

OPFØLGNING

ØVELSE: Hvad bruger du energi på? Cirkeldiagrammer

Anbefalet - vælg mindst 1 af 2

Formål

At deltagerne får visualiseret, hvilke tanker og udfordringer de kan påvirke.

Om øvelsen

I denne øvelse skal deltagerne ved hjælp af et lagkagediagram og "Kontrolcirklen" visualisere deres energiforvaltning i løbet af en dag.

De bliver bevidste om, hvilke faktorer de kan eller ikke kan ændre, og dermed hvor de bør lægge deres mentale energi.

Kontrolcirklen består af tre niveauer:

- I den inderste cirkel er de ting, man har fuld kontrol over.
- I den midterste cirkel er de ting, man har indflydelse på, men ikke kontrol over.
- I den yderste cirkel er de ting, man hverken har indflydelse på eller kontrol over.

Deltagerne skal inddele tankerne fra lagkagediagrammet i kontrolcirkelns tre niveauer. På den måde kan de identificere de områder, som de bliver nødt til at acceptere, at de ikke kan påvirke, og de områder, som de faktisk har indflydelse på eller kontrol over.

I sidste del af øvelsen skal deltagerne visualisere, hvor meget de ønsker, at deres diabetes skal fylde i hverdagen. Det kan være forskelligt fra person til person, hvor meget man ønsker, at den skal fylde.

På modul 9 laves øvelsen enten fra bunden eller, hvis øvelsen har været lavet tidligere, som et genbesøg af deltagerens kontrolcirkler. De reflekterer over, om der er forhold, der har ændret sig siden sidst, og om der skal justeres på deres kontrolcirkler. Det giver samtidig lejlighed til at vurdere, om deltagerne efter egen bedømmelse er lykkedes med at ændre deres energiforvaltning på en hensigtsmæssig måde.

Forberedelse

- Print to lagkagediagrammer til hver deltager.
- Print en kontrolcirkel til hver deltager.
- Bed deltagerne om at medtage deres tidligere lagkagediagrammer og kontrolcirkler, hvis øvelsen er lavet før.

Sådan igangsættes øvelsen

Beskrivelsen nedenfor er udarbejdet med udgangspunkt i, at deltagerne ikke har lavet øvelsen tidligere. Hvis øvelsen har været i brug, tilpasser underviseren gennemgangen med et kort resume af øvelsen og fokus på, hvordan det er gået siden øvelsen blev lavet første gang. Har deres energiforvaltning ændret sig? Dette kan gøres ved, at deltagerne først reflekterer individuelt, bagefter med en sidemand og til sidst i plenum. ▶▶

◀◀ **Del 1: "Hvad fylder i min hverdag?" - lagkagediagram**

1. Underviseren tegner et lagkagediagram på whiteboard eller flipover og gennemgår, hvordan diagrammet udfyldes.
2. Underviseren uddeler første lagkagediagram, som deltagerne udfylder enkeltvis ud fra, hvad de bruger energi på i hverdagen.
3. Deltagerne gemmer deres lagkagediagram til de næste trin i øvelsen.

Del 2: Hvad har jeg kontrol over i min hverdag? - kontrolcirklen

1. Underviseren tegner kontrolcirklen på whiteboard eller flipover og gennemgår cirkelns tre niveauer.
2. Deltagerne får udleveret deres egen kontrolcirkel i papir og skriver emnerne fra deres eget lagkagediagram ind i de cirkler, som de passer til, ud fra om deltageren kan påvirke dem eller ej.
3. Underviseren beder en til to deltagere om at dele deres cirkel, så holdet kan drøfte muligheder ud fra dem..
4. Gruppen drøfter kort mulige løsningsforslag for de områder, de kan ændre.
5. Cirklerne gemmes til næste del.

Del 3: "Hvad ønsker jeg at bruge energi på i min hverdag?" - lagkagediagram

1. Underviseren uddeler lagkagediagrammet "Hvad ønsker jeg at bruge energi på i min hverdag?", som deltagerne udfylder enkeltvis ud fra hvilke emner, de har indflydelse på og ønsker at bruge energi på.
2. Deltagerne deler parvis indholdet i deres lagkagediagrammer og drøfter, hvordan de kan arbejde med deres ønsker.
3. Underviseren afrunder øvelsen i plenum og spørger, om øvelsen var brugbar eller gav anledning til spørgsmål.
4. Diagrammer med mere gemmes til egen inspiration senere.

MATERIALER



- Whiteboard eller flipover.



- De to lagkagediagrammer printes fra **www.levlivet.online**
- "Kontrolcirkel" printes fra **www.levlivet.online**
- Eksempel på udfyldt lagkagediagram downloades fra **www.levlivet.online**

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Brug gerne eksempler fra eget liv som inspiration til deltagerne.