

SamTrivsel

finansieret af Velliv Foreningen



God undervisning hos FOF Sydjylland

Tips og tricks og kollegiale anbefalinger og erfaringer

FOF SYD
JYLLAND

Indhold

Hvad er god undervisning i FOF Sydjylland?.....	3
Vigtige begreber i undervisningen	4
Undervisningen bliver bedst når:	5
Hvordan bliver man en god underviser?	6
Relationskompetence.....	7
Ledelseskompetence.....	8
Didaktisk kompetence.....	9
Den gode lektion.....	10
Inden undervisningen.....	10
Tidens opstart.....	11
Undervejs i timen.....	11
Efter undervisningen.....	12
Den kollegiale samtale.....	13
Rammesætning af møderne.....	13
Den kollegiale samtale.....	14
Prøvehandlingsskabelon.....	15
Privat, personlig og professionel.....	16
FISH-filosofien.....	17
Ideer til energizers.....	18
Hangout til nye undervisere – voksne i læring.....	22
Tjekliste før kurset.....	24
Mine egne noter.....	25

Skrevet af

Lisbeth Oxholm Andersen, HR- og udviklingskonsulent, FOF Sydjylland

Hanne Møller, Konsulent i Velliv projektet "SamTrivsel" og partner i konsulenthuset Cubion

Illustrationer er AI genereret.

Hvad er god undervisning hos FOF Sydjylland?



Det er der mange svar på og nogle af dem har vi samlet i dette skriv, der er blevet til som en del af projekt "SamTrivsel" – finansieret af Velliv Foreningen.

Projektet var et tilbud til alle undervisere i undervisningsåret 2024-25 med fokus på at styrke det kollegiale samarbejde, gennem kollegial sparring og vidensdeling.

I projektet indgik en gennemgang af, hvordan undervisning kan tilrettelægges og igennem projektet indsamlede vi undervisernes erfaringer fra deres undervisning på møder, hvor fokus var at styrke det kollegiale samarbejde.

Underviserne arbejdede med de udfordringer, de havde stødt ind i, i deres undervisning og som de ønskede kollegial sparring på. De kollegiale møder blev afholdt som en reflekterende samtale, hvor hver underviser sad i "den varme stol", og gennem spørgsmål beskrev deres udfordringer fra undervisningen. Deres kolleger bidrog med refleksioner, tips, tricks og ideer. Det indgår i denne lille folder, der er tænkt som inspiration og opslagsværk til brug for alle undervisere i regi af FOF Sydjylland.

Vigtige begreber i undervisningen

Pædagogik er opdragelse, undervisning og uddannelse, dvs. en persons dannelse i vid forstand.

Didaktik er læren om undervisnings mål og indhold. Man kan også kalde det for undervisningens tilrettelæggelse.

Hvorfor skal vi undervise?

FOF's formål er gennem fastholdelse af og fordybelse i den kristelig-humanistiske kulturtradition at fremme kundskab om menneske og samfund og medvirke til at dygtiggøre og udvikle den enkelte til et rigere menneske- og samfundsliv.

FOF's mission er at udvide den enkeltes indsigt, vidsyn og livskvalitet.

FOF's vision er folkeoplysning, der indeholder både læring og oplevelser.

I følge den pædagogiske filosof Jean Jacques Rousseau (1712-78) fødes mennesket to gange: Første gang biologisk, anden gang pædagogisk!



