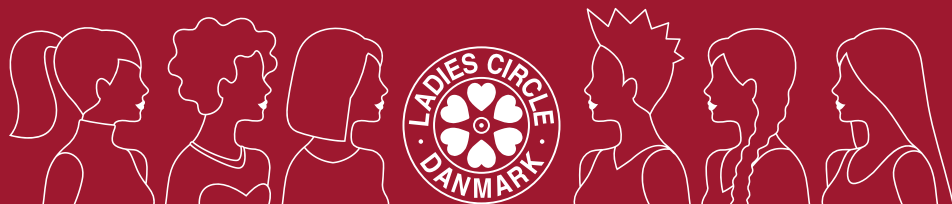


SAMMEN om

Værdierne



VENSKAB - NÆSTEKÆRLIGHED - POSITIVITET - ÆRLIGHED - TOLERANCE - TILLID

Værdierne

Kære ladies

Fælles værdier er en af grundstenene i fællesskab. Ladies Circle står på skuldrene af de 6 hjerter - vores værdier som rækker mange år tilbage og som stadig er aktuelle.

I år er ønsket, at vi arbejder med vores værdier i klubberne og genbesøger, hvad det betyder at være ladies, når det kommer til venskab, næstekærlighed, positivitet, ærlighed, tolerance og tillid.

Ved at arbejde med vores værdier, kan I bedst vokse i en positiv retning i klubberne og skabe trivsel og fællesskabsfølelse. Det giver jer også en stærk og synlig kultur i forhold til nye, potentielle piger i klubben, som ikke vil være i tvivl om, hvad vores fælles værdier er, eller hvad de betyder i netop jeres klub.

Lad os gå SAMMEN - samme vej og være SAMMEN om værdierne.

Det praktiske:

Materialet er bygget op på samme måde med en introduktion, nøgleord og 3 øvelser til hver værdi.

Det er muligt at arbejde med én værdi pr. klubmøde, men det er også muligt at arbejde med alle værdierne til et enkelt klubmøde. Det bestemmer I helt selv.

Tidsrammen er vejledende - jo mere tid I bruger, des mere i dybden kommer I. Alle øvelser kan laves uanset antal ladies - er I mange, kan I dele jer i mindre grupper.

Til nogle af øvelserne skal der bruges papir og skriveredskaber.

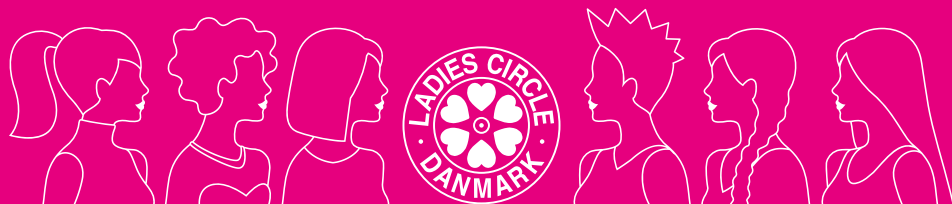
Materialet er tænkt som inspiration til at arbejde i dybden med vores fælles værdier. Find gerne selv på flere eller andre øvelser - det vigtige er at I får arbejdet med værdierne.

God fornøjelse!



SAMMEN om

Venskabs



VENSKAB - NÆSTEKÆRLIGHED - POSITIVITET - ÆRLIGHED - TOLERANCE - TILLID

Venskab

Venskab er en relation mellem mennesker, der bygger på gensidig tillid, nærhed, respekt og glæde ved hinandens selskab. Det er en frivillig forbindelse, hvor man i fællesskabet vælger hinanden til – og hvor man støtter og passer på hinanden.

Venskaber kan se meget forskellige ud – nogle er tætte og daglige, andre mere sporadiske, såsom i foreninger, men de er stadig betydningsfulde. Venskab er ofte en vigtig kilde til livsglæde og mental trivsel.

Nøgleelementer i venskab:

- **Tilhørsforhold:** Man føler sig set, hørt og accepteret
- **Tillid:** Man kan dele tanker og følelser uden frygt for at blive dømt
- **Loyalitet:** Man står op for hinanden og er der i medgang og modgang
- **Glæde:** Man griner, har det sjovt og nyder hinandens selskab
- **Tryghed:** Man kan være sig selv og føle sig hjemme i relationen

3 gode grunde til hvorfor vi skal arbejde med venskab:

- 1. Vi kan øge trivsel og livskvalitet:** Gode venner bidrager til et bedre humør og generel velbefindende, både på kort og lang sigt, og kan endda have en positiv effekt på sundheden, da mennesker som udgangspunkt har brug for at være en del af et fællesskab.
- 2. Vi kan styrke vores selvværd:** Venner, der anerkender og værdsætter ens kvaliteter, bidrager til at man opbygger tillid til sig selv og skaber et positivt selvbillede.
- 3. Vi kan få støtte og rådgivning:** Venner fungerer som pålidelige rådgivere, der deler deres perspektiver og erfaringer, hvilket kan hjælpe med at træffe velinformerede beslutninger og navigere gennem livets udfordringer.



