

# Sprint

## Idéer, der forandrer verden



---

## Kære Frivillig

---

**Denne håndbog er en guide til frivillige, som gerne vil facilitere et Sprint i aktivt medborgerskab eller som vil lade sig inspirere af Sprint som metode.**

Som facilitator i Sprint skal du gøre aktivt medborgerskab jordnært og relevant for de deltagende børn og unge samt understøtte dem i at udforme og eventuelt udvikle sociale frivillige aktiviteter. Der fokuseres på udvikling af individuelle potentialer, for at deltagerne oplever, at alle børn og unge har noget at byde ind med, som er værdifuldt for fællesskabet. Det bagvedliggende formål med et Sprint er derfor at fremme børn og unges mod på og lyst til at være aktive deltagere i sociale aktiviteter i deres lokalområde på den ene eller anden måde.

Sprint er udviklet, så det enten kan køres direkte efter skabelonen, der præsenteres i dette dokument, eller kan sammensættes på forskellige måder ud fra den lokale kontekst og de unges behov. Som frivillig kan du derfor godt nøjes med at lade dig inspirere af Sprints metoder og øvelser i det omfang, det passer ind i dit frivillige arbejde og aktivitet.

Et Sprint kan nemlig strække sig over få timer eller mange dage. Hvis forløbet afholdes over flere dage, kan dagene spredes ud over en længere periode med pause i mellem eller afholdes i en mere intensiv workshop form, alt efter hvad giver mening i den givne kontekst. Sprintøvelserne (beskrevet i øvelsesmanual sidst i dokumentet) er ligeledes fleksibelt udviklet, så facilitatorerne kan udvælge og tilpasse de øvelser, som de finder mest givende for den lokale målgruppe. Alt dette kan du læse om i drejebøgerne og i øvelsesmanualen i dette dokument. Du kan også finde læringsvideoer og supplerende materiale på [urk.dk](http://urk.dk)

Håndbogen er bygget op, så du først får en introduktion til idéen bag Sprint, som knytter sig til URKs strategi. For at du nemt kan få et overblik, er der derefter en kort beskrivelse af de vigtigste elementer til, hvordan et Sprint stables på benene. Herefter følger drejebøgerne over et Sprint på 6 og 2 dage samt lynforløbet på 4 timer. I dem kan du blive inspireret til, hvordan et Sprint kan tilrettelægges.

Herefter følger et afsnit om medborgerskab, der både er god baggrundsviden for dig som facilitator og som kan inspirere dig til, hvordan du kan få deltagerne til at reflektere over medborgerskab i deres eget liv og i de konkrete projekter, de vil arbejde med i løbet af Sprintet.

I øvelsesmanualen kan du læse om de forskellige øvelser, som bliver nævnt i drejebøgerne. Derudover kan du også blive inspireret til alternative øvelser og aktiviteter. Det er helt i orden at tilpasse og nytænke øvelserne og projektets tidsperspektiv til ens lokale kontekst. Det vigtigste er blot at følge det anerkendende og motivationsskabende tankesæt bag Sprint og dermed også elementer fra de 6 etaper.

## Indhold

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| <b>KONCEPTBESKRIVELSE .....</b>                      | <b>5</b>  |
| Baggrund .....                                       | 6         |
| Formål med Sprint .....                              | 6         |
| Målgrupper .....                                     | 7         |
| Tilgangen til de deltagende børn og unge .....       | 9         |
| <b>METODE – SKAB DIT EGET SPRINT .....</b>           | <b>9</b>  |
| Elementer i et Sprint .....                          | 10        |
| Variation og tilpasning af Sprint .....              | 11        |
| Gode råd til tilrettelæggelsen af jeres Sprint ..... | 11        |
| Tjekliste – etaper med progression .....             | 12        |
| <b>DREJEBOGSSKABELONER .....</b>                     | <b>14</b> |
| Sprint på 6 dage .....                               | 15        |
| 1. Etape: STÆRKT FRA START .....                     | 15        |
| 2. Etape: GODT I GANG .....                          | 17        |
| 3. Etape: WORK WORK WORK .....                       | 17        |
| 4. Etape: HØJERE VILDERE .....                       | 18        |
| 5. Etape: KICK-OFF .....                             | 19        |
| 6. Etape: MOVE ON .....                              | 19        |
| Drejebogsskabelon: Sprint på 2 dage .....            | 21        |
| 1. Etape: STÆRKT FRA START & GODT I GANG .....       | 21        |
| 2. Etape: HØJERE VILDERE, KICK-OFF & MOVE ON .....   | 23        |
| Drejebogsskabelon: Sprint på 4 timer .....           | 24        |
| <b>BEGREBSFORKLARING .....</b>                       | <b>25</b> |
| Aktivt medborgerskab og frivillighed .....           | 26        |
| <b>ØVELSESMANUAL .....</b>                           | <b>27</b> |
| Etape 1: STÆRKT FRA START .....                      | 28        |
| Fælles præsentation .....                            | 28        |
| Introduktion til Sprint .....                        | 28        |
| Forventningskapsel .....                             | 30        |
| Verdens Sprint .....                                 | 31        |
| Holdningsbarometer .....                             | 34        |
| Projektspotting #1 .....                             | 35        |
| Projektspotting #2 .....                             | 36        |
| Idebrønd - Projektspotting #3 .....                  | 37        |
| Ønskeliste .....                                     | 38        |
| Etape 2: GODT I GANG .....                           | 39        |
| Kort præsentation af projektarbejde .....            | 39        |

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| Manifest                                        | 40        |
| Lokale stemmer                                  | 40        |
| Fra idemager til iværksætter                    | 41        |
| Etape 3: WORK WORK WORK                         | 42        |
| Scrapbog                                        | 43        |
| Etape 4: HØJERE VILDERE                         | 43        |
| Optimeringsrunder                               | 43        |
| Feedback                                        | 43        |
| Etape 5: KICK-OFF                               | 45        |
| Check-in (og evt. Check-out)                    | 45        |
| Brandtale                                       | 46        |
| Kick-off                                        | 46        |
| Etape 6: MOVE ON                                | 47        |
| Introduktion til 6. etape                       | 47        |
| Now what?                                       | 47        |
| Godt gået og udlevering af diplomer             | 48        |
| <b>ØVELSESMANUAL: ALTERNATIVE ØVELSER .....</b> | <b>49</b> |
| Innovationsøvelser (idegenerering)              | 50        |
| Dream (- ...)                                   | 50        |
| Drømmeskov                                      | 50        |
| Wordcloud                                       | 51        |
| Waltificering                                   | 51        |
| Fremtidsværksted                                | 52        |
| Energizers                                      | 54        |
| Hvem har været frivillig?                       | 54        |
| Fingerleg                                       | 55        |
| Dan en række                                    | 55        |
| Powerpose                                       | 55        |
| Frugtsalat                                      | 56        |
| 1-2-klap                                        | 57        |
| Teatersportsleg                                 | 57        |
| Unikt håndtegn                                  | 58        |
| Jedi-numbers                                    | 58        |
| Armlægning                                      | 59        |
| Evaluerings                                     | 60        |
| God Gerning                                     | 60        |
| Evalueringscafé                                 | 60        |
| The fabulous XXX gaaaaaaaame                    | 61        |
| Evaloløb                                        | 61        |
| De fire hjørner                                 | 63        |



**Koncept-  
beskrivelse**

---

## Konceptbeskrivelse

---

Ungdommens Røde Kors' (URK) Sprint i aktivt medborgerskab, bygger bro mellem lokalsamfundet og de unge, der deltager. Sprint giver børn og unge mulighed for at sætte skub i deres drømme og afprøve deres indre igangsætter.

I Sprint udforskes det, hvordan idéer kan blive til virkelighed. Det er et intensivt forløb – på typisk en uge, men med mulighed for kortere eller længere forløb – hvor en gruppe unge sammen identificerer et ønske eller en udfordring i deres lokalmiljø – og hurtigt handler på den. Med den nødvendige vejledning – og endnu vigtigere: viljen til at skabe forandring – bruger de unge forskellige metoder for at gøre lige netop deres drøm til virkelighed.

Nøgleordene er fællesskab og handlekraft, og der er fokus på at udnytte de mange forskellige kompetencer, som deltagerne af et Sprint hver især kommer med. Kun når alle bidrager med lige præcis deres kompetencer, bliver projektet til noget. Forløbene laves både som samarbejder med lokale skoler og institutioner og i URKs aktiviteter og Fællesværker.

## Baggrund

Sprint afspejler URKs ambition om et samfund, hvor alle er noget særligt for nogen. Ikke alle børn og unge har den fornødne støtte og rollemodeller i hverdagen, der bidrager til, at man som ung person tror på egne kompetencer og potentialer som aktiv medborger i samfundet. Derfor har URK udviklet Sprint med ønsket om, at aktiv deltagelse skal være for alle. Facilitatorens vigtigste rolle er at støtte og anerkende deltagernes engagement i Sprintet, og dermed gøre det mere naturligt for børn og unge at træde ind i et forpligtende fællesskab og tage ansvar, der rækker ud over dem selv.

## Formål med Sprint

De forventede resultater af et Sprint i aktivt medborgerskab er, at deltagerne:

- 1) Får øget forståelse for hvad aktivt medborgerskab indebærer.
- 2) Trænes i selv at kunne udforme og opstarte sociale frivillige aktiviteter.
- 3) Udvikler deres individuelle potentialer og således indser, at de har ressourcer og noget at byde ind med, som er værdifuldt for fællesskabet.
- 4) Får mod på og lyst til at være aktive deltagere i sociale aktiviteter i deres lokalområde.

### Fællesskabsfølelse

Deltagernes opfattelse af egne kompetencer hænger sammen med fællesskabet blandt deltagerne. Derfor er et vigtigt resultat af Sprintet, at deltagernes interne sammenhold styrkes. Dette sammenhold øges dels ved deltagernes fælles oplevelser under Sprintet, og dels ved at projektarbejdet synliggør, at de alle har noget forskelligt – og nødvendigt – at bidrage med for at nå i mål med projektet. Således kan deltagere, der i nogle faglige sammenhænge oplever ikke at slå til, blive anerkendt for at indtage en bidragende position i projektarbejdet. Forløbet bliver et eksempel på et forpligtende fællesskab, hvorigennem den enkelte får en succesoplevelse ved at byde ind.

### Fokus på deltagernes potentialer

Inddragelse af lokalaktører forstås som alt fra venner og bekendte, familie, borgere, foreninger, institutioner, samarbejdspartnere mv. Ved at række ud til andre trænes deltagerne både i aktivt

---

## Konceptbeskrivelse

---

medborgerskab og vil opleve at blive anerkendt som nogen, der har en stemme og kan være med til at gøre en forskel.

For at sikre at den individuelle udvikling, der sker gennem et Sprint får bedst mulig efterfølgende virkning, skal lokalsamfundet tænkes så vidt muligt tænkes ind i afviklingen af et Sprint. Med andre ord bliver det lettere for deltagerne i et Sprint fortsat at engagere sig i samfundet, hvis deltagernes indsats registreres og imødekommes af lokalaktører, så nye holdninger kan føre til nye handlemåder.

## Målgrupper

Da Sprint først og fremmest er en metode, kan tankegangen og materialet tilpasses, så det passer til mange forskellige målgrupper. For eksempel kan Sprint afholdes på folke- produktions- og erhvervsskoler som et element i undervisningen i samarbejde med deltagernes lærere eller pædagoger. Sprint kan også hives frem som et kreativt redskab til at kickstarte nye aktiviteter i URKs Fællesværker, til at udvikle andre aktiviteter i URK eller overføres til sociale aktiviteter helt udenfor URK.

Fælles for alle Sprint er et fokus på, at alle børn og unge har noget at byde ind med – både i deres medborgerskabsprojekter, i lokalsamfundet og generelt i positive forpligtende fællesskaber. Således skelnes der ikke mellem, hvem der er ressourcestærke og ressource svage, men der fokuseres derimod på, at alle vokser af at få lov til at tage ansvar.

## Tilgangen til de deltagende børn og unge

### **Et ligeværdigt møde**

Som frivillig er det vigtigt at møde de deltagende børn og unge med respekt og seriøsitet på samme vis som ved samarbejde med voksne sparringsparter. Helt lavpraktisk kan det indebære det at give hånd, lave navnerunde/navneskilte (hvis man ikke på forhånd kender hinanden), og sætte lidt vand/ snacks frem. Det er en god idé at understrege, at man som facilitatorer ikke er eksperterne, når det gælder de deltagende unges projekter, men at det derimod er de deltagende selv, der har svarene.

### **Rolleskift: børn og unge som initiativtagere, planlæggere og tovholdere på sociale aktiviteter**

Det unikke ved Sprint er, at det er de deltagende børn og unge, som har myndigheden i alle aspekter af projektarbejdet. Det er dem, som skal tage initiativet til en given aktivitet, det er dem der skal planlægge aktiviteten og det er dem, der skal udføre den. Som facilitator står man klar til at understøtte og skabe gode rammer for, at de deltagende børn og unge kommer godt igennem projektarbejdet. Således bliver projekterne de unges mulighed for at tage ejerskab og derfor skal facilitatoren understrege, at det netop er deltagerne, der ligger inde med løsninger på de problemer, de oplever i deres lokalområde.

For at sikre de deltagende unges ejerskab kan det kræve, at man som facilitator skal påtage sig en anden rolle, end man normalvist har i forhold til de unge. Sprint handler altså i ligeså høj grad om, at facilitator skal give plads til, at deltagerne tager myndigheden over projekterne som det handler om, at deltagerne skal turde tro på, at de kan.

### **Rolleskiftet bunder i gamle børnesyn**

Hvordan der inddrages og hvilken betydning inddragelsen tillægges, afhænger af den måde vi opfatter børn på. Når der tales inddragelse ligger det umiddelbart som en selvfølge, at vi i Danmark har det, der kaldes et moderne børnesyn. Vi ser børn som selvstændige aktører i samfundet der skal tages alvorligt og som skal høres. Men det moderne børnesyn er ikke så entydigt. Ofte vil man opleve forskellige problematikker og barrierer i forhold til en ligeværdig inddragelse af børn, som knytter sig til de mange opfattelser af børn og unge der er på spil, når vi taler om inddragelse. De næste linjer vil

---

## Konceptbeskrivelse

---

kort skitsere tidligere børnesyn, der påvirker det moderne børnesyn i dag, og som i praksis et kludetæppe af gamle og nye opfattelser.

### *Det onde barn*

Den ældste børneopfattelse bygger på religiøse forestillinger om syndefaldet og at barnet som følge heraf bliver født som ondt og egenrådigt. Denne egenrådighed og ondskab er dog ikke intentionel. Det lille barn skal derfor opdrages til at blive godt. For at beskytte barnets egen velfærd mod de mørke kræfter, barnet selv indeholder, skal det opdrages meget håndfast og afstraffes fysisk, hvis der afviges fra civilisationens smalle vej.

### *Det uskyldige barn*

Børn skal ifølge Rousseau ses som uskyldige beholdere af gode værdier og potentialer, som de voksne skal dyrke og beskytte, da der er en risiko for, at barnet kan blive spoleret af voksensamfundets vold og hæslighed. Forestillingen om det uskyldige barn lægger sig mere op af det moderne børnesyn end forestillingen om det onde barn gør. Her bliver inddragelse et metodisk greb fordi vi skal dyrke det potentiale, der er i børnene, men samtidig rummer dette børnesyn også begrænsninger for inddragelse. Dette skyldes antagelsen, at hvis de voksne ikke tager ansvar og beskytter barnet fra noget af alt det farlige i voksenverdenen, kan det skade barnet. Derfor må børnene skærmes i forhold til for meget information, og det kan give barrierer i forhold til at inddrage dem og til at tage dem alvorligt.

Med ovenstående to tidligere børnesyn i baghovedet, udspringer eksempler på barrierer for børns inddragelse og myndighed – enten at de voksne skal sikre, at børnenes projekter ikke løber løbsk, hvis de får lang line (det onde barn), eller at de voksne forsøger at kontrollere omgivelserne for børnenes projekter for at beskytte dem (det uskyldige barn). Som facilitator i Sprint skal man bevidst udfordre disse børnesyn, så der skabes rammer for, at børnene kan indtage nye roller.

## **Behov for understøttelse**

Selvom facilitator skal give plads til, at deltagerne selv tager ansvar, er det mindst ligeså vigtigt at have øje for, når deltagere eller projektgrupper har brug for ekstra støtte. For at sikre at det enkelte barn eller ung får en overordnet succesoplevelse under Sprintet, kan det dels være nødvendigt, at facilitator hjælper til med at booste deltagernes selvtillid (fx ved at understrege, at deltagerne slår til både socialt og fagligt, hvis de bliver usikre) og dels ved rent praktisk at komme med gode råd til arbejdet.



