Lärande i rörelse

Lärande i rörelse kan användas för möten, en studiecirklar, kurser och arbetslagsutveckling. Ja, egentligen för alla sammanhang där människor träffas för att utvecklas tillsammans.

När vi använder metoden **Lärande i rörelse** möts vi först för en inledande introduktion som kan variera beroende på vandringens uppgift. Därefter vandrar vi enskilt eller i par, där så många som möjligt får prata med varandra. Där ges också möjlighet för enskild reflektion. Under passet gör vi gemensamma reflektioner och summeringar där vi dokumenterar vad som skett.

Så här kan ni använda metoden

Ni kan samlas ute i en park och göra precis som ni brukar. Enda skillnaden är att ni möts utomhus. Metoden passar bra för teman där reflektion och samtal är en viktig del.

Reflektion, delande och samtalen är basen. Växla mellan reflektion enskilt, i par och i helgrupp. Växla även mellan olika sätt att samtala och reflektera till exempel mellan fria samtal och mer styrda intervjuer och/ eller kollegacoachning.(se instruktion nedan) Anpassa efter gruppen, temat och naturen.

Variation är viktigt – använd olika metoder

- Gå på led och byt samtalspartner. Försök att hinna prata med många.
- Gå enskilt i tystnad och reflektera, det är extra viktigt och ibland en utmaning att få till då en del kan vara ovana vid tystnad.
- Gå två och två i längre samtal.
- Gå tre och tre och i längre samtal.
- Samlas i cirkel och dela reflektioner och frågor i storgrupp eller dela först i grupp om till exempel fyra.

Denna PDF är hämtad från sensus.se

- Ta med utrustning som t.ex. blädderblock och pennor ut för att kunna visualisera. Använd gärna symboler och saker du hittar i naturen för att visualisera.
- För att dokumentera, använd reflektionsbok. Lägg in pauser under vandringen för att stanna upp och skriva. Eller använd mobilen, platta eller röstmemo och prata in saker.

Att tänka på

Flytta ut mötet, studiecirkeln eller körrepetitionen till parken eller var ute hela eller halva dagar. Anpassa utevistelsen, vandringen eller promenad både till innehållet och gruppen.

Tänk på tillgänglighet och stäm av så vandringen anpassas efter gruppen, vissa stigar går exempelvis att ta sig fram på med rullstol eller cykel.

Förbered dig innan

Provgå där ni ska gå innan eller undersök så att det inte är för störande miljö att mötas i. Om ni promenerar och vandrar kolla så att stigarna är tillräckligt breda för att gå och prata. Kolla var det finns toaletter och dricksvatten och på vilka ställen som är lämpliga att rasta på.

Beräkna hur lång tid det tar att gå den sträcka ni har planerat. Tänk på att ni ska gå långsamt så att ni hinner reflektera och prata med varandra. Tänk också på att samlingar och raster tar tid. Om ni går längre sträckor förbered också gruppen genom att prata om utrustning exempelvis vikten av bra skor och bra regnkläder.

Lycka till!

Läs också om kursen Ledarskap i rörelse

Sensus genomför kursen Ledarskap i rörelse som utgår från metoden lärande i rörelse. Läs mer om den här!

Läs mer [/dela/ledarskap-i-rorelse/]

Denna PDF är hämtad från sensus.se