Øvelse 1: "Venskabshjerter"

Venskab findes på mange forskellige niveauer. Det spænder vidt fra tætte venskaber til mere overfladiske venskaber. Venskab er en del af Ladies Circles Danmarks motto "Friendship and Service", og det er netop venskab indenfor Ladies Circle, som vi dykker ned i i denne øvelse.

Formål med øvelsen:

- Styrke relationer og anerkendelse
- Skabe en påmindelse om venskabets betydning
- Blive bevidst om, hvad venskab betyder i Ladies Circle

Varighed: 20-30 minutter

Materialer: Papirhjerter og skriveredskaber

Sådan gør I:

1. Start med at reflektere over følgende spørgsmål om Ladies Circle-venskaber, enten i hele klubben eller i små grupper:
 - Hvad er et Ladies Circle-venskab?
 - Hvad er det særlige ved et Ladies Circle-venskab?
 - Hvordan dyrker I Ladies Circle-venskabet i din klub?
 - Hvilke niveauer af venskaber er der i klubben?
 - Følger du op på en konstruktiv måde, hvis en klublady har sagt noget, der har gjort

dig ked af det?

2. Herefter skal hver lady skrive ét ord, sætning eller handling pr. papirhjerter, som de forbinder med venskab. Det kunne f.eks. være:
 - At lytte
 - Tillid
 - At grine sammen
 - At tjekke ind
3. Når alle har skrevet flere papirhjerter, hænges de op i lokalet eller lægges samlet på bordet. Så kan I se, snakke om og reflektere over egenskaberne.
4. Tænk over hvilken egenskab, du selv mener at du skal arbejde på?
5. Følg op på næste møde - hvad har du gjort for at arbejde på den udvalgte egenskab?

Øvelse 2: "Mit bidrag til fællesskabet"

Vi kender alle sætningen "Et venskab går begge veje". Det indebærer, at begge venner bidrager til forholdet, tager hensyn til hinanden, og at der er en balance i, hvad de giver og modtager. I denne øvelse kigger vi på den givende side af venskab.

Formål med øvelsen:

- Blive bevidst om hvad man selv kan gøre for at bidrage til et godt klubfællesskab

Varighed: 20-30 minutter

Materialer: Papir og skriveredskaber

Sådan gør I:

1. Alle i klubben får 2 minutter til at skrive ca. fem stikord til, hvordan man som lady selv kan være med til at skabe et godt klubfællesskab. Det kunne f. eks. være:
 - Sørge for at tage alle alvorligt
 - Hilse på alle i klubben
 - Tage initiativ til f.eks. en biograftur, osv.
 - Deltage i f.eks. en biograftur, som andre i klubben har taget initiativ til
 - Have positiv indstilling til møder med et "kedeligt" program
2. Herefter skal ordene/sætningerne præsenteres for de andre i klubben. Er I mange i klub-

ben, kan I dele jer op i to grupper. Hver lady udvælger et eller flere af sine ord/sætninger, som hun præsenterer for de andre ved at fortælle, hvorfor hun har valgt netop det ord/den sætning.

3. Fortsæt til alle har præsenteret et/flere af sine ord/sætninger.

Øvelse 3: "Ser I hinanden?"

Som menneske søger man ofte sammen med dem, man føler sig mest trygge ved og glemmer måske, at man er en del af et større fællesskab. I øvelsen her skal vi prøve at se alle i klubben i øjnene, da øjenkontakt er vigtigt for både relationer og kommunikation.

Formål med øvelsen:

- Få indsigt i, at alle er en del af klubfællesskabet
- Skabe tillid og tryghed i relationerne til de andre i klubben
- Få en forståelse for, at det er vigtigt at se hinanden i klubben – også dem, man normalt ikke snakker så meget med

Varighed: 15-20 minutter

Sådan gør I:

