



---

## SÅDAN KAN I FACILITERE EN OPVARMNING

### 3 ØVELSER.

De laves alle ordløst evt. til musik. Kun facilitator taler, når personen giver instruktioner.

#### **Sende blikket rundt**

- Sid eller stå i en rundkreds.
- En starter med at se sidepersonen i øjnene.
- Når man føler sig set sender man blikket videre til den næste.

#### **Stoleleg**

- 1. runde: Sid eller stå i en rundkreds.
- Person 1 rejser sig fra stolen (eller går hvis man står), vælger og går hen til person 2 - som en invitation til at den person skal rejse sig op. Person 1 indtager person 2's plads. Person 2 går hen til en ny.
- 2. runde: Når man har øjenkontakt og er valgt rejser man sig op med det samme, så der kommer mere tempo på.
- 3. runde: Facilitator sender først én og så to mere afsted ved at prikke dem på ryggen, så man er mange og skal være særligt opmærksomme på hinanden. Det bliver en slags dans.

#### **Sidde ned og stå op**

- 1. runde: Sid eller stå i en rundkreds.
- Facilitator beder alle rejse sig op. Dernæst om at sætte sig ned. Gentag. Hvis man står op sætter man sig ned på hug.
- 2. runde: Facilitator siger: Der skal hele tiden være 2 der sidder ned (resten bliver stående). I styrer det selv. I skiftes til at være 2 der sidder ned, så hvis én af dem der sidder ned, rejser sig op skal en anden sætte sig ned. Det vil sige at hvis 5 sætter sig ned skal flere rejse sig osv.
- 3. runde: Facilitator siger: Nu er der 5 der skal stå op.
- 4. runde: Facilitator siger: Nu er der 7 der skal sidde ned.
- Dette kan man lave en række variationer over.