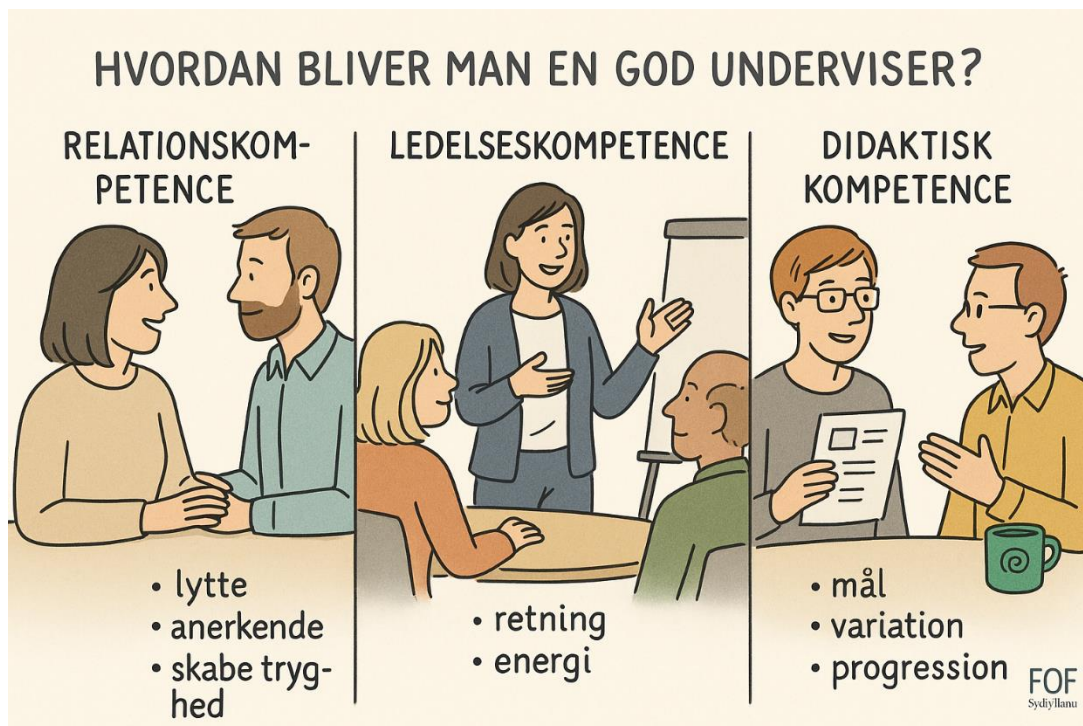
Paradoksalt nok har mennesket brug for hjælp, hvis det skal blive en person. Ulig f.eks. giraffen, der straks kan leve et girafliv, så kan mennesket ikke bare rejse sig straks efter fødslen og leve et menneskeliv. Vi har brug for bl.a. fysisk, psykisk, social og åndelig omsorg, det vil sige indføring i kulturelle forpligtende fællesskaber. Hvis vi altså ønsker at opnå selvstændighed og myndighed, kort sagt leve et humant liv.

Undervisningen bliver bedst når:

- Der ligger en god forberedelse til grund og mål, planlægning og formidling er indtænkt.
- Der er en klar strukturering af undervisningsforløbet.
- En tydelig ledelse af undervisningen med tydelige og klare rammer og regler.
- Tydelige mål og forventninger til hinanden og det der er kursets indhold og form.
- Gode relationer både til medkursister og til underviseren.
- Tydelig struktur på timen.
- Voksne lærer bedst når det giver mening og relevans.
- De bliver inddraget og har medindflydelse.
- Det tager udgangspunkt i deres erfaringer.
- Mange aktive kursister.
- Variation af undervisningen

Det er alt sammen vigtige ingredienser i de tre kompetencer, som man som underviser skal opøve. Læs hvilke kompetencer en god underviser gerne skal have på de næste sider.

Hvordan bliver man en god underviser?



Der peges på tre vigtige kompetencer for en underviser:

Relationskompetence

Ledelseskompetence

Didaktisk kompetence

Relationskompetence

Underviserens evne til at indgå i positive sociale relationer med kursisterne har stor betydning for kursisternes udbytte af undervisningen. Undervisernes forhold til kursisterne bør være præget af respekt, tolerance, empati og interesse for kursisternes liv og erfaringer

Undervisernes egne erfaringer
Spørgsmålet: <i>Hvordan opbygger du relationer til dine kursister?</i>
• Er altid venlig og imødekommende – skriver til kursister inden 1. gang (f.eks. hvor de skal gå ind, hvad de skal medbringe, så alle er trygge ved at møde op.). • Smalltalker inden undervisningen. Husker at gøre det med forskellige kursister • Jeg udstiller aldrig kursister. Hvis der er en, der er særligt udfordret, hjælper jeg en til en. • Udvide taknemmelighed over at de kommer, eller når de kommer efter en periode, hvor de ikke har været der. • Vigtigt at lytte og spørge – altså vise interesse for dem, så vinder man ofte deres tillid. • Løs snak i krea-fag kan give tillid. • At spise sammen, f.eks. som afslutning på et madlavningskursus, på en restaurant. • Jeg viser dem taknemmelighed over deres deltagelse og det de bidrager med. • Jeg sørger for at de, der putter sig lidt, også får en god aften f.eks. ved at småsnakke med dem i pauserne. • Jeg spørger: "Hvad vil du gerne kunne, når du går hjem?" • Anerkend kursisters viden – brug den aktivt i undervisningen. • Start med en navneleg eller "2 sandheder og en løgn", så I lærer hinanden at kende. • Brug humor og nysgerrighed.

