

CHECK IN & OUT



Det här är en metod vid samling och återsamling/avslutning.

Syfte

Ett bra sätt för att få gruppens stämningssläge inför och efter genomförd aktivitet och ett sätt att samlas för information, samt hålla koll på att alla är tillbaka efter att ha gjort en övning.

Plats

En liten plats där alla får plats

Utrustning

Ingen utrustning behövs

Förberedelser

Inga förberedelser behövs

Genomförande

Alla inklusive ledarna ställer sig i en ring och lägger på minnet vem man har till vänster respektive höger om sig.

Ledaren hälsar välkomna till träffen följt av att gruppen gör en snabb check in. Deltagarna ska då ange tummen upp, tummen ner eller tummen vågrätt utifrån hur de känner sig just nu, idag och inför aktiviteten som väntar.

Ledaren checkar snabbt över stämningen i gruppen och ger själv en tumme efter eget läge. Ledaren kan också ställa en öppen fråga om någon vill säga något om hur de känner sig och varför.

Hela check in momentet tar bara nån eller ett par minuter men har till fördel att samla gruppen, få ett stämningssläge och påbörja aktiviteten.

Innan cirkeln bryts och övningarna börjar berättar ledaren planen för aktiviteten, vad som kommer att ske samt hur och när aktiviteten avslutas.

Vid eventuella återsamlingar under aktiviteten ställer man upp sig på samma sätt som vid check in och ser till att man har samma personer på samma plats som man hade vid den förra samlingen. Fattas någon person är det minst två som ska sakna sin kompis.

Vid avslutning av aktiviteten görs på motsvarande sätt en check out. Gruppen ställer sig i ring igen på samma sätt som vid check in. Deltagarna får återigen ge tummen upp, ner eller vågrätt utifrån hur de känner sig just nu efter aktiviteten. Ledaren checkar snabbt över stämningen i gruppen och ger själv en tumme efter eget läge. Ledaren kan också ställa en öppen fråga om någon vill säga något om hur de känner sig och varför.

Hela check out momentet tar bara nån eller ett par minuter men har till fördel att samla gruppen, få ett stämningssläge och påbörja aktiviteten.

Innan cirkeln bryts sammanfattar ledaren aktiviteten som just genomförts. Det är också läge att påminna om vad som är på gång framöver samt vad som väntar nästa aktivitetstillfälle