

»Ord skaber virkelighed«

fremtiden:live
19. april 2018

Inspiration

solutionsurfers.dk/bibliotek/ - dansk | engelsk

På Solutionsurfers Danmark's hjemmeside er der samlet en række artikler og videoer til inspiration. På den engelske finder du yderligere læsestof: solutionsurfers.com/library/

sfio.org/the-journal/ - engelsk

SFiO.org – Solution Focus in Organisations er en international forening af konsulenter, ledere, coaches og mange flere som bruger LØFT i deres arbejde. InterAction er deres online journal hvor du løbende kan læse om deres praktiske erfaringer omkring brugen af LØFT og om den teoretiske baggrund og den seneste forskning som er gjort på området.

solutionfocuscases.com - engelsk

SF Success er et website som samler video-interviews omkring cases hvor LØFT bruges i forskellige organisatoriske sammenhæng.

solworld.org - engelsk

SOLWorld – **S**olutions in **O**rganisations **L**inkup – et globalt community bestående af konsulenter, ledere, coaches, HR-folk m.m. som har det til fælles at de i deres dagligdag bruger den løsningsfokuserede tilgang.

briefcoach.net - dansk | engelsk | tysk

Et blog site hvor der skrives forskellige, store og små, indlæg omkring omkring brugen af den løsningsfokuserede tilgang.

minutedice.com - app og papirterning

App'en bygger på en papirterning jeg lavede for nogle år siden. 8 løsningsfokuserede spørgsmål som kommer i vilkårlig rækkefølge og har du været alle igennem før du er færdig med dit tema fortsætter du bare. Du kan ryste telefonen, swipe eller trykke på skærmen. Virker på både iPhone og Android telefoner (og tablets). Mit bedste håb er at den fås i alverdens sprog (pt 14 sprog og 7 nye er på vej).

Lege/øvelser brugt i løbet af dagen

Ligebenet trekant (Hannes)

Lad deltagerne stå i en rundkreds. Vis dem hvad opgaven går ud på: At positionerer sig i forhold til to andre personer, efter eget valg, således at afstanden til hver person er ens.

Det kan også kaldes en ligebenet trekant.

Når du har illustreret det beder du folk om at udvælge sig to personer som deres "trekantspunkter" - men på en måde så de to andre ikke ved at de er udvalgt.

Fortæl at de skal holde positionen så godt som muligt (ikke stå stille når de en gang har opnået det). Giv et signal til start når alle er klar.

Tip: Brug det som metafor for det I nu snakker om.

Øjenkontakt (Kati)

Deltagerne sidder eller står i rundkreds. Når du giver signal skal de bytte plads med den de får øjenkontakt med. Det skal foregå i stilhed.

Lad det køre i 40 sekunder (eller så lang tid du synes). Bagefter er de placeret på ny og du har friske grupper/par.

Skulderklap (Mogens)

Sidde i cirkel (Mogens)

Mogens' øvelse. Deltagerne står i rundkreds hver med hænderne på skulderne af personen foran dem.

Kredsen trækker sig tættere og tættere sammen indtil det ikke går mere.

Du giver besked på at alle sætter sig langsomt ned samtidig så de sidder på hinandens lår.

Lidt mere lege inspiration

Artikel: Leg i møder - 3 lege til møder: <http://bit.ly/2K9ZonS>

SOLWorld "Masterclass" 2014: <http://bit.ly/2Ka0uzS>

Kat og hund (Kati)

Deltagerne sidder i en rundkreds.

Find 2 objekter. Start med at sende det ene objekt videre med sætningen: "Dette er en kat". Inden sidemanden tager imod spørger hun: "hvad er det?" og der gentages: "Dette er en kat". Sidemanden siger: "Aha!" tager imod og giver den videre med samme sætning: "Dette er en kat." Den nye sidemand spørger på sammen måde: "Hvad er det?". Spørgsmålet: "Hvad er det?" - går videre tilbage til startpersonen der gentager: "Det er et æg" som sidenmanden videregiver: "Det er et æg".

Samtidig startes den anden retning med et objekt og sætningen: "Dette er en hund".

Når procedure er forstået stoppes legen og startes for alvor. Det gælder nu om at se hvad der kommer først hele vejen rund. Katten eller hunden?

Fremtidsspring (Kati)

Bed folk om at rejse sig om fra deres stol og ryk én stol til højre (eller venstre). Bed dem blive stående og fortæl, at i det øjeblik de sætter sig ned er de i fremtiden og vil tale ud fra det. At de emner som er oppe er sket og det nu handler om at dele alle de gode ting som skete og hvordan de lykkedes.

Lad snakken gå videre derfra, - i sidemandens snak, plenum eller hvad du har planlagt. Huse at slutte øvelsen af med at folk rejser sig sammen og sætter sig tilbage.