Ledelseskompetence

Tydelige regler og rutiner gør kursisterne trygge og mindsker forvirring og uro. Når rammerne er på plads, er det nemmere for kursisterne at være sammen og koncentrere sig om undervisningen. Underviserne skal etablere regler og skabe kultur for, hvordan vi er sammen her. Det er vigtigt at reglerne opleves som retfærdige af kursisterne og i sammen får skabt en kultur, hvor alle tør ytre sig. Derfor er det også en god ide at inddrage dine kursister i at etablere og udvikle kulturen, med fokus på medbestemmelse og italesætte vigtigheden i at turde fejle, at læring ofte er forbundet med bøvnl, men at i er sammen om at alle kommer sikkert i havn. Det handler kort sagt om at opbygge psykologisk tryghed på holdet.

Undervisernes egne erfaringer
Spørgsmål: <i>Hvordan leder du din undervisning?</i>
• Jeg laver forventningsafstemning, så vi ved, hvor vi har hinanden. • Den første gang laver vi sammen regler om, hvordan lektionerne bedst forløber med hensyn til pauser, mobiltelefoner mm. • Plads til livserfaringer og forskelligheder. • Støtte til at tage ansvar for egen læring – mind gerne dine kursister om, at de er her for deres egen skyld og selv har et (med)ansvar for deres udbytte af undervisningen. Selvfølgelig på en let og humoristisk måde!

Didaktisk kompetence

Didaktik handler grundlæggende om at kunne svare på tre spørgsmål:

- Hvad skal der undervises i? (Indhold)
- Hvordan skal der undervises? (Metoder)
- Hvorfor skal der undervises? (Formål)

Ved at arbejde didaktisk sikrer underviseren, at undervisningen er målrettet, relevant og forståelig for kursisterne. For at kunne det, skal underviserne have faglig viden om deres felt og kunne *planlægge, udføre og evaluere* undervisningen efter kursisternes behov. I en folkeoplysende kontekst – som f.eks. FOF – er didaktik særlig vigtigt, fordi undervisningen ikke kun handler om faglighed, men også om dannelse, fællesskab og livskvalitet. Her er didaktik nøglen til at forbinde fagligt indhold med personlige og samfundsmæssige mål.

Undervisernes egne erfaringer
Spørgsmål: <i>Hvordan tilrettelægger du din undervisning?</i>
• Jeg planlægger altid, så de kan føre dialoger på tomandshånd på italiensk, men med en ny dialogpartner hver gang. • Jeg tænker på at skabe variation i min undervisning – så der sker noget nyt hver gang. • Laver lytteøvelser og bruger film på originalsprog. • Jeg lader kursisterne arbejde i små grupper. • Jeg inddrager materiale som kursisterne foreslår, selvfølgelig efter at jeg selv har studeret det. • Jeg giver kursisterne skriftlige opgaver. Af og til repeterer jeg, hvis de har brug for at føle sig mere sikre i grammatik og ordforråd. • Alle skal kunne være med, så jeg modificerer alle øvelser så de enten udfordre eller støtter alt efter kursisternes "dagsform". • Jeg tilrettelægger det, så der altid er en yogastilling, man kan bruge eller gå tilbage til, hvis den vi arbejder med, er for svær. • Jeg husker dem på "ahimsa-princippet" indenfor yoga, hvilket medfører, at de hele tiden passer på sig selv og lytter til både krop og sind undervejs. • Jeg tilrettelægger niveauet, så de arbejder omkring deres grænse, men ikke overskrider den. • Hav en "Plan B"-aktivitet klar. • Lav visuelle dagsplaner (fx på flipover). • Tænk i gruppearbejde, makkerpar, walk-and-talk, spil. • Håndgribelige materialer (kort, billeder, rekvisitter), understøtter forskellige læringsstile. • Digitale hjælpemidler (padlet, kahoot, mentimeter).

Den gode lektion



Den gode lektion skal have et hoved med et godt bid, en god fyldig krop og en hale med smæk i !

