

# Övning för att inspirera

**Positiva omdömen Beskrivning** Finns det något härligare än att få positiv feedback, gärna mycket på en gång? Ge din grupp möjlighet att både ge och få positiva omdömen. Att ge positiva omdömen till varandra är en bra avslutning på en utbildning. Metoden går att använda på såväl en grupp som känner varandra väl som på en grupp som bara varit tillsammans ett par dagar.

## Genomförande

1. Dela ut papperslappar eller post-it-lappar till deltagarna, alla ska ha lika många som antalet deltagare – minus en.
2. Be deltagarna skriva namnen på deltagarna i gruppen längst upp på lapparna, ett namn på varje lapp och det egna namnet längst ner.
3. Låt deltagarna arbeta enskilt med uppgiften som är att skriva ett positivt omdöme, ”Det här uppskattar jag hos dig” om alla gruppdeltagarna.
4. När deltagarna skrivit alla sina lappar delas de ut till rätt mottagare.
5. Låt deltagarna läsa sina egna lappar i lugn och ro.

## Material

Post-it-lappar, eller klippta papperslappar

## Tid

30–40 minuter

## Variant

I en liten grupp (5-8 personer) kan lapparna lämnas över personligen samtidigt som givaren läser upp budskapet för den som får det positiva omdömet.

En annan variant är att inte uppge några namn och använda sig av post-it lappar med som sätts fast på ryggen medan man går runt i en lokal. Det blir en riktig boost!