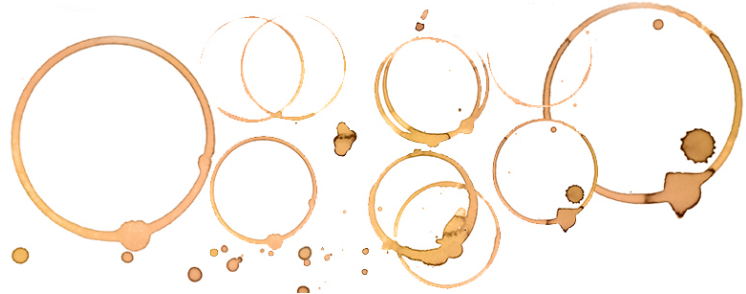


Helsekoppen



Dette kan du oppnå

Økt bevissthet om kroppens energiregnskap og hvordan man prioriterer. Dette kan lede fokuset til hvilke ressurser en har å spille på, egne eller andres.

Slik gjennomføres øvelsen

1. Du gir en kort beskrivelse av hva øvelsen går ut på, for eksempel

I livene våre er det ting både rundt oss og i oss som gir energi og som tapper en for energi. For at vi skal oppleve trivsel og velvære, blir det viktig at den enkelte tar inn mer energi enn det som lekker ut. Med andre ord, hver og en må være bevisst på hva som gir energi og overskudd og hva som tapper en for overskudd. Økt oppmerksomhet på dette er et godt utgangspunkt for aktivt å holde energibalansen på pluss siden.

2. Du gir en kort instruksjon til hva som skal gjøres:

Tenk igjennom og konkretiser hva som gir energi i deres hverdag, hva som tapper energi og hva som kan hindre energilekkasje (10 min).

3. Du leder en dialog i plenum basert på deltakernes opplevelser og refleksjoner.

Dette kan gjerne først gjøres i grupper på 3 stk (15-20 min) og deretter i plenum.

- *Hvordan var det å konkretisere hva som gir og hva som lekker energi?*
- *Hva oppdaget du?*
- *Hvilke idéer fikk du til å tette evt lekkasjer?*
- *På hvilken måte kan dette være en hjelp?*