



## ÖVNINGAR

Här är övningar för lärande reflektion, kompetensanalys och feedback.  
Mer information om ELD finns på webbplatsen [eldkompetens.se](http://eldkompetens.se).

### Övning 1 Styrke- och resursinventering

**SYFTE: Kopplingen erfarenheter-färdigheter**

1. Skriv ner en situation från ditt yrkesliv – både dagligt vardags arbete eller enskilda insatser – när du gör något som du mår bra av att göra, en situation där du känner dig trygg och glad (5 min).

2. Intervjua varandra två och två. Intervjuarens uppgift är att försöka lista ut vad den andra är duktig på – vilka styrkor (kompetens) den andra personen har (10 min).  
Använd kompetenslistan!

3. Gruppen återsamlas och deltagarna berättar om varandra. Utbildaren kan samla gruppens gemensamma resurser.

### Övning 2 Pippis kompetensbrev

**SYFTE: Avdramatisera kompetensbrevet och få fram kompetens ur situationer**

Efter att ha sett en film, läst en bok, läst en serietidning/magasin så kan deltagarna (och/eller samtalsledaren) skriva ett kompetensbrev till en av karaktärerna. Syftet med övningen är att koppla handlingar till kompetens och sedan uttrycka den skriftligt. Föreställ er till exempel Harry Potters eller Pippi Långstrumps kompetensbrev! Använd kompetenslistan!

### Övning 3 Filmsnuttar

För att arrangera en kompetensdiskussion kan du visa snuttar ur filmer med scener som visar känslor och kompetens. Diskutera sedan utifrån frågor kring kompetens: Vad är det han/hon visar?



ELD by Terese Raymond is licensed under a Creative Commons Erkännande-IngaBearbetningar 3.0 Unported License.

Webb: [eldkompetens.se](http://eldkompetens.se)

UMEÅ  
Lars Norqvist  
[lars@edunamic.se](mailto:lars@edunamic.se)  
070 290 10 71

STOCKHOLM  
Terese Raymond  
[terese@aprendi.se](mailto:terese@aprendi.se)  
076 000 13 15

### Sökvägar

1. Starka känslor
2. Stress
3. Aktivitet
4. Vändpunkt
5. Ansträngning
6. Mod
7. Utveckling
8. Motstånd
9. Viktig/betydelsefull
10. Ansvar
11. Välbefinnande
12. Beröm
13. Överraskning
14. Lek
15. Hälsa
16. Träna
17. Svår
18. Prestation
19. Koncentration/fokuserad
20. Programpunkt
21. Beslut
22. Vänskap
23. Relationer

## Övning 4 Situationssök

### SYFTE:

**Att generera en mängd olika slags situationer att välja mellan. Övningen liknar en brainstorming och tar ungefär 20 minuter**

1. Hitta en plats där du känner koncentration. Ta gärna med anteckningar, ett schema eller någonting annat som du tror kan hjälpa dig att komma ihåg situationer.

2. Läs första sökvägen "starka känslor" och fråga dig: Har jag varit med om situationer som har att göra med "starka känslor"? Lägg ungefär en minut på att gå igenom projektet och skriv förutsättningslöst ner allt som sökvägen får dig att tänka på. Värdera inte situationerna i det här skedet.

3. När du gått igenom alla sökvägar kan du välja ut ett par situationer som du utvecklar inför samtalet till exempel genom frågorna i deltagardokumentationen.

### Alternativ situationssök

**Du kan också variera övningen med att göra en "situationssök" utifrån punkterna:**

1. En vardagssituation (titta gärna i din almanacka)
2. En utmaning
3. Något oväntat

På så sätt tränar du/ni på att hitta bredden av ELD-situationer

## Övning 5 Uppgiftanalyis

### SYFTE:

**För att avdramatisera kompetens och samtidigt på ett roligt sätt introducera ELD kan du använda denna övning.**

Börja med att dela upp gruppen i mindre grupper och ge dem en uppgift, vilken som helst. Exempelvis att övertala publiken om att köpa rättvisemärkta bananer, bygga den högsta byggnaden, etc. Ge utrymme för tolkning i uppgiften. Grupperna får sedan en viss tid att genomföra uppdraget på. Efter att grupperna har genomfört uppgiften och redovisat sitt resultat följer en diskussion om vilka kompetenser de olika personerna i gruppen uppvisade. Viktigt: Att alla i gruppen är delaktiga!



