuterer følgende spørgsmål:

- Hvordan havde du det med at stå på de forskellige steder på linjen?
- Var det lettere at stå i en ende af linjen fremfor den anden?

### Tips til facilitering

Husk at sige: "Det kan nogle gange føles svært eller ubehageligt, så vi opfordrer dig til at passe på dig selv og kun dele det, du har lyst til at dele lige nu."

### Husk!

At tjekke begreber i TILDE's teoretiske ramme:

- Rang
- Magt
- Privilegier

# Rank i relationer

## Rang

En time

### Mål:

At blive mere bevidst om sin egen rang. Tag ejerskab over sin høje rang. Relatere sig til andre ud fra sin høje eller lave rang.

### Materiale:

Plakat om rang.



**Forklar begrebet rang og uddel en beskrivelse af de forskellige former for rang (se plakat om RANG).**

1. I par, fortæller hver person om en situation, hvor de har høj rang (**se plakat om rang for** eksempler på forskellige former for rang).
2. Tal om denne rang. Hvordan har du fået den? Er det noget, du er født med, eller er det noget, man har udviklet? Hvor bevidst er du om denne rang i din hverdag?
3. Hver person finder et område, hvor de måske har mere rang end den anden. Hvordan får det dig til at føle? Er det svært at have mere rang? Føles det ubehageligt? Føles det uretfærdigt? Er den højere rang givet på grund af kulturelle eller strukturelle spilleregler? Udforsk de kulturelle grunde til, at du måske ikke lægger mærke til din høje rang.
4. Stå op for din høje rang: Hver person udtrykker sin høje rang og taler åbent om det. Læg mærke til, hvilken effekt det har på din partner. Din partner kan føle sig nedgjort, men kan også føle sig lettet. Hvordan kan du forholde dig til din partner med din høje rang på en god - og ikke krænkende - måde?
5. Tænk nu på et område, hvor du har lav rang. Føler du, at det giver dig nogen form for magt? Hvad af din viden om verden og om dig selv i denne situation, sammenlignet med en, der har høj rang? Gør det dig mere følsom end en, der ikke har denne erfaring?

### Tips til facilitering

Det er en hjælp, hvis I som facilitatorer kan give egne eksempler på, hvor I selv har høj og lav rang, og hvordan I forholder jer til de områder, hvor I har rangforskelle.

### Husk!

At tjekke begreber i TILDE's teoretiske ramme:

- Rang
- Magt dynamikker

## Rang

30-60 min

### Mål:

Brug kroppen til at identificere personlige oplevelser af høj rang og lav rang, og sæt dem i relation til hinanden ved hjælp af bevægelse.

### Kunstnerisk værktøj:

- Bevægelse.
- Kunsthåndværk med ler.

### Materialer:

- Ler



Rejs jer op, og bevæg dig rundt i lokalet.

Tænk på en situation, hvor du følte, at du havde høj rang, du følte dig magtfuld. Tænk på denne situation: Hvordan havde du det, hvordan reagerede din krop, hvordan var det? Lav en statue med kroppen, der repræsenterer denne situation. Luk øjnene, hvis du har lyst, træk vejret og integrer denne holdning i dig selv. Denne statue bevæger sig rundt i rummet, hvordan bevæger denne figur, der har magt, sig?

Nu går vi ud af figuren og ryster hele vores krop. Vi bevæger os rundt i rummet. Du tænker nu på en situation, hvor du havde en lav rang. Hvordan havde du det? Lav en statue med din krop, som repræsenterer denne situation. Luk eventuelt øjnene, og forbind dig med følelserne og perceptionerne i din krop.

Tænk nu på den figur, der havde magt, og prøv at forbinde den position, du er i nu, med den, der har mere magt: Hvordan kan magtstatuen støtte dig i at ændre den lave magts holdning? Lav en dans med disse to statuer, skift fra den ene til den anden, indtil du finder en ny bevægelse, der er anderledes end de to før, en kombination af de to, til en ny.

Udforsk denne nye bevægelse: gør den stor ... gør den langsom ... gør den meget, meget lille, næsten ikke eksisterende. Hvad kan du mærke?

Læg mærke til din krop, kommer der noget der ændrer sig indeni?

