

## LÄRGRUPPSMATERIAL

Till filmen: "Alla är välkomna! – Att vara en omtänksam lagspelare"

### INSTRUKTIONER:

#### Syfte:

Det här lärgruppsmaterialet kan användas främst i grupper som ett diskussionsunderlag men kan också användas av en enskild individ men då mer som frågor att reflektera kring. Ni får genom diskussionerna möjlighet att prata ihop er om varför och hur ni vill utveckla arbetet kring NPF och bemötande i er förening eller klubb.

#### Hur:

Det kan vara bra att utse någon person eller en arbetsgrupp som leder utvecklingsarbetet kring NPF i er förening eller klubb. Börja sedan med att se en film tillsammans eller enskilt. Genomför sedan diskussionsövningarna tillsammans i exempelvis styrelsen eller ett ledarteam. Ni får genom diskussionerna möjlighet att prata ihop er om varför och hur ni vill utveckla ert arbete kring NPF och bemötande.

#### Tidsåtgång:

Tiden som filmen ni valt att se tar plus den tidsangivelse som står vid varje diskussionsmoment.

#### Diskussionsövningar:

Det kommer finnas möjlighet att välja ut en eller flera diskussionsövningar. Kanske har din förening eller klubb mindre tid för detta eller så har ni stora ambitioner. Observera att de flesta övningar innehåller flera steg som en slags process. Ni kan välja en eller flera diskussionsövningar. Läs igenom först för att sedan välja vilka ni vill jobba med.

#### Lokaler:

En lokal där ni får plats samt har möjlighet att diskutera i mindre grupper.

#### Gruppstorlek:

Det finns en angiven rekommendation inför varje diskussionsområde men ni kan anpassa gruppstorleken efter samtalet som ska föras. Ni kan välja prata alla tillsammans, dela in er i mindre grupper om max sex personer eller kanske två och två.

#### Samtalsledare:

Utse gärna en eller två personer som håller koll på tiden och som fördelar ordet. Dessa personer har till uppgift att se till att alla som vill får möjlighet att prata. Samtalsledaren kan behöva avbryta och föra samtalen vidare om ni fastnar för länge vid något ämne eller någon person.

### Diskussionsövning 1 – Att bygga relation till och varandra

1. Dela in er i grupper på omkring fyra till sex personer per grupp.
2. Dela med er till varandra kring hur ni brukar göra för att få era deltagare att känna sig trygga och delaktiga.
  - Brukar du ta dig tid och prata med alla kompisar i laget en liten stund då och då?
  - Tycker du att det är viktigt att skapa förtroende i relationen mellan er spelare?
  - Vilket ansvar tar du själv för att skapa bra relationer med dina lagkamrater – vad brukar du säga eller fråga om?
  - Hur gör du om det är extra svårt att få kontakt med någon? Har du några tips du kan dela med dina kompisar?

Tidsåtgång: 20-30 minuter.

### Diskussionsövning 2 – Att snälltolka

1. Dela in er två och två.
2. Prata med varandra om att snälltolka. Är din hjärna också förprogrammerad till att bli lite irriterad på personer som inte gör som förväntas i föreningen eller klubben? Du gör du i stort sett som de flesta andra människor och det är helt normalt men vad skulle hända om du började snälltolka personerna i din omgivning mera tror du?
3. Vilka fördelar skulle kunna uppstå i laget du är engagerad i om ni snälltolkade varandra mer? Prata ihop er och försök få fram några exempel på saker som skulle kunna fungera bättre om ni använde snälltolkning.

Tidsåtgång: Cirka 20 minuter