

ÖVNING

Stjärnan i rampljuset

Syfte: Att förbättra självkänsla och självförtroende genom att låta varje deltagare presentera något positivt om sig själv.

Grupp: Obegränsat antal.

Material: Inget.

Genomförande:

1. Alla sitter i en halvmåne framför den så kallade scenen.
2. Låt varje deltagare i sin tur stå i "rampljuset" (scenen) och säga något positivt om sig själv. Det kan vara något personen är stolt över, en bra egenskap eller något den tycker om att göra.
3. De andra deltagarna ska ge positiv feedback genom applåder eller berömmande ord.
4. Om första varvet går fort kan du lägga till frågan "berätta en rolig grej du gjort under dagen".

