

Övning

Brevet

Beskrivning

Genom att skriva ett brev till sig själv ger du deltagarna möjlighet att göra en koppling från nuet och in i framtiden. Brevet ger tid till reflektion och eftertanke och gör deltagarna medvetna om hur de egna förväntningarna påverkar det egna lärandet.

Genomförande

Berätta om syftet med övningen: Deltagarna ska skriva ett brev till sig själva. Brevet ska behandla det som de lärt sig i utbildningen och det som de under utbildningens gång har kommit fram till att de ska göra i framtiden. När de skrivit klart sitt brev ska de lägga ner det i ett kuvert, försluta det och skriva sin adress på kuvertet.

Samla ihop kuverten med breven och posta dem ca 3 månader senare. Berätta inte för deltagarna när brevet kommer, utan låt det vara en överraskning.

Mötesredskap

Penna, papper och kuvert till varje deltagare

Tänk på

Ibland behöver deltagarna stöd för att komma på vad de ska skriva om i sitt brev till sig själva. Då kan du använda en eller flera av stödmeningarna.

- Det här ska jag göra när jag kommer hem till arbetsplatsen/styrelsen
- Mitt råd till mig själv är att jag framöver ska ...
- Vad ska jag ha gjort om 1 månad, 3 månader, 6 månader ...
- När jag har klarat av att... så ska jag fira genom att ...
- Andra som jag ska ta hjälp av är ...