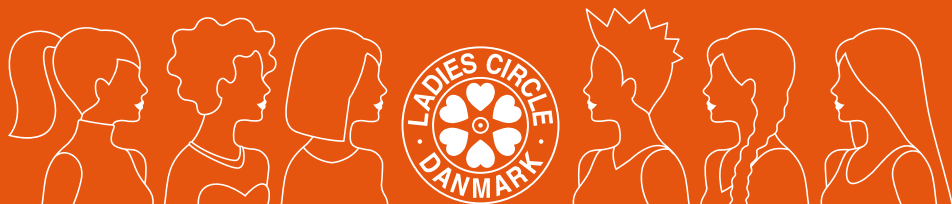
1. Stil jer i en rundkreds med front mod hinanden. Er I mange, kan I dele jer op i to grupper.
2. Når formanden siger "nu", skal alle løfte hovedet samtidigt og med det samme se direkte i øjnene på én (og kun én) lady. Hvis to ladies "rammer hinanden" – altså hvis de ser på hinanden samtidigt – er de ude. De ladies, der er ude, forbliver i cirklen, men sætter sig på hug/på gulvet, indtil aktiviteten er forbi.
3. Aktiviteten fortsætter, indtil der kun er en eller to ladies tilbage. Det gælder selvfølgelig om

at undgå at blive ramt = at kigge på dem, som man normalt ikke søger.

4. Lav øvelsen flere gange og observer om der er forskel fra første gang til de næste gange - om man f.eks. ændrer fokus.
5. Tag en snak om, hvordan det var at kigge de andre i øjnene og hvordan det føltes, når dén man så i øjnene også kiggede på én.

SAMMEN om

Næstekærlighed



VENSKAB - NÆSTEKÆRLIGHED - POSITIVITET - ÆRLIGHED - TOLERANCE - TILLID

Næstekærlighed

Næstekærlighed betyder at vise omsorg, venlighed og hjælpsomhed over for andre – uden at forvente noget til gengæld. Det er en grundlæggende menneskelig og etisk værdi, som handler om at tage ansvar for hinanden og vise respekt for det enkelte menneske.

Næstekærlighed findes i mange kulturer og livssyn, både religiøse og ikke-religiøse, og handler i sin kerne om medmenneskelighed.

Næstekærlighed kan også være velgørenhed (charity/service). Velgørenhed er en hjælpeindsats, hvor man giver uden at få noget direkte tilbage. Det kan f.eks. være donationer i form af penge, varer mm. eller frivilligt arbejde.

Nøgleelementer i næstekærlighed:

- **Empati:** At sætte sig i andres sted og handle ud fra det
- **Uselvished:** At give uden at forvente gengæld
- **Handling:** At vise kærlighed gennem konkrete, hjælpsomme handlinger
- **Tilstedeværelse:** At være opmærksom på andres behov

3 gode grunde til hvorfor vi skal arbejde med næstekærlighed:

1. **Vi kan fremme social samhørighed:** Næstekærlighed bidrager til et stærkere og mere sammenhængende samfund ved at opfordre til omsorg for hinanden.
2. **Vi kan opnå personlig tilfredsstillelse og mening:** At hjælpe andre og vise medfølelse kan give en dyb følelse af mening og tilfredsstillelse.
3. **Vi kan styrke inklusion og lighed:** Næstekærlighed understreger betydningen af at behandle alle mennesker med respekt og omsorg, uanset deres religion, nationalitet, alder, evner eller andre kendetegn.



Øvelse 1: "Hvad er det for dig?"

Næstekærlighed kan være en bred vifte af både velgørenhed, omsorg og frivilligt arbejde. I denne øvelse taler vi bl.a. om hvordan I selv har oplevet næstekærlighed både som giver og modtager.

Formål med øvelsen:

- Styrke bevidstheden om næstekærlige handlinger overfor hinanden i klubben

Varighed: 20-30 minutter

Sådan gør I:

1. Sæt jer sammen i små grupper, hvor I reflekterer over og snakker om følgende ting:
 - a. Hvad betyder næstekærlighed for dig?
 - b. Har du oplevet, at en lady gjorde noget godt for dig – uden at forvente noget tilbage?
 - c. Hvornår har du selv gjort noget næstekærligt for en lady eller for LC?
 - d. Vælger du at lave forretninger med dine ladies for at støtte deres forretning eller arbejdsliv?
2. Brug efterfølgende tid på at dele på tværs af grupperne.
3. Tag evt. en snak om I bevidst eller ubevidst allerede bruger hinanden f.eks om inspektøren handler ved en lady.

Næstekærlighed



Øvelse 2: "Små handlinger - stor effekt"

En lille handling for jer kan betyde alverden for andre. I denne øvelse skal vi bl.a. tale om hvilke næstekærlige handlinger I allerede har gjort og hvilke handlinger fremtiden byder på.

Formål med øvelsen:

- Inspirere hinanden til at handle med omsorg og venlighed

Varighed: 10-15 minutter

Materialer: Små kort og skriveredskaber

Sådan gør I:

1. Uddel små sedler. Hver lady skal skrive én eller flere næstekærlige handlinger, som de har gjort eller gerne vil gøre, f.eks:
 - Hjælpe en lady med...
 - Komplimentere en lady for...
 - Lytte til en lady, der har det svært
 - Spørge ind til en anden lady
2. Del jeres handlinger i plenum, og hæng eventuelt sedlerne op et synligt sted.
3. Slut af med at alle vælger én næstekærlig handling, som de vil udføre inden næste klubmøde, samt at lægge mærke til, hvordan det føles, når handlingen er udført.

Næstekærlighed



Øvelse 3: "Vores Charity March"

I Ladies Circle har vi i marts måned fokus på charity og indsamling til velgørende formål - vi kalder det Charity March. I denne øvelse skal vi bl.a. kigge på klubbens ressourcer samt tage tilløb til at lave Charity March i klubben.

Formål med øvelsen:

- Styrke bevidstheden om hvad I som klub i fællesskab kan gøre for charity
- Styrke fællesskabsfølelsen i klubben
- Klubbens deltagelse i årets Charity March - arrangere/deltage/støtte op om charity i marts

Varighed: 20-30 minutter (+ tid i marts)

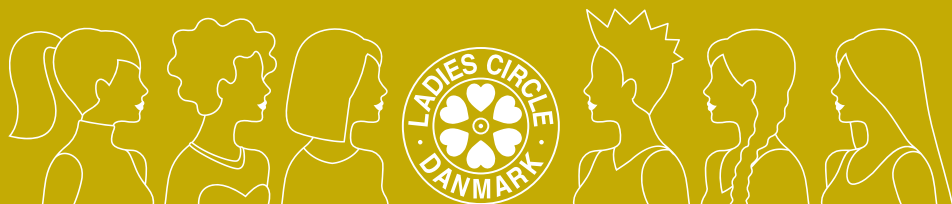
Sådan gør I:

1. Tag en snak om følgende punkter:
 - a. Hvad har jeres klub gjort af velgørenhed inden for de seneste par år?
 - b. Hvordan kan klubben blive (endnu) bedre til at understøtte f.eks. NSP eller Julegavekonvojen?
 - c. Hvad kan I som klubmedlemmer personligt bidrage med for at støtte? F.eks.:
 - Spredte ordet
 - Skaffe sponsorer/være sponsor
 - Arrangere indsamlingsevent

2. Brainstorm idéer til klubbens Charity March. Skal det f.eks. være:
 - Auktion af lækker præmie
 - Garagesalg/loppemarked
 - Bage kager, som sælges til et arrangement
 - Bingoaften
 - Lave aftensmad til hjemløse
 - Deltage i et charity-løb
3. Udvalg en eller flere idéer fra jeres brainstorm, som klubben planlægger og derefter udfører som Charity March.

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 skrivedskaber. 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

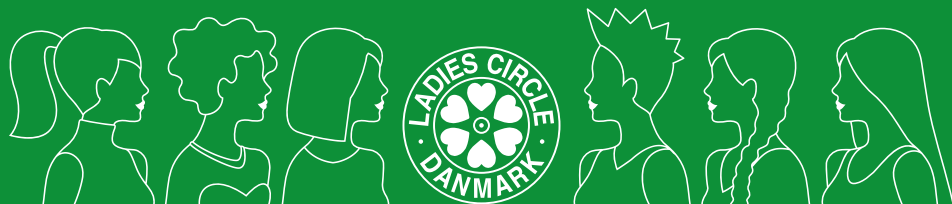
Sådan gør I:

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?

SAMMEN om

Ærlighed



VENSKAB - NÆSTEKÆRLIGHED - POSITIVITET - ÆRLIGHED - TOLERANCE - TILLID

Ærlighed

Ærlighed betyder at være sandfærdig, oprigtig og troværdig – både i det, man siger, og det, man gør. Det handler om at stå ved sandheden, tale åbent og handle i overensstemmelse med sine værdier.

Ærlighed er en vigtig byggesten i tillid og relationer. Det skaber tryghed og respekt i fællesskaber – og giver plads til ægte dialog og forståelse.

Ærlighed betyder ikke, at man altid skal sige alt – men at man taler respektfuldt og med omtanke, også når man siger svære ting.

Nøgleelementer i ærlighed:

- **Sandhed:** At sige det, der er sandt, også når det er svært
- **Autenticitet:** At være sig selv og ikke skjule, hvem man er
- **Troværdighed:** At andre kan stole på, at man mener det, man siger
- **Ansvarlighed:** At tage ansvar for sine ord og handlinger

3 gode grunde til hvorfor vi skal arbejde med ærlighed:

- 1. Vi kan skabe stærkere relationer og tillid:** Når du er ærlig, ved andre, hvor de har dig, og det skaber et fundament af tillid og troværdighed.
- 2. Vi kan øge glæde og trivsel:** Ærlighed og åbenhed i bidrager til et tryggere miljø, som er en forudsætning for glæde. Når man føler sig tryk ved at udtrykke sig og blive hørt, øges trivslen.
- 3. Vi kan fremme udvikling og kreativitet:** Et miljø præget af ærlighed og hvor der er plads til at give konstruktiv kritik og udtrykke utilfredshed, kan øge evnen til at være nytænkende.



Øvelse 1: "Sandhedscirklen"

Når man deler noget ærligt om sig selv og lytter til hinanden uden at dømme, bliver man tættere som klub. I denne øvelse skal vi øve os på at dele sande følelser og oplevelser med tillid i centrum - uden at blive dømt.

Formål med øvelsen:

- Styrke åbenhed og ægte tillid i klubben
- Øve at udtrykke sig ærligt uden frygt
- Lære at lytte uden at dømme

Varighed: 20-30 minutter

Sådan gør I:

1. Sæt jer i en cirkel, så alle kan se hinanden. Er I mange, kan I dele jer op i to grupper.
2. En lady starter med at sige en sætning, der begynder med: "Noget, som er sandt for mig lige nu, er..." f.eks.
 - "...at jeg er lidt nervøs for at tale i klubben."
 - "...at jeg er glad for at være her."
3. Turen går rundt, og alle skal dele én ting, der føles ærlig og ægte – uden at pynte på det eller gøre det pænere.

4. Der er ingen, der skal kommentere eller vurdere – alle skal bare lytte.
5. Når alle har sagt en sætning kan I tage en runde mere og se, om nogen har lyst til at dele dybere sandheder
6. Tag efterfølgende en snak om, hvordan det føltes at være 100 % ærlig.

Øvelse 2: “Ærlighedsroulette”

Ærlighed er ikke altid nemt. Men når vi øver det i en legende form, lærer vi, at det ikke er farligt – og faktisk ofte giver lettelse og forståelse. Denne øvelse er sjov og engagerende, og da man ikke ved, hvilket spørgsmål man får, skal man reagere ærligt i nuet – uden at planlægge et pænt svar.

Formål med øvelsen:

- Skabe en tryk og sjov stemning omkring ærlige samtaler
- Lære hinanden bedre at kende på en legende måde
- Øve ærlighed uden at det føles tungt eller anklagende

Varighed: 20-30 minutter

Materialer: Papir og skriveredskaber

Sådan gør I:

1. Sæt jer i en cirkel eller ved et bord.
2. Vælg på forhånd et niveau af dybde (f.eks. grøn = let, gul = mellem, rød = dyb), så klubmedlemmerne ikke bliver presset til noget, de ikke er klar til.
3. Lav en bunke små kort eller sedler med spørgsmål. Det kunne f.eks. være:
 - Hvad var den sidste lille løgn du fortalte?

- Hvad er noget, du fortryder?
 - Hvad ville du ønske, folk vidste om dig?
 - Hvornår var du sidst ærlig, selvom det var svært?
4. Skift til at trække et kort. Ladyen, der trækker kortet, skal svare ærligt.
 5. Hvis nogen virkelig ikke vil svare, kan de sige “pas” – men opfordringen er at være så åben som muligt.

Øvelse 3: “Ærligt, men respektfuldt”

Når vi kommunikerer uden at dømmе eller angribe, bliver det lettere for andre at lytte og forstå os – og modparten bliver mindre forsvarspræget. Øvelsen her handler om at bruge og øve sig på en kommunikationsmodel, der gør det muligt at være ærlig og venlig på samme tid.

Formål med øvelsen:

- At få redskaber til at tage den svære, ærlige snak, uden at optrappe den u hensigtsmæssige situation
- At lære at høre, hvad modparten føler og har brug for – selv bag vrede eller tavshed.

Varighed: 20-30 minutter

Sådan gør I:

1. Reflekter enkeltvis over en u hensigtsmæssig situation og hvordan det gik:
 - Var det en større eller mindre situation?
 - Kunne I have gjort noget anderledes i løsningen af situationen?
 - Hvordan reagerede parterne på hinanden?
 - Hvordan havde I det bagefter?
2. Sæt jer i små grupper og tænk jer til flere mulige u hensigtsmæssige situationer i klubben og sæt dem alle ind i følgende kommunikationsmodel: **“Observation - følelse - behov -**

Ønske", så I finder ud af, hvordan I kan kommunikere budskabet ærligt og venligt.

Det kunne f.eks. se således ud:

Observation: Hvad skete der?

- "Når du kommer for sent..."

Følelse: Hvad føler jeg?

- "...føler jeg mig irriteret..."

Behov: Hvad har jeg brug for?

- "...fordi jeg har brug for, at du kommer til tiden."

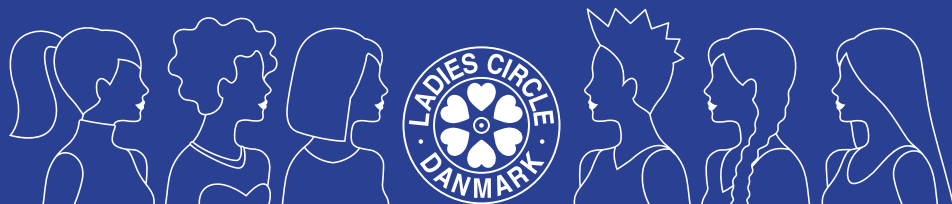
Ønske: Hvad ønsker jeg, at den anden gør?

- "Ville det være ok for dig at forsøge at være her til tiden næste gang vi ses?"

3. Tag en snak om, hvordan I hver især ville tage imod, hvis en anden kom til jer med et problem på ovenstående måde. Ville det være bedre eller værre end hvad du er vant til?
4. Kender I andre, respektfulde måder, man kunne gribe en konfrontation an på?

SAMMEN om

Tolerance



VENSKAB - NÆSTEKÆRLIGHED - POSITIVITET - ÆRLIGHED - TOLERANCE - TILLID

Tolerance

Tolerance betyder at acceptere og respektere, at andre mennesker kan have holdninger, værdier, tro og livsformer, som er forskellige fra ens egne. Det handler om at give plads til forskellighed, uden nødvendigvis at være enig.

Tolerance er vigtig i et demokratisk samfund og i fællesskaber, hvor mange forskellige baggrunde og synspunkter mødes. Det skaber rum for mangfoldighed og giver mennesker mulighed for at være sig selv – uden frygt for afvisning.

Tolerance betyder ikke, at man skal acceptere alt, fx diskrimination eller krænkelser, men at man møder forskellighed med værdighed og dialog.

Nøgleelementer i tolerance:

- **Respekt:** Man anerkender andres ret til at være og tænke anderledes
- **Åbenhed:** Man lytter og forsøger at forstå – også det, man ikke selv deler
- **Selvbeherskelse:** Man reagerer ikke med fordømmelse, men med nysgerrighed og forståelse
- **Sameksistens:** Man kan leve sammen fredeligt, selv med uenigheder

3 gode grunde til hvorfor vi skal arbejde med tolerance:

- 1. Vi kan blive klogere på os selv og andre:** Når du forstår andres baggrunde og tanker, bliver du også bedre til at sætte ord på dine egne.
- 2. Vi kan styrke vores relationer:** Tolerance skaber mere tillid, færre konflikter og gør det nemmere at være en del af et fællesskab.
- 3. Vi kan få mere indflydelse:** Når du kan lytte, forstå og tale respektfuldt, også når I er uenige, så lytter folk også mere til dig.



Øvelse 1: "Sæt dig i en andens sted"

Vi møder hele tiden mennesker, der oplever verden anderledes end os selv, både i Ladies Circle, på sociale medier og ude i samfundet - men hvorfor har de andre synspunkter end os selv? I denne øvelse skal vi bl.a. styrke empati ved at dykke ned i en andens synspunkter og prøve at forstå baggrunden for disse synspunkter.

Formål med øvelsen:

- Styrke empati og forståelse
- Øve anerkendelse af andres perspektiv

Varighed: 20-30 minutter

Materialer: Papir og skriveredskaber

Sådan gør I:

1. Tænk på en lady, som du ikke er enig med. Brug 5 minutter på at skrive ned:
 - Hvilke oplevelser eller baggrunde kunne have formet hendes synspunkter?
 - Hvad tror du, hun ønsker eller frygter?
 - Hvad kunne være en styrke hos hende?
2. Sæt jer sammen i par eller små grupper og fortæl hinanden om jeres oplevelse fra før. Prøv på skift at anerkende ladyens perspektiv, uden at skulle være enig i hendes perspektiv.

Tolerance



Øvelse 2: "Hvorfor tolerance?"

Vi lever i et samfund med mange forskelligheder: forskellige kulturer, baggrunde, religioner, vaner og meninger. I denne øvelse skal vi undersøge, hvorfor tolerance er vigtig, både for den enkelte og for fællesskabet.

Formål med øvelsen:

- Reflektere over begreberne respekt og tolerance
- Blive bevidst om egne og andres holdninger
- Blive bevidst om de muligheder, man selv har for at forhindre mangel på respekt eller tolerance

Varighed: 20-30 minutter

Sådan gør I:

1. Alle i klubben skal op at stå, og hvis de stiller sig i den ene side af rummet, svarer de "ja" til de følgende spørgsmål, og i den anden side svarer de "nej" til de følgende spørgsmål. Gør det klart, at ja/nej-beslutningen ikke er bindende. Hvis man skifter holdning under diskussionen, må man godt flytte sin placering.
2. Stil følgende spørgsmål: Kunne du være venner med en der...
 - er en del ældre end dig?

- lyver?
- er i fængsel?
- har en anden hudfarve?
- er muslim?
- mobber?
- stjæler?
- ikke taler samme sprog som dig?
- er lam og sidder i kørestol?
- er homoseksuel?

Find selv på flere.

3. Tag en snak om hvorfor klubmedlemmerne har valgt som de har gjort. Kom f.eks. ind på:
 - Var der nogen, der stod alene til nogle af spørgsmålene, og hvordan føltes det?
 - Var der nogen, der var meget i tvivl om, hvad de skulle svare?
 - Var der gradbøjninger på nogle af svarene, f.eks. på spørgsmålet omkring personen, der er i fængsel? Var der forskel på svarene alt efter hvad personen var i fængsel for?
4. Tag en snak om hvorfor det er vigtigt at have tolerance for andre mennesker og hvad der sker, hvis mennesker ikke udviser tolerance overfor hinanden.

Øvelse 3: "Perspektivbytte"

Vi mennesker er forskellige. Vi har forskellige baggrunde, erfaringer og synspunkter. I denne øvelse skal vi skifte perspektiv. Når vi øver os i at skifte perspektiv, bliver vi bedre til at forstå hinanden og til at finde løsninger, når der opstår uenigheder eller konflikter.

Formål med øvelsen:

- Øge forståelse for andres tanker og følelser
- Træne evnen til at lytte åbent
- Opleve, at tolerance ikke handler om at være enig, men om at respektere forskellighed

Varighed: 20-30 minutter

Sådan gør I:

1. Del klubben op i par eller små grupper
2. Giv hver gruppe et emne, hvor der naturligt kan være forskellige meninger, f.eks:
 - Skal mobiltelefoner være forbudt til klubmøder?
 - Er hjemmearbejde bedre end kontorarbejde?

Se evt. flere emner på bagsiden

3. Hver lady skal indtage den modsatte holdning af, hvad de selv mener. Herefter skal de

forsvare det synspunkt, de normalt er uenige i.

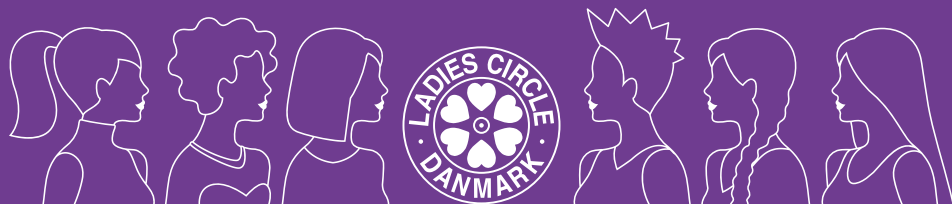
4. Afslut med en fælles snak i plenum om, hvordan det følte at bytte perspektiv og hvad I lærte.

Flere emner til diskussion:

- Bør man kunne sige sin ærlige mening, uanset om nogen bliver stødt?
- Er det okay at komme for sent, hvis man har en god undskyldning?
- Bør unge under 18 have fri adgang til sociale medier?
- Skal man altid sige sandheden – også når det gør ondt?
- Er det i orden at spise kød i en klimakrise?
- Bør man have en fast dresscode på arbejdspladsen?
- Skal vi holde op med at give lektier for i skolen?
- Er det rimeligt at overvåge medarbejdere digitalt for at øge effektiviteten?
- Skal man kunne tage fri fra arbejde pga. psykisk mistrivsel uden lægeerklæring?
- Er det bedst for børn at vokse op med stramme regler eller stor frihed?
- Skal man blande sig, hvis nogen siger noget diskriminerende – også blandt venner?
- Bør alle have lige meget taletid i en debat – uanset hvor meget de ved om emnet?
- Skal man kunne arbejde 4 dage om ugen i stedet for 5, hvis lønnen sættes ned?

SAMMEN om

Tillid



VENSKAB - NÆSTEKÆRLIGHED - POSITIVITET - ÆRLIGHED - TOLERANCE - TILLID

Tillid

Tillid er en grundlæggende tro på, at andre vil én det godt – og at man kan regne med deres ord, handlinger og intentioner. Det handler om at turde give slip på kontrol og åbne sig for andre i håbet om at blive mødt med respekt og ansvarlighed.

Tillid er en nøgleværdi i både personlige relationer, fællesskaber og samfund. I Danmark er høj grad af tillid en vigtig del af den sociale kultur – og noget, vi ofte tager for givet i hverdagen.

Tillid tager tid at opbygge, men kan mistes hurtigt – og det kræver ærlighed, handling og tålmodighed at genopbygge den.

Nøglelementer i tillid:

- **Tryghed:** Man føler sig sikker i relationen og tør være sig selv
- **Forventning:** Man tror på, at den anden vil handle godt og ærligt
- **Sårbarhed:** Man tør dele noget personligt – uden frygt for at blive udnyttet
- **Stabilitet:** Tillid opbygges gennem konsekvente og troværdige handlinger

3 gode grunde til hvorfor vi skal arbejde med tillid:

- 1. Vi kan øge engagement og motivation:** Mennesker, der føler sig mødt med tillid, er typisk mere engagerede og motiverede.
- 2. Vi kan styrke samarbejde og relationer:** Tillid er fundamentet for gode relationer, hvilket fremmer et positivt miljø og øger den sociale værdi.
- 3. Vi kan forbedre kommunikationen:** Tillid er afgørende for åben og ærlig kommunikation, hvor man tør udveksle ideer og meninger frit.



Øvelse 1: "Isbrydningsbingo"

I Ladies Circle handler det ikke om, at vi alle skal være bedste venner, men om, at vi skaber et fællesskab, hvor alle føler sig set og accepteret. Når vi er trygge ved hinanden og har tillid til hinanden, bliver det nemmere at snakke sammen, arbejde sammen og have det godt sammen. I denne øvelse prøver vi på at lære hinanden bedre at kende på en sjov måde.

Formål med øvelsen:

- Skabe kimen til tillid ved at lære de andre i klubben bedre at kende
- Skabe tillid på en sjov måde

Varighed: 20-30 minutter

Materialer: Papir og skriveredskaber

Sådan gør I:

1. Klubben deles ind i to grupper, der begge får udleveret papir og skriveredskaber.
2. Grupperne skal nu designe deres egne bingoplader, ikke med tal, men med udsagn eller fun facts om gruppens egne medlemmer. Det kunne f.eks. være:
 - Jeg har besøgt mere end 10 lande
 - Jeg kommer fra Jylland
 - Jeg har set alle sæsoner af Friends

- Jeg har to børn
 - Jeg har en skør vane
3. Holdene bytter herefter bingoplader, og alle deltagere får et eksemplar. Alle skal nu gå rundt mellem hinanden og lede efter de ladies, der kan svare ja til de forskellige udsagn.
 4. Når en lady har udfyldt sin plade, må de selvfølgelig råbe "BINGO"!

Øvelse 2: "Tillidens cirkel"

Tillid er grundlaget for gode relationer og et trygt fællesskab. Når vi har tillid til hinanden, tør vi være os selv, vi føler os set og hørt, og vi passer bedre på hinanden. Denne øvelse handler om at tænke over, hvad tillid betyder, og hvordan vi kan skabe en klub, hvor alle føler sig trygge og velkomne.

Formål med øvelsen:

- Skabe åbenhed
- Styrke tilliden i klubben gennem personlig deling

Varighed: 20-30 minutter

Sådan gør I:

1. Sæt jer i en cirkel, så alle kan se hinanden. Er i mange, kan I dele jer op i små grupper. Vælg et eller flere spørgsmål til refleksion:
 - Hvornår har du sidst oplevet, at nogen havde tillid til dig?
 - Har du oplevet at miste tillid – og hvordan blev den genopbygget?
 - Hvad betyder tillid for dig i et fællesskab?
 - Hvorfor/hvornår kan det være svært at vise tillid?
2. Giv én person ad gangen mulighed for at svare. De andre lytter – uden at afbryde, kom-

mentere eller vurdere. Efter hver klubmedlem har delt, kan man sige "Tak fordi du delte".

3. Når alle har delt, så slut af med en runde, hvor deltagerne kort fortæller, hvordan det føltes at lytte og dele.

Øvelse 3: "Lad dig gribe"

Når man lader sig falde og har tillid til, at de andre vil gribe en, lærer man at stole på hinanden. Det skaber en følelse af tryghed i klubben, men kræver samarbejde og klar kommunikation. I øvelsen her skal vi på en fysisk måde vise hinanden, at vi er der for hinanden.

Formål med øvelsen:

- Styrke tilliden i klubben gennem fysisk aktivitet og berøring
- Fremme samarbejdet mellem klubbens medlemmer

Varighed: 10-15 minutter

Sådan gør I:

1. Alle ladies på nær én stiller sig i en lille rundkreds.
2. Den sidste lady stiller sig i midten med samlede ben og spænder nu op i kroppen. Fødderne skal blive samme sted under hele øvelsen. De andre i rundkredsen skal nu bringe ladyen ud af sit balancepunkt ved at give hende blide skub og gribe hende, så hun flyttes rundt mellem de andre i rundkredsen.
3. Byt rundt, så alle får prøvet.
4. Hvis I er mere friske, kan I prøve at stå på en stol og lade jer falde mens de andre griber.

Tillid

