



**Svenskt
Friluftsliv**

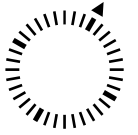
Metodmaterial till NPF-filmer

Diskussions- och reflektionsfrågor till film 2

Friluftslivet är till för alla!



Metodmaterial till NPF-filmer



Instruktioner

Syfte

Det här metodmaterialet kan användas främst i grupper som ett diskussionsunderlag, men kan också användas av en enskild individ, men då mer som frågor att reflektera kring. Ni får genom diskussionerna möjlighet att prata ihop er om varför och hur ni vill utveckla arbetet kring NPF och bemötande i din organisation, er förening eller klubb.

Hur

Det kan vara bra att utse någon person eller en arbetsgrupp som leder utvecklingsarbetet kring NPF i er organisation, er förening eller klubb. Börja sedan med att se en film tillsammans eller enskilt. Genomför sedan diskussionsövningarna tillsammans i exempelvis styrelsen eller ett ledarteam.

Ni får genom diskussionerna möjlighet att prata ihop er om varför och hur ni vill utveckla ert arbete kring NPF och bemötande.

Tidsåtgång

Tiden som filmen ni valt att se tar plus den tidsangivelse som står vid varje diskussionsmoment.

Diskussionsövningar

Det kommer finnas möjlighet att välja ut en eller flera diskussionsövningar. Kanske har din organisation, din förening eller klubb mindre tid för detta eller så har ni stora ambitioner. Observera att de flesta övningar innehåller flera steg som en slags process. Ni kan välja en eller flera diskussionsövningar. Läs igenom först för att sedan välja vilka ni vill jobba med.

Lokaler

En lokal där ni får plats samt har möjlighet att diskutera i mindre grupper.

Gruppstorlek

Det finns en angiven rekommendation inför varje diskussionsområde, men ni kan anpassa gruppstorleken efter samtalet som ska föras. Ni kan välja prata alla tillsammans, dela in er i mindre grupper om max sex personer eller kanske två och två.

Samtalsledare

Utse gärna en eller två personer som håller koll på tiden och som fördelar ordet. Dessa personer har till uppgift att se till att alla som vill får möjlighet att prata. Samtalsledaren kan behöva avbryta och föra samtalen vidare om ni fastnar för länge vid något ämne eller någon person.



Diskussionsövning 1 – Att snälltolka

1. Dela in er två och två.

2. Prata med varandra om att snälltolka. Är din hjärna också förprogrammerad till att bli lite irriterad på personer som inte gör som förväntas i organisationen, föreningen eller klubben?

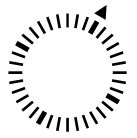
Du gör du i stort sett som de flesta andra människor och det är helt normalt men vad skulle hända om du började snälltolka personerna i din omgivning mera tror du?

Vilka fördelar skulle kunna uppstå i verksamheten du är engagerad i?

Prata ihop er och försök få fram några exempel på saker som skulle kunna fungera bättre om ni använde snälltolkning.

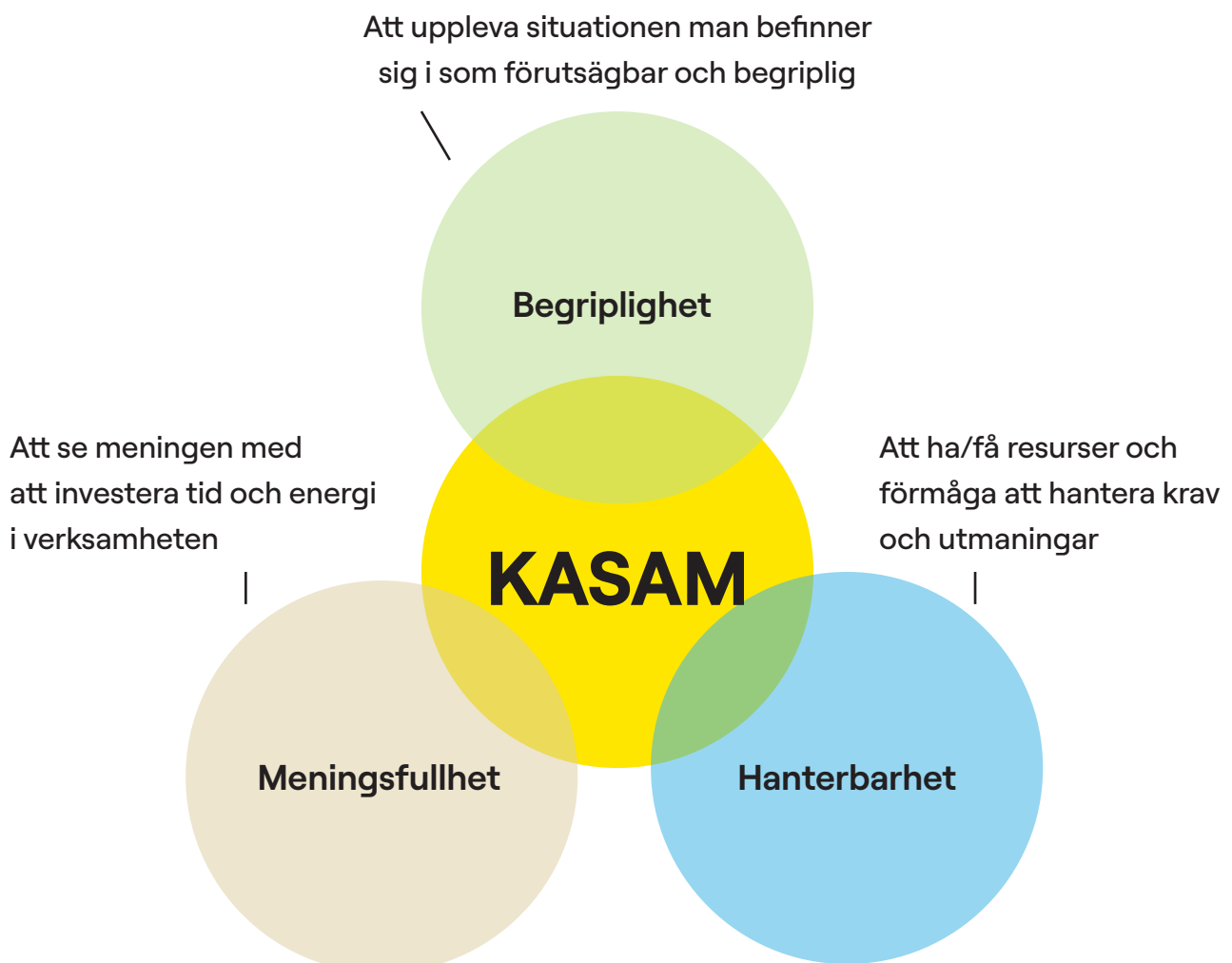
Tidsåtgång: ca 10 minuter

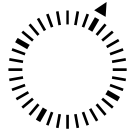




Diskussionsövning 2 – KASAM

- 1.** Dela in er i grupper på omkring sex personer per grupp
- 2.** Utse en samtalsledare och någon som för sammanfattande anteckningar.
- 3.** Jenny berättade om i filmen om modellen KASAM. Se bild nedan.
Hur upplever du att ni uppfyller de olika delarna, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet i ert organisationen, er förening eller klubb?
- 4.** Se följdfrågor som hjälp i diskussionen på nästa sida.





Följdfrågor – KASAM

- Upplever ni att er verksamhet är förutsägbar och begriplig?
 - Kan ni ge positiva exempel på hur det uppfylls?
 - Finns det något som skulle kunna göras bättre eller på ett annat sätt?
- Upplever ni att de ideella uppdrag ni har är hanterbara?
 - Kan ni ge exempel på varför det känns hanterbart för er eller ej?
- Skapar ni hanterbarhet på de uppdrag ni lägger på andra i er verksamhet?
 - Finns det något som organisationen, föreningen eller klubben skulle kunna göra för att underlätta hanterbarheten för de ideella?

Fundera och ge lite olika exempel på exempelvis olika uppdrag (ledare, funktionär, styrelseledamot, materialförvaltare, webbmater o s v.)
- Hur skapar ni meningsfullhet i er verksamhet?
 - Vad får man tillbaka om man är engagerad hos er?
 - Upplever du meningsfullhet i ditt ideella engagemang?
 - Vad behöver du för att uppleva det?

