

Indhold i DGI workshop – Din krop, dine tanker, din styrke

Udlevering af taknemmelighedsbog og tilhørende refleksionsspørgsmål

- ABC nip napper, der skabte refleksion på tværs af gruppen
- Fællesskabsopbyggende navnelege, så alle lærte hinanden at kende
- Åndedrætsøvelser og forestilling af pigernes "indre vejrudsigt"
- En snak om forskellen på selvværd og selvtillid
- Fællesskabsopbyggende øvelser på gulv (gerne hvor fokus var på at grine og have det sjovt sammen)
- En snak om oplevelsen af at turde fejle, turde grine sammen og ikke af hinanden. At fejl er en forudsætning for at kunne udvikles.
- Forskellige refleksionsøvelser, først hver for sig dernæst i plenum. Spørgsmål som: Hvad gør dig glad? Hvem og hvad kunne du godt ønske at dele ting mere med (omkring noget der er svært)
- Giv jer selv komplimenter for: Jer som menneske, jeres sind, jeres udseende
- Komplimentøvelsen, sæt post it på hinandens ryg
- Snak om rollemodeller: Den med bolden fortæller: Hvem er din rollemodel og hvorfor
- Dagsfortællingen i et pige perspektiv (typisk en på 16 år)
- Fortælling om ABC og hvad er mental sundhed
- Refleksion over hvad gør du af ABC i din hverdag, og bør du "skrue op" for nogle af ABC elementerne?
- Yoga-øvelser der bevidstgør hvordan vejrtrækning og kropsøvelser kan sænke pulsen