

GRUPPERS STÖD FÖR

In- och utcheckningar

In- och utcheckningar på möten bidrar till att stärka grupper och team. Mötet kan också bli effektivare. Alla får hjälp att ”landa” i mötet, kanske får ni ett gott skratt tillsammans och kanske lär ni känna varandra bättre? Det kan bidra till ökad psykologisk trygghet som behövs för effektiva grupper och team!

Här finns förslag på enkla in- och utcheckningar som ni kan använda på till exempel arbetsmöten, arbetsplatsträffar eller personalmöten. Är ni en stor grupp är det bra att begränsa genom exempelvis antal ord eller genom att göra in- och utcheckningen i mindre grupper.

Arbetsrelaterade incheckningar

- 1) Det här är roligt i arbetet just nu
- 2) Det här är svårt i arbetet just nu
- 3) Det här oroar jag mig lite för
- 4) Det här är mitt fokus i arbetet just nu
- 5) Det här ser jag fram emot
- 6) Det här är jag nöjd med
- 7) Det här är jag stolt över
- 8) Veckans guldkorn
- 9) Det här har jag gjort bra den här veckan
- 10) Det här är nästa veckas utmaning
- 11) Då kommer jag bäst till min rätt
- 12) Berätta om en situation där en kollega gjorde något som du blev glad av
- 13) Då gjorde en kollega min arbetsmiljö lite bättre
- 14) Vad vill jag bidra med till dagens möte?
- 15) Då kände jag mig uppskattad på jobbet
- 16) Det här ger mig arbetsglädje
- 17) Berätta om ett misstag du gjorde på jobbet – vad lärde du?
- 18) Din senaste ”blunder” på jobbet?
- 19) Veckans lärdom eller insikt
- 20) Det här vill jag bidra med på jobbet
- 21) Ett ord som beskriver hur det känns just nu
- 22) Om du fick gå en utbildning med bibehållen lön – vad skulle du gå då?



Arbetsrelaterade utcheckningar

- 1) Summera mötet med fem ord
- 2) Var står du nu?
- 3) Vad tar du med dig från mötet?
- 4) Vårt möte – tankar och känslor
- 5) Det här tycker jag var bra på vårt möte idag
- 6) Det här tycker jag vi ska göra mer av på våra möten
- 7) Vad är det viktigaste vi kom fram till på vårt möte idag?
- 8) Det här tycker jag vi kan göra mindre av på våra möten
- 9) Det här tycker jag att vi ska fortsätta med på våra möten
- 10) Vårt möte: Vad hände, vad tänkte du, vad kände du och vad lärde du?
- 11) Vad har du saknat idag?
- 12) Vad är du tacksam för idag?



In- eller utcheckningar med koppling till fritiden

- 1) Vad gör du helst en ledig dag?
- 2) När jag kommer hem ska jag...
- 3) Säg en rolig sak om din hemstad
- 4) Så här firar jag helst min födelsedag
- 5) När gjorde du senast något för första gången?
- 6) Har du något favoritordspråk eller råd? Vilket?
- 7) Om jag skulle skriva en faktabok, skulle den handla om...
- 8) Ett tillfälle nyligen som gav mig hopp och inspiration
- 9) En sak som jag inte kan vara utan på morgonen
- 10) Om du bara fick äta en maträtt för resten av livet, vilken skulle du välja då?
- 11) Om du fick möjlighet att resa i tiden, skulle du resa bakåt eller framåt?
- 12) Vad tar du med till en öde ö du ska tillbringa en månad på? Välj två saker eller personer (det finns mat).
- 13) Vad bland dina materiella saker skulle vara allra svårast att avstå från?
- 14) När gjorde du senast något för första gången? Vad gjorde du?