Tidsåtgång: Cirka 30–40 minuter

5.

Återsamlas i storgrupp om ni är fler personer som jobbat i mindre grupper.

Utse en samtalsledare och gå en runda bland grupperna och låt dem berätta sammanfattningsvis om det är något som känns extra viktigt att jobba vidare med kring KASAM.

- Har ni under diskussionen hittat något som ni vill jobba vidare kring?
- När kan ni ta första steget i detta arbete?
- Behöver ni utse någon ansvarig som håller samman det arbetet i så fall?

Tidsåtgång: 10–15 minuter





Diskussionsövning 3 – Lösningsfokus

1. Dela in er i grupper på omkring sex personer per grupp.
2. Utse en samtalsledare och någon som för sammanfattande anteckningar om ni vill.
3. Jenny pratade i filmen om fördelarna med att arbeta med lösningsfokus i ideell verksamhet eftersom det främjar samarbete och minskar konflikter. I denna övning ska ni i er grupp få öva på just lösningsfokus. Kom gemensamt överens om något i er verksamhet som behöver ses över där det finns utvecklingsmöjligheter eller se exempel nedan som ni kan jobba utifrån:

- Om vi får skapa ett drömläge/målbild
 - Hur vill vi att våra möten i ledarteamet eller styrelsen ska vara?
- Hur funkar vår kommunikation i ett drömläge (mail, sms, chatt.)
- Hur ser ett drömmarrangemang ut? (Tävling, cup, hajk, läger mfl.)



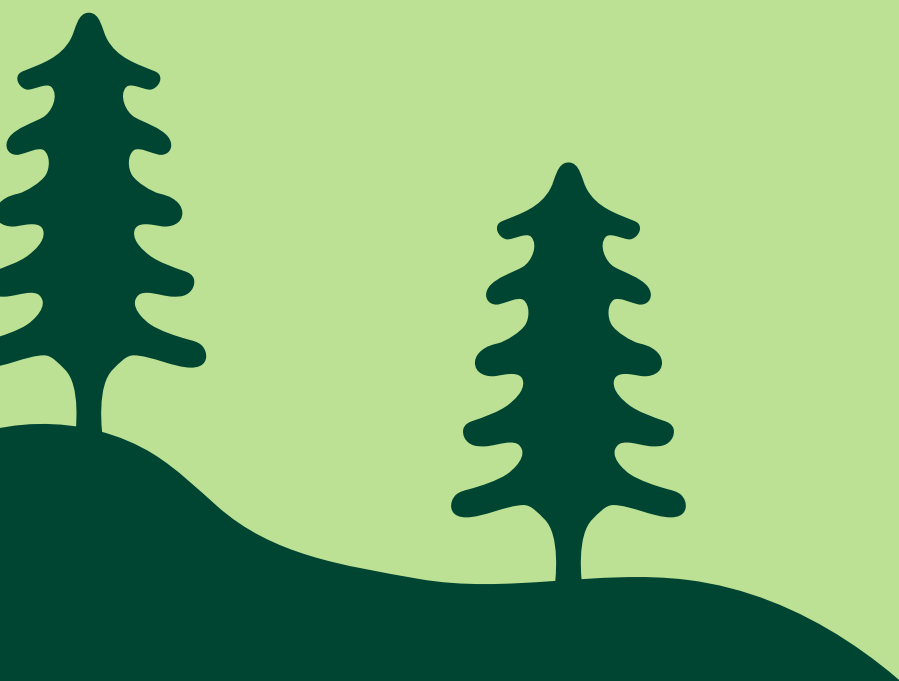
Använd processen i bilden ovan och jobba er igenom de olika stegen utifrån den ämne ni valt.

Tidsåtgång :Cirka 20-40 minuter

RIKSFÖRBUNDET
Attention



**Svenskt
Friluftsliv**



Metodmaterialet är framtaget
av Riksförbundet Attention i
samverkan med Svenskt Friluftsliv

Produktionsbolag: Gabardin