Trygghetsregler

I den här övningen får de aktiva själva ta fram vilka regler de vill ha för att främja tryggheten i gruppen.

15 min För aktiva

Instruktioner

Syfte

- Gemensamt skapa en god stämning i föreningen eller träningsgruppen.
- Ta fram förhållningssätt som är förankrade bland de aktiva.

Tips!

Trygghetsregler kan vara ett komplement till föreningens värdegrund och förhållningsregler. Övningen går att genomföra som enskild ledare för sin träningsgrupp, eller för styrelsen tillsammans med representanter från exempelvis ungdomssektionen.

Material

Blädderblock eller stort papper som kan sparas och sättas upp.

Gör så här

1. Informera om att ni tillsammans ska ta fram gemensamma förhållningsregler. Kom överens om huruvida reglerna ska gälla under en specifik dag, ett specifikt tillfälle, under hela året eller under en termin. Trygghetsregler syftar till att gemensamt komma fram till hur ni kan vara mot varandra. Det ska underlätta, så att alla får komma till tals, uttrycka åsikter och tankar, och känna sig bekväma under samtal om lite svårare saker.
2. Skriv ”Trygghetsregler” på ett blädderblock eller ett A3-papper.
3. Fråga om de aktiva har förslag på vad de tycker är viktigt för att skapa trygghet.
4. Om det är svårt för de aktiva att komma på några punkter kan du som ledare bidra med någon punkt som du tycker passar, till exempel: ”Vi är tysta när någon annan pratar” eller ”Vi skrattar inte åt någon”.
5. Försök att tillsammans få ihop cirka fem punkter.

6. Diskutera sedan tillsammans hur ni ska göra för att hålla reglerna ”levande” i gruppen. Påminn gärna varandra när någon glömmer bort reglerna.

Vad tyckte du om övningen?

Skanna QR-koden & lämna gärna en kommentar.