Inden undervisningen

Inden du går i gang med din undervisning kan du gøre dig selv en tjeneste ved at stille en række spørgsmål, der kan sammenfattes i et overordnet spørgsmål: *Hvad vil jeg med min undervisning?* Alle delspørgsmålene herunder giver dig de svar, du behøver, for at kunne tilrettelægge en god undervisning på dine hold:

- Hvad er formålet med min yoga-, engelsk-, keramik- undervisning?
- Hvad skal de lære i dag, og næste gang – den røde tråd - progression?
- Hvad skal jeg undervise dem i?
- Hvordan ved jeg om de lærer eller hvad de har lært?
- Hvordan formidler jeg det?
- Hvordan skal vi indlede undervisningen og afslutte og runde af? F.eks. øvelsen ”tjek ind” og ”tjek ud”.
- Hvem er deltagerne, deres forudsætninger, alder, køn, erfaring?
- Hvordan skal de være sammen? - regler

Timens opstart

For at komme godt i gang med opstarten af lektionen, kan du begynde med et "tjek ind". Øvelsen kan anvendes i starten af et møde som forventningsafstemning, hvor I på skift tjekker ind ved kort at fortælle jeres forventninger til dagens undervisning. Formålet med tjek ind er, at alle bliver klar til dagens undervisning. Samtidig får du en temperatur på dine kursister. De fortæller dig noget, du kan bruge i din undervisning f.eks. *"jeg håber at få nogle flere eksempler"*

Eksempler på spørgsmål til Tjek ind:

- Nævn 2 ting, du gerne vil have svar på i løbet af dagens undervisning?
- Hvad håber du på at kunne tage med dig fra dagens undervisning?
- Hvad synes du er det vigtigste at få lavet/svaret på i løbet af dagens undervisning?

Det er en fordel, at I stiller jer eller sidder i en cirkel, så alle har mulighed for at se hinanden. Hvis I står i en cirkel, så træd gerne et skridt ind i cirklen, når I skal lave jeres check ind og bliv stående bagefter. Der behøver ikke at være i en bestemt rækkefølge – den, der vil præsentere, træder bare ind i cirklen. Til sidst står I alle inde i den inderste cirkel.

Ved timens opstart er det vigtigt, at motivere dine kursister til at gå i gang og give dem mod og lyst til at kaste sig ud i opgaverne.

Undervisernes egne erfaringer
Spørgsmål: <i>Hvordan motiverer jeg mine kursister?</i>
• Jeg medbringer ting, jeg selv har hæklet, for at vise noget nyt og give dem ideer. • I italiensk madlavning anvender jeg grøntsager, som de ikke er fortrolige med at bruge, for at vække deres nysgerrighed og motivation. • Begynder lektionen med en runde om, hvad de har oplevet af godt siden sidst, der har berøring med det vi arbejder med. • Jeg laver et nyt (yoga)program til hver gang, fordi kursisterne godt kan lide variation. Jeg prøver altid at lære dem noget nyt. • Jeg udfordrer og motiverer mine kursister ved at få dem til at inddrage personlige oplevelser i Italien.

Undervejs i timen

Alle dine kursister er forskellige, de har forskellige baggrunde, opvækst, livsvilkår og uddannelse. Det har betydning for den måde de lærer på. Først og fremmest skal du tænke på den måde du kommunikerer på i din undervisning. Når du fortæller, viser eller siger noget nyt, skal du tænke på at gøre det på forskellige måder. Kan du både tale, tegne eller illustrere dine pointer og det nye stof på forskellig vis, er der langt større sandsynlighed for, at alle dine kursister forstår det. Det er

en god ide at undersøge – ikke om de forstår det, men hvordan de forstår det, så I har mulighed for at samstemme jeres opfattelser og få et fælles vidensfundament. Her spiller du en afgørende rolle og du må balancere mellem at være den mest vidende i lokalet på dit felt, men samtidig være åben og inddragende for kursisternes måde at forstå det nye på.

Relationsopbygningen er altid i gang mellem kursisterne indbyrdes og dig. Det kan indimellem være svært at bevare det *professionelle jeg* i omgangen med kursisterne og deres small talk. Hold dig for øje, at det er relationsopbyggende at være *personlig og professionel*, hvor du taler om dit fag f.eks. på en engageret, humoristisk eller anden måde der kendetegner din person. Det er sjældent en god idé at blive *privat*. Hvis du selv fortæller om dit privatliv, har du indbudt kursisterne til at gøre det samme. Hvis nogle kursister ikke kan finde grænsen, kan du måske tale med dem under fire øjne eller forsøge at dreje pause- eller privatsnakken et andet sted hen. Læs mere om de 3 P'er på side 16.

