

## **Humørtjek**

### **Tjek ind øvelse**

#### **Formål**

At starte jeres møde godt op, ved at alle får sagt noget og alle får lyttet til hinanden. Denne øvelse kan give jer et godt kendskab til hinandens dagligdag. Når I får lov til at fortælle lidt om jer selv, jeres børn eller jeres arbejde, kan I få parkeret de tanker, I går rundt med inden mødet. Det gør det nemmere at koncentrere jer, når I går rigtigt i gang med mødet.

#### **Det skal I bruge**

- En øvelsesleder
- Plads på gulvet

**Tid:** 10 min

#### **Sådan gør I**

- Stå i en rundkreds, inden mødet går i gang.
- En ad gangen fortæller I, hvor jeres humør ligger på skalaen 1-10 (1 er rigtig dårligt humør og 10 er rigtig godt humør). Forklar kort, hvorfor dit humør enten ligger særligt højt, særligt lavt eller midt mellem.
- Når alle har fortalt, kan I sætte jer ned og starte mødet.

**TIP:** Vær opmærksom på, at det skal være en kort runde. Man skal ikke forklare hele sin dag i detaljer.