

Tjek ind/ tjek ud

Fælles start,
når I mødes

Fælles farvel,
når I er færdige

2

Tjek ind/tjek-ud symboliserer
en fast måde at komme ind og ud
af fællesskabet på.
Det kan indgå som en del af strukturen
for et forløb.

At tjekke ind er en måde at opnå tilstedeværelse
og lande i gruppens fællesskab.
At tjekke ud er en måde at sige farvel på og træde ud
af fællesskabet igen.

3

Overvejelser i forberedelsen

Der er mange måder at tjekke ind og ud af en gruppe på, alt efter gruppens sammensætning. I kan vælge mere eller mindre involverende måder at tjekke ind og ud på. Det er vigtigt at være opmærksom på de enkelte deltageres personligheder i denne sammenhæng.

4

Eksempler/det kan I gøre

Giv alle i gruppen en "high five"
Gå rundt mellem hinanden og sig hej til alle
Syng en fællessang
Rundesnak fx: dagens humør/energiniveau, færdiggør sætningen
"Det glæder jeg mig mest til i dag...", "Siden sidst har jeg tænkt meget over..." eller "Hvor har min sko været...?"

Eksempler på tjek ud:

Gå rundt mellem hinanden og sig farvel til alle
Rundesnak fx: færdiggør sætningen
"Det, jeg tager med fra i dag, er..",
"Til næste gang vil jeg tænke over.." eller
"Hvor skal mine sko hen..?"



5

Bud på en øvelse

Fællesnævner

De to første der ankommer, tager imod de to næste, hilser og så videre.

Find evt. noget, man den dag har tilfælles i en lille gruppe på fire.

Eksempelvis - 'Hej Ingrid. Jeg kan se, du har røde sko på. Jeg har et rødt halstørklæde - har I andre også noget rødt?

Når to nye kommer, ændrer det sig, da de ikke nødvendigvis har samme fællesnævner. Nu kan det være, at alle så en bestemt fodboldkamp aftenen før.

6