Mens du laver bevægelsen, kan du tænke på, om der er noget, du kan gøre, når du føler, at du ikke har så meget magt?

Derefter ryster du hele kroppen for at komme ud af øvelsen.

Denne øvelse kan afsluttes ved at være kreativ med ler: Hver person tager et stykke ler og bygger den sidste statue, som kombinerer de to forskellige bevægelser. Slut af med at lave en cirkel og del jeres kreationer.

### Tips til facilitering

- Rolig musik kan hjælpe med at skabe et særligt rum, hvor man kan fordybe sig i kreativiteten.

### Husk!

At tjekke begreber i TILDE's teoretiske ramme:  
→ Rang  
→ Magt privilegier

## Indre arbejde

2 timer

### Mål:

At udtrykke en personlig konfliktfyldt situation gennem kreative redskaber, og ved hjælp af nonverbale og verbale narrative midler.

### Kunstnerisk værktøj:

Kunsthåndværk

### Materialer:

- Farvet karton,
- Alle slags kreative redskaber, som pinde, plastik, uld, små sten, modellervoks, skaller, snore, knapper, blade osv.
- Redskaber som saks, lim, hæftemaskine, papirbor osv.

Deltagerne sidder i en rundkreds. I midten er alle mulige redskaber (pinde, plastik, uld, små sten, modellervoks, skaller, snore, knapper, blade osv.) samt arbejdsredskaber (saks, lim, hæftemaskine, papirbor osv.) til rådighed.

Hver deltager har et farvet karton, som foldes til en æske-origami, der skal repræsentere et hus. Med alle disse materialer kan de individuelt skabe 'inde i boksen scenariet' for en personlig konflikt, de har oplevet i deres nuværende **hjem**.

Når alle kasserne er klar, sætter deltagerne sig igen i en rundkreds, og hvis de har lyst, kan beskrive scenariet og den konflikt, der foregår i den.

Derefter placeres kasserne inde i cirklen, så alle kan observere dem.

### Tips til facilitering

Nyttig aktivitet for unge eller mennesker, der kan have svært ved at tale om eller forholde sig til deres egne konflikter.

Find ud af hvordan man bygger en origami-æske af pap (internettet er fuld af gode eksempler).

Kan fungere rigtig godt som forberedelse til et åbent forum for at støtte folk i at forholde sig til konflikter på en mangfoldig måde.



## Konfliktarbejde

60 min

### Mål:

Opnå bevidsthed om dynamikken i konflikten mellem roller. Udvikle den indre facilitator og få ideer og bevidsthed til at håndtere daglige konflikter på bæredygtige måder. Udvikle evnen til at "skifte roller"

### Kunstnerisk værktøj:

- Håndværk
- Teater
- Gamification

### Materialer:

→ Forskellige materialer til håndarbejde: pap, tuscher, farver, stof, viskelæder... genbrugs-materialer, der kan omdannes... saks (meget vigtig!) -

## Lav grupper af 3-4 personer.

### DEL I

1. En person skal arbejde med en personlig konflikt. Tænk på en konflikt, som du måske har nu, noget, der falder dig ind, og noget, du gerne vil dele, og arbejd med det nu.
2. Forklar kort, hvad konflikten handler om: hvad skaber spændingen, hvordan oplever du den, hvem er på den anden side, og hvad siger eller gør den anden rolle, som forstyrrer dig?
3. Lad os interessere os for den anden side: Hvordan ser det ud? Hvordan taler de, hvad siger de? Hvad er deres stil, hvordan bevæger de sig (position, måde at bevæge sig på)? Repræsenter det som en karakter, som en historiefortællende figur eller som en energi.
4. Lav en maske, der repræsenterer denne rolle (dette trin kan tage mere eller mindre tid afhængigt af din tilgængelighed).
5. Og hvad med dig? Udfør de sidste to trin med din side, hvor du repræsenterer dig selv med en anden maske.
6. Nu har du to karakterer repræsenteret i maskerne. Vi vil kalde disse to: roller. (Dig + den anden)

### DEL II

7. Find et sted i lokalet, hvor disse to figurer kan interagere. Du repræsenterer dig selv, og en anden person repræsenterer den anden. Lav et rollespil, hvor diskuterer, hvad der normalt sker i deres interaktion.
8. En anden person tager observatørrollen: løsrevet fra konflikten, kan se situationen som en film, som en scene, ikke helt involveret eller grebet af følelser og fra en vis afstand.
9. Nu tager du rollen som observatør, og en anden spiller rollen som dig i konflikten. De vil gentage den interaktion, du har forklaret ovenfor: de repræsenterer Dig og Den Anden, der har konfliktinteraktionen, så du kan observere situationen udefra: Vær den person, der styrer scenen, giv anvisninger, indtil de gør det på en måde, der tilfredsstiller dig: kom med nye ideer, muligheder, og tjek derefter, hvad de to roller synes om dine forslag.