**Metode – bygg  
dit eget Sprint**

---

## Metode - byg dit eget Sprint

---

De fleste Sprints er bygget op om følgende seks etaper: **1) Stærkt fra start** – der har til formål at inspirere og motivere deltagerne til at lave deres egne medborgerskabsprojekter; **2) Godt i gang** – projektarbejdet etableres og konkretiseres; **3) Work work work** – dybdegående projektarbejde; **4) Højere vildere** – fortsat projektarbejde og feedback; **5) Kick-off** - præsentationer eller afvikling af de unges projekter; **6) Move on** – evaluering og forankring af projekter.

Det skal dog understreges, at et Sprints fornemmeste opgave er at skabe rum for deltagernes ideer, behov og ansvarstagen, og derfor skal etape-strukturen og femte etapes kick-off kun følges, når det baner en meningsfuld vej for deltagerne.

Med inspiration fra Den åbne skole<sup>1</sup> og Cooperative Learning<sup>2</sup> har URK udviklet undervisningsmateriale samt en pædagogisk tilgang, der kan tilpasses alt efter behov. I dette afsnit introduceres først elementerne i Sprint og en tjekliste for, hvad etaperne i et forløb skal indeholde. Dernæst præsenteres gode råd til at opbygge eget Sprint samt forskellige drejebogsskabeloner, der kan bruges som udgangspunkt til tilpasning af det enkelte forløb.

## Elementer i et Sprint

Som nedenstående figur indikerer, følger Sprint som oftest en struktur, der skaber rammen for forløbet, og hvorunder man kan tilpasse de enkelte elementer både tids- og indholdsmæssigt



1. Som en del af folkeskolereformen skal skolerne åbne sig mere op og inddrage sin omverden. For eksempel kan der skabes samarbejde med foreninger, erhvervslivet, og organisationer (<https://www.uvm.dk/Uddannelser/Folkeskolen/Laering-og-laeringsmiljoe/Den-aabne-skole>). Sprint bygger bro mellem skolerne og deres lokalsamfund, og taler derudover ind i krav til lærerne såsom understøttende undervisning og variation og bevægelse i skoledagen.

2. Sprint trækker ikke på alle elementer fra Cooperativ Learning, der er mere struktureret i sin arbejdsform, men har et lignende fokus på at få skabt et læringsrum, hvor der er høj grad af deltagelse, høj grad af ansvarlighed, hvor eleven oplever sig værdsat og er i stand til at bidrage konstruktiv til samarbejdet (<http://cooperativelearning.dk/about-cooperative-learning>).

---

## Metode - byg dit eget Sprint

---

**1. Etape** (Stærkt fra start) indebærer idegenerering, der har til formål at inspirere og motivere deltagerne til at lave deres egne medborgerskabsprojekter. Med andre ord gælder det både om at få en, for deltagerne, konkret og relevant italesættelse af, hvad medborgerskab er for en størrelse, og om at spore deltagerne ind på, hvilke projekter de har lyst til at arbejde med under Sprintet.

**2. Etape** (Godt i gang) står i projektgruppens og lokalsamfundets tegn. Projektarbejdets faser introduceres med vægt på, at der er værdi i at lære at udforme en idé, også selvom man undervejs ikke ved, hvordan den realiseres. Budskabet er, at en idé skal være gennemarbejdet for at kunne "sælge" den videre til andre. Gruppen bliver skarp på, hvad de vil med deres projekt og tænker lokale samarbejdspartnere/målgruppe ind i deres arbejde.

**3. Etape** (Work work work) kan suppleres op, så der er flere dage til fordybelse i projektarbejdet. Her gives der plads til, at grupperne kan udfolde projekterne, som det giver bedst mening.

**4. Etape** (Højere vildere) kan bruges til at optimere og færdiggøre deltagernes ideer/produkter. Vi har god erfaring med at hive nogen ind ude fra (f.eks. nogen fra URK eller lokalaktører) til at give feedback på deltagernes projekter, da det medfører ekstra motivation til og tro på egne projekter, at de dels bliver taget seriøst og dels får gode råd til at konkretisere projekterne.

**5. Etape** (Kick-off) er præsentation eller afvikling af de unges projekter. Alt efter emne, målgruppe, konkrete projekter og ambitionsniveau kan denne dag variere, men formålet vil altid være, at deltagerne får en følelse af at række ud til andre i samfundet. Med dette menes, at projekterne afvikles eller formidles til enten borgere fra lokalområdet eller andre samarbejdspartnere, så deltagerne oplever en respons på deres indsats. Således indebærer 5. etape enten udførsel af sociale aktiviteter (fx folkekøkken, sportsaktivitet, oplysningskampagne eller konkurrence) eller en præsentation af projektet, så det kan forankres eller videreudvikles i samarbejde med andre.

**6. Etape** (Move on) skal falde relativt kort tid efter kick-off. Formålet med denne dag er først og fremmest at skabe en mulighed for efterrefleksion over den indsats, deltagerne har lagt. Her er forhåbningen, at det går op for deltagerne, at de har noget at bidrage med som medborgere, og at de kan gøre en forskel for sig selv og andre, når de engagerer sig. På denne dag skal der samles op projekterne i en sådan grad, at deltagerne oplever, at et forsat engagement eller deltagelse i andre kommende frivillige projekter kan være en naturlig forlængelse af Sprintet. Ud over at det gerne skal stå klart, hvad deltagerne har fået ud af forløbet, bruges dagen også til feedback til facilitatorerne, så de kan tage deres input med sig videre til forbedring af brugen af Sprint som metode.

## Variation og tilpasning af Sprint

Som nævnt er Sprint udviklet, så det kan sammensættes ud fra den lokale kontekst og de unges behov. Drejebogsskabelonerne herunder strækker sig fra 4 timer til 6 dage. Hvis forløbet afholdes over flere dage, kan dagene spredes ud over en længere periode eller afholdes i en mere intensiv workshopform alt efter, hvad der giver mening i den givne kontekst. Øvelsesmanualen er ligeledes fleksibelt udviklet, så facilitatorerne kan udvælge og tilpasse de øvelser, som de finder mest givende for den lokale målgruppe.

## Gode råd til tilrettelæggelsen af jeres Sprint

- Progression: Ved forberedelsen af et Sprint er det vigtigste at have fokus på progression i sammensætningen af øvelser og etaper, så deltagerne guides fra idémageri til iværksættelse, refleksion og forankring. Det er altså progressionen og ikke de konkrete øvelser, der er afgørende. Derfor må enhver facilitator gerne vælge at bruge andre øvelser end de, der er foreslået i manualen, så længe øvelserne har samme formål.

---

## Metode - byg dit eget Sprint

---

- Internet: I drejebøgerne bliver online hjælpemidler såsom læringsvideoer og upload af billeder anvendt. Vi har forsøgt at komme med alternativer til brug af internet, men hvis et Sprint afholdes et sted uden adgang til internet, kan man som facilitator blive nødt til at tænke kreativt. I de fleste tilfælde kan den elektroniske komponent hives ud af øvelsen og erstattes med f.eks. fortællinger og tegninger. Hvis en øvelse ikke giver mening at bruge, så tag et kig i øvelsesmanualen, hvor I kan finde alternative øvelser med tilsvarende formål.
- Drejebog: Et andet råd, når man skal tilrettelægge et Sprint, er at lave et skema a la drejebøgerne nedenfor. Her kan man tilføje hvilke materialer, der skal bruges, i materialekolonnen, samt lave en ansvarskolonne hvor der står, hvem der faciliterer hvilke øvelser, hvis man er flere facilitatorer.
- Energizers: Derudover kan det være en god idé at indsætte energizers i ens program (eller have udtænkt sig nogle at have i baghånden). I kan finde eksempler på energizers i øvelsesmanualen. Energizers er tiltænkt de tidspunkter, hvor deltagerne har brug for et afbræk eller få fornyet energi til arbejdet. Øvelserne lægger op til, at de unge kommer op af stolen og får brugt kroppen. Flere af øvelserne er også gode til teambuilding og det kan anbefales, at de bliver brugt i starten af forløbet, eller hvis grupperne har behov for at blive rystet lidt sammen. Energizers kan også bruges på 3. etape med det formål at samle alle deltagerne og evt. knytte øvelsen op på noget, man gerne vil have dem til at reflektere over.
- Projekttovholder: Er man flere facilitatorer til et Sprint, er et sidste råd at fordele projektgrupperne mellem sig, når de enkelte grupper er dannede. Således har grupperne en kontaktperson hver.

## Tjekliste – etaper med progression

Tjeklisten nedenfor illustrerer, at et succesfuldt Sprint ikke nødvendigvis indeholder bestemte øvelser men derimod øvelser, der bygger ovenpå hinanden. Forståelsen for de enkelte elementer under hver etape opnås ved at genbesøge etapebeskrivelserne fra forrige afsnit samt ved at orientere sig i drejebogsskabelonerne.

### 1. Etape (Stærkt fra start):

Introduktion til forløbet og etaperne ✓

Forventningsafstemning (og forventningskapsel)✓

Idegenerering til overordnede projekter ✓

Valg af projektemne ✓

### 2. Etape (Godt i gang):

Inddeling i grupper ✓

Forventningsafstemning i grupperne (manifest)✓

Idegenerering til det konkrete projekt ✓

Grupperne klargør projektets formål og hvilke aktører der skal inddrages lokalt ✓

### 3. Etape (Work work work)

Grupperne får tid til at arbejde med deres projekter ✓

### 4. Etape (Højere vildere)

Feedback til grupperne ✓

Grupperne får tid til at optimere deres projekter ✓

### 5. Etape (Kick-off)

---

## Metode - byg dit eget Sprint

---

Klarhed over opgaver før kick-off ✓

Brandtale der motiverer de unge før kick-off ✓

Kick off ✓

### **6. Etape (Move on)**

Forklaring af formål med evaluering ✓

Åbning af forventningskapsel ✓

Refleksion over egne og projektets potentialer ift. aktivt medborgerskab ✓

Fokus på forankring af projekter ✓

A photograph of two young girls, one with brown hair and bangs wearing a white shirt, and the other with blonde hair wearing a grey jacket and a green patterned scarf. They are both looking down at several small seed packets laid out on a green textured surface. The girl on the left is pointing at one of the packets. The packets have various designs, including one with a picture of carrots. A yellow banner with dark blue text is overlaid on the middle of the image.

# Drejebogs- skabeloner

---

## Drejbogsskabeloner

---

I nedenstående drejbogsskabeloner kan du som facilitator blive inspireret til, hvordan et Sprint kan tilrettelægges. Beskrivelserne af de anvendte og alternative øvelser kan findes i øvelsesmanualen og online på Urk.dk. På Urk.dk kan I også finde materialer (fx dokumenter til print og slideshow-præsentationer) og videoer, der viser en del af de øvelser, som anvendes i drejbogseksemplerne.

Husk at dette blot er eksempler, og at man som facilitator er velkommen til slippe fantasien løs og tilpasse tiden og øvelserne, så de passer til den lokale kontekst. Det vigtigste er blot at følge det inddragende og motivationsskabende tankesæt bag Sprint.

## Sprint på 6 dage

### *Facilitatorens forberedelse før Sprint*

- Overvej hvad formålet med Sprintet er. Selvom hensigten med forløbet er, at deltagerne selv skal tage myndigheden over planlægning og udførsel kan det godt være nødvendigt at have lavet lidt forarbejde som facilitator (fx rammesætning jf. forberedelser til etape 1 nedenfor). Særligt hvis forløbet afholdes over kort tid, så eventuelle samarbejdspartnere, der inddrages undervejs eller til kick-off, skal orienteres før forløbet starter.
- Facilitatoren kan med fordel gøre sig tanker om og evt. organisere, hvordan kick-off skal afholdes. Ved forløb, der strækker sig over lang tid, kan deltagerne dog i højere grad selv arrangere kick-off. Er der ikke noget konformålet med Sprint udelukkende, at deltagerne skal have myndigheden. Det samme gælder planlægning af feedback på 4. etape, som kan være fin at have overvejet inden, forløbet går i gang.

## 1. Etape: STÆRKT FRA START

### *Facilitatorens forberedelse før etape 1*

- Vil du bruge Prezi præsentationsskabelonen? Find det på Urk.dk. Alternativt kan du finde inspiration i skabelonen og lave dit eget slideshow.
- Tema:
  - o Find et overordnet tema for Sprintet - det er nemlig lettere at tænke kreativt, når man har nogle rammer at arbejde ud fra. Temaet kan være meget bredt, så deltagerne projekter kan stikke i mange retninger. Det kan fx være "det gode ungdomsliv i Gellerup". Temaet kan også være mere afgrænset, hvis der fra starten er et klart formål med Sprintet. Det vigtigste er blot, at der er plads til, at deltagerne selv definere projekterne og kan udfordre temaets rammer, så de føler ejerskab.
  - o Nogle af øvelserne skal tilpasses det valgte tema. Vælger facilitatoren fx at bruge holdningsbarometer-øvelsen, skal der vælges et spørgsmål, som deltagerne skal forholde sig til i tråd med temaet. Det kan eksempelvis være "Hvordan er det at være ung i Gellerup?" Barometer: Fedt – nogenlunde – svært (se uddybning i manualen).
- Find de angivne materialer på Urk.dk.
- Husk at du til hver en tid kan indsætte en energizer, hvis du vurderer, at der er behov for øget energi eller en fokuseret pause.

## Drejebogsskabeloner

### Drejebog

I øvelsesmanualen sidst i dokumentet findes beskrivelserne af de enkelte øvelser.

| Tid (ca.) | Aktivitet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Materiale                                                                                                              |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min     | <b>1. Fælles præsentation</b><br>Fortæl dit navn og én ting om dig selv/dine sko/din yndlingsmusik. Vælg ét emne som deltagerne skal fortælle noget om sig selv ud fra.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Evt. Prezi                                                                                                             |
| 10 min    | <b>2. Introduktion til Sprint</b><br>Formål, etapeoverblik og konkretisering af, at målet med første etape er at finde frem deltageres drømme og konkrete projektideer.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |
| 5 min     | <b>3. Forventningskapsel</b><br>Deltagerne svarer på spørgsmål vedr. forventninger til Sprint og egen indsats. Forventningskapslerne gemmes til evaluering den sidste dag.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3. Forventningskapsel                                                                                                  |
| 25 min    | <b>4. Verdens Sprint</b><br>Filmklip med unge sociale iværksættere fra forskellige lande. Ud fra filmene diskuteres værdien af aktivt medborgerskab og hvorfor unge har meget at bidrage med.<br><i>Alternativt kan facilitatoren fortælle historier om unge sociale iværksættere.</i><br><b>5. Holdningsbarometer</b><br>Fx. <i>Hvordan er ungdomslivet i jeres lokalområde?</i><br>Deltagerne placerer sig på en række (facilitator udstikker svar muligheder), hvor de kan angive deres mening om spørgsmålet.<br>Facilitator spørger ind til deltageres placering.                                  | 4. Inspirationsfilm eller historier (find selv eller på urk.dk, historier til inspiration er under begrebsforklaring). |
|           | <b>Pause</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
| 30min     | <b>1. Projektpotting #1 (hvad skal forbedres? Sociale problemstillinger)</b><br>A) En aktiv gruppeøvelse, hvor der først skal tages billeder (facilitator konkretiserer af hvad).<br>B) Dernæst gennemgås billederne og i fællesskab identificeres nogle forskellige sociale problemstillinger, som projekterne kan omhandle.<br><i>Alternativt kan deltagerne tegne.</i>                                                                                                                                                                                                                               | 1. Smartphones og fælles platform til billede deling, stort papir til opsamling.<br><i>Alternativt: pen og papir</i>   |
| 20 min    | <b>2. Projektpotting #2 (hvilke projekter kan forbedre?)</b><br>A) Bikube-interview for at finde projektideer.<br>Deltagerne summer rundt mellem hinanden og deler ideer.<br>B) Fælles opsamling<br>Projektideerne, som deltagerne er kommet frem til, grupperes i overordnede projektkategorier på plancher.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2. "Reporterblokke" (notesblok), pen og stort papir til opsamling.                                                     |
|           | <b>Pause/frokost</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                        |
| 20 min    | Evt: <b>1. Idebrønd - Projektpotting #3 (hvordan skal projekterne forbedre?)</b><br>Facilitator siger projektkategorierne fra forrige øvelse højt. Deltagerne løber frem og tilbage og skriver umiddelbare ideer til, hvad projekterne kan indebære for at forbedre de sociale problemstillinger.<br>Post-its gennemgås og sættes på papiret med projektideerne.<br><i>Øvelsen bruges kun hvis facilitator vurderer, at den fortsatte brainstorming over projektideerne vil gavne deltagerne – for nogle deltagere kan det være for abstrakt, og behovet for at komme videre med arbejdet er stort.</i> | Evt. 1. Post-its, pen, idebrønd (spand) og stort papir til opsamling fra forrige øvelse.                               |
| 5 min     | <b>1./2. Ønskeliste</b><br>Deltagerne vælger hvilke aktiviteter/projekter, de gerne vil arbejde videre med.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1./2. Ønskelister                                                                                                      |
| 5 min     | <b>2./3. Fælles afslutning:</b> Opsamling på dagen og hvad byder næste etape på?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                        |

