

TEMA Empati

- Definiera empati och vad det innebär (empati för andra? empati för sig själv)? När är det viktigt att kunna känna empati? Vilka vinster finns det med att kunna känna, få och visa empati?

Empatiövning

- Tänk på en person som är betydelsefull för dig och som du känner väl.
- Tänk dig in i hur det är att vara den personen.

Dessa frågor kan vara till hjälp:

(tänk tyst)

- Vilka är den personens viktigaste egenskaper?
- Vilket yrke tror du den här personen drömmer om?
- Vad är viktigt i livet för den här personen?

Påståenden Gula, Gröna, Röda lappar

Deltagaren får möjlighet att höra andras argument och träna på att uttrycka, motivera sin egen åsikt och kanske komma till ett nytt ställningstagande.

Ledaren/na delar ut lappar (gröna, gula, röda) till deltagaren/na. Sedan informeras deltagaren/na om att grön betyder att de håller med, gul att jag är osäker och röd jag håller inte med påståendet. Deltagarna bes att fundera en kort stund om sin inställning till frågan.

Ge deltagaren/na möjlighet att säga sin åsikt. Det är ok att efter att hört någon annans åsikt och argument att byta till en ny lapp och/eller vara osäker på sitt val.

- Alla erfarenheter är goda erfarenheter
- Allt går att förlåta
- Kan man acceptera utan att förlåta
- Det är lättare att förlåta om jag kan sätta mig in i hur den andre har det (empati)
- För att kunna förlåta andra måste jag kunna vara förlåtande mot mig själv (vice versa)

Avslutning med summering om vad deltagaren/na kommit fram till. Hemuppgift till nästa gång kan vara att försöka vara empatisk till någon.