

# Introduktion til Workshop | Grundfølelser

- Sådan sætter vi fokus på at få løftet vores hverdag



# Introduktion til Workshop | Grundfølelser

## - Sådan sætter vi fokus på at få løftet vores hverdag

1. Se filmklippet 'Inside Out Opening Scene' på Youtube.  
[https://youtu.be/x\\_NgnMBHV0](https://youtu.be/x_NgnMBHV0) 5 min - fælles
2. Diskuter næste slide 'Følelsernes Funktion'  
Er I enige? Er der nogen der mangler?  
5 min - fælles
3. Hvilke grundfølelser fylder meget af i Jeres hverdag?  
10 min - fælles diskussion
4. Hvilke følelser kan du med fordel skrue op for? Ned for?  
5 min - 2 & 2
5. Del jeres tanker med hinanden  
10 min - en runde hvor alle på skift byder ind
6. Sådan løfter, støtter og guider du bedst mig så jeg kan blive en bedre medskaber af fællesskabet  
5 min - en runde hvor alle byder ind

Programmet tager  
cirka 45 minutter



# De 5 grundfølelsers funktion

- Ind i din måde at (med)skabe og fastholde en ny kultur

- Glæde: Den du pejler efter
- Frygt: Den der passer på dig
- Vrede: Den der hjælper dig til at holde fast på dine grænser
- Afsky: Den der hjælper dig til at finde ud af hvor dine grænser er (hvad er rigtigt og hvad er forkert)
- Tristhed: Den der hjælper dig til at bede om hjælp



# Hvordan kan I gøre det i praksis?

Programmet kan evt gennemføres med videoinstruktion hvis I synes det kan gøre det nemmere