Undervisernes egne erfaringer
Spørgsmål: <i>hvad er vigtigt når undervisningen er godt i gang?</i>
• Jeg kan mærke hvis jeg slækker på overholdelse af de enkle regler vi har sat op, så bliver der uro • Hvis ikke jeg får markeret tydeligt at der er pause, bliver mine kursister ved – de er så optagede. Jeg har selv brug for pausen. • Det kan være svært at holde en passende balance imellem det private og det personlige i kreafagene. Jeg vil gerne være åben og omsorgsfuld, men det tipper nogle gange over og bliver alt for privat. • Husk også at holde øje med de dygtige på holdet – udfordre dem, ellers keder de sig og kommer måske ikke igen.

Efter undervisningen

En ofte forsømt disciplin er evaluering af undervisningen. Gik det som du ville? Lærte de det de skulle? Hvad var svært og hvad gik godt? Hvis du får samlet op på disse spørgsmål, har du et meget bedre udgangspunkt for din næste undervisning.

Undervisernes egne erfaringer
Spørgsmål: <i>Hvordan skal jeg evaluere min undervisning?</i>
• Afslut hver gang med: "Hvad tager du med dig i dag?" • Lav en simpel tommelfinger indikation på din undervisning; <i>er den god, i midten, eller ikke særlig god?</i> Kursisternes tommelfingre kan bruges til alle tre spørgsmål. • Gør det enkelt: smiley-ark, post-its, exit-noter. • Lyt til feedback – og vis, du handler på den. • Spørg: "Hvad fungerede godt i dag? Hvad kunne vi gøre anderledes?" • Brug små evalueringslege: "Giv et tip – tag et trick"

Den kollegiale samtale

For fortsat at styrke det kollegiale fællesskab og bruge hinanden som sparringspartnere kommer her en "opskrift" på, hvordan sparringssamtalerne kunne se ud. Det var sådan vi arbejdede i projekt SamTrivsel.

Sparringsmøderne blev bistået af en konsulent, der opbyggede og faciliterede en form og metode for kollegial feedback, kultur og trivsel.



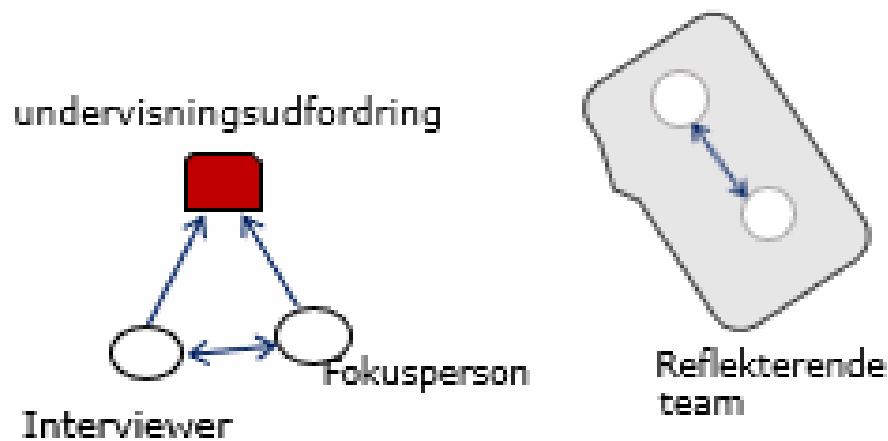
Rammesætning af møderne:

1. Forklar **formålet med mødet**; at vi skal hjælpe hinanden og opbygge en kollegial kultur - gennem samtale om underviserudfordringer. Vi hjælper hinanden ved at bruge vores erfaringer som undervisere.
2. Vi arbejder i Reflekterende Team (= RT) for at undgå bare at snakke – vi skal udvikle. Styrken ligger i opdelt tale og lyttetid.
3. Sæt **tid** på hvert enkelt deltagers møde og regn ud hvad det giver af tid til den enkelte (hvis 3 refleksioner på en time, så skal der være 18 min til hver). Husk et par minutter mellem hver. Fortæl deltagerne, at du er tidsstyrer og f.eks. har din tlf. liggende til det.
4. **Roller**. Forklar **din rolle** som samtalestyrer, at du lukker op og i for det reflekterende team – realistisk kun én gang per deltager.

