

## INTRODUKTION

# ØVELSE: Hvem er jeg?

Anbefalet

### Formål

At deltagerne og underviserne får brudt isen mellem sig og er med til at skabe et trygt rum.

### Om øvelsen

Deltagerne og underviseren præsenterer sig på en lidt anderledes måde, end deltagerne måske er vant til.

### Forberedelse

Find billedkort frem fra materialekassen.

### Sådan igangsættes øvelsen

1. Billedkort lægges ud på et bord.
2. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen.
3. Underviseren beder deltagerne om at tage et til tre billedkort, som "taler" til dem, og som de kan bruge som inspiration til at fortælle noget om sig selv. Det kan for eksempel være at fortælle om en hobby, hvad der betyder noget for dem eller noget relateret til deres deltagelse på forløbet. Underviseren gør opmærksom på, at der ikke er noget rigtigt og forkert, og at man gerne må låne billedkort af hinanden.
4. Underviseren tager også et til tre kort og starter præsentationsrunden, når alle har valgt kort.
5. Deltagerne skiftes til at præsentere sig selv ud fra kortene. Deltagerne fortæller, hvorfor de netop har valgt de(t) kort, og hvorfor de(t) har betydning for dem. Hver deltager får to minutter til at præsentere sig selv. De andre deltagere lytter uden at stille uddybende spørgsmål.
6. Øvelsen er slut, når alle har præsenteret sig, og underviseren har takket for præsentationerne.

### MATERIALER



- "Hvem er jeg"-billedkort<sup>1</sup> ligger i **materialekassen til modul 1**.

### TIPS TIL UNDERVISEREN

- Øvelsen kan laves enten siddende eller stående. Deltagere, der har svært ved at stå op i længere tid, kan tilbydes en stol.
- Vær opmærksom på, at deltagerne ikke bruger mere end to minutter til at fortælle. Gør gerne opmærksom på, at de kan stille uddybende spørgsmål i pausen.

<sup>1</sup>Diabetesforeningen, Region Syddanmark, Steno Diabetes Center. (2015). Guide til sundhedspædagogiske værktøjer - undervisning af sårbare personer med kronisk sygdom (2.1 udg.). København: Frederiksberg Trykkeri A/S.