10. Spørg hver rolle, hvordan de har det i de forskellige roller, hvad de lægger mærke til, hvad er de opmærksomme på ved deres side. Bare lyt til dem, og lad dig inspirere af det.

11. Som instruktør/observatør, med denne nye information, reflekter: Hvad så du i interaktionen mellem rollerne "dig" og "den anden": Oplever du noget anderledes nu? Forstod du noget nyt fra interaktionen, som du nu er opmærksom på? Er der nogle råd, du vil give til relationen eller til den person, der repræsenterer "dig"?

12. Fortæl dit råd til den person, der repræsenterer "dig", for at inkludere det i interaktionen. Du kan endda bevæge dig ind på din side og tage din rolle for at repræsentere dit råd.

Tjek bagefter med alle de andre roller: Har noget ændret sig?

13. Nu kan du lege med at flytte eller udforske en hvilken som helst af disse tre dele: Dig, den anden, observatøren. Gå fra den ene til den anden, og bliv interesseret i hver position. Nogle af disse spørgsmål kan hjælpe:

- Hvad har du brug for? Hvad leder du efter? Hvordan har du det med at lytte til, hvad den anden side siger?

. Hvad opfatter du fra din side eller udefra?

Bliv ved med at udforske, indtil du finder noget nyt og brugbart.

14. Med denne nye information spørger du dig selv: Hvordan kan dette støtte dig i din daglige interaktion med den person, du har konflikten med; hvordan vil du anvende din nye indsigt i denne relation?

Husk, at målet med denne øvelse ikke er at løse noget, men bedre at forstå samspillet mellem begge sider, spændingerne og hvad der forårsager spændingerne. Brug denne nye viden eller indsigt til at udføre bevægelser, der kan støtte samspillet yderligere ... bevægelse er liv!

## Tips til facilitering

- Tilpas trinene til gruppens behov.
- At lave af masken kan være et godt tidspunkt at gå dybere ind i forståelsen af den pågældende karakter. Ingen grund til at skynde sig! Brug forskellige og farverige materialer til at lave masker!
- Maskerne kan erstattes med dukker, eller medbring forskelligt "legetøj", der kan repræsentere forskellige karakterer.

Husk at tjekke Tilde's teoretiske ramme:

- Roller
- Skift af rolle
- Observatøren (metakommunikator)

## Konfliktarbejde

90-120 min

### Mål:

→ At forstå de forskellige perspektiver omkring et emne bedre. At arbejde med en uenighed eller konflikt i en gruppe

### Kunstnerisk værktøj:

→ Rollespil (Morenos psykodrama)

En gruppeproces er en struktureret måde at få en gruppe til at arbejde med et vigtigt emne for hele gruppen, en uenighed eller en konflikt.

En gruppeproces har normalt disse trin:

- **Sorterer/findt emner.** Alle deltagerne kan komme med ideer til emner, som de synes er vigtige at arbejde med. Facilitatorerne skriver emnerne op på en tavle.
- **Beslutte sig for et emne.** Deltagerne beslutter sammen, hvilket emne der er mest energi i at gå videre med og arbejde med. Det kan ske ved, at facilitatoren læser emnerne højt, og deltagerne laver lyde og håndbevægelser for de emner, de hver især synes giver dem energi. Sammen beslutter gruppen, hvilket emne der havde mest energi.
- **At finde polariteten og arbejde med rollerne.** Facilitatorerne hjælper gruppen med at identificere den vigtigste polaritet inden for det valgte emne. Deltagerne stiller sig på gulvet. Find en, der har lyst, repræsenterer den ene side af polariteten og taler ud fra det perspektiv/den rolle. En anden repræsenterer den anden del af polariteten og taler ud fra det perspektiv/den rolle. Andre deltagere kan tilføje deres stemme for at nuancere rollerne/perspektiverne og repræsentere dem i rummet ved at placere den ene rolle foran den anden. Deltagerne kan komme til at repræsentere en hvilken som helst del af polariteten og tale derfra. Selv nye stemmer kan dukke op, bringe mangfoldighed og hjælpe med at nuancere hver rolle, eller bringe andre aspekter af emnet ud af polariteten. Facilitatorerne hjælper med at uddybe rollerne, hvilket betyder, at de også siger det, der er svært at sige. I løbet af processen vil der opstå følelsesmæssigt intense øjeblikke (hot spots) såvel som øjeblikke med forståelse (cool spots). Det er vigtige øjeblikke at italesætte og skabe bevidsthed om i processen.



- **Rollerne bliver personlige.** Som en del af processen vil der ofte opstå personlige historier, der hjælper med at forstå polariteten og konflikten bedre. Vær taknemmelig for, at folk deler deres personlige historier.
- **Midlertidig løsning.** Som en del af processen vil der ofte opstå personlige historier, der hjælper med at forstå polariteten og konflikten bedre. Vær taknemmelig for, at folk deler deres personlige historier.
- - Midlertidig løsning. Det er vigtigt at lægge mærke til, hvornår gruppen når frem til en bedre forståelse af hinanden og konflikten. Selvom denne forståelse altid vil være midlertidig - nye roller, emner og processer vil opstå - kan det være et godt tidspunkt at afslutte denne gruppeproces.

## Tips til facilitering

- Det, du føler som facilitator, tilhører ofte gruppen. Se, om du kan finde en måde at bringe det ind på (som en rolle eller metakommunikation).

## Rollen som facilitator:

- Hjælpe gruppen med at afklare polaritet og roller, især i begyndelsen.
- Træd ind i rollerne og støt deltagerne i at sige det, der er svært at sige.
- Metakommunikere: sige, hvad der sker i gruppen - især når der er et hot spot (et følelsesmæssigt intenst øjeblik) eller et cool spot (et øjeblik med forståelse eller midlertidig forløsning mellem deltagerne).

### Husk at tjekke Tilde's teoretiske ramme:

- Roller
- Hot spots og cool spots

# Oplevelse af konfliktens faser

10

## Konflikt Arbejde

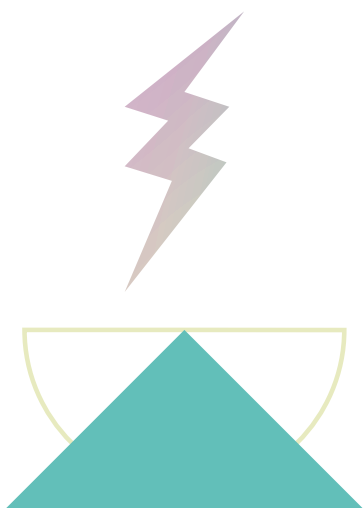
45 min

### Mål:

→ Arbejde med en konflikt i dens forskellige faser. Arbejde med de roller, der er i konflikt, og forsøge at uddybe dem. Træde et skridt tilbage og se konflikten fra et distanceret perspektiv.

### Kunstnerisk værktøj:

→ Rum og bevægelse



Arbejd i grupper af tre. Den ene i gruppen vil arbejde med sin konflikt (medbringe et emne), en anden vil være facilitator (lede øvelsen), og den sidste vil være observatør (støtte udefra).

1. Tænk på en konflikt, som du står i (dit privatliv, arbejde, studier osv.), og som er relateret til migrationsemnet.
2. Find de to roller, der er i spænding i konflikten, og sæt dem overfor hinanden.
3. Gå i dybden med rollerne: Hvad siger hver rolle? Tag først din egen rolle, og fortæl, hvad du mener om den. Når du er færdig med at sige alt om din side, så prøv nu at tage den anden side, hvad kunne deres holdning være?
4. Lav nu en håndbevægelse, der udtrykker energien bag hver rolle. Gentag bevægelserne, leg med dem, lav dem i forskellige rytmer, indtil der dukker noget nyt op.
  - Hvad er det, der fanger din opmærksomhed, hvilken energi udtrykker hver bevægelse?
  - Kan det være nyttigt for dig, kan det hjælpe dig til at forstå en ny måde at være i verden på?
5. Forbindelse til naturen. Glem alle informationerne, du fik tidligere. Tænk på et sted i naturen, som du elsker. Find de to energier, som du fik i trin 4, men nu i dette landskab. Hvordan hænger de sammen?
6. Se igen på den konflikt, du står over for med denne nye information. Er der noget, der har ændret sig?

### Tips til facilitering

Det kan være en hjælp, hvis facilitatorerne giver egne eksempler på konflikter, og hvordan man arbejder med konflikter. Vi har lagt mærke til, at det er en fordel, hvis facilitatorerne viser et eksempel fra deres eget samarbejde og arbejdede med dette emne foran deltagerne.

### Husk at tjekke Tilde's teoretiske ramme:

- Konfliktens faser
- Roller
- Roller under forandring

# Tage forskellige sider i en konflikt

11

## Konflikt

60 min

### Mål:

→ Denne øvelse hjælper deltagerne med at tage forskellige sider i en diskussion/konflikt.

### Kunstnerisk værktøj:

- Bevægelse
- Teater

Når der opstår spændinger eller konflikter, sker der en polarisering, hvilket betyder, at der i det mindste er to positioner eller "stemmer" med forskellige følelser og/eller meninger om et emne. Nu skal vi øve os i at tage de forskellige sider af polariseringen.

Det kan være en stor hjælp, hvis facilitatorteamet giver et eksempel på et emne, hvor der er en reel spænding mellem to sider, og viser, hvordan man diskuterer emnet ved at tage en side hver og skifte roller mellem dem.

Bagefter skal deltagerne prøve i små grupper af fire personer.

1. Brainstorm mulige konflikter eller spændinger, som du har, og som kunne være nyttige at arbejde med. Det skal være noget virkeligt, ikke noget opdigtet. Prøv med en lille spænding eller konflikt, for eksempel en vanskelighed med at organisere hjemmeopgaver mellem bofæller. Vælg én situation.

2. Find de to polariteter inden for det valgte emne (for og imod).

3. Nu tager to personer den ene side af argumentet, og to personer tager den anden. De stiller sig op over for hinanden. Begynd på hver side med at "forsvare" deres position og udtrykke, hvilke behov og erfaringer de har.

4. Prøv bagefter at bytte roller. Det vil sige, prøv at mærke, om der er noget af det, den anden side fortæller, som du forbinder dig med, som du forstår, og som får dig til at føle dig tættere på. I så fald skal du gå over på den andens side og udtrykke, hvad der får dig til at skifte til den side (selv om det er en lille ting, eller i nogle sekunder).

5. Vær opmærksom på, om der i processen opstår øjeblikkelig enighed eller forståelse. Hvis der er, så uddyb, hvilke følelser du har i forhold til den anden part og emnet. Nu hvor du en fælles forståelse, er der så noget, der ændrer sig i forholdet, i spændingen?

Stil jer i en stor cirkel, del indsigter og læringer fra øvelsen:

- Var du i stand til at skifte side og virkelig føle eller forbinde dig, i det mindste i en lille del, med den modsatte side?
- Opstod der noget nyt eller overraskende i dig selv i denne proces?
- Opnåede du nogen øjeblikke med enighed eller forståelse?



# Tage forskellige sider i en konflikt

11

## Tips til facilitering

Det anbefales også at gennemgå konflikten i de små grupper for at give støtte, hvis de går i stå.

Du kan spørge:

- Følte du på noget tidspunkt, at du havde flere stemmer indeni?
- Følte du på noget tidspunkt, at du ikke kun var på den ene side?

# Indre arbejde med en forstyrrende rolle

12

## Indre Arbejde

60 min

### Mål:

→ Denne øvelse er god efter en gruppeproces eller et åbent forum, hvor der har været konflikter og polariteter. Den hjælper deltagerne med at lære mere om en stemme/rolle i processen, som de ikke kunne lide. Gennem øvelsen lærer deltagerne mere om rollerne i konflikten og bliver i stand til at integrere mere af den forstyrrende energi og dermed føle sig friere.

### Kunstnerisk værktøj:

→ Bevægelse

Faciliteringsteamet introducerer øvelsen og demonstrerer den.

I par vil den ene facilitere aktiviteten, og den anden vil arbejde på en rolle, der forstyrrer dem. Når den første person er færdig, byttes rollerne om.

Facilitatoren følger disse trin og stiller følgende spørgsmål:

1. Tænk på en rolle/stemme/holdning (i gruppeprocessen, det åbne forum eller generelt), der generer dig. Hvad generer dig ved den rolle/stemme/holdning? Hvad er det ved denne rolle/stemme/holdning, der generer dig mest? Hvilke stærke værdier har du, som gør, at denne rolle/stemme/holdning generer dig? Når du har en klar idé om disse overbevisninger og værdier, som er meget vigtige og stærke for dig, skal du foretage en bevægelse, som forbinder dig med dem. Hvordan føles det at lave bevægelsen, hvordan er det at stå op for det, du tror på?

2. Nu skifter vi og forbinder os med den rolle/stemme/holdning i dialogen, der forstyrrer dig. Lav en anden bevægelse, der repræsenterer denne forstyrrelse. Bliv nu ved med at lave bevægelsen uden at tænke på, hvad du har imod denne holdning/stemme, men bare kom ind i bevægelsen, overdriv den eller gør den meget langsomt. Hvad er den energi, den kvalitet, som denne bevægelse har? Er der noget godt i bevægelsen, noget du kan lide? Er der noget, du kan bruge, selv om det kun er en lille smule?

3. Så tager vi de to bevægelser og danser med dem, først den ene, så den anden og så videre, og skaber en dans. En ny bevægelse ud af denne kombination. Kommer der noget nyt ud af det? Hvad er budskabet i denne dans? Er der noget fra budskabet, som du kan bruge i dit liv? Skriv det ned.

Når du er færdig med øvelsen, laver I en stor cirkel og deler hver persons sidste dans, og resten af deltagerne kopierer den. Den første person laver sin bevægelse, og resten kopierer den. Så danser den næste person sin dans og så videre.

### Tips til facilitering

Øvelsen kan også udføres som guidet indre arbejde, uden man går i små grupper.



# Kreativ integrering af læring

13

## Integrering af læring

60 min

### Mål:

→ Høst de vigtigste erfaringer og indsigter fra processen på en kreativ kunstnerisk måde.

### Kunstnerisk værktøj:

→ Alt (poesi, historiefortælling, tegning, maleri, tegneserie, dans, teater, fotografi, video osv.)

### Materialer:

En masse kreative materialer, som f.eks:  
→ farverige tuscher  
→ farverige sider  
→ forskellige små genstande såsom plastikfigurer, små stykker legetøj.  
→ tempera, modeller-voks, akvarelfarver, glitter osv.  
→ A3-sider

Vi er ved at afslutte denne træning, og vi har været igennem mange forskellige koncepter og aktiviteter, vi har oplevet forskellige situationer og følelser, delt erfaringer osv.

Nu vil vi skabe et åbent kreativt rum, hvor du kan udtrykke den læring, du har fået ud af denne proces. Den indsigt, du vil tage med dig, eller udtrykke de følelser eller den feedback, der er kommet ud af denne workshop.

Du kan for eksempel skrive et digt, en historie, du kan tegne, male, lave en tegneserie. Du kan også lave en dans, et rollespil, en historiefortælling, lave et foto, en video ... du er velkommen til at udtrykke dig på din foretrukne måde gennem denne aktivitet.

Du har 40 minutter til at lave din kreation (personligt øjeblik til at lave det, med rolig musik).

Når de er færdige, kan i lave en udstilling med alle kreationerne og give alle mulighed for at se alle de forskellige produktioner. Fejr kreativiteten og gruppens høst! Tillykke med det!

### Tips til facilitering

- Rolig musik kan hjælpe med at skabe et særligt rum, hvor man kan komme dybere ind i sine kreationer.
- Giv altid folk mulighed for ikke at dele hvad de har lavet, hvis de ikke ønsker det. Det kan være, at det, der opstår, er meget personligt, og at de ikke ønsker at dele det.

### Husk!

Folk kan opleve indre kritik i forbindelse med kreativitet, så tag hensyn til det.

# TILDE

Transformative and  
Inclusive Leadership from  
Deep Democracy

