

## Refleksionsforløb (i grupper med 3-4 deltagere)

### 1. *Individuel refleksion (2-3 min.):*

Alle tænker i stilhed over en oplevelse eller en episode, som er lykkedes, og som man er stolt over. Der laves eventuelt notater med henblik på at genfortælle oplevelsen.

### 2. *Oplevelse (2-3 min.):*

En fokusperson byder ind og fortæller om sin oplevelse. Derefter er der mulighed for et par opklarende spørgsmål fra de andre.

### 3. *Refleksion (ca. 5 min.):*

Fokuspersonen tier, og kollegerne byder ind med det, der inspirerede dem i fortællingen. De siger det til hinanden, så fokuspersonen får ro til at lytte og evt. notere:

- Hvad gjorde fokuspersonen godt, og hvorfor var det godt?
- Hvilke personlige egenskaber benyttede fokuspersonen sig af?
- Hvilken læring er der af den konkrete oplevelse?

### 4. *Kvittering (1 min.):*

Fokuspersonen runder af med at fortælle om et par gode ting, som han/hun hørte og ikke selv havde tænkt på – og takker for input.

*Derefter byder en ny fokusperson ind med sin oplevelse. Brug ca. 10 minutter pr. person.*