|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tid** | **Emne** | **Hvem/Metode** | **Mål** | **Materialer** |
| 17.00-17.20 | **Tjek ind**Fordel folk så de sidder med nogen, de ikke kender så godt. *Tal med din sidemand:. Personen med den længste pegefinger fortæller sin dag bagfra på 30 sekunder til den anden person. Man begynder historien nu, hvor man står overfor den anden person og slutter den, da man steg ud af sengen i morges.*Bagefter er det den andens tur til at fortælle sin dag bagfra.**Hvad lærte jeg sidst?****Præsentation af dagen og af gæsteunderviser** | KoordinatorBed kvinderne gå sammen to og to, og fortælle hinanden hvad de husker fra sidste gang. Koordinator | At de lærer hinanden at kende. At grine sammen.Skabe god stemning.At huske hvad man har lærtGive et overblik over dagen |  |
| 17.20-17.35 | **Øvelse: Refleksion**Bed Bydelsmødrene fortælle i plenum:* *Hvad tænker og ved I om dagens emne?*
* *Hvilke dilemmaer møder jeres målgruppe i mødet med gæstens institution/funktion?*
 | Koordinator og gæsteunderviser | Bydelsmødrene bliver fokuseret på emnet og underviseren får en fornemmelse af deres viden og interesser.  |  |
| 17.35-17.50 | **Ny viden**Underviseren holder et kort oplæg og præsenterer 2 pointer **Henvisning** Konkrete steder at få hjælp eller gode tilbud man kan gøre brug af.Hav endelig foldere med. | GæsteunderviserGæsteunderviser | At lære kvinderne om:* Teenagere og større forståelse for de udfordringer, som de møder
* Hvordan man som forældre kan kommunikere med sin teenager.

At vise hvor man kan gå hen for hjælp, og hvilke lokale tilbud man kan trække på. |  |
| 17.50-18.05 | **Øvelse: Viden** Bydelsmødre diskuterer spørgsmål fra gæsteunderviserEx. *Hvilke udfordringer kan man møde med sin teenager, og hvordan kan det håndteres*?**Opsamling i plenum**Bed en eller to grupper fortælle hvad de har talt om. | Gæsteunderviser: Hvilket spørgsmål har dit oplæg netop givet svar på? Stil Bydelsmødrene dette spørgsmål.3 og 3 i 10 minFælles opsamling 10 min. | At få kombineret den viden Bydelsmødre har i forvejen, med den ekspertviden de netop har fået. + at finde ud af, hvor de har huller. |  |
| 18.05 | **Aftensmad/Pause** | Koordinator krydser af og tjekker kontaktoplysninger |  |  |
| 18.35-18.45 | **Styrk det sociale**Stil jer i en rundskreds. Lav gymnastik og ryst kroppen. Alle finder på en øvelse hver på skift. | Koordinator | At lære hinanden at kendeAt få energiAt grine sammen |  |
| 18.45- 19.00  | **Ny viden**Gæsteunderviser udvælger 3 hovedpointer | Gæsteunderviser | At lærer kvinderne om:* Viden om teenagere og større forståelse for de udfordringer, som de møder.
* Viden om hvordan man som forældre kan kommunikere med sin teenager.
 |  |
| 19.00-19.20 | **Øvelse: Case**Bydelsmødrene får to forskellige cases udarbejdet af gæsteunderviser. De skal diskutere, hvordan de ville vejlede/handle som Bydelsmor. **Kort opsamling**Bed en eller to grupper fortælle hvad de har talt om. | Koordinator/gæsteunderviser3 og 3 i 10 min.5 minutters opsamling i plenum | Øve sig i at være Bydelsmor og bruge den viden de netop har fået. + Finde ud af, hvad de ikke ved. | Udprintede case-ark |
| 19.20-19.30 | **Pause** |  |  |  |
| 19.30- 19.40 | **Hvad skal vi næste gang?**Næste modul: Familie 3- Ligestilling og rettigheder.Fortæl mere om næste gang.Tal evt. om kapitler i ”Alle har ret til ligestilling” der kan læses til næste gang. | Koordinator |  |  |
| 19.40-20.00 | **Tjek-ud**Stå i en rundkreds: En af gangen fortæller: ”Hvordan gik undervisningsgangen - Hvad fik jeg med som jeg kan bruge?”. Når alle har sagt noget slutter mødet. | Koordinator | At få sluttet godt af og få tænkt over, hvad der har været vigtigt, og hvad man har taget med sig hjem. |  |