

AKTIVERINGSPILEN

I denna övning diskuteras det vilka känslor som ni tycker ger mer aktiverande eller passiviserande effekt men även balansen mellan dessa två poler. Denna övning är en bra påbyggnad på övningen Känslorsallad.

Tidsåtgång: 15-30 min

Målgrupp: Alla

Vad du behöver: Stort papper eller tavla, post-it lappar

1. Börja med att rita upp följade på ett stort papper eller en tavla



MER PASSIVISERANDE

MER AKTIVERANDE

2. Skriv upp olika känslor ni kan tänka ut på post-it lappar (alternativt använd de ni hade på övningen Känslorsallad).
3. Diskutera och placera sedan ut lapparna längst den pil ni har ritat upp. Tycker ni känslorna ni pratar om ger mer passivitet eller är de mer aktiverande? Varför tänker ni så?
4. Diskutera:
Hur tror ni det blir om man är i mycket passiviserande känslor?
Vad tror ni händer om man är mycket i de aktiverande känslorna?
Finns det känslor som kan vara både passiviserande och aktiverande? Vilka då och varför?

Notera: Här är det lätt att få uppfattningen att de känslor som ger handlingskraft också är de "bra" känslorna. Men även känslor som gör oss mer passiva är viktiga för oss. Det är viktigt att exempelvis få pausa och vara i en passiv sorg ett tag. Däremot vill vi inte att känslorna gör att vi stannar kvar i det passiva och aldrig kommer till handlingskraften.