## Övning 6 Skicka vidare

**Om ni har tillgång till en grupp med flera deltagare som gör ELD så kan de hjälpa varandra genom att dela med sig av sina iakttagelser. Denna typ av övning ställer krav på dialogen inom gruppen.**

- Alla deltagare behöver ett tomt A4 och en penna. Sätt er runt ett bord.
- Deltagaren skriver sitt namn högst upp på pappret. Alla skickar sitt papper till höger.
- Alla läser namnet och skriver om en situation då personen i fråga gjorde något bra/visade kompetens. Deltagarna ska försöka inkludera sin egen uppfattning av:

- .....
- 1. Situationen,
  - 2. hur personen agerade och
  - 3. positiva konsekvenser.
- .....

- Understryk att uppgiften inte är att hitta en perfekt situation/formulering, detta är en brainstorming som ska gå fort!
- Skicka vidare tills pappren gått ett helt varv runt bordet.
- Avsluta lämpligen med en diskussion kring vad som har hänt i projektet.

## Övning 7 Dagboken

**En dagbok innehållande skissartade beskrivningar av vad som gjorts under dagen, hur det gjordes/kändes samt var man befunnit sig är en oerhörd hjälp för minnet. Gå igenom dagboken metodiskt, dag för dag, och leta efter situationer som känns viktiga för dig.**

Exempel (2007-06-11):  
Solig dag. Något sen till jobbet. Trött. Möte med Terese, Birgitta och Lennart som kändes bra och var intressant. Kom att tänka på saker till handledarutvärderingen. Lunch på indisk restaurang. Diskussion med Terese efter lunch. Arbetade sedan med kompetenslistan. Det kändes trögt. Dålig koncentration. Bollade idéer med Terese. Gick klockan 16:00. Behövde frisk luft och promenerade hem. Bil till Uppsala med mamma och pappa. Bet ihop och städade ur min lägenhet. Skrev kontrakt med hyresgäst. Åkte hem. Tvättade. Tidig sänggång.

Utifrån texten kan deltagaren välja att fokusera på och utveckla några situationer som har att göra med till exempel: mötet, mitt arbete med kompetenslistan eller städningen och kontraktsskrivningen i Uppsala.

## Övning 8 Hissprincipen

**Ett budskap som tar längre tid att presentera än under en hissresa är ett dåligt budskap 😊**

Arbeta i grupp och ta fram en hissrepresentation om ELD!

## Övning 9 ELD-bloggen

**Samla dina ELD-situationer på ett ställe – skriv en blogg! Om ni är fler än en – dela blogg!**

Fördelar: samtliga deltagare och samtalsledaren kan kommentera kontinuerligt. På wordpress går det att skapa en reklamfri blogg snabbt, lätt och gratis. ELD-metodutvecklare på CIU skriver en eldblogg som ni kan besöka på: <http://eldkompetens.wordpress.com>



## Övning 10 Charad

### visa att kompetens är situationsbunden

Ge olika grupper samma kompetensord (utan att tala om för dem att de får samma ord) – spela en charad på det ordet! Det blir olika för alla grupper. Diskutera!

## Övning 11 Lapp på ryggen

Om en grupp har svårt att komma på situationer kan man köra denna lapp-på-ryggen-lek.  
Alla i gruppen minglar runt med ett papper fasttejp på ryggen. På det pappret får sedan de övriga deltagarna skriva situationer där personen i fråga uppvisade kompetenser.

## Övning 12 Oavslutad mening

Sitt i en ring (runt ett bord). Skicka runt ett papper där det står t.ex. "Jag var modig när jag...". Alla ska försöka avsluta meningen (det är bara att tänka högt och lågt, stort och smått!)

## Övning 13 Rollspel

Man kan även introducera ELD genom att använda rollspelsliknande uppsättningar. Exempelvis kan man inför ett utbyte be deltagarna att sätta ihop en konfliktsituation man skulle kunna hamna i. Denna situation ska också ha en lösning. När rollspelet har spelats upp för deltagarna kan gruppen sedan diskutera vilka kompetenser de olika deltagarna i konflikten uppvisade för att nå en lösning på konflikten.