

Faciliteringsguide för gruppdelning

29k: Hantera stress

Inför gruppdeleningen

Vad är detta?

Denna faciliteringsguide ger er stöd under pågående gruppdelening i 29k Hantera stress.

Det räcker att en person har tillgång till och kan följa faciliteringsguiden under er gruppdelening.

Inför gruppdeleningen behöver ni:

- Boka in en gemensam dag och tid för er gruppdelening, en timma behövs.
- Säkerställa att ni kan ses: antingen i ett videomöte eller i ett fysiskt möte.
- Genomföra era individuella förberedelser.

Introduktion



1. Börja med att välja en facilitator för gruppdeleningen.
2. Facilitatorn påminner gruppen om att följa strukturen och hjälper till att hålla koll på tiden.
3. Facilitatorn säger:
 - Välkommen till en trygg plats där vi lyssnar och kan vara öppna med vad vi verkligen känner. Jag vill påminna oss alla om att engagera oss och skapa en säker miljö. Allt som pågår inuti oss är okej. Vi kan uttrycka våra upplevelser, känslor och tankar precis som de är.

4. Facilitatorn säger:
 - Under den här gruppdeleningen är vi tillsammans ansvariga för att:
 - Delta och dela med oss.
 - Visa andra att vi är färdiga med att dela, exempelvis genom att säga "Tack".
 - Lyssna och låta andra tala till punkt. Visa att du lyssnar genom att ha på din kamera.
 - Inte berätta om det som sägs utanför gruppen.
 - Försöka förstå varandra, men inte fixa eller lösa andras problem.

Checka in



1. Facilitatorn säger:

– Vi är nu redo att sätta igång. Det första steget i incheckningen är att vi är tysta och andas djupt i en minut. Kan någon ställa en timer på en minut?

2. Facilitatorn säger:

– Alla checkar nu in genom att svara på frågan: *Hur mår du?* Svara med ett ord eller en kort mening.



Dela

Facilitatorn säger:

– Vi är nu redo att börja gruppdelen.

Varje person har fem minuter var att dela sina reflektioner från övningarna. Kom ihåg att säga tack och undvika att ge råd.

Var uppmärksam på tiden. Vi lämnar de sista tio minuterna innan sessionen avslutas för att ha tid för utcheckning.

Checka ut



1. Facilitatorn säger:

– Det är nu dags att checka ut från dagens gruppdelning.

Alla har två minuter var på sig att svara på frågan: *Vad är du tacksam för efter att ha deltagit i den här gruppdelningen?*

2. Facilitatorn säger:

– Innan vi avslutar samtalet kan vi ta en liten stund för att tacka varandra. Låt oss också bekräfta datumet för nästa delningstillfälle.