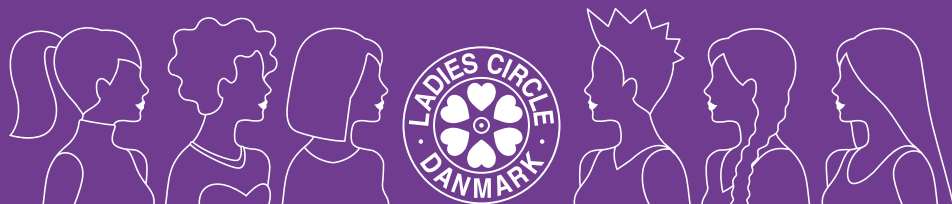


SAMMEN om

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.

Nøgleelementer 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