At din rolle ligger i spændet mellem at støtte og udfordre for at fremme refleksionerne.
At udvise nysgerrighed.

At **deltagernes rolle** er at hjælpe og understøtte en kollega gennem deres egne undervisererfaringer og erfaringer i det hele taget. Muligheder og hypoteser.
5. At fokuspersonen sidder i **refleksionszonen** med ryggen til RT, der taler om fokuspersonen i 3. person for at fokuspersonen kan reflektere og vælge frit mellem deres refleksioner.
6. **Etikken** om mødet – tavshedspligt for alle, og at man selv bestemmer hvad man deler, og det er personligt.

sparringsgruppe



Figuren viser opstillingen af personerne på sparringsmøderne

Den kollegiale samtale

1. Konsulent eller kollega er interviewer og tidsstyrer: (Husk tid på samtalen)

- "Hvad er en af dine underviserudfordringer?"
- "Hvorfor er det et problem/går dig på?" (Få det foldet lidt ud – hvad har du prøvet? Hvornår skete det ikke?)
- "Hvad ønsker du dig i stedet/anderledes?" (her indkredses mål)

2. Inddragelse af reflekterende team (spørg hvad fokuspersonen gerne vil have hjælp til eller bed RT tale om det de hørte, eller hvad de hørte imellem linjerne...)

- Reflekterende team: "Hvordan kunne fokuspersonen tænke anderledes om sit fokus?" (–hvad kunne være spændende, vildt og måske lidt grænseoverskridende at afprøve?)

Konsulent/Kollega: Tilbage til fokuspersonen og spørg: "Hvad gav refleksionerne anledning til?"
Hvad kunne det betyde for nye afprøvninger?"

Konsulent/Kollega: Afrunding: "Hvad ønsker du at undersøge og hvorfor?" (prøvehandling)

På det næste møde: "Hvordan gik det?" (fortæl vidt og bredt)

Efter seancen skal fokuspersonen beslutte sig for en ny prøvehandling, som skrives ind i skabelonen

Prøvehandlingsskabelon

Hvilken underviserudfordring er du optaget af? Hvorfor?	
Prøvehandling: Hvad vil du gerne undersøge? Hvorfor gør du det? (Hypoteser) Hvad vil vi gerne opnå? (Mål)	
Efter udført prøvehandling skriv hvad der skete – gerne så præcist som muligt	
Effekt: Hvad var effekten af det du gjorde? Hvilken læring tager du med dig?	
Næste skridt: Hvordan fastholder du det fremadrettet?	

De 3 P'er: Privat, personlig og professionel



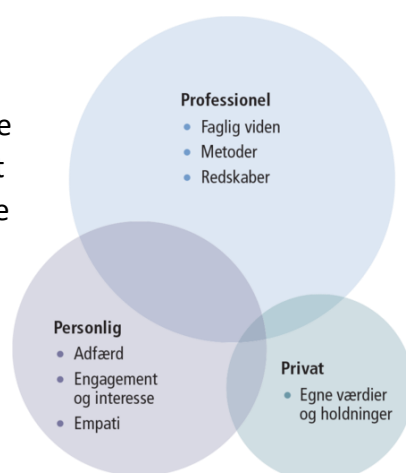
Udgangspunktet for at arbejde i relationer er en model, der kaldes de 3 P'er.

Som underviser skal du kunne være både udviklende og krav- og fordomsfri. Du skal kende din egen "støj på linjen". Du skal være i stand til at kunne give professionel anerkendelse.

Det er især vigtigt at kende grænsen mellem det private og det personlige. Det private bør næsten aldrig bringes i spil, hvis det alligevel bringes i spil, skal det være helt blottet for dine følelser og uafklarede personlige dilemmaer. Deltageren skal ikke kende til dine personlige problemstillinger og lignende. For nogen kommer denne skelnen dog helt naturligt, mens det for andre er vigtigt at gennemtænke og beslutte sig for, hvor grænsen er. I det professionelle bruger du dig selv som fagperson og du bruger og bringer din personlighed i spil på et professionelt plan.

