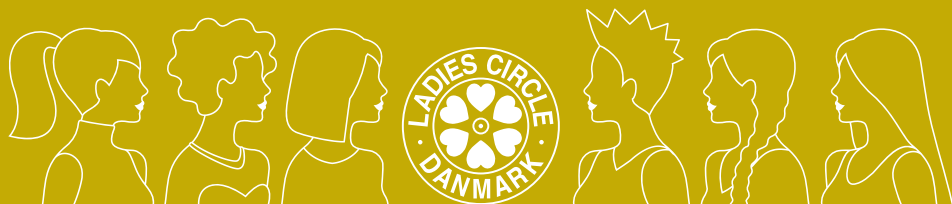


SAMMEN om

Positivitet



VENSKAB - NÆSTEKÆRLIGHED - POSITIVITET - ÆRLIGHED - TOLERANCE - TILLID

Positivitet

Positivitet handler om en generel tendens til at fokusere på det gode i livet, tænke optimistisk, tro på muligheder og have en konstruktiv tilgang til udfordringer. Det er en mental indstilling, hvor man vælger at se styrker, løsninger og håb frem for svagheder, problemer og modgang. Positivitet betyder ikke at ignorere problemer, men at vælge en konstruktiv tilgang til at håndtere dem.

Vores humør kan have en betydelig indvirkning på dem omkring os. Når vi er glade, afslappede eller positive, kan det smitte af på andre og skabe en mere behagelig og opløftende stemning. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på sit eget humør, da det ikke kun påvirker én selv, men også de mennesker, man omgiver sig med.

Nøgleelementer i positivitet:

- **Opmuntring:** At være opmuntrende over for andre og sig selv
- **Optimisme:** At have en optimistisk tilgang til fremtidige muligheder
- **Positiv tilgang:** At håndtere problemer med fokus på læring frem for nederlag

3 gode grunde til hvorfor vi skal arbejde med positivitet:

- 1. Vi kan øge trivsel og velvære:** Positivitet bidrager til generel glæde og tilfredshed i hverdagen.
- 2. Vi kan styrke relationer:** Positiv kommunikation og en positiv indstilling smitter og kan forbedre relationer mellem mennesker, og skabe et mere støttende og inspirerende miljø.
- 3. Vi kan forbedre kommunikationen:** Når man tænker positivt, kan man kommunikere mere klart og præcist, hvilket kan forebygge misforståelser og konflikter.



Øvelse 1: "Tre gode ting"

Det du giver opmærksomhed, er det, der fylder i din hverdag. Jo mere du har fokus på de gode ting, jo mere fylder det gode i din hverdag. I denne øvelse skal vi finde en masse positive oplevelser frem og tale om dem.

Formål med øvelsen:

- Træning af hjernen til at fokusere på det positive
- Skabe en mere optimistisk grundindstilling

Varighed: 20-30 minutter

Materialer: Papir og skriveredskaber

Sådan gør I:

1. Alle skriver tre gode ting ned fra et klubmøde. Det kan være store eller små ting, f.eks:
 - Jeg fik et smil eller et kram fra en lady
 - En lady havde sørget for lækker mad
 - Jeg lærte noget nyt og spændende idag
2. Reflektér kort over, hvorfor hver ting var positiv for dig.
3. Snak om jeres tre gode ting i plenum eller i små grupper og fortæl hvad det gjorde ved dig.

Positivitet



Øvelse 2: "Positive ting om mig"

Hvis du vil sprede positive ringe i vandet, kan du gøre det med sproget. De ting, vi siger og gør, spreder sig. De påvirker andre mennesker, der tager vores handlinger og reaktioner med sig videre, og påvirker andre igen. Her i øvelsen skal vi, med positive ord om hinanden, prøve at skabe mere positivitet og glæde.

Formål med øvelsen:

- Se, høre og mærke, hvor betydningsfuld du er for andre
- Bidrage til et mere positivt mindset
- Styrke selvtillid og selvværd hos klubbens medlemmer

Varighed: 20-30 minutter

Materialer: For hver deltager skal bruges et papir med navn og billede af deltageren samt skriverejskaber. Bed evt. alle om selv at medbringe et billede.

Sådan gør I:

1. Hver lady har sit eget ark med sit navn og billede, som de alle giver videre til fx ladyen til venstre for sig selv.
2. Hver lady skal skrive nogle ord eller sætninger, der beskriver, hvad de godt kan lide ved og værdsætter hos den lady, hvis ark de har. Det kunne f. eks. være

- Jeg sætter pris på din hjælp
 - Du er virkelig god til...
 - Tak fordi du altid er der
 - Du får mig altid til at grine
3. Når der er skrevet på arket, sendes det videre til ladyen til venstre for sig selv igen, så når ladyen får sit eget ark igen, har det været hele vejen rundt, og alle har skrevet på alle ark.
 4. Afsæt tid til at deltagerne kan nå at læse deres ark med positive ting igennem. Hvis I har god tid, kan I hver især læse jeres ark højt.

Øvelse 3: “Spejlvend negativitet”

Vi er født med en grundstemning, men vi er ikke slaver af den. Vores humør påvirkes af tanker, handlinger og kropstilstande, som vi delvist selv kan styre. I denne øvelse skal vi aktivt ændre negativitet til positivitet.

Formål med øvelsen:

- Øve sig på at få vendt noget negativt til noget positivt
- Tydeliggøre hvordan positivitet kan lette psyken

Varighed: 15-20 minutter

Materialer: Papir og skriveredskaber

Sådan gør I:

1. Sæt jer i små grupper med hver sit ark papir. Del et stykke A4 papir i to kolonner med overskrifterne “Negativt” og “Positivt”.
2. Skiftes nu til at skrive negative tanker ned, f.eks.:
 - Jeg er træt og orker ikke at tage til møde i dag
 - Jeg er uenig i bestyrelses program/retning
 - Jeg har en dårlig dag og derfor stille/sur
 - Vi gør aldrig det, som jeg syntes vi skal

- Sikke en vovet kjole hun har på
3. Gå punkterne igennem punkt for punkt og skriv en positiv vision for hver, f.eks.
- Jeg får mere energi af at komme afsted
 - Jeg lærer noget nyt om noget jeg ikke kender
 - Min energi bliver positiv fordi jeg bliver påvirket af de andre
 - Jeg bliver udfordret og får rykket mine grænser
 - Fedt hun har selvtillid til at bære sådan en kjole
4. Når I har vendt de negative sætninger til noget positivt, så tænk over, om I selv har oplevet, at noget startede negativt, men at I formåede at vende det til noget positivt.
- Hvordan gjorde I?
 - Fik I talt om det?
 - Var det nemt/svært?
 - Hvordan følte det?