## 2. Etape: GODT IGANG

*Facilitatorens forberedelse før etape 2*

- Overvej, om der skal sættes tid ind til at løse projekternes opgaver mellem "Fra idemager til iværksætter" og "Fælles afslutning" (dette er angivet med "evt. projektarbejde" i drejebogen).
- Vil du bruge Prezi præsentationsskabelonen? Find det på Urk.dk. Alternativt kan du finde inspiration i skabelonen og lave dit eget slideshow.
- Der skal laves projektgrupper ud fra deltagernes ønskelister. Du kan indsætte dem i Prezi eller bare læse dem højt.
- Er I flere facilitatorer kan I fordele jer, så I understøtter forskellige grupper.
- Find de angivne materialer.

| Tid (ca.) | Aktivitet                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Materiale                                                             |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 10 min    | <b>1. Intro og præsentation af grupper</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | Evt. Prezi                                                            |
| 5 min     | <b>2. Kort præsentation af projektarbejde:</b> Hvad er projektarbejde og hvad kan man bruge denne arbejdsform til?                                                                                                                                                                           |                                                                       |
| 20 min    | <b>3. Manifest</b><br>Grupper udfylder manifest og skaber gruppeidentitet.                                                                                                                                                                                                                   | 3. Manifest og evt. Smartphones og fælles platform til billede deling |
|           | Evt. pause                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                       |
| 60 min    | <b>Lokale stemmer</b><br>A) En aktiv gruppeøvelse, hvor alle skal interviewe andre borgere.<br>B) Opsamling i plenum: hvad var "the word on the street" og hvordan kan det bruges i arbejdet?                                                                                                | Pen og papir                                                          |
|           | <b>Pause/frokost</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       |
| 45 min    | <b>1. Fra idemager til iværksætter</b><br>Grupperne gennemgår de tre faser: Idefase, Aktørfase og Iværksætterfase. Hvis der er tid i programmet handler gruppen på iværksætterfasen med det samme.<br><br><i>Evt. projektarbejde</i>                                                         | Pen og papir                                                          |
| 15 min    | <b>2. Fælles afslutning:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Alle grupper forklarer kort, hvad deres projekt går ud på og hvilke opgaver, de har foran dem. De andre grupper kommer evt. med gode råd.</li><li>- Opsamling på dagen generelt og hvad byder næste etape på?</li></ul> |                                                                       |

## 3. Etape: WORK WORK WORK

*Facilitatorens forberedelse før etape 3*

- Denne etape kan vare lige så længe, det er nødvendigt for gruppernes projekter og Sprintets tidsramme kan bære. Det kan dog også bare være en enkelt dag.
- Vil du bruge Prezi præsentationsskabelonen? Find det på Urk.dk. Alternativt kan du finde inspiration i skabelonen og lave dit eget slideshow.

---

## Drejebogsskabeloner

---

### Drejebog

I øvelsesmanualen sidst i dokumentet findes beskrivelserne af de enkelte øvelser.

| Tid     | Aktivitet                                                                                                                                                          | Materiale                                                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min.  | <b>1.</b> Introduktion til dagen, kort status på, hvad grupperne skal lave samt besked om fælles <b>scrapbog</b> præsentation sidst på etappen (se øvelsesmanual). | Smartphones og fælles platform til billede deling<br><i>Alternativt kan der føres en simpel logbog</i> |
| XX min. | <b>2. Gruppearbejde</b> og dokumentation på den fælles scrapbog.<br><i>Som alternativ til upload på internettet kan man lave en fysisk scrapbog.</i>               |                                                                                                        |
| 15 min. | <b>3.</b> Fælles afslutning med status/billedepræsentation fra alle grupper.                                                                                       |                                                                                                        |

## 4. Etape: HØJERE VILDERE

*Facilitatorens forberedelse før etape 4*

- Vil du bruge Prezi præsentationsskabelonen? Find det på Urk.dk. Alternativt kan du finde inspiration i skabelonen og lave dit eget slideshow.
- Beslut dig for, om grupperne selv skal give feedbacken til hinanden, eller om der skal hentes nogle ind udefra. Det kan fx være nogen fra URK, samarbejdspartnere i Sprint eller nogle relevante lokalaktører.
- Overvej, om der skal afsættes tid til projektarbejde efter feedback runderne (dette er angivet med "evt. projektarbejde" i drejebogen).

### Drejebog

I øvelsesmanualen sidst i dokumentet findes beskrivelserne af de enkelte øvelser.

| Tid        | Aktivitet                                                                                                                                                                                                                                                                              | Materiale             |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 5 min.     | <b>1.</b> Introduktion og opsamling fra sidste gang                                                                                                                                                                                                                                    | 2. Evt. pen og papir. |
| 20 min.    | <b>2. Optimeringsrunder:</b><br>Ud fra tre runder med vejledende spørgsmål, udfordrer og optimerer grupperne deres egne projekter.<br>De skal først diskutere risici, og så komme med forslag til risikohåndtering og til sidst drømme om, hvordan hvor stort deres projekt kan blive. |                       |
| XX min.    | <b>3. Gruppearbejde.</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |                       |
| 30-XX min. | <b>4. Feedback:</b><br>Enten intern eller ekstern feedback.<br>Efter feedbacken skal grupperne tale om, hvad de skal bruge kommentarerne til.<br><br><i>Evt. projektarbejde</i>                                                                                                        | 4. Evt. pen og papir. |
| 5 min.     | <b>5.</b> Fælles afslutning og gruppestatus.                                                                                                                                                                                                                                           |                       |

### 5. Etape: KICK-OFF

*Facilitatorens forberedelse før etape 5*

- Vil du bruge Prezi præsentationsskabelonen? Find det på Urk.dk. Alternativt kan du finde inspiration i skabelonen og lave dit eget slideshow.
- Overvej, hvordan du vil motivere deltagerne i en brandtale op til kick-off.
- Etape 5 kan variere meget alt efter deltagernes projekter og udformningen af kick-off. Facilitator skal derfor overveje, om gruppernes sidste forberedelser skal laves før brandtalen, og om der er behov for at afholde en lille "generalprøve", hvor deltagerne præsenterer projekter for facilitator eller hinanden, inden andre borgere og samarbejdspartnere evt. inviteres ind.

#### Drejebog

I øvelsesmanualen sidst i dokumentet findes beskrivelserne af de enkelte øvelser.

| Tid      | Aktivitet                                                                               | Materiale |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5 min.   | 1. Introduktion til dagen og overblik over gruppernes opgaver.                          |           |
| 5-10 min | 2. <b>Check-in</b><br>Dette er en fællesøvelse, hvor alle kommer på banen én af gangen. |           |
|          | 3. <b>Brandtale</b> og de sidste forberedelser.                                         |           |
| XX min   | 4. <b>Kick-off:</b><br>Udførsel/formidling af projekter.                                |           |
|          | 5. Fælles afrunding: Oprydning og high fives.                                           |           |

### 6. Etape: MOVE ON

*Facilitatorens forberedelse før etape 6*

- Vil du bruge Prezi præsentationsskabelonen? Find det på Urk.dk. Alternativt kan du finde inspiration i skabelonen og lave dit eget slideshow.
- Overvej, om du vil lave en kort gennemgang af forløbet og/eller kick-off. Dette kan enten gøres ved at fremvise billeder (fx fra scrapbog og egne billeder) eller ved at facilitere, at deltagerne i fællesskab hiver oplevelser fra forløbet frem.
- For at fremme projektgruppernes kollektive stolthed kan du forberede en kort feedback, som du giver den enkelte gruppe, når de fremlægger under øvelsen Now What. For eksempel kan du skrive ned på et kort, hvad du ser af potentialer for projektideen i fremtiden, og hvordan gruppen har været aktive medborgere. Du kan også formidle kontakter og komme med konkrete råd til, hvordan gruppen kan arbejde videre med projektet (læs mere under øvelsen Now What).
- Forbered evt. de diplomer, der kan printes fra Urk.dk.

#### Drejebog

I øvelsesmanualen sidst i dokumentet findes beskrivelserne af de enkelte øvelser.

## Drejebogsskabeloner

| Tid        | Aktivitet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Materiale                                                                                   |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min.     | <b>1. Introduktion</b> til 6. etape<br>- Formål med dagen (forklaring af evaluering).<br>- Evt. gennemgang af forløb/kick-off (fx gennemgang af billeder fra eventet, reaktioner fra folk og refleksioner siden).                                                                                                                                           | 1. Evt. Prezi og/eller billeder.                                                            |
| 60-XX min. | <b>2. Now what?</b><br>A) Åbning af forventningskapsel i bikuben<br><br>B) Now What? I grupperne skal de arbejde med:<br>- Gruppeøvelse med fokus på værdien af det enkelte projekt, hvordan der kan arbejdes videre og hvilke styrker, der har været i brug.<br>- Præsentation og feedback i plenum.<br><br><b>3. Godt gået</b> og udlevering af diplomer. | 2. Forventningskapsler, stort papir og feedbackkort (evt. post-its)<br><br>3. evt. diplomer |



## Drejbogsskabeloner

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <p>hvor de angiver deres mening om denne problemstilling.<br/>Facilitator spørger ind til deltagernes placering.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              |
|          | <b>Pause</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |
| 30min    | <p><b>1. Projektpotting #1 (hvad skal forbedres? Sociale problemstillinger)</b><br/>A) En aktiv gruppeøvelse, hvor der først skal tages billeder (facilitator konkretiserer af hvad).<br/>B) Dernæst gennemgås billederne og i fællesskab identificeres nogle forskellige sociale problemstillinger, som projekterne kan omhandle.<br/><i>Alternativt kan deltagerne tegne.</i></p>                                                                  | <p>1. Smartphones og fælles platform til billede deling, stort papir til opsamling.<br/><i>Alternativt: pen og papir</i></p> |
| 20 min   | <p><b>2. Projektpotting #2 (hvilke projekter kan forbedre?)</b><br/>A) Bikube-interview for at finde projektideer.<br/>Deltagerne summer rundt mellem hinanden og deler ideer.<br/><br/>B) Fælles opsamling<br/>Projektideerne, som deltagerne er kommet frem til, grupperes i overordnede projektkategorier på plancher.</p>                                                                                                                        | <p>2. "Reporterblokke" (notesblok), pen og stort papir til opsamling.</p>                                                    |
| 5-10 min | <p><b>3. Ønskeliste</b><br/>Deltagerne vælger hvilke aktiviteter/projekter, de gerne vil arbejde videre med.<br/><i>Alternativt kan deltagerne blot vælge et tema, så de er med til at sammensætte grupperne – dette afhænger af alder og sammensætning af deltagerne.</i></p>                                                                                                                                                                       | <p>3. Evt. ønskeliste</p>                                                                                                    |
|          | <p><b>Pause/frokost</b><br/>Facilitator sammensætter grupper ud fra ønskelisten.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              |
| 60 min   | <p><b>1. Manifest</b><br/>Grupper udfylder manifest og skaber gruppeidentitet</p> <p><b>2. Fra idemager til iværksætter</b><br/>Grupperne gennemgår de tre faser: Idefase, Aktørfase og Iværksætterfase.<br/>Hvis der er tid i programmet handler gruppen på iværksætterfasen med det samme.<br/><i>Øvelsen skal munde ud i, at grupperne beslutter hvem, de vil tale med, og hvad der skal spørges om, da dette skal bruges i næste øvelse.</i></p> | <p>1. Manifest</p> <p>2. Pen og papir</p>                                                                                    |
|          | <b>Evt. pause</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                              |
| 45 min   | <p><b>1. Lokale stemmer #1</b><br/>En aktiv gruppeøvelse, hvor grupperne skal række ud andre borgere.<br/><i>På todages forløbet vil grupperne allerede have konkrete spørgsmål til de borgere, de vælger at opsøge, og ligeledes samles der ikke op i plenum.</i></p>                                                                                                                                                                               | <p>1.+2. Pen og papir</p>                                                                                                    |
| 15 min   | <p><b>2. What's next?</b><br/>Gruppevis samles der op på de lokale stemmer, og der lægges en plan for, hvad der skal ske i morgen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                              |
| 15 min   | <p><b>3. Fælles afslutning</b><br/>- Alle grupper forklarer kort, hvad deres projekt går ud på og hvilke opgaver, de har foran dem (resultat af Fra idemager til iværksætter). De andre grupper kommer evt. med gode råd.<br/>- Opsamling på dagen generelt og hvad byder næste etape på?</p>                                                                                                                                                        |                                                                                                                              |

\*Der afsættes kortere tid til at konkretisere tema og projektideer ved dette todages Sprint. Facilitator skal derfor i højere grad sætte rammerne for deltagernes idegenerering, men samtidig kan disse øvelser sikre, at deltagernes perspektiver på temaet kommer til udtryk, så temaet nuanceres og så de får mulighed for at tage ejerskab over det.

## 2. Etape: HØJERE VILDERE, KICK-OFF & MOVE ON

*Facilitatorens forberedelse før etape 2*

- For at fremme projektgruppernes kollektive stolthed kan du forberede en kort feedback, som du giver den enkelte gruppe, når de fremlægger til kick-off (med elementer fra øvelserne Feedback og Now What). For eksempel kan du skrive ned på et kort, hvad du ser af potentialer for projektideen i fremtiden, og hvordan gruppen har været aktive medborgere. Du kan også formidle kontakter og komme med konkrete råd til, hvordan gruppen kan arbejde videre med projektet (læs mere under øvelsen Now What).
- Vil du bruge Prezi præsentationsskabelonen? Find det på Urk.dk. Alternativt kan du finde inspiration i skabelonen og lave dit eget slideshow.
- Forbered evt. de diplomer, der kan printes fra Urk.dk.

### Drejbog

I øvelsesmanualen sidst i dokumentet findes beskrivelserne af de enkelte øvelser.

| Tid        | Aktivitet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Materialer                                 |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Ca. 60min  | <b>1. Introduktion til dagen</b><br><br><b>2. Check-in:</b><br>Dette er en fællesøvelse, hvor alle kommer på banen én af gangen.<br><br><b>3. Optimeringsrunder:</b><br>Deltagerne går ud i deres grupper. Ud fra tre runder med vejledende spørgsmål, udfordrer og optimerer grupperne deres egne projekter.<br>De skal først diskutere risici, og så komme med forslag til risikohåndtering og til sidst drømme om, hvordan hvor stort deres projekt kan blive.                                                                                                  | Evt. Prezi<br><br><br>3. Evt. pen og papir |
|            | Evt. pause                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |
| Ca. 60min  | <b>1. Lokale stemmer #2</b><br>Med udgangspunkt i optimeringsrunderne vurderer grupperne, om de vil søge mere viden og sparring. Dette kan være i form af online research eller interviews.<br><br><b>2. Opsamling på lokale stemmer #2 og forberedelse af feedback/kick-off</b><br>Hvor står gruppernes projekter? Hvordan vil de præsentere projekterne? Er der noget bestemt, de gerne vil have feedback på? Vil gruppen afprøve noget på de andre grupper, når de fremlægger (fx en smagsprøve på projektideen i praksis, en konkurrence el. lign.)            | Evt. pen og papir                          |
|            | <b>Pause/frokost</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                            |
| XXX        | <b>Kick-off (og elementer fra øvelserne Feedback og Now What)</b><br>Gruppevis præsenteres projektideerne.<br>Den præsenterende gruppe kan bede om konkret feedback på nogle af deres overvejelser eller afprøve elementer af projektet på de andre.<br><br>Alle de andre skriver 1) en styrke 2) en udviklingsmulighed ned på papir, som den pågældende gruppe får med sig.                                                                                                                                                                                       | Feedbackkort (evt. post-its)               |
|            | Evt. pause                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |
| Ca. 60 min | <b>1. Debriefing</b><br>A) Åbning af forventningskapsel og selvrefleksion – hvad har den enkelte fået ud af Sprint?<br>B) Deltagerne sætter sig i grupperne og drøfter: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvad har de enkelte deltagere fået ud af Sprint?</li> <li>- Opsamling på kick-off/feedback: hvordan kan fremadrettet arbejdes videre med projektet?</li> </ul> <b>2. Fælles afslutning</b><br>Refleksioner fra debriefing deles i plenum.<br>Facilitator samler op på dagene og faciliterer en kort drøftelse af, hvad der skal ske efter Sprint. | 1. Forventningskapsler                     |

# Drejebogskabelon: Sprint på 4 timer

## Facilitatorens forberedelse før Sprint

- I endnu højere grad end ved seks- og todages Sprint skal facilitator tydeliggøre, hvad "produktet", der skal komme ud af de cirka fire timer, er – er det fx at udforme projektideer, der skal bruges i en bestemt sammenhæng bagefter? Det kan også være, at de konkrete projekter er underordnede, hvis formålet med forløbet er, at deltagerne skal tage nogle refleksioner og erfaringerne fra Sprint med sig som kan igangsætte aktivt medborgere i hvilken som helst kontekst bagefter.
- Husk at du kan udskifte øvelserne herunder med både alternative øvelser fra Øvelsesmanualen eller andre øvelser, du kender bedre. Øvelsen Waltificering er eksempelvis også god at bruge til hurtig ideudvikling – særligt når deltagerne er ældre end folkeskoleelever.
- Vil du bruge Prezi præsentationsskabelonen? Find det på Urk.dk. Alternativt kan du finde inspiration i skabelonen og lave dit eget slideshow.

## Drejebog

I øvelsesmanualen sidst i dokumentet findes beskrivelserne af de enkelte øvelser.

| Tid         | Aktivitet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Materiale                                                                    |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Ca. 50 min. | <b>1. Fælles præsentation</b><br>Fortæl dit navn og én ting om dig selv/dine sko/din yndlingsmusik. Vælg ét emne som deltagerne skal fortælle noget om sig selv ud fra.<br><br><b>2. Introduktion til Sprint</b><br>Formål med Sprint præsenteres.<br><br><b>3. Forventningskapsel</b><br>Deltagerne svarer på spørgsmål vedr. forventninger til Sprint og egen indsats.<br><br><b>4. Holdningsbarometer</b><br>Facilitator fremlægger en problemstilling og deltagerne får mulighed for at placere sig på et holdningskontinuum (facilitator udstikker svar muligheder), hvor de angiver deres mening om denne problemstilling.<br>Facilitator spørger ind til deltagernes placering.<br><br><b>5. Projektspotting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I Bikube-interview summer deltagerne rundt mellem hinanden og drøfter, projektideer, man kan arbejde med under den berørte tematik/ problemstilling.</li> <li>- Fælles opsamling munder ud i overblik over, hvilke projektideer, de er kommet frem til kan være interessante at arbejde med.</li> </ul> | Evt. Prezi<br><br><br>3. Forventningskapsler<br><br><br>5. Evt. pen og papir |
| Ca. 10 min. | <b>Pause</b><br>Facilitator sammensætter grupper til gruppearbejdet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                              |
| Ca. 40 min. | <b>Fra idemager til iværksætter</b><br>Motsat Sprint på seks eller to dage, er det først ved denne øvelse, at gruppen finder ud af, hvilket konkrete projekt/undertematik, de vil arbejde med.<br>Grupperne gennemgår de tre faser: Idefase, Aktørfase og Iværksætterfase.<br>Øvelsen skal munde ud i, at grupperne beslutter hvem, de vil tale med, og hvad der skal spørges om, da dette skal bruges i næste øvelse.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Evt. pen og papir                                                            |
| Ca. 20      | <b>Pause/frokost</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                              |
| Ca. 60 min. | <b>1. Lokale stemmer</b><br>Grupperne skal søge viden eller sparring hos andre borgere. Dette kan være i form af online research eller korte interviews.<br><br><b>2. Opsamling på Lokale stemmer og forberedelse af feedback/kick-off</b><br>Hvor står gruppernes projekter? Hvordan vil de præsentere projekterne? Er der noget bestemt, de gerne vil have feedback på?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Evt. pen og papir                                                            |
|             | <b>Evt. pause</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                              |
| Ca. 60 min. | <b>1. Kick-off (og elementer fra øvelserne Feedback og Now What)</b><br>Gruppevis præsenteres projektideerne. Der kan lægges op til konkrete overvejelser, som den præsenterende gruppe gerne vil have feedback på.<br>Alle skriver 1) en styrke 2) en udviklingsmulighed ned på papir, som den pågældende gruppe får med sig.<br><br><b>2. Fælles afslutning</b><br>Facilitator samler op på dagen og faciliterer en kort drøftelse af, hvad der skal ske efter Sprint.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Feedbackkort (evt. post-its)                                                 |



# Begrebsforklaring

# Aktivt medborgerskab og frivillighed

At være aktiv medborger handler om at tage aktiv del i det lokalsamfund, man bor i. Det handler om at engagere og interessere sig for det miljø og de mennesker, man omgås i sin hverdag. Aktivt medborgerskab bygger på handlekraft og initiativer. Som aktiv medborger igangsætter man ikke kun ideer med vinding for alle andre, men også for sig selv. Prøv at tænke over:

- Hvordan kan jeg være med til at gøre noget for mig selv og andre i mit lokalmiljø?
- Hvordan kan hverdagen blive endnu bedre for mig og andre?
- Hvordan kan jeg være med til at ændre på problemer/udfordringer i mit lokalmiljø?

Udgangspunktet for ideer og handlinger kan starte i egne interesser eller hvad man selv er god til og synes er sjovt. Det skal understreges, at man som aktiv medborger ikke behøver at opfinde den dybe tallerken med nøje tilrettelagte ideer, men at aktivt medborgerskab også kan komme til udtryk i små hverdagsaktiviteter og mindre ideer, som kan være med til at gøre en forskel.

Gennem aktivt medborgerskab opstår muligheder for deltagelse i det store fællesskab med mange forskellige mennesker og tilhørsforholdet til lokalmiljøet kan styrkes.

Frivillighedsbegrebet og tanken om aktivt medborgerskab går fint i spænd med hinanden, da man som frivillig også har fokus på deltagelse, engagement og ideen om at gøre en forskel for sig selv og andre.

### Eksempel 1 på aktivt medborgerskab:

Anne er god til at danse streetdance og hun danser så tit hun overhovedet kan komme til det. Igennem en periode gik Anne og tænkte på, at det kunne være sjovt at spørge om andre i hendes fritidsklub havde lyst til at lære at danse, så de sammen kunne lave et danseshow. Kort tid efter er danseklubben på 10 medlemmer og de danser en gang om ugen. De har allerede optrådt til en fællesaften i fritidsklubben og måske får de også lov til at danse til kulturaften senere på året.

### Eksempel 2 på aktivt medborgerskab:

Mads mangler nogen at være sammen med, og han keder sig i sin fritid. I nyhederne har han hørt om flygtningekrisen med alle flygtningene, som kommer fra Syrien. Mange af dem er børn, ved han. Mads tænkte at nogle af børnene måske også keder sig og mangler venner, så nu har han lavet en hel bunke plakater med kontaktoplysninger til fritidsklubben og om aktiviteter, man kan lave sammen dér. Plakaterne har han hængt op forskellige steder i byen. Nu mødes Mads hver torsdag med andre børn, som gerne vil være med til aktiviteter i fritiden.

### Eksempel 3 på aktivt medborgerskab:

Tobias er ekspert i brug af elektronisk udstyr som computer, iPad og iPhone. Han kender alle de smarte genveje og tips og tricks. Tobias' mormor kan til gengæld slet ikke finde ud af det og det synes hun er et problem, når hun skal sende en mail, læse nyheder eller eksempelvis finde ud af hvornår biblioteket har åbent. Tobias' mormor bor på plejehjem sammen med en masse ældre, som har samme udfordring. En dag Tobias var på besøg lærte han sin mormor at tage billeder og sende mails. Han kunne se, at mange af de andre ældre også gerne ville lære det, så nu er Tobias begyndt at tage ud på plejehjemmet engang om ugen og lære fra sig.



# Øvelses- manual



Denne øvelsesmanual kan bruges som opslagsværk både i forhold til bedre forståelse af anvendte øvelser eller til inspiration til at tage nye øvelser i brug. Først bliver øvelserne anvendt i drejebogsskabelonerne præsenteret, og herefter præsenteres alternative øvelser til inspiration. Husk at I også kan finde øvelsesvideoer og materiale på Urk.dk.

## Etape 1: STÆRKT FRA START

### Fælles præsentation

Tid: Ca. 5-10 min.

**Formål:** Facilitator skal gøre mødet mellem deltagerne så naturligt og afslappet som muligt. Når alle fortæller noget personligt om sig selv (fun-fact), skabes gensidig interesse og en tryggere stemning, der sætter rammen for Sprint. Præsentationen kan også bruges mere strategisk, så deltagerne giver relevante informationer om sig selv, som skaber klarhed over deltagersammensætningen.

#### FREM GANGSMÅDE

Facilitator starter med at præsentere sig selv med de oplysninger, der er relevante i den pågældende sammenhæng. Det kan fx være navn, alder, funktion i URK og en fun-fact om sig selv.

Dernæst præsenterer deltagerne sig på skift med samme informationer, som facilitator har givet.

**Opmærksomhedspunkter:** For nogen er det grænseoverskridende at præsentere sig selv for andre. Derfor kan man også præsentere sig for sidemanden først, så alle præsenterer sin sidemand i plenum i stedet for.

### Introduktion til Sprint

Tid: Ca. 5 minutter

**Materialer:** Evt. en oversigt over forløbet (du kan tegne eller fx bruge figuren med de seks etaper fra Prezi)

**Formål:**

Introduktionen indebærer

1. En forklaring af det overordnede formål med Sprint.
2. Tydeliggørelse af de konkrete rammer og strukturen for forløbet.

Introduktionen er deltagernes første indtryk af Sprint. Det er vigtigt at få skabt en god energi omkring forløbet, få skabt motivation og lyst. Facilitators energi smitter af, så vær positiv, smilende og energisk og understreg hvor fedt et forløb, det bliver.

## FREM GANGSMÅDE

Facilitator forklarer og fortæller om formålet med Sprint og dets rammer. Spørg gerne ind til om deltagerne har forstået formålet med forløbet og gentag hvis nødvendigt.

Som introduktion til Sprint, kan facilitator lade sig inspirere af følgende:

- Sprint er et intensivt forløb, hvor I sammen identificerer en udfordring, som I får mulighed for at handle på.
- Mere konkret: I kommer til at vælge et tema, som I, i mindre grupper, skal arbejde med. I vil få mulighed for at arbejde projektorienteret og opleve jer selv som sociale iværksættere.
- Vigtigst af alt, kan jeres projekt komme til at betyde noget for andre mennesker, det kan blive mere end bare en planche, der ender i skraldespanden. Det kræver, at I tør tro på, at jeres ideer er vigtige og at I forstår, at lige netop I kan skabe social forandring. Det er jer, der er eksperterne på jeres liv, det er jer, der har ideerne og svarene. Ikke jeres lærere, ikke jeres forældre. De kan være gode samarbejdspartnere. Men nu er det jer, der bestemmer.
- De næste etaper i Sprintet er fyldt med øvelser, der skal guide jer fra at vælge tema, til at finde på projektideer, til at udfolde disse ideer og gøre dem virkelige. I skal bare acceptere, at det nogle gange vil være udfordrende og forvirrende – det må det gerne være – I fællesskab, nok skal nå i mål.

For at sætte de konkrete rammer for forløbet kan facilitator fx komme ind på:

- Overblik over de næstkommende etaper (hvad skal der overordnet ske hvornår?)
- Hvad er tidsrammen for forløbet
- Tema og kreative rammer for Sprint – er der allerede udstukket et bestemt formål, som projekterne skal føde ind i eller er der frit slag for gruppernes idegenerering?
- Fysiske rammer (er der hensyn, der skal tages til andre eller praktiske oplysninger)

**Opmærksomhedspunkter:** For nogen kan formålet med Sprint, og snakken om social forandring, medborgerskab og projektforsøg virke abstrakt, svært at forstå og forholde sig til. Derfor vil du måske opleve at nogen er en smule passive og forbeholdne i begyndelsen. Det er din opgave at holde energiniveauet højt og blive ved med at motivere. Så skal den aktive deltagelse nok vise sig.

## Forventningskapsel

Tid: Ca. 5-10 minutter

Materialer: Forventningskapsel (findes på [urk.dk](http://urk.dk))

**Formål:** En øvelse hvor de unge skal reflektere over deres forventninger til forløbet og altså skabe et grundlag for deres arbejdsindsats.

Kapslen får de unge til at se indad og forstå, at de har et medansvar i deres læring og til at give projektet succes. Det skaber en vis seriøsitet omkring forløbet. Derudover er det også en særlig god måde at få de unge ind i det rette 'mindset' til evalueringen. De har nemlig mulighed for at se, hvordan deres forventninger blev indfriet og/eller om det blev dårligere/bedre.

### FREM GANGSMÅDE

De unge får et svarark, hvor de skal svare på følgende:

- 1) Hvilke forventninger har du til forløbet - hvad kunne du godt tænke dig at få med herfra? (Det kan være alt lige fra at blive bedre til gruppearbejde, styrke jeres kreativitet, øve samarbejde med folk uden for forløbet, planlægning osv.)
- 2) Hvad kan du selv gøre for at nå dette mål? (Tænk over, hvilke forventninger, du har til dig selv og hvad du kan gøre for at få det bedste ud af forløbet.)

Svararkene bliver lagt i en konvolut (kapsel), som facilitator derefter gemmer til evalueringsdagen.

På evalueringsdagen (6. etape eller ved debriefing) får de unge deres forventningskapsel tilbage. De unges forhold til egne forventninger kan bruges til at samle op på og hvad de har fået ud af forløbet, om deres forventninger er blevet indfriet, hvad der har været godt og hvad der kunne have været anderledes.

**Opmærksomhedspunkter:** Nogen ved ikke hvilke forventninger de har, og har svært ved at formulere det. Gå gerne rundt mellem de unge, hjælp dem på vej, og understreg, at en forventning blot kan være et ønske om at have det sjovt, lære noget nyt el. lign. Desuden kan nogen have brug for hjælp til at skrive forventningen ned.

## Verdens Sprint

Tid: Ca. 25 minutter

**Materialer:** Videoeksempler på aktivt medborgerskab og ungdomsiværksætteri (eller historier som facilitator fortæller, fx med udgangspunkt i "begrebsforklaring" i dette dokument) (film kan fx findes på Urk.dk eller du kan selv udvælge).

**Formål:** Formålet med Verden Sprint er at give de unge et indblik i de mange forskellige aspekter af medborgerskab gennem en dialog f.eks. med udgangspunkt i en række videoeksempler. Det giver de unge en forståelse af, at der er mange forskellige måder, hvorpå man kan tage part i samfundet – lokalt, nationalt og globalt.

Det er vigtigt at de unge får en klar idé om, at alle kan gøre en forskel for sig selv og andre – og at dette nødvendigvis ikke kræver så meget. Derfor er italesættelsen af ungdomsiværksætteri og forskellige former for aktivt medborgerskab essentiel som første skridt i Sprintet. Samtidig har oplægget i mange tilfælde virket som en inspirationskilde, og de unge bliver sporet ind på, hvilke former for projekter der er mulige at lave – og forhåbentligt, at det kun er fantasien der sætter grænser.

### FREMGANGSMÅDE

Start med at vise ét filmklip og snak efterfølgende med deltagerne om deres tanker om de forskellige historier – "Hvad så vi i denne film?" "På hvilken måde var det et eksempel på medborgerskab?" "Hvad er vedkommendes budskab/motivation?" "What's in it for...?"

Vis den næste film, og snak igen om dennes indhold, budskab etc.

Slut Verdens Sprint af med en kort opsummering af de pointer der er kommet frem i diskussionerne af de forskellige klip. Understreg, at aktivt medborgerskab kommer i alle størrelser og former, og at det nu er deres tur til at være aktive medborgere som skal arbejde med de sociale forandringer, de synes er vigtige at kæmpe for.

### VALG AF FILM

Som facilitator kan du enten vælge filmklip selv, eller bruge de tre klip, der fremgår i øvelsesvideoen af samme navn som øvelsen.

Skræddersyer du selv Verdens Sprint er et råd at lade filmene starte hos unge andre steder i verden, og nærme sig det område, deltagerne befinder sig i. Du kan også vælge at vise en film, der beskriver en problemstilling, Sprintet vil omhandle.

### Eksempel

Dette eksempel tager udgangspunkt, i de filmklip der fremgår i øvelsesvideoen Verdens Sprint og viser hvordan denne øvelse kan faciliteres. Du kan vælge at benytte det direkte, eller bruge det som inspiration til filmklip du selv vælger.

- Vi skal nu se nogle eksempler på ungdomsiværksætteri og besøge nogle helt almindelige børn og unge, der viser, hvordan unge kan skabe social forandring og være aktive medborgere.

- **Kid President + pointe om, at alle kan bidrage med et eller andet**

- o Først skal vi til USA. Et land som I måske kender fra gode Hollywood film og McDonald's, men som også oplever sociale udfordringer – fx en stor splittelse i befolkningen, som det seneste valg, hvor Donald Trump kom til magten, var et godt eksempel på.
- o Kid President sætter ord på behovet for social forandring i samfundet.  
**Filmen sættes på** og kører frem til 2.50, hvor Kid President har vist eksempler på iværksætter og beder andre om at tilføje ideer i kommentarfeltet.  
<https://www.youtube.com/watch?v=4z7gDsSKUmU>
- o **Diskussion:** Hvad får Kid President ud af at lave sådan et youtube-klip? Hvad er hans budskab?
- o **Et bud** kan være, at han startede et forum, hvor man kunne dele ideer til at gøre en forskel for andre – han gjorde det online for at nå bredt ud til amerikanerne. Han fik berømmelse, kontakter som han kan bruge fremadrettet, nye venner, sjove oplevelser mv. ud af det.
- o **Budskab:** alle mennesker, normale mennesker, kan gøre en forskel lige der, hvor de bor. Og hvis alle har den indstilling, ændrer det meget på den store skala. Vi kan smitte hinanden med awesomeness. "The internet can be an awesome place". Det behøver ikke være så svært at bidrage til social forandring.

- **Kampalas B-boys + pointe om interesserevet iværksætter.**

- o Vi flyver nu videre til Uganda.
- o **Facts:** Uganda har den yngste befolkning i verden – det vil sige, at 77% af befolkningen er under 30 år. Ungdomsarbejdsløsheden er på 83%. Kampala er Ugandas hovedstad. Byen er den største i Uganda og er centrum for økonomi, handel og administration – men derfor er det også her at de sociale problemer (blandt fx børn og unge) ses tydeligst.  
**Filmen sættes på** og kører frem til 03.15 <https://www.youtube.com/watch?v=22kUoz7knmg>
- o **Diskussion:** Hvad får Abramz ud af at starte breakdance-klubben op i deres lokalsamfund?
- o **Et bud** kan være, at fyrene bruger deres egne historier til at hjælpe børnene – skaber det anerkendende rum og de oplevelser, som de selv ønskede sig. Forpligter sig selv over for andre, og det giver dem en mening i livet. De hjælper andre på rette vej, når de kan danse i stedet for at lave ballade. B-boys bruger deres egen interesse og erfaring til at hjælpe andre. Dvs. at social forandring kan tage udgangspunkt i noget, man selv synes er fedt.

- **Benjamin og Nyt Danmark + pointe om unges stemme og mening i samfundet.**

- o Turen går nu tilbage til Danmark, til mødet med Benjamin fra Herning, der har forholdt sig til de flygtninge, der kommer til Danmark.  
**Filmen sættes på.** <https://www.youtube.com/watch?v=4AEzYtn22oE>
- o **Diskussion:** Hvad er Benjamins budskab? Hvorfor tror I, at Benjamin bruger sin tid på det her parti?
- o **Et bud** kan være, at klippet er et eksempel på den form for deltagelse i samfundet og aktivt medborgerskab, som er af politisk karakter. Benjamin viser, at man ikke behøver at være voksen for at mene noget, og at unges stemme er vigtig i debatten.

### Andre forslag til filmklip:

Malala og at en "almindelig" pige kan kæmpe for bedre rettigheder – og dette startede på en blog:

<https://www.youtube.com/watch?v=vE5gSHJkusU>

Om hjemløshed:

<https://www.youtube.com/watch?v=6ARSfxmuZJM>

<https://www.youtube.com/watch?v=tcVnV9hWvmo>

Om integration:

<https://www.mm.dk/fordanmark/>

**Opmærksomhedspunkter:** Verdens Sprint kan modificeres meget og tilpasses til den specifikke målgruppe. Det er vigtigt at have in mente, hvor langt tid de unge kan sidde stille og lytte til de forskellige historier eller videoer og om de forstår engelsk, hvis du ønsker at bruge engelske videoklip.

*Alternativt kan du også læse de eksempler på medborgerskab op, der er i nævnt i begrebsforklaringsafsnittet om medborgerskab.*

## Holdningsbarometer

Tid: Ca. 10 minutter

**Formål:** En øvelse som skaber opmærksomhed på en given tematik. Holdningsbarometeret er en god måde at starte en dialog. Facilitator får en idé om, hvor de unge står, de unge opfordres til at tage aktivt stilling og kommer samtidig op ad stolen.

Øvelsen får tankerne på gлед og finder de unges holdninger frem om noget, de måske ikke selv har tænkt over før.

Det kan bruges både som første led i en brainstorm inden for et givent emne (hvor facilitatoren efterfølgende hiver essensen af de unges tilkendegivelser ud), som et redskab i starten af et forløb, så de unge bliver sporet ind på tematikken eller som et redskab for facilitatoren til at kende lidt mere til de unges holdning til et givent tema. Samtidig får man rystet gruppen lidt sammen, og der skabes energi ved at blande deltagerne ude på gulvet.

### FREM GANGSMÅDE

Facilitator starter med at forklare øvelsen: At der vil blive stillet et spørgsmål/givet en påstand/eller fremsat et tema, hvorefter de unge skal placere sig på et holdningskontinuum, hvor de angiver deres mening om det givne spørgsmål/påstand/tema.

Et holdningskontinuum kan f.eks. udgøres af et lokale, hvor man i den ene ende er meget negativ omkring eller uenig i påstanden/spørgsmålet, og i den anden ende er man meget positiv/enig. De unge kan placere sig alt i mellem disse to poler.

Når øvelsen er forklaret og facilitator er sikker på at alle har forstået det, siges spørgsmålet, hvorefter de unge har et minut til at placere sig.

Når alle har placeret sig udpeger facilitator forskellige unge, som forklarer hvor de står, og hvorfor de står der.

### Eksempel

Et spørgsmål kan eksempelvis vedrøre en skolesammenlægning: "Hvordan har det været at jeres skoler er blevet slået sammen?" De, der synes, det overordnet har været fedt, stiller sig i den ene ende af lokalet og de, der synes, det har været ufedt, stiller sig i den anden ende, og hvis man har en blandet oplevelse kan man stille sig i midten.

Andre eksempler kunne være:

- Hvor meget erfaring har du med frivillighed?  
Kontinuum = meget erfaring, mindre erfaring, ingen erfaring
- I hvor høj grad har du indsigt i flygtningeproblematikken?  
Kontinuum = stor indsigt, lidt indsigt, ingen indsigt.
- Hvordan er ungdomslivet i jeres lokalområde?  
Kontinuum = det er det fedeste, det er okay, det er dårligt.

**Opmærksomhedspunkter:** Ikke alle er lige ved trykke ved at tale i plenum, og har måske svært ved at forklare hvorfor de står som de gør. Hjælp dem på vej: "Står du måske der fordi..."

## Projektspotting #1 (hvad skal forbedres? Sociale problemstillinger)

Tid: Ca. 30 minutter

**Materialer:** Kamera el. mobiltelefon (alternativt pen og papir), evt. projektor, platform til deling af billeder (fx Instagram).

**Formål:** En øvelse i kreativ tænkning, som er første skridt på vejen til at finde/konkretisere de projekter, deltagerne skal arbejde med gennem hele Sprintet.

Øvelsen kan bruges til at udforske et overordnet tema, som facilitatoren har udstukket, så deltagerne selv tager ejerskab og finder forskellige nuancer af temaet/problemstillingen frem.

Derudover er formålet både at få deltagerne op af stolen og at lade dem inspirere af lokalområdet.

### FREM GANGSMÅDE

#### A) Der tages billeder.

Facilitator sætter rammerne for, hvad deltagerne skal tage billeder af. Nedenstående eksempel kan fx bruges, hvis temaet for Sprintet er det gode ungdomsliv.

Deltagerne deles op i grupper (fx af fire).

De skal forlade lokalet og skal nu:

1. Tage et billede af noget, som de synes er fedt, og
2. Tage et billede af noget, der er udfordrende eller mangler fra deres liv i skolen eller i fritiden.
3. Oploade eller sende billederne så de kan fremvises, når alle er samlede igen.

Alt efter geografisk placering og formål med Sprint fastsætter facilitator tiden til øvelsen – dette kan fx være 20 min.

#### B) Billederne gennemgås

Facilitator gennemgår billederne, og grupperne forklarer, hvorfor de har taget dem.

Med udgangspunkt i billederne og de unges forklaringer formuleres en række forskellige sociale problemstillinger, som deltagerne synes er vigtige at arbejde med. Disse problemstillinger vil knytte sig til det overordnede tema (fx det gode ungdomsliv), men denne øvelse gør plads til, at deltagerne selv bestemmer. Er "ensomhed" f.eks. nævnt af mange grupper kunne det blive en social problemstilling, som projekterne kan omhandle. Andre eksempler kunne være sociale aktiviteter på tværs, byfornyelse, god tone, hjemløshed og integration. De valgte sociale problemstillinger skrives op så alle kan se dem.

### PLATFORM TIL UPLOAD

Billederne kan enten uploades på URKs Sprint Instagram-profil, så alle deltagerne logger ind på denne. Find brugernavn og kodeord på Urk.dk.

Alternativt kan billederne sendes til underviseren, som kan lægge dem ind i PowerPoint eller på en lignende platform, så alle kan se hinandens billeder.

Hvis facilitator gerne vil undgå brugen af mobiler og internet, kan deltagerne være kreative på anden vis – fx ved at tegne/illustrere svar på spørgsmålene i stedet for.

**Opmærksomhedspunkter:** Vær opmærksom på tidsrammen. Der skal være tilpas tid til at de unge kan løse opgaven, men ikke så meget at de mister fokus. Giv et præcis tidspunkt hvor de skal være tilbage til opsamling. Sæt evt. rammer for, hvor langt væk de må gå afhængigt af lokalitet.

## Projektpotting #2 (hvilke projekter kan forbedre?)

- A) Bikube-interview for at finde projektideer.  
Deltagerne summer rundt mellem hinanden og deler ideer.
- B) Fælles opsamling  
Projektideerne, som deltagerne er kommet frem til, grupperes i overordnede projektkategorier på plancher.

Tid: Ca. 20 min

**Materiale:** "Reporterblokke" (notesblok), pen og stort papir til opsamling.

**Formål:** Formålet med øvelsen er, at deltagerne skal drømme og finde på projekter, der passer under de sociale problemstillinger, som de netop har valgt. Øvelsen er derfor god inden gruppedannelse og som led i idegenereringen. Øvelsen er et vigtigt bindeled i idegenereringen fra et abstrakt tema til konkrete projekter, som deltagerne skal forholde sig til.

Bikuben: En summeøvelse, der på en energifuld og interagerende måde får deltagerne til at dele deres ideer med hinanden, så de kan finde inspiration i hinandens holdninger og argumenter. Denne øvelse gør stemningen tryggere, og gør det lettere for deltagerne at tale højt om deres ideer i plenum, når de allerede har snakket om dem med andre.

Bikuben kan desuden bruges på flere måder – både som led i en brainstorm, ved evaluering eller generelt, når der kan komme noget frugtbart ud af, at de unge deler holdninger med hinanden, men uden det hele foregår i plenum.

### FREM GANGSMÅDE

Facilitator opridser de(n) sociale problemstilling(er), som deltagerne skal arbejde med under Sprintet, og forklarer at denne øvelse går ud på at finde frem til konkrete projekter, som de skal arbejde med for at behandle problemstillingen. Hvis den sociale problemstilling fx handler om, at det er svært at mødes efter skole, kan projektideer være "ungdomsklub", "lettere transport", "flere arrangementer" etc.

#### A) Bikube-interview

- Deltagerne skal nu dele ideer til projekter med hinanden.
- Deltagerne får at vide, at de skal tage noter, når de interviewer – noterne skal bruges til opsamling efter deres summen.
- De skal gå sammen to og to og ganske kort interviewe hinanden. Når begge har delt deres ideer, rækker de hånden op. Deltagerne teamer nu op med en anden, der også har hånden i vejret, og sådan fortsætter de, til alle har talt med flere deltagere (ca. 7 min).
- Deltagerne summer på denne måde rundt mellem hinanden og deler projektideerne – som facilitator skal du derfor sikre dig, at deltagerne husker at holde interviewene korte og skifter til en ny makker relativt hurtigt.

#### B) Opsamling

- Alle deltagere skal kigge deres noter (stikord eller illustrationer) igennem for at huske, hvilke ideer til projekter de andre fik.
- På skifte fortæller deltagerne, hvad de har fundet frem til, og facilitator laver plancher med de overordnede projektideer, deltagerne er kommet frem til.

## Idebrønd - Projektpotting #3 (hvordan skal projekterne forbedre?)

Tid: Ca. 20 min

**Materiale:** Post-its, pen og en idebrønd (spand)

**Formål:** En øvelse, der skaber en sjov ramme om det at brainstorme på et givent tema. I forlængelse af Projektpottingøvelserne, er Idebrønd en måde at sikre, at alle deltagere kommer med små kreative input til alle projektideerne (og ikke kun de projektideer, de selv ender med at arbejde på). Øvelsen skaber energi og kan derfor også skabe en god stemning omkring projektideerne, så deltagerne bliver mere motiverede for at arbejde videre med dem.

### FREMANGSMÅDE

Lav en "Idebrønd" (dette kan være en vilkårlig skål, kurv eller spand) og placer den i den ene ende af lokalet. I den anden ende af lokalet samles hele gruppen af deltagere, hvor post-its og penne ligger klar.

Facilitator siger projektideerne fra forrige øvelse højt én af gangen. Hver projektide giver én runde af ca. et minuts varighed.

Deltagerne skriver umiddelbare tanker til den projektide, som facilitator siger højt, ned på papiret og løber op i den anden ende af lokalet og ligger den i brønden. Deltagerne løber frem og tilbage for hver ide, de får, indtil facilitator siger stop. Facilitator må gerne heppe på deltagerne for at skabe en høj stemning.

Idebrønden tømmes, og næste runde starter med det næste ord (ny projektide).

Når alle projektideer er blevet sagt højt, gennemgås alle post-its og sættes på plancherne med projektideerne. På denne måde samles en lille en masse input til, hvad projekterne kan indebære for at forbedre de sociale problemstillinger.

**Opmærksomhedspunkter:** Øvelsen bruges kun hvis facilitator vurderer, at den fortsatte brainstorming over projektideerne vil gavne deltagerne – for nogle deltagere kan det være for abstrakt, og behovet for at komme videre med arbejdet er stort.

## Ønskeliste

Tid: Ca. 5 min

**Materialer:** en ønskeliste med plads til to prioriteter (findes på [urk.dk](http://urk.dk))

**Formål:** De unge får medbestemmelse, og bliver sat på projekter, som de brænder for – fremfor at teame op i eventuelle vante grupper. Samtidig har facilitatorerne eventuelt mulighed for at sammensætte grupper, der giver mening i dialog med nogen (fx en pædagog eller lærer), der kender deltagerne bedre.

### FREMGANGSMÅDE

Deltagerne får et stykke papir, hvor de kan angive prioriteter og samtidig skrive en lille motivation til, hvorfor de valgte prioriteter er vigtige for dem.

Facilitatorer indsamlerne sedlerne og fastsætter projektgrupper ud fra ønskerne.

## Etape 2: GODT I GANG

### Kort præsentation af projektarbejde

Tid: Ca. 5-10min

**Formål:** Med et kort oplæg motiveres det, at arbejdsformen i Sprint er projektorienteret, og hvorfor dette er en vigtig måde at arbejde på. Oplægget forklarer, hvad projektarbejde er og hvilke faser, man kommer igennem.

Det er vigtigt at give de unge indtrykket af, at det hele er struktureret, og at der er et formål med hele forløbet. Introduktionen bør foregå på første- eller anden etape. Det er dog relevant at referere til projektarbejdets faser undervejs i Sprintet, så der skabes røde tråd og mere forståelse for, hvor man er henne i forløbet.

#### FREMANGSMÅDE

Start med at forklare, at Sprintets kommende etaper er baseret på projektarbejde, hvor samarbejdet mellem gruppemedlemmer er i fokus.

Forklar dernæst følgende om projektarbejde (eller forklar på din egen måde).

**Projektarbejde er:**

- Tidsbegrænset (kom med eksempler fra det pågældende Sprint)
- Involverer begrænsede ressourcer. (Både menneskelige og finansielle ressourcer). Vi skal være kreative, da vi ikke har uanede penge og tid – men også realistiske i vores forventninger til projektet. Du kan også komme med eksempler på hvilke ressourcer, der kan komme i spil)
- Skal levere en given kvalitet. (Dette hænger også sammen med vores forventninger – et godt projekt kræver, at man engagerer sig og stiler mod et godt resultat.)
- Kræver flere kompetencer. (Alle har noget at bidrage med, og projekter bliver stærkere, når forskelligartede mennesker sættes sammen)
- Indeholder uvisheder og/eller noget nyt. (Deltagerne må tro på, at der er en overordnet mening med forløbet, og kaste sig ud i det)
- Sigter mod at sikre værdi for specifikke mennesker (dette er vigtigt hele tiden at have for øje).

**Og en introduktion til faserne:**

1. Information
2. Gruppedannelse og opstart
3. Fordybelse
4. Produkt og fremførelse
5. Evaluering

Kom med konkrete eksempler ift. det pågældende Sprint – var informationsfasen eksempelvis i går, gruppedannelse i dag og evaluering i næste uge, eller hvordan er Sprintet sat sammen?

**Hvorfor laver vi projektarbejde?**

- Hvad mener deltagerne selv?
- Andre bud: Selvbestemmelse? Fordybelse? Nytænkning? Erfaringer fra projektarbejdet i Sprint kan bruges i mange andre sammenhænge?

## Manifest

Tid: Ca. 5-15min

Materialer: Manifest (ligger på [urk.dk](http://urk.dk)) og pen.

**Formål:** Med betegnelsen "manifest" får udfyldelsen af papiret en status, der forhåbentligt giver de unge en opfattelse af vigtighed i forhold til at overholde deres aftaler. Via manifestet får deltagerne mulighed for at reflektere over, hvad de byder ind med i gruppen, og hvad de skal opnå som gruppe. Det giver dem samtidig mulighed for at holde hinanden op på det gode samarbejde og minde hinanden om, hvad der forventes. Yderligere skabes en gruppeidentitet, der kan fordre godt samarbejde.

### FREM GANGSMÅDE

Alle deltagerne sætter sig ud i de grupper, der er dannet på baggrund af ønskelisterne.

På et manifest-arket angiver deltagerne gruppens navn, gruppemedlemmernes navne og svarer på spørgsmålet "hvad er et godt projektarbejde".

Facilitator kan derudover bede grupper om at uploade eller sende et gruppebillede.

Manifestet gemmes eller hænges op, så gruppen mindes om deres aftaler løbende.

## Lokale stemmer

Tid: Ca. 30-40min

Materialer: evt. pen og papir

**Formål:** For det første får øvelsen deltagerne til at orientere sig mod andre borgere i lokalsamfundet helt fra starten. For det andet er formålet at tydeliggøre, hvad unge har at byde ind med, og dermed øge deltagerne motivation og tro på sig selv.

### FREM GANGSMÅDE

Facilitator skal inden øvelsen have besluttet sig for øvelsens omfang – hvor langt må deltagerne gå for at snakke med andre borgere? Skal det være lige i nærheden (fx i samme bygning) eller må de gå ned i byen (og fx snakke med folk på gaden, i en lokalbutik el. lign)? Må de forsøge at snakke med så mange som muligt?

Instruer deltagerne således:

- I skal nu interviewe andre borgere i lokalområdet i forhold til jeres gruppes valgte projekt. Vi samles igen bagefter til en opsamling på interviews i plenum.
  - a) Find en person at interviewe. Præsenter jeres projekt (problemstilling) og spørg hvad interviewpersonen tænker om dette.
  - b) Spørg ind til, hvad netop jeres projektgruppe kan gøre af forskel i forhold til problemstillingen/projektet.
- Fortæl, hvornår grupperne skal være tilbage igen (fx efter 30 min.)

Opsamling på interviews i plenum: hvad var "the word on the street?"

- Facilitator spørger ind til, hvad de forskellige grupper fik ud af deres samtaler.
- Bed grupperne om at diskutere, hvordan de kan bruge de nye input i deres projektarbejde.

**Opmærksomhedspunkter:** Denne øvelse kan forberedes mere eller mindre alt efter deltagerne og formål med Sprintet. I nogle tilfælde (eksempelvis hvis deltagerne er meget unge eller sårbare, eller hvis det er essentielt at sikre, at bestemte lokalaktører har tid til at blive inddraget) kan det være en fordel at have lavet en form for *community mapping* inden øvelsen, så facilitator kan foreslå hvem deltagerne kan tage kontakt til, inden de forlader lokalet.

### Fra idemager til iværksætter

**Tid:** 20-35 min

**Materialer:** evt. pen og papir

**Formål:** Deltagerne bevæger sig igennem tre faser, som konkretiserer deres projekt. Det sætter en ramme om projektet, og hjælper dem med at reflektere over formål med projektarbejdet. Det kan simpelthen være en bro fra ide til handling.

#### FREM GANGSMÅDE

Facilitator vælger selv, om vedkommende vil instruere alle tre faser fra starten og give grupperne ro til selv at gennemgå, eller om facilitator vil instruere én fase af gangen. Er der tale om relativt unge deltagere er sidste model fordelagtig for at holde hånd i hanke.

Ved første model kan facilitator evt. bede deltagerne om at skrive faserne ned eller have forberedt planchepapir til hver fase, som deltagerne skriver på.

Grupperne skal besvare følgende:

- A) Idefase: Hvad er det overordnede formål med jeres ide, og hvem vil I gøre en forskel for?
- B) Aktørfase: Hvem vil I involvere i jeres ide?
- C) Iværksætterfase: Hvad er de første skridt, og hvem gør hvad? Udarbejdelse af handlingsplan.

**Opmærksomhedspunkter:** Det kan være en fordel at deltagerne skriver stikord ned til de tre faser, så de altid kan vende tilbage til deres oprindelige tanker, som projektet skrider frem.

## Etape 3: WORK WORK WORK

### Scrapbog

**Materiale:** Smartphones og fælles platform til billede deling (fx Sprints instagram, fælles facebookgruppe eller powerpoint). Alternativt kan der føres en simpel logbog.

**Formål:** Scrapbogen skaber bevidsthed om hinandens projekter samt opmærksomhed på, hvordan de vil formidle deres egne projekter undervejs. Det er en måde at understrege, at selvom projektgrupperne arbejder med hvert deres projekt, er de stadig en del af en større helhed.

Øvelsen kan også være et greb, der får deltagerne til at reflektere på et mere abstrakt niveau, mens projektet er i sin mere praktiske fase.

#### FREMGANGSMÅDE

Projektgrupperne får ved etapens start besked om, at de skal føre en scrapbog for deres projektarbejde. Denne scrapbog kan enten være online eller føres på anden vis (se overvejelser under Projektpotting #1).

Facilitator kan eventuelt vælge at bede én fra hver gruppe om at være ansvarlig for at tage billeder løbende, hvilket især kan være en god ide, hvis det er en ung gruppe deltagere.

Derudover kan facilitator give grupperne benspænd til tema for billederne. Dette kan fx være, at de skal tage et billede, der symboliserer medborgerskab, projektarbejde, frivillighed mv. Dette greb får deltagerne til at reflektere over nøgleordene bag sprint løbende.

Ved etapens afslutning gennemgår facilitator billederne, og grupperne forklarer, hvad de tænkte, da de tog dem.

**Opmærksomhedspunkter:** For unge deltagere kan det være en god ide at sikre sig, om de må bruge sociale medier for deres forældre eller om billederne skal deles internt i stedet for.

## Etape 4: HØJERE VILDERE

### Optimeringsrunder

Tid: Ca. 20-30min

Materiale: evt. pen og papir

**Formål:** Dette er en refleksionsøvelse, hvor deltagerne tager sig tid til at forbedre projektet.

Når fordybelsesfasen er i gang, kan deltagerne godt glemme at reflektere over, hvad formålet med projektet egentlig var, da de iværksatte det. Denne øvelse skaber fugleperspektiv igen for en stund. Det kan også være, gruppemedlemmerne er kørt lidt surt i arbejdet og dermed får de en mulighed for at tage det seriøst og finde motivationen for deres ide igen.

#### FREMANGSMÅDE

Facilitator vælger selv, om vedkommende vil instruere alle tre runder fra starten og give grupperne ro til selv at gennemgå, eller om facilitator vil instruere én runde af gangen. Er der tale om relativt unge deltagere er sidste model fordelagtig for at holde hånd i hanke.

Ved første model kan facilitator evt. bede deltagerne om at skrive faserne ned eller have forberedt planchepapir til hver fase, som deltagerne skriver på.

- I første runde skal gruppen diskutere risici for at gruppearbejdet/produktudviklingen ikke går godt.
  - I anden runde skal de diskutere, hvad gruppens medlemmer kan gøre for at opnå det bedste produktresultat.
  - I sidste runde skal de beskrive drømmescenariet, hvor produktet har en effekt på samfundet.
- Efterfølges denne øvelse af en feedback øvelse, kan grupperne slutte af med at skrive ned, hvad de gerne vil have feedback på.

### Feedback

Tid: Minimum 30min

**Formål:** Projektgrupperne får mulighed for at teste deres produkt/ide og optimere på baggrund af gode råd fra målgruppen og facilitatorerne.

Deltagerne får en følelse af at blive taget seriøst og de bliver særligt opmærksomme på, hvor realistisk deres projekt kan være, og at det kun er et spørgsmål om motivation for, at det kan blive til noget.

Deltagerne får en følelse af seriøsitet omkring deres projekter, hvilket skaber selvtillid og mod til det sidste arbejde.

## FREMGANGSMÅDE

Forud for etape 4 skal facilitator tage stilling til om feedbacken skal komme fra interne eller eksterne aktører – det vigtigste er blot, at alle grupper skal have mulighed for feedback og rådgivning. "Eksterne feedback konsulenter" kan fx være nogen fra URK, være samarbejdspartnere i lokalområdet eller være nogen fra den målgruppe, som projektgrupperne arbejder med.

Hvis der er tale om intern feedback skiftes grupperne til at præsentere for hinanden (max 3 grupper pr. klynge). Én af gangen præsenterer grupperne deres projekter samt overvejelser/bekymringer og de andre grupper kommenterer.

Kommer der en "ekstern feedback konsulent" ud ti denne øvelse, organiserer facilitator, hvornår og hvordan grupperne kommer hen til vedkommende.

Alternativt kan feedbacken også bestå i, at grupperne tager ud og afprøver deres produkt/ide på deres målgruppe. Et eksempel kan være et projekt, der omhandler fysisk sundhed til ældre/børn, og at gruppen har sammensat et træningsprogram, som de afprøver på et plejehjem/en børnehave.

## Etape 5: KICK-OFF

### Check-in (og evt. Check-out)

Tid: max 1 min. per deltager

**Formål:** Dette er en øvelse, hvor deltagerne får en føling med hinanden. Øvelsen bruges til at sikre, at alle kommer på banen og kan skabe sammenhold og opmærksomhed på eventuelle problematikker før kick-off. Det giver tryghed og grobund for at alle tør deltage aktivt.

#### FREM GANGSMÅDE

Alle stiller sig i en stor rundkreds.

Facilitatoren starter med en reference til check-in/check-out ved rejser, hvor man viser sit boardingkort, og hvem man er. Det er en obligatorisk handling, som giver adgang til at komme med på rejsen. I den proces viser man sig selv, og det er vigtigt, at alle deltagere føler sig nærværende og tilstede.

Facilitator sætter rammen for check-in i form af refleksionsspørgsmål som f.eks.:

Hvad er dine forventninger til i dag?

Hvilket humør er du i?

Er der noget bestemt, du håber, vil lykkes?

Har du en bekymring?

Vælg antal og type af spørgsmål alt efter gruppen, emnet for Sprint og tiden, der er til rådighed.

Deltagerne svarer efter tur på de(t) valgte spørgsmål og tager et skridt ind i cirklen. Cirklen bliver således mindre, og man kommer tættere på hinanden.

Ved check-out vælger facilitator ligeledes et eller flere spørgsmål. Her starter deltagerne i en mindre cirkel og tager på skift et skridt baglæns, når spørgsmålet er besvaret, så cirklen til sidst bliver større.

**Opmærksomhedspunkter:** Øvelsen kan også bruges, som et ritual der bliver dyrket hver dag. Øvelsen bruges som en føler for, hvordan stemningen er blandt de unge. På denne måde bruges check-in ind bruges i starten af workshopen/dagen, og check-out bruges ved slutningen af workshopen/dagen.

## Brandtale

Tid: Ca. 5-10min

Formål: Motivation og klarhed før kick-off.

### FREMGANGSMÅDE

Alle deltagere samles.

Facilitator eller andre aktører motiverer deltagerne ved at understrege værdien af deres projekter og at det er nu, de får chancen for at vise dette til lokalsamfundet. Ud over at være en peptalk kan facilitator også bruge Brandtalen til at komme med praktiske oplysninger, og skabe tryk om omkring kick-off, så deltagerne ved, præcist hvad der skal ske.

## Kick-off

Tid: Afhænger af deltagernes projekter og formålet med Sprintet

Formål: Kick-off er eventet, som Sprintet bygger op imod. Dette er klimaks, hvor deltagerne får mulighed for enten at afvikle deres projekter (fx i form af byløb, folkekøkken, konkurrence, sportsevent eller hvad projekterne omhandler) eller formidler dem til andre.

Der skabes en værdi omkring projekterne og gruppernes arbejde i dét, at deltagerne rækker ud til andre og også får respons på deres tanker. Ud over, at deltagerne vokser af at præsentere deres projekter, er kick-off også en mulighed for at skabe kontakter, der kan sikre projekternes forankring efterfølgende. Med navnet kick-off illustreres det, at eventet ikke er afslutningen på et forløb, men derimod at Sprint leder op til starten på forankring eller videreudvikling på projektideerne/produkterne.

### FREMGANGSMÅDE

Kick-off kan afvikles på mange forskellige måder alt efter formål med Sprint, inddragede borgere og omfanget af projekterne.

Et eksempel kan være et messelignende setup, hvor hver projektgruppe får et område. Her kan de præsentere/udføre deres projekter.

Som nævnt i drejebogen kan det være en god ide at planlægge kick-off i god tid, så facilitator sikrer sig at have et sted at afholde det samt at de, der inviteres, har mulighed for at deltage.

## Etape 6: MOVE ON

### Introduktion til 6. etape

Tid: Ca. 5-15min

Materialer: Evt. billeder fra Sprintforløbet og kick-off.

**Formål:** Påmindelse om hvilke etaper deltagerne har været igennem, ros af deres indsats og klarhed over dagen.

#### FREMANGSMÅDE

Facilitator præsenterer formål med dagen og kan evt. forklare, hvad evaluering indebærer.

Det kan fx understreges at:

- Evaluering er sidste fase i projektarbejde – og et nyttigt redskab, der kan bruges i mange sammenhænge.
- Evalueringen er deltagerne mulighed for at sætte deres aftryk på kommende Sprint.
- Evalueringen kan gøre deltagerne opmærksomme på, hvad de har fået ud af Sprintet, og hvordan de kan bruge deres erfaringer en anden gang.

#### Recap

- Derudover er introduktionen til etape 6 en oplagt mulighed for at lave et recap på kick-off og evt. forløbet generelt (fx gennemgang af billeder fra eventet, reaktioner fra folk og refleksioner siden).
- Dette recap kan være brugbart, da deltagere kan have lagt forløbet bag sig, efter kick-off og dermed ikke have reflekteret efterfølgende. Det er derfor meget givende at "minde dem om", hvad der skete, og hvornår det skete, når de skal evaluere på forløbet – med andre ord er Recappen til for at friske hukommelsen op og selvfølgelig også for, at de unge har mulighed for at klappe sig selv lidt på skulderen.

### Now what?

Tid: Minimum 60min.

Materialer: Forventningskapsler, stort papir og feedbackkort (evt. post-its)

**Formål:** Denne øvelse er delt op i to: åbning af forventningskapsel og Now What. Formålet med forventningskapslen er dels at reflektere over egen læring og dels at give facilitator feedback på forløbet.

Now what er en gruppeøvelse, der giver mulighed for en fælles diskussion om projektet, hvor der måske kommer nogle inputs, som den individuelle deltager ikke nødvendigvis havde tænkt over. En mulighed for efterfølgende refleksion, der kan åbne døre for at tage noget med sig i fremtiden samt at forankre projekterne. Gruppeøvelsen har fokus på værdien af det enkelte projekt, hvordan der kan arbejdes videre og hvilke styrker, der har været i brug.

## FREMGANGSMÅDE

### A) Åbning af forventningskapsel i bikuben (kig bikuben under projektpotting)

- Alle deltagerne får egen forventningskapsel tilbage og åbner denne.
- Deltagerne summer rundt derefter mellem hinanden, og interviewer om hvilke forventninger de havde, og om de blev indfriet.
- Opsamling i plenum med fokus på, hvad 1) hvad forventede de? 2) Blev det indfriet – hvorfor/ hvorfor ikke? 3) hvad har de generelt for ud af Sprint og hvad kunne være anderledes? Facilitator får evt. en anden til at tage noter.

### B) Now What?

I grupperne skal de besvare og lave en planche med følgende:

- Hvorfor er deres projekt vigtigt, og hvad har det med aktivt medborgerskab at gøre?
- Hvordan man kan arbejde videre med projektet i fremtiden?

Grupperne fremlægger for hinanden. Her er det vigtigt, at facilitatoren hjælper til med at samle op på, hvordan gruppernes arbejde har været udtryk for medborgerskab. Der er virkelig "credit" at hente, da grupperne står foran resten af gruppen og kan få rygklap for deres indsats. Facilitator kan også give feedback (fx i form af feedbackkort – se drejebog under forberedelse til etape 6) og videreformidle kontakt til samarbejdspartner.

- Derefter kan alle de andre deltagere bedes om at skrive følgende på en seddel: 1) hvad er projektets styrke? 2) hvad kan der arbejdes videre med?  
Disse sedler får gruppen(erne) efter fremlæggelsen, så der lægges i ovnen til muligheder for projektet fremover, og så de unge får mulighed for at give input til og tage hinandens projekter seriøst.

## Godt gået og udlevering af diplomer

Tid: Ca. 5-10min

Materialer: Evt. diplomer (findes på [urk.dk](http://urk.dk))

**Formål:** Det skaber en god sammenhæng at facilitator slutter 6. etape og dermed hele Sprintet med et par ord. Derudover er hensigten at understrege, hvor seje deltagerne har været, på hvilken måde de har været aktive medborgere og generelt at booste deres selvtillid så meget som muligt.

## FREMGANGSMÅDE

Facilitator fremhæver elementer fra Sprintet og de sidste par ord, som deltagerne skal have med på vejen.

Facilitator kan vælge at have udfyldt diplomerne med deltagernes navne inden sidste etape. Med udlevering af diplomer krediteres deltagernes arbejde og understreger, at de har fået noget med fra forløbet – der kan bruges i fremtiden.



# **Øvelsesmanual: Alternative øvelser**

## Innovationsøvelser (idegenerering)

### Dream (-...)

Tid: 30 min.

**Materialer:** Post-its, papir (fx A5), elefantsnot, et kort over lokalområdet (kan enten skitseres løst på tavlen eller vises på projekter).

**Formål:** En øvelse hvor deltagerne får mulighed for at skabe idéer ud fra deres personlige interesser og evner. Øvelsen kaldes Dream-skov (hvis Sprint i Nakskov), Dream-strup (hvis Sprint i Eskilstrup) osv. Øvelsen fungerer godt efter intro og inden gruppedannelse. Deltagerne får en forståelse for, at man sagtens kan lave et projekt ud fra ens egne interesser og evner. De får også en oplevelse af, hvor kort tid det tager at skabe grobund for mange aktiviteter i deres lokalsamfund, og at alle har noget, de kan bidrage med, så de får altså lokalsamfundet ind over deres refleksioner.

#### FREM GANGSMÅDE

Deltagerne spørger "Hvad er jeg god til?"

- De tænker individuelt over én ting, de er gode til og skriver den ned på post-it.
- I grupperne skal de sammen finde på en aktivitet, der rummer alle tingene, de er gode til.
- Til aktiviteten skal de overveje: Et navn, to lokale samarbejdspartnere, to personer, som ikke indgår i Sprintet i forvejen, som vil få gavn af aktiviteten. Dette skriver de ned på et samlet "aktivitetskort"
- På et kort over byen skal grupperne placere, hvor aktiviteterne finder sted.

Feedback og refleksion efter aktivitetskortet er skabt:

Snak om hvilken forskel og gavn de forskellige aktiviteter gør for byen eller nogen i byen (hvad snakkede de om, at de selv og andre fik ud af aktiviteterne).

### Drømmeskov

Tid: ca. 30 min

**Materialer:** En træstamme (enten tegnet på tavlen, vist med projekter eller klippet ud i karton), blade (kan være post-its eller være klippede ud og elefantsnot (hvis der ikke bruges post-its)).

**Formål:** En simpel øvelse som kan bruges til mange omgange af brainstorm. Den er god når der er behov for visualisering af idéer. Øvelsen skaber et godt overblik for deltagerne, som får visualiseret deres idéer. En god øvelse til at skabe rum for lige deltagelse, da alle skal bidrage. Det kan sagtens være en del af projektet, at deltagerne skal "få skoven til at vokse med idéer".

## FREMGANGSMÅDE

For at skoven kan blive til noget, må man have nogle træer. Vi skal derfor tilføje blade til to bare træstammer. Hver deltager får to blade. Én, hvor de skriver en ting, de er gode til, og én, hvor de skriver en aktivitet, de synes er sjov. Disse blade sættes altså op på stammerne, så de til sidst udgør store flotte trækroner. Her sættes drømmeproduktionen i gang, da vi i plenum diskuterer, hvordan man kan koble evner med aktiviteter. Man kan sige, det er en simplere version af "Dream-" øvelsen.

Drømmeskoven kan også bruges til anden idégenerering, hvor der er behov for at blive sat nogle ord på idéer (f.eks. "hvilke lokale samarbejdspartnere kan vi hive fat i?").

## Wordcloud

Tid: 15-30 min.

Materiale: adgang til [worditout-hjemmesiden](http://worditout.com) og evt. projektor.

**Formål:** Wordcloud er et supplement til innovationsøvelser, hvor man får et overblik over diverse tankestrømme og buzzwords. Brug Wordcloud i forbindelse med en anden innovationsøvelse, f.eks. gruppedannelse. Det er en flot visuel aktivitet som deltagerne nemt kan forholde sig til.

## FREMGANGSMÅDE

Når deltagerne, via en anden øvelse, har brainstormet en masse buzzwords samler underviser(e) op i plenum og i den forbindelse skrives ordene ind på følgende hjemmeside: <http://worditout.com/word-cloud/make-a-new-one>

Hver gang et ord bliver sagt, skrives det ind i feltet. Jo flere gange det bliver sagt, des større bliver det i wordclouden. På den måde kan man se, hvilke ord der har størst vægt. Man er muligvis nødt til at omformulere nogle af de ting deltagerne siger for, at det giver mening og ordene bliver fremhævet – dette skal naturligvis gøres i samarbejde med deltagerne, så der ikke er tale om misforståelser (De ved jo bedst, hvad de mener.)

## Waltificering

Tid: minimum 30 min

Materialer: Evt. tre ark – ét for hver "positioner" (findes på [Urk.dk](http://Urk.dk)) samt pen og papir

**Formål:** Waltificering bygger på en klassisk innovationsforståelse, og er udviklet af walt Disney. Den tages i brug første eller anden dag, hvor man stadig er i gang med at udvikle projekterne. Det kan være vigtigt at vide, at drømme kan blive sande, hvis blot man sammen finder nogle løsninger.

To implement the future workshop one or two people in charge – foremen – are needed. The foremen are responsible for the process and must be familiar with each of the phases and understand their role as someone who is encouraging. Furthermore, the foremen are responsible for staying within the Tidframe and that the democratic spirit is not broken by someone giving long monologues or negative comments.

### FREMANGSMÅDE

Det er en proces, hvor deltagerne mentalt og fysisk bevæger sig gennem tre positioner; drømmeren, ingeniøren og kritikeren. I hver position skal deltagerne arbejde med idéudvikling, og metoden har som mål, at ideerne er så gode og solide som muligt.

Spred de tre ark ud på gulvet – gerne med et par meter i mellem. At gruppen bevæger sig fysisk gør meget for oplevelsen.

1. Alle i gruppen samler sig om drømmestedet på gulvet. Alle drømmer sammen i 5 minutter. Tal sammen som om drømmen allerede var virkelighed. Drøm om hvor og hvordan den skaber glæde og værdi.
2. Alle går hen til ingeniørpapiret og brainstormer: hvordan kan man realisere drømmen? Hvilke løsninger skal der til?
3. På kritikerpapiret kritiseres drømmen ikke – den er fredet. Man kritiserer i stedet for løsningsforslagene. Hvad kan gå galt i processen?
4. Tilbage på drømmestadiet drømmer gruppen nu om, hvordan der kan arbejdes med løsningsforslagene fra kritiker.
5. Processen kan fortsætte så længe man synes, men bør altid slutte på ingeniøren.

**Opmærksomhedspunkter:** Det er en øvelse, der hurtigt kan blive meget abstrakt for yngre deltagere, da de kan have svært ved at drømme stort samt komme med kritik på et tænkt plan. De bliver ofte konstant i ingeniøren i stedet for at flytte fase. Men hvis man mener, at ens deltagere vil kunne arbejde på Waltificerings høje abstraktionsniveau, er det dog en rigtig god øvelse.

### Fremtidsværksted

**Tid:** Fra 1,5 time til flere dage

**Materialer:** Stort papir (fx vægaviser) at skrive ideer op på.

**Formål:** I tråd med "Fra idemager til iværksætter" og "Waltificering" er formålet med Fremtidsværkstedet at sætte skub i deltagernes egne drømme ud fra meget frie rammer for brainstorming. Fremtidsværkstedet er en demokratisk arbejds metode, hvor der ikke er en skjult dagsorden eller på forhånd definerede bestemte mål. Fremtidsværkstedet kan hjælpe os til at blive bedre til at arbejde sammen - om fremtiden.

Til gennemførelse af et fremtidsværksted er der en eller to ansvarlige - værkførere. Værkførerne er procesansvarlige og skal være fortrolige med de enkelte faser og forstå sin funktion som én der har til opgave at virke opmuntrende og ansporende. Desuden har værkføreren ansvaret for, at tidsplanen overholdes og at ingen bryder den demokratiske ånd ved at komme med lange enetaler eller negative kommentarer.

## FREMGANGSMÅDE

Et fremtidsværksted består af 3 faser: kritikfasen, utopifasen og virkeliggørelsesfasen.

### Kritikfasen

Kritikfasen er en fælles brainstorm hvor man er konsekvent negativ. Der tales i stikord - ingen monologer. Alt skrives på vægviser. Det er forbudt at komme med negative kommentarer til de andre deltagers kritik. Forståelses- og uddybende spørgsmål er velkomne. Til sidst udvælges det vigtigste fra kritiksamlingen. Den valgte kritik er udgangspunktet for det videre værkstedsarbejde.

### Utopifasen

I denne fase skal de nye mål formuleres. Her gælder det om at vende kritikken af elendigheden til utopiske udkast om hvordan det burde være. Virkeligheden sættes ud af kraft. Alt kan lade sig gøre. "Hvis vi nu selv kunne bestemme ....". Her er reglen, at man ikke må bekymre sig om love, logik, forskrifter, eksperter, "nødvendigheder", facts mv. Der skal være plads til alle utopier, også selv om de for nogen kan virke umulige eller "gale".

Arbejdet foregår i både plenum og i mindre grupper. Hvis man har god tid kan utopierne udtrykkes på andre måder end kun med ord, f.eks. drama, sang, ... You name it.

### Virkeliggørelsesfasen

I både plenum og i mindre grupper sættes "djævlens advokat" til at se på utopierne; de konfronteres med virkeligheden. Hvilke utopier kan realiseres her og nu, og hvilke kan realiseres på kort og på længere sigt - og hvad er midlerne? Er der noget, som skal ændres før man kan virkeliggøre utopierne?

I denne fase finder deltagerne ud af om der skal laves et idékatalog over "hvordan vi kommer utopierne nærmere", eller om der er brug for konkrete handlingsplaner? Skal der nedsættes arbejdsgrupper m.m.? Gældende for alle faserne er, at der bruges leg og kreativitet for at give en legene stemning og for at bruge andre udtryksformer end de verbale.

**Opmærksomhedspunkter:** Som værkfører skal du selv finde ud af, hvordan du konkret gennemfører de enkelte faser. Derfor kan denne øvelse både strække sig over nogle få timer eller flere dage, ligesom værkføreren selv kan sætte barren for abstraktionsniveau (mere eller mindre praktiske versus dialogbaserede øvelser) alt efter målgruppen.

## Energizers

### Hvem har været frivillig?

Tid: 10-15 min.

**Formål:** En øvelse der afmystificerer frivillighedsbegrebet, så vi alle har en fælles forståelse af at være frivillig. Øvelsen hiver frivillighed ned på et nærværende plan, og retter opmærksomhed på gruppen af deltagere.

Øvelsen tager udgangspunkt i definitionen af frivillighed, der beskrives som: Noget du har gjort uden tvang. Noget du ikke har fået løn for. Noget som hjælper andre end dig selv og dine nærmeste. Noget som organiseres i en gruppe/forening.

#### FREM GANGSMÅDE

Underviser spørger: "Husk tilbage, om du tror, du nogensinde har lavet frivilligt arbejde. Hvis du har gjort det flere gange, udvælger du ét eksempel. Alle, der tror, de har været frivillige, rejser sig op."

- Alle, som lavede frivilligt arbejde uden at blive tvunget til det, bliver stående (giv gerne eksempel).
- Alle, der ikke modtog løn for arbejdet, bliver stående.
- Alle, der hjalp andre end sig selv og familien ved arbejdet, bliver stående.
- Alle, der lavede frivilligt arbejde, som blev organiseret af en gruppe/forening (dvs. at det var mere end bare spontan hjælpsomhed), bliver stående.

Når de fire forskellige aspekter af frivillighed er sagt højt, spørger facilitatoren ind til de deltagere, der stadig væk står op, for at igangsætte en snak om, at frivillighed kan være mange ting. Man kan også vælge at spørge ind til dem, der satte sig ned undervejs, da nogle godt kan have eksempler på frivillighed. Hvis der ikke er særlig mange, der rejser sig op, kan man også spørge, om deltagerne kender nogen, der har været frivillige.

Opsummer til sidst på hvilken måde alle eksemplerne er frivilligt arbejde, så der gøres opmærksom på, at frivillighed kommer i mange forskellige former.

**Opmærksomhedspunkter:** Øvelsen er bedst i starten af forløbet, så deltagerne bliver sporet ind på, idéen om at gøre noget godt for andre. Det kan være en rigtig god øjenåbner for deltagerne, der måske ikke føler, at de har været frivillige eller aktive medborgere, men øvelsen tydeliggør, at det har de. Øvelsen er tænkt som et redskab til at komme tvivlsspørgsmål til livs og få tydeliggjort definitionen på frivillighed.

## Fingerleg

Tid: 5-10 min.

**Formål:** At bryde isen og skabe latter og bevægelse. Øvelsen skaber samhørighed, tryghed og energi ved at gruppen får en sjov oplevelse sammen. At få gruppen til at deltage aktivt og dermed skabe god dynamik.

### FREM GANGSMÅDE

Gruppen stiller sig i en cirkel. Alle peger med højre pegefinger op i luften. Alle holder derefter deres venstre hånd fladt lige over sidemanden til venstres pegefinger. Facilitatoren tæller så ned fra 3 og på "nu", skal deltagerne prøve at fange sidemanden pegefinger samtidig med, at de prøver på ikke at få deres egen pegefinger fanget. Facilitatoren kan også lade deltagerne skiftes til at tælle ned.

## Dan en række

Tid: 10 min.

**Formål:** At få deltagerne til at bevæge sig og kommunikere med hinanden ved hjælp af kropssprog. Fungerer godt, hvis I mærker energien hos deltagerne dale, men hvis en pause vil skabe for meget uro.

### FREM GANGSMÅDE

Facilitatoren giver et fact, som deltagerne skal danne en række ud fra uden at tale med hinanden. Deltagerne skal altså bruge kropssprog for at få dannet rækken korrekt.

Det kan fx være at deltagerne skal stille sig op efter, hvilken måned de har fødselsdag i eller hvilken størrelse sko, de bruger.

Facilitator forklarer fx, at de, der har fødselsdag først på året skal stille sig i den ene ende af lokalet, og at de, der har fødselsdag sidst på året skal stille sig nede i den anden ende. De har nu fem minutter til at stille sig op uden at tale sammen.

Når rækken er dannet, eller tiden er gået, går facilitator alle deltagerne igennem for at se, om de står rigtigt.

## Powerpose

Tid: højst 5 min.

**Formål:** Øvelsen skaber energi og spreder endorfiner i kroppen. Forskning viser, at to minutters powerposing om dagen kan forbedre ens selvtillid, og hvordan man bærer sin krop.

## FREMGANGSMÅDE

Facilitatoren forklarer at et powerpose kan være, at man stiller sig med god afstand mellem fødderne, rækker armene op i luften og gør sig så bred som overhovedet muligt. Pointen er at føle sig stor, stærk og uovervindelig. Stillingen holdes i 2 minutter. Deltagerne får herefter selv lov til at vælge en powerpose, som de skal holde i 1 minut. For eksempel, kan man bede den om at posere som en der har vundet en million. Bed gerne deltagerne om at lukke øjnene og trække vejret dybt ned i maven.

For inspiration se: [https://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_shapes\\_who\\_you\\_are?language=da](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=da)

## Frugtsalat

Tid: ca. 15 min.

Materialer: stole

**Formål:** At bryde isen og skabe bevægelse. Øvelsen skaber samhørighed, tryghed og energi ved at gruppen får en sjov oplevelse sammen. At få gruppen til at deltage aktivt og dermed skabe god dynamik. Øvelsen kan bruges til at skabe tryghed i begyndelsen af mødet eller undervejs for at skabe energi. Den kan bruges til at åbne op for temaet om dialog.

## FREMGANGSMÅDE

Gruppen deles op i mindst tre hold, der får tildelt hver deres frugt. Stil stole i en rundkreds, så der er nok til alle undtagen én. En deltager står i midten, og det gælder for denne om at få en stol. Deltageren i midten siger navnet på en af frugterne, hvorefter disse skal rejse sig og finde en ny stol. Personen i midten skal så prøve at stjæle en stol. Personen kan også vælge at sige "Frugtsalat", hvor alle skal finde en ny stol. Den der ikke får en stol, skal nu stå i midten.

**Variation:** Når gruppen er blevet bekendt med øvelsen, kan i skifte fokus for den. Den person, der står i midten, kan nu komme med et eksempel på kommunikation, som denne synes om eller ikke synes om. Dette kan fx være "Jeg kan ikke lide, når folk kigger på deres telefon, når jeg taler med dem". Alle, der er enige i udsagnet, skal finde en ny stol. Hvis deltagerne har brug for hjælp med at finde på noget, hjælper facilitatoren, så legen ikke falder i tempo.

Det er vigtigt at tempo holdes, for at der skabes dynamik, og legen bliver ved med at være sjov. Efter øvelsen samler facilitatoren op på de kommunikationsformer, der blev nævnt, både gode og dårlige ting. Dette kan være et udgangspunkt for jer til at begynde at tale om dialog. Det er en god ide, at facilitatorerne deltager i legen, så gruppen får mulighed for at lære jer at kende og blive trygge ved jer.

## 1-2-klap

Tid: 10 min.

**Formål:** At bryde isen og skabe latter og bevægelse. Øvelsen skaber samhørighed, tryghed og energi ved at gruppen får en sjov oplevelse sammen. At få gruppen til at deltage aktivt og dermed skabe god dynamik.

### FREMGANGSMÅDE

To og to står over for hinanden. På skift skal deltagerne tælle til 3. Næste skridt er, at 2 erstattes med et klap. Dvs. at deltager A siger "1", deltager B klapper, deltager A siger "3", deltager B siger "1", deltager A klapper, deltager B siger "3" osv.

Efterhånden som alle er inde i en rytme, kan man udskifte de andre tal også. 3 kan erstattes med wooo (med hænderne oppe), og ved sidste skridt kan 1 erstattes med fx "bum" og bøj i knæene.

Til sidst vil det lyde: 1 = bum (med bøj i knæ) – 2 = wooo (med hænderne oppe) – 3 = klap.

## Teatersportsleg

Tid: 5-10 min

**Formål:** Samarbejdet bliver bragt på skemaet – det handler om at have øje for hinanden og gruppedynamikken, da man altid er en del af noget større.

### FREMGANGSMÅDE

Den, der kører øvelsen er "teaterinstruktøren" i manegen.

Deltagerne spreder sig ud og inddeles i to hold.

Teaterinstruktøren forklarer, at holdene konkurrerer imod hinanden om bedst muligt at forestille det, som instruktøren beder dem om at forme tilsammen i gruppen.

Der kan gives et eksempel til start: "F.eks. kunne jeg bede Jer om tilsammen at forme "det ydre rum". I får så 10 sekunder, hvor I IKKE MÅ TALE SAMMEN i grupperne, og hvor I hver især beslutter jer for, hvad I forestiller ude i det ydre rum. Man må gerne kigge på hinanden, og prøve at aflæse, hvad de andre har tænkt sig at være, for derefter selv at indtage en position. Når jeg har talt ned fra 10, råber jeg FRYD. I skal så alle sammen blive stående i Jeres positioner, og jeg går rundt og forhører mig om, hvad alle i gruppen forestiller. Så kan det være, at nogle siger "jeg er solen", "jeg er en astronaut", "jeg er stjernestøv" osv.

Når teaterinstruktøren har gået igennem de to hold, kåres en vinder. Dette kan gøres ud fra største kreativitet, for bedst sammenhængskraft osv.

Man kan derefter gentage øvelsen nogle gange, og forme: Cirkus, akvarium, jeres by, strand, biograf.

## Unikt håndtegn

Tid: 2 min.

**Formål:** Øvelsen skaber godt gruppesamarbejde og gør at gruppen har noget, der kun er deres.

- 1) Kan bruges når det er nødvendigt, men gerne ikke for lang tid efter gruppedannelse.
- 2) Modifikationen kan bruges når som helst, fx som afbræk i undervisning eller til at starte med, hvis deltagerne virker generte.

### FREMGANGSMÅDE

- 1) Alle grupper får to minutter til at skabe et helt unikt håndtegn – gerne noget, der symboliserer projektets tematik eller gruppens navn, men det er ikke nødvendigt. Det vigtige er, at gruppen har noget, der er helt deres eget. Når alle har fundet frem til deres håndtegn viser de det skiftevis til andre i klassen.
- 2) Øvelsen kan også modificeres, så den bare bruges som en opkvikker (kan bryde med generthed). Man beder alle om at rejse sig op, teame op to og to og finde på ens eget unikke håndtegn (man kan evt. sætte musik på imens). Dette får de et minut til. Når dette er gået får de en fantastisk unik mulighed for at udføre deres håndtegn så smukt og cool som muligt (alle gør det samtidigt), hvorefter undervisningen kan fortsætte.

## Jedi-numbers

Tid: 10 min

**Formål:** En sjov men svær øvelse, hvor gruppen kommer til at skabe en fornemmelse for hinanden. Det er en rigtig team-building øvelse, hvor man sammen skal hjælpes ad med at nå det fælles mål.

### FREMGANGSMÅDE

Alle deltagere står i en rundkreds med ansigtet mod hinanden. Der skal samarbejdes om at tælle til 20 (eller et andet tal, jo højere jo sværere.) med kun en regel: Der må kun siges ét tal ad gangen. Alle skal nævne ét tal under øvelsen.

Hvis flere personer nævner samme tal på samme tid, starter man forfra fra 1.

For øget sværhedsgrad kan man prøve med bind for øjnene.

Variation: man kan også give deltagerne 10 minutter, til at nå det højest mulige tal. Er øvelsen for svær, kan man dele folk op i mindre hold, men prøv at starte med alle deltagerne sammen. Man bliver overrasket over hvor svært det er.

## Armlægning

Tid: 5 – 10 min.

**Formål:** En øvelse der skaber energi og samtidig skaber forståelse for, at samarbejde er vigtigere end at nå ens egne individuelle mål. Øvelsen er tænkt som en gåde, som deltagerne skal knække for at vinde.

### FREM GANGSMÅDE

- 1) Alle grupper får to minutter til at skabe et helt unikt håndtegn – gerne noget, der symboliserer projektets tematik eller gruppens navn, men det er ikke nødvendigt. Det vigtige er, at gruppen har noget, der er helt deres eget. Når alle har fundet frem til deres håndtegn viser de det skiftevis til andre i klassen.
- 2) Øvelsen kan også modificeres, så den bare bruges som en opkvikker (kan bryde med generthed). Man beder alle om at rejse sig op, teame op to og to og finde på ens eget unikke håndtegn (man kan evt. sætte musik på imens). Dette får de et minut til. Når dette er gået får de en fantastisk unik mulighed for at udføre deres håndtegn så smukt og cool som muligt (alle gør det samtidigt), hvorefter undervisningen kan fortsætte.

## Evaluering

### God Gerning

Tid: 5-30 min.

**Formål:** Det er en øvelse hvor deltagerne kan tænke over, hvordan man kan hjælpe andre og samtidig komme op ad stolen og få rørt sig. Deltagerne bliver fastholdt i det aktive medborgerskabs mindset samtidig med, at de får rørt sig. Øvelsen kan også bruges som en opgave, som deltagerne får, mens de har pause.

#### FREMANGSMÅDE

Eleverne får at vide, at de har en afgrænset tidsperiode (eller en ekstra opgave i deres pause) til at gøre en god gerning.

De har mere eller mindre kreativ frihed. Når de kommer tilbage, tager man en runde, hvor de hver især kan fortælle om deres gode gerning og hvorfor det er en god gerning.

### Evalueringscafé

Tid: 45 min.

**Formål:** Dette er den oprindelige øvelse til "Now What" øvelsen, der er bekræftet under etape 6. En refleksionsøvelse hvor deltagerne får mulighed for at se deres projekter fra oven og linke det til medborgerskab (og evt. frivillighed). Dette kan være et vigtigt led i at kunne tage noget med sig fra projektet og til andre sammenhænge (act-reflect-replay). Den tages bedst i brug, på evalueringsdagen efter åbning af forventningskapslen. Der vil opstå en mulighed for en fælles diskussion om projektet, hvor der måske kommer nogle inputs, som den individuelle elev ikke nødvendigvis har tænkt over. En mulighed for efterfølgende refleksion, der kan åbne døre for at tage noget med sig i fremtiden.

#### FREMANGSMÅDE

- I de grupper, de har arbejdet i under forløbet skal eleverne:
- Tænk først selv over spørgsmålet: "Hvad har I lavet i projektarbejdet, der har at gøre med aktivt medborgerskab?"
- Præsenter for hinanden i grupperne. Lav fælles opsamlende planche.
- Grupperne fremlægger for hinanden. Her er det vigtigt, at underviserne hjælper til med at samle op på, hvordan gruppernes arbejde har været udtryk for medborgerskab. Der er virkelig "credit" at hente, da grupperne står foran resten af klassen og kan få rygklap for deres indsats.
- Derefter kan alle de andre elever bedes om at skrive følgende på en seddel: 1) hvad er projektets styrke? 2) hvad kan der arbejdes videre med?
- Disse sedler får gruppen(erne) efter fremlæggelsen, så der lægges i ovnen til muligheder for projektet fremover, og så eleverne får mulighed for at give input til og tage hinandens projekter seriøst.

**Opmærksomhedspunkter:** Nogen kan føle ubehag ved at fremlægge foran mange mennesker. Man kan derfor tilpasse den, så det er grupper der fremlægger for hinanden uden for plenum.

## The fabulous XXX gaaaaaaaame

Tid: 10-15 min

**Materialer:** Kurve (fx tre, som du skriver svarmuligheder på), papirkugler og en stol (kan peppes op med lykkehjulet musik)

**Formål:** En afsluttende øvelse/leg, hvor deltagerne kan give deres mening til kende på en sjov og aktiv måde. Den fungerer bedst som den absolut sidste leg, inden diplomerne bliver fordelt. For at skabe højt humør og underviseren får et indtryk af den generelle holdning. Øvelsen anvendes som en sjovere form for evaluering.

X'erne illustrere, at facilitator selv bestemmer, hvad deltagerne skal tage stilling til.

### FREM GANGSMÅDE

Deltagerne bliver præsenteret for et spørgsmål de skal tage stilling til. Det kan fx være "Har I skabt mere fællesskab på tværs i jeres lokalområde?" – så hedder øvelsen "The fabulous fællesskabs game". "Tror du, du vil være frivillig i fremtiden?" – så hedder øvelsen "the fabulous frivilligheds game" eller lignende.

Deltagerne skal som det første skrive deres navn på et stykke papir og krølle det sammen.

Facilitator fortæller så, hvilket spørgsmål deltagerne skal forholde sig til.

Deltagerne skal kaste papirkuglen i kasserne, der repræsenterer enten ja (yeeah), nej (nope) eller måske (thjaa) og som facilitator holder op.

Facilitator vælger nu kugler fra de forskellige kurve, og den pågældende deltagers navn læses højt og inviteres i "The Hot Seat" og skal begrunde sit svar.

Øvelsen må gerne præsenteres lidt humoristisk og man kan fx sætte lykkehjulstemaet på, mens deltagerne kaster kuglerne, så der skabes en "skør" stemning.

**Opmærksomhedspunkter:** Øvelsen/legen kan godt virke en lille smule fjollet, så facilitatorerne bør overveje om deltagerne vil synes, at det er for plat eller om de vil finde legen sjov og underholdende.

## Evaloløb

Tid: Alt fra 15 minutter til 1 time.

**Formål:** Et evaluerings-o-løb, hvor deltagerne får mulighed for at reflektere over forløbet samtidig med, at de har det sjovt, og underviseren får materiale til evalueringsrapport. Det er en sjov måde at evaluere på, når man ikke er i en klassisk undervisningssituation.

## FREMGANGSMÅDE

Løbet er struktureret sådan, at der vil være et mix af evaluerende refleksionsøvelser og sjove tænkelege. Man kan med fordel sørge for, at eleverne kommer igennem en eller to refleksionsøvelser, inden de kommer til spørgeskemaet. På den måde har de forhåbentligt ramt det mindset, hvor de kan give fyldestgørende og beskrivende svar i spørgeskemaet.

Alle poster får en farve og på hver post står der, hvilken farve grupperne skal gå til næste gang. Alle grupper starter ved forskellige poster og bliver fordelt ved at trække en farve i en hat.

Eksempler på poster:

1. "Skriv en god ting ved forløbet og en ting man gerne vil have anderledes".

Det skal bruges: Svarark

2. Spørgeskema - bemanded post

Det skal bruges: spørgeskema, computer(e), hjælper.

3. "Nævn så mange sponsorer/lokale samarbejdspartnere som muligt" - bevidsthed om projektets samarbejde med lokalsamfundet

Det skal bruges: beskrivelse af opgaven, svarark, blyanter

4. "Lav en tegning af det I syntes var det fedeste ved præsentationsdagen" - fokus på eventen

Det skal bruges: beskrivelse af opgaven, svarark, farveblyanter

5. "Sandt eller falsk" (om URK, Underviser, skolen, etc?)

Det skal bruges:

- Ark med spørgsmål, svarark, blyanter, eventuelt løsningsark til eget brug.

6. Sommer-krydsord

(posten er tænkt som et sjovt element i evalueringsløbet og har som sådan ikke noget med evaluering at gøre) Det skal bruges: [http://legekasse.dk/uploads/tx\\_dfsmaterialer/Sommerkrydsord\\_\\_fra\\_11\\_aar\\_.pdf](http://legekasse.dk/uploads/tx_dfsmaterialer/Sommerkrydsord__fra_11_aar_.pdf) og blyanter

Alt dette er forslag og kan selv tilpasses.

**Opmærksomhedspunkter:** Øvelsen kan i princippet skifte i sværhedsgrad og idéen kan altså være til alle aldre. Det er en rigtig god måde at evaluere på, når det er uden for skolesammenhæng – eksempelvis med frivillige.

## De fire hjørner

Tid: 5-15 min

**Formål:** En refleksions øvelse, der får deltagerne til at tage stilling. Denne øvelse kan måle temperaturen i forhold til de unge. Har de forstået pointen med frivillighed eller har de en anden holdning?

### FREM GANGSMÅDE

I hjørne-øvelsen repræsenterer hver af rummets fire hjørner en stillingtagen til et spørgsmål. Det kan være en god idé at lade et hjørne stå åbent for deltagernes egne forslag. facilitator stiller et spørgsmål til gruppen, eksempelvis: "Hvorfor er det fedt at være en aktiv del af lokalsamfundet?"

1. Fordi det udbyttet er godt.
2. For at kunne hjælpe andre mennesker.
3. Fordi det føles rart at gøre en forskel.
4. Åbent hjørne.

Efter en kort betænkningstid stiller deltagerne sig i det hjørne, som svarer bedst til deres synspunkt. Hver hjørnegruppe skal have mulighed for at drøfte holdninger, inden de fremlægger det i plenum. I det åbne hjørne skal hver deltager have mulighed for at fremlægge sine synspunkter. Efter fremlæggelse og diskussion er det muligt at skifte hjørne.

Man kan også vælge et spørgsmål, der konkret berører noget ved det afholdte Sprint.

**Opmærksomhedspunkter:** Øvelsen kan umiddelbart fungere for alle. Juster evt. spørgsmålene og svarene efter niveau.