

## Relasjonsvandring



**Formål:** Å bygge og styrke relasjoner i team, kurs gruppe, elevgruppe eller i private sammenhenger mv for både de som er ukjente for hverandre og for de som tenker at de kjenner hverandre godt. Det er alltid noe nytt å oppdage ved hverandre 😊.

**Bruk:** Planleggingsdag, klasse, kursgruppe mv. (på vår skole begynner vi alltid første plandag med en relasjonsvandring for å oppdatere hverandre på det som kan ha skjedd i løpet av ferien og for å innlemme nyansatte i teamet på en strukturert måte.

**Antall deltagere:** Ingen grenser, men bør deles i team dersom det er mer enn 10 deltagere. Ved å henge opp alle 5 F` er med navn på, på en vegg, kan alle i løpet av dagen gå og sjekke ut de andre de ikke har fått snakket med. Her kan man finne fellestrekk som interesser mv.

### Verktøy under aktiviteten:

5 Fer inkl spm hva trenger du å vite om meg for å forstå meg rett når det koker?

Styrkekort som tilbakemeldingskultur til kollegaer

### Gjennomføring:

1. Den som leder vandringen modellerer ved å gå gjennom egne 5 F` er. Den som leder vandringen lager en oversikt som deles ut rekkefølge for par som skal snakke sammen i de ulike samtalerundene.
2. Alle får utdelt mal for 5 F` er og styrkearket, og får i oppgave å fylle inn det de vil dele med andre i 5 F` er skjema. Man får også en oversikt over rekkefølgen man skal snakke med de andre i.
3. Relasjonsvandring gjennomføres ved at man går tur og skifter på hvem man snakker med i løpet av turen med utgangspunkt i 5F` er. Man kan også ta pauser underveis der alle snakker med alle, før vandringen fortsetter. Gi for eksempel 15 min til hver runde og gi signal om å skifte samtalepartner ved å ringe i en sauebjelle eller annet.
4. Dersom man er flere enn 10 personer så vil det bli utfordrende at alle snakker med alle. Del da gruppen inn i for eksempel 10 grupper. Dersom det er mange, så bør alle bruke navnlapper. Ved å henge opp alle 5 F` er med navn på, på en vegg, kan alle i løpet av dagen gå og sjekke ut de andre de ikke har fått snakket med. Her kan man finne fellestrekk som interesser mv.
5. I løpet av dagen skal alle gi en styrke til hver av de man har hatt en samtale med. Styrken klippes ut og det skrives navn på den som skal få styrken, begrunnelse for styrken som gis, og navnet på den som gir styrken til en annen.

### Materiell:

5 F` er (Spurkeland, 2020).

Styrkekort fra SMART oppvekst (hentet fra AART – en metode for trening av sosial kompetanse (Gundersen mfl 2016), Dr Sara Salmon, og 6 styrker fra positiv psykologi).

Sauebjelle

God tur 😊

Mvh Tutte Mitchell Olsen

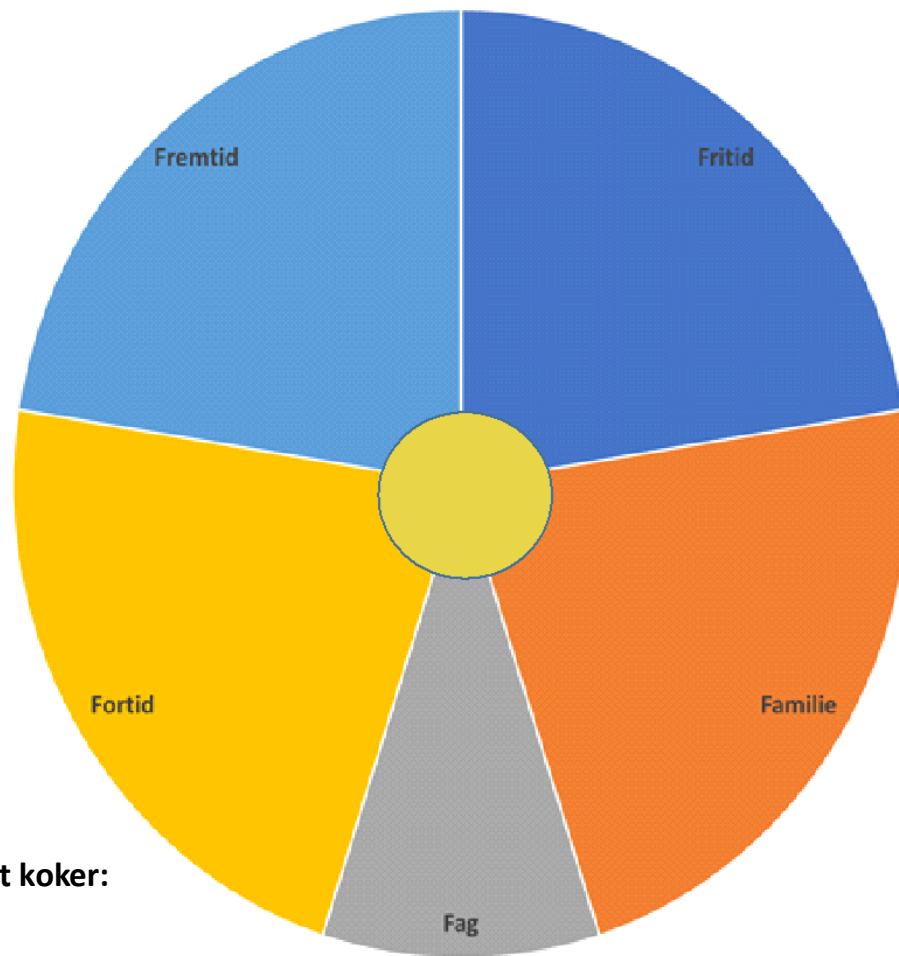
Rektor skolen Modum Bad

Bli kjent med meg som  
24 timers menneske

5 F'er

- Familie
- Fortid
- Fritid
- Fag
- Fremtid

En ting du bør vite om meg for å forstå meg rett når det koker:



## SMART oppvekst



© SMART OPPVEKST • RE KOMMUNE

Styrkekort fra SMART oppvekst (hentet fra AART – en metode for trening av sosial kompetanse (Gundersen mfl 2016), Dr Sara Salmon, og 6 styrker fra positiv psykologi).