

## Att starta en träff

Vårt syfte med incheckningsövningarna är att på ett mjukt och enkelt sätt starta en träff, låta alla komma till tals utan att känna sig utsatta och att gruppen samlas. Var och en tänker nån minut – sen går man laget runt. Incheckningen är kort, konkret och bara fantasin sätter gränser för vad man kan göra för övning, nedan ger vi några exempel.

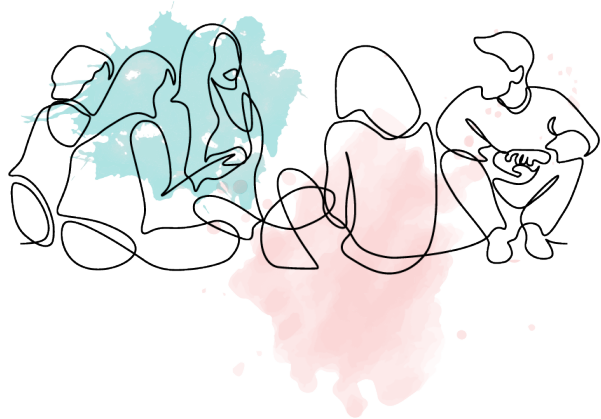
”Det känns skönt att starta med nåt enkelt som alla kan känna igen sig i – det är bra att det inte är så allvarligt”, motiverade en deltagare sin syn på incheckningsövningarna.

### Exempel på incheckningsövningar:

- Vart vill skulle du vilja resa? Varför just dit?
- Vad gör du helst? Städar, tvättar, diskar? Varför – vad ger det för positiv känsla?
- Vilken är din favoritfärg? Varför just den?
- Vad bör man inte missa att se/uppleva om man turistar i din stad/ort? Varför?
- Om du för en dag fick vara ett djur – vilket djur skulle du vilja vara? Varför?
- Vilken är din favoritsmak på glass? Varför?
- Vilken typ av film (genre) – komedi, thriller eller musical – skulle du helst vilja se på bio om du fick biljetter till helgen? Motivera varför.

Som sagt – bara fantasin sätter gränser...

**Viktigt är att inte** välja incheckningsövningar där deltagarna ska redogöra för förväntningar på träffen eller mer komplicerade frågor där svaren kan bli för personliga och utlämnande, vilket är vanligt i andra sammanhang.



Kraftverket består av två delar – Kraftverket Workshop och Kraftverket Rättighetssajt – som har utvecklats i ett projekt genomfört av: