

Ge denna till..

Hur går det till?

På nästkommande sidor hittar du 57 meningar med fina ord. Skriv ut och klipp isär meningarna. Lägg dem upp och ner i en hög och låt medarbetarna dra en eller två var. Uppgiften är att ge bort meningarna till kollegor de känns passande för. Det finns inget rätt eller fel i valet, följ din magkänsla.

Syfte

Övningen handlar om givandet, inte mottagandet. Att ge någon fina ord är en vänlig handling, och forskning visar att just handlingar där vi gör gott för andra får oss människor att må bra. Om någon inte får någon lapp den här gången kan det bero på slumpen, att just de meningar som drogs inte kändes självklara att ge till den personen. Det säger ingenting om personens värde eller hur uppskattad den är.

Hur kan det kännas?

Det är helt normalt att reagera, både på att få lappar och på att inte få någon. Känslor som glädje, stolthet, besvikelse eller likgiltighet är alla rimliga och okej. Vi människor tenderar att dra snabba sociala slutsatser, även när vi egentligen vet bättre. Kom ihåg: våra tankar är inte alltid sanna, särskilt inte i stunden. Om tankarna börjar snurra, gå tillbaka till uppgiften: du har fått möjligheten att ge någon annan fina ord. Stanna en stund i hur det känns för dig. Hur påverkar det dig att bidra med något vänligt? Alla bidrar vi på olika sätt och det är helt tillräckligt.

Varför gör vi det här?

Forskning visar att små positiva handlingar i vardagen stärker tillit, samarbete och relationer över tid. De skapar ett klimat där människor känner sig tryggare och mer benägna att stötta varandra. Låt gärna de fina ord finnas tillgängliga efter övningen, och ge bort dem när det passar.

Reflektionsfråga

Hur känns det att ge bort ett fint ord till en kollega?
(Reflektion kan göras tyst för sig själv eller delas frivilligt, om det passar gruppen.)



Ge denna till..

FINA ORD

Ge denna till en kollega som får dig att känna dig inkluderad

Ge denna till en kollega som skapar trygghet i teamet

Ge denna till en kollega som ser lösningar istället för problem

Ge denna till en kollega som ger bra feedback

Ge denna till en kollega som bidrar med omtanke

Ge denna till en kollega som du litar på

Ge denna till en kollega som är bra på att lyssna

Ge denna till en kollega som gör måndagar bra

Ge denna till en kollega som får dig att skratta i kaos

Ge denna till en kollega som hjälper dig att vara dig själv

Ge denna till en kollega som får dig att längta till jobbet

Ge denna till en kollega som får dig att skratta
när du är stressad

Ge denna till en kollega som har många bra idéer

Ge denna till..

FINA ORD

Ge denna till en kollega som är lite busig

Ge denna till en kollega som stöttar dig när det är tufft

Ge denna till en kollega som har många bra idéer

Ge denna till en kollega som firar med dig när det går bra

**Ge denna till en kollega som påminner om
det viktiga i fikapausen**

Ge denna till en kollega som stöttar när tekniken strular

**Ge denna till en kollega som har humor när det
behövs som mest**

**Ge denna till en kollega som konsekvent levererar
med hög kvalitet**

Ge denna till en kollega som tar ansvar och skapar förtroende

**Ge denna till en kollega som alltid jobbar på bra, oavsett
arbetsmängd eller väder.**

Ge denna till..

FINA ORD

Ge denna till en kollega som får dig att känna dig inkluderad

Ge denna till en kollega som skapar trygghet i teamet

Ge denna till en kollega som ser lösningar istället för problem

Ge denna till en kollega som ger bra feedback

Ge denna till en kollega som bidrar med omtanke

Ge denna till en kollega som du litar på

Ge denna till en kollega som är bra på att lyssna

Ge denna till en kollega som gör måndagar bra

Ge denna till en kollega som får dig att skratta i kaos

Ge denna till en kollega som hjälper dig att vara dig själv

Ge denna till en kollega som är lite busig

Ge denna till en kollega som stöttar dig när det är tufft

**Ge denna till en kollega som tar ansvar
utan att behöva bli tillfrågad.**

Ge denna till..

FINA ORD

Ge denna till en kollega som firar med dig när det går bra

Ge denna till en kollega som påminner om det viktiga i fikapausen

Ge denna till en kollega som stöttar när tekniken strular

Ge denna till en kollega som har humor när det behövs som mest

Ge denna till en kollega som konsekvent levererar med hög kvalitet

Ge denna till en kollega som tar ansvar och skapar förtroende

Ge denna till en kollega som får dig att tänka
"vilken tur att vi jobbar ihop"

Ge denna till en kollega som läst agendan och är förberedd till möten

Ge denna till en kollega som gör teknikstrul till en teambuildingövning

Ge denna till en kollega som bidrar till en schysst stämning

Ge denna till..

FINA ORD

Ge denna till en kollega som är professionell i alla lägen

**Ge denna till en kollega som är en viktig del
av teamets framgång**

Ge denna till en kollega som föregår med gott exempel

**Ge denna till en kollega som får även tråkiga möten
att kännas korta**

Ge denna till en kollega som stöttar utan att döma

**Ge denna till en kollega som är pålitlig
i stora och små uppgifter**

Ge denna till en kollega som skapar struktur och tydlighet

**Ge denna till en kollega som möter dig
med värme och respekt**

**Ge denna till en kollega som gör arbetsplatsen roligare
bara genom att vara där**

Ge denna till en kollega som gör arbetet lite enklare för andra

Ge denna till..

FINA ORD

Ge denna till en kollega som på något sätt alltid har koll på var dokumentet finns

Ge denna till en kollega som är en stabil och uppskattad lagspelare

Ge denna till en kollega som har koll, även när ingen annan har det

Ge denna till en kollega som får dig att känna "vi fixar det här"

Ge denna till en kollega som gör arbetsplatsen till en trygg plats

Ge denna till en kollega som alltid har svaret...eller åtminstone en bra gissning

Ge denna till en kollega som gör sitt jobb så diskret bra att man ibland glömmer bort hur mycket som faktiskt blir gjort

Ge denna till en kollega som inte gör så mycket väsen av sig, men som märks väldigt tydligt när den inte är där

Ge denna till en kollega som får en att känna sig välkommen