Trippel øvelse

Hver deltaker: Fortell kort om en suksess nylig

Etter tur forteller hver av deltakerne om noe de har lykkes med, noe de har mestret, eller noe de er stolt av.

1. Gruppe: Reagerer med "en trippel"

(a) Utrop av beundring

"Oj!" "Du verden!" "Sier du det?"
"For en flott historie!"
"Jeg er imponert!"

(b) Forsterkning av bragden

"Det der er ikke lett"
"Det er mange som sliter med sånt."
"Jeg hadde ikke greid det."

(c) Etterspør en forklaring
"Hvordan fikk du det til?"
"Hvordan fikk du den ideen?"
"Hva fikk deg til å tenke på det?"
"Hva er hemmeligheten din?"

2. Deltaker: Anerkjenn andres bidrag

"Helt ærlig, så var det ... som ga meg ideen."
"Jeg hadde ikke greid det uten …som …"

3. Gruppen: Sender anerkjennelsen tilbake

"Ikke vær så beskjeden. Det var du som fikk det til!"
"Visst har du fått hjelp, men det var faktisk din ide!!"
"Du har all grunn til å være stolt!"

Deltaker: Smil og se glad ut!