|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tid** | **Emne** | **Hvem/Metode** | **Mål** | **Materialer** |
| 17.00-17.15 | **Tjek ind**  Ryk rundt så man sidder ved nogen man ikke kender så godt  Tal med din sidemand: Hvad glæder du dig mest til ved at blive færdiguddannet?  **Hvad lærte jeg sidst?**  **Præsentation af dagen**  I dag er målet 3 ting:   * At I selv skal blive klar over, hvad det har betydet for jer at deltage i Bydelsmor-uddannelsen * At vi får et indblik I, hvad I har fået ud af uddannelsen * At vi hygger os sammen og runder af på en god måde. | Koordinator  Bed kvinderne gå sammen to og to, og fortælle hinanden hvad de husker fra sidste gang.  Koordinator | At komme til stede, at spore sig ind på dagens emne.  At komme til stede,  At forstå formålet med dagen |  |
| 17.15-17.25 | **Ny viden: Hvad er forandring?**  I går er ikke som i dag  Der er et FØR-Forandring- NU  (Hvad kan forandringshistorier: En bestemt måde at fortælle sin historie videre, og en måde at få blik for at noget har ændret sig)  Det må også være en negativ historie – skuffelse – dårlige konsekvenser.  Det er jeres viden der er interessant | Koordinator  Introduktion  Koordinator: Fortæl en personlig forandringshistorie.  Eksempel gennem egen historie som viser et før- en forandring- og et nu. | Skabe en forståelse for, hvad forandring betyder i dag.  Skabe et trygt og tillidsfuldt rum med plads til personlige historier. |  |
| 17.25-17.55 | **Øvelse: Fælles tidslinje**  Vi skal sammen skrive de vigtigste ting ned – jeres mening det vigtigste. IKKE hvad I tror jeg vil høre.  Hvad er der sket af væsentlige ting i løbet af denne tid, som har med jeres deltagelse i Bydelsmødrenes kursus at gøre?  Hvad har gjort indtryk godt eller skidt og hvornår?  Hvad har været vigtigt  Både være viden, personer, lokalet, forstyrrelser, irritationer, stemninger, aha-oplevelser  HUSK IKKE kun de positive ting  **Husk at tage et billede af tidslinien** | **Plenum**  Tegne tidslinje fra 3 mdr. før kursus til slut kursus: juni 2014 - december 2014.    I fælleskab indsætte væsentlige punkter fra kurset.  Husk at inddrage de stille | At tune ind og børste hukommelsen af.  At skabe et fælles overblik over den periode – hvori deres egen forandrings-historie har fundet sted.  Skabe en fælles ramme for de individuelle forandrings-historier. | Stor flip over |
| 17.55 | **Øvelse: Den personlige forandringshistorie**  I skal finde frem til den vigtigste forandring, I har oplevet i forbindelse med kurset.  I skal kunne fortælle historien i en gruppe om lidt.  Der skal være **før-forandring-nu** i historien. | Koordinator introducerer  Tænke enkeltvis ude og inde oppe og nede i huset – evt. skriv et par noter  IKKE tale med de andre – helt stille | At skabe et tænke-rum, hvor hver enkelt kan beslutte sig for den vigtigste forandring-historie for dem. | Notepapir og kuglepenne |
| 18.10 | **Aftensmad** |  |  |  |
| 18.40-19.10 | **Dele de personlige forandrings-historier i grupper**  Nu har I hver især en historie at fortælle – Nu skal I dele den med 3 andre.   1. Hver person fortæller sin historie (ca. 8 min) pr. person. Personen fortæller og alle lytter UDEN at spørge. Først når historien er slut må man spørge.   Eksempel: Brug koordinators historie som eksempel.  Alle historier er lige gode. De skal IKKE ligne hinanden.   1. De vælger sammen den mest repræsentative historie (ca. 5 min) Den der siger mest om den forandringsproces I har været igennem.   I skal ikke vælge historien fra den der taler mest eller mindst – vælg den mest sigende historie. | koordinator introducerer  4 grupper (3-3-4-4) - skal sidde i 4 forskellige steder.  Koordinator deler grupperne op: Sæt dem som **mindst** kender hinanden sammen. | At BM formulerer deres forandringshistorie for andre.  Lærer at fortælle den – som en vigtig historie.  I italesættelsen bliver den virkelig, signifikant og værdifuld.  At få valgt den fortælling som gruppen synes er vigtigst mest repræsentativ for forandringen. |  |
| 19.10-19.20 | **Styrk det sociale**  Gymnastik og ryst kroppen. Find på en øvelse på skift. |  | Få luft til hjernen, få grint sammen. |  |
| 19.20-19.50 | **Plenum**  De 5 mest signifikante historier bliver fortalt. | Koordinator introducerer.  De 5 historier, som er blevet valgt i grupperne fortælles nu én efter én i plenum. | At de 5 historier, der bliver fortalt bliver fælles historier, som alle kender. |  |
| 19.50-20.00 | **Tjek ud**  Hvordan har det været, at lave denne form for evaluering? Tal om det i plenum.  Vær ærlige!  Både godt og skidt. | Koordinator | At få et indtryk af, hvordan deltagerne har oplevet metoden – godt og skidt.  At samle op på hvad man får med sig fra dagen. |  |