|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tid** | **Emne** | **Hvem/Metode** | **Mål** | **Materialer** |
| 17.00-17.15 | **Tjek ind**Ryk rundt så man sidder ved nogen man ikke kender så godtTal 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.
 | KoordinatorBed 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 dagDer 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  | KoordinatorIntroduktionKoordinator: 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 vigtigtBåde være viden, personer, lokalet, forstyrrelser, irritationer, stemninger, aha-oplevelserHUSK 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 introducererTænke enkeltvis ude og inde oppe og nede i huset – evt. skriv et par noterIKKE 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 introducerer4 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. |  |