I vores faglige drøftelser ønsker vi at være opmærksomme på de tre P'er. Ved at være bevidste om, hvilket plan vi bevæger os på, er det vores tanke, at vi kan opkvalificere det reflekterende rum og hjælpe hinanden med at fastholde fokus på sagen og en faglig standard for drøftelsen

Det kan sammenlignes med kostpyramiden, mest fra Professionel, en del fra Personlig og ganske lidt fra Privat.



FISH-filosofien

Filosofien stammer fra USA, Pike Place Fish i Seattle. Her stod nogle fiskehandlere på deres fiskemarked og kedede sig.

Derfor begyndte de at synge i kor og kaste rundt med fiskene for at få en mere positiv tilgang til deres arbejde.

Den fantasifulde fiskefortælling udviklede sig med flyvende fart til en strategi, som handler om at skabe arbejdsenergi og hjælpe hinanden til en god dag på arbejdet.



Sådan kan amerikanske "flyvefisk" på særlig vis give inspiration til danske arbejdspladser.

De fire principper

1. Leg - gør dit job sjovere

Det handler om at have det sjovt og opleve glæden ved at være spontan og kreativ. Livet er for kort til at bekymre sig. FISH! kalder smilet og latteren frem. Leg virker for de unge. Leg gør deres dag sjov og vores arbejdsdag sjov. Legen tiltrækker socialt fællesskab og udbygger relationer og medvirker til, at ting lykkes bedre end hvis man bare puklede sig igennem dem.

2. Red dagen for dine omgivelser og kollegaer

Når vi redder dagen for nogen, har vi givet dem en speciel gave, som de ikke glemmer. Dertil kommer, at det føles godt at give den. Vi bliver selv glade af det.

3. Vær nærværende

Det handler om nærvær – om at være fuldstændig koncentreret om øjeblikket og om den person eller opgave, vi beskæftiger os med. Når vi er fuldt til stede sammen med kunder/kursister og hinanden, lytter vi så intenst, at vi aldrig går glip af de vigtige muligheder, ethvert samspil byder på.

4. Vælg dit eget humør

Vi vælger selv vores humør, vores attitude og vores adfærd på jobbet. Det handler om at tage ansvar for vores egne valg. At udvise positiv adfærd (eller det modsatte) er en beslutning, vi tager hele tiden. Vi skal bare være bevidste om det.

Ideer til Energizers

1. To sandheder og en løgn

- **Formål:** Icebreaker og opmærksomhedsøvelse.
- **Sådan gør du:** Hver deltager siger tre udsagn om sig selv – to sande og én løgn. Resten af gruppen skal gætte, hvilken der er løgningen.



2. Rødt/Grønt lys

- **Formål:** Aktiv bevægelse og lytning.
- **Sådan gør du:** En enkel fysisk øvelse, hvor deltagerne bevæger sig, når der råbes "grønt lys" og stopper, når der råbes "rødt lys".

3. Walk and Talk

- **Formål:** Aktiv bevægelse og refleksion.
- **Sådan gør du:** Deltagerne går to og to en kort runde og taler om et spørgsmål, du har givet dem (fx: "Hvad var din største aha-oplevelse i dag?").

4. Stå-op hvis...

- **Formål:** Let fysisk aktivitet og fællesskabsfølelse. Giver indsigt og grin.
- **Sådan gør du:** Læs udsagn op som fx: "Stå op, hvis du har arbejdet med noget kreativt denne uge/har fødselsdag i denne uge/kan lide chokolade/har været på dette kursussted før/kan lide at danse/har et kæledyr"find selv på flere.

5. Speed Networking

- **Formål:** Lære hinanden hurtigt at kende.
- **Sådan gør du:** Par skifter hvert minut og stiller hinanden et forudbestemt spørgsmål (fx "Hvad brænder du for i dit arbejde"? "Hvorfor har du meldt dig til dette kursus"?).

6. "Ryst kroppen" øvelse

- **Formål:** Fysisk afladning og energi.
- **Sådan gør du:** Spil kort musik (30 sek.), hvor alle rejser sig og ryster kroppen løs – arme, ben, skuldre – på en sjov måde.

7. Tegn og gæt (undervisningsrelevant)

- **Formål:** Genaktivering af fagligt indhold.
- **Sådan gør du:** Deltagerne tegner begreber fra undervisningen, som de andre skal gætte. Giver grin og genopfriskning.

8. "Find én der har..."

- **Formål:** Bevægelse og interaktion. Kan bruges til at danne grupper eller sætte to eller flere personer sammen til en øvelse.
- **Sådