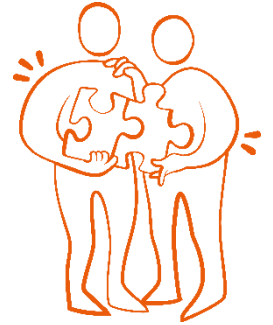


## Övning

# Flytta stolar



Den här övningen kan man använda för att arbeta med flera olika friskfaktorer och kan ha olika syften så som:

- Uppleva hur svårt det kan vara att samarbeta och lösa en uppgift utan att kunna kommunicera med varandra.
- Uppleva hur det är att inte bli förstörd eller komma till tals i sin arbetsgrupp.
- Uppleva hur det är att jobba i "stuprör" och inte se helheten.
- Uppleva hur det är att inte samarbeta för att nå mål osv.

## Förberedelser

Tidsåtgång: Ca 30 minuter.

Du behöver:

- Lappar med följande fyra olika instruktioner:
  - Ställ alla stolarna vid väggen
  - Ställ alla stolar upp och ner
  - Ställ alla stolar i en cirkel
  - Bär ut alla stolar ur rummet
- Stolar och tillgång till en tom vägg utanför rummet.
- Man kan gärna dela ut exempelvis 10 lappar med ett uppdrag, 7 med ett annat, 4 med ett tredje osv.

## Så här gör du

Be deltagarna ställa upp sig på ett led utanför rummet och vara helt tysta. Berätta att de nu ska få ett uppdrag som de ska lösa utan att tala med varandra. Säg att de ska vänta tills de får en startsignal. Låt alla deltagare ta var sin lapp. När alla fått varsin lapp och alla hunnit läsa dessa lägger deltagarna tillbaka lapparna/slänger dom. Säg nu åt deltagarna att tysta gå in i rummet och lösa sin uppgift.

Var beredd på att det kan bli lite lätt kaosartat. Uppdraget går att lösa genom att man bär ut stolarna, ställer dom upp och ner i en cirkel vid en vägg. Deltagarna kommer nu att försöka lösa sin uppgift, bråka om stolarna och ha olika taktiker för att kommunicera kring sina uppdrag.

- Var noga med att ha full koll på att de inte får prata med varandra, rita eller något liknande.
- Påpeka gärna att de ska lösa uppgiften så fort som möjligt.
- Låt dem lösa uppgiften eller bryt när energin börjar gå ner, eller om du i förväg satt en viss tid.
- Be deltagarna ställa sig i en ring på golvet och inled reflektionen.

## Reflektionsfrågor

### **Om de inte löste uppdraget**

Vad hade ni behövt för att kunna lösa uppdraget?

### **Om de löste uppdraget**

Hur kom ni på lösningen? Hur lyckades ni få varandra att förstå?

### **Uppföljande frågor**

- Vilka situationer i arbetslivet kan man jämföra denna upplevelse med?
- Vad var det som hände?
- Hur reagerade jag på situationen?
- Hur kommunicerade jag med de andra?
- Hur upplevde jag det när jag märkte att någon motarbetade mig?
- Vad kände jag när jag träffade någon som hade samma uppdrag som jag?