

Energigivende øvelser

Hva og hvorfor:

Når arbeid eller prosesser mister energi og kraft, kan latter virke frigjørende i samarbeid/grupper. Hverdagslig spøk, små former for lek og latter bidrar til energigivende samskapning og bygger trygghet i relasjoner og grupper. En god latter opphever begrensninger i tenkning og frigjør til nye og originale kombinasjoner av kunnskap. Lek og latter bygger robusthet i grupper og bidrar til utholdenhet i arbeidsprosesser som er krevende.

Antall: Alle deltakere, gjerne i smågrupper som mister energi, mens de andre deltakerne jobber energisk..

Tid: 5-8 minutter.

Materiell: Det du har for hånden.

Hvordan:

- Sørg for å forsterke frem gruppens evne til lek og latter underveis i arbeidsprosesser.
- Bruk enkle leker eller bevegelse for å bringe dette frem (hver time).
- Alt virker: Kaste erte poser, lek med ord og uttrykk, ta et annet perspektiv, gjennomfør bevegelser, eller lignende.
- Bruk deg selv aktivt eller trekk frem enkeltpersoner som viser slike egenskaper.

Litteratur

- Kreativitet og humor har samme basismekanisme (Koestler, 1964/1989)
- Narrens rolle som maktregulator (Välikangas, L og Sevón, G., 2010).
- Humor bygger sosiale bånd (Mainemelis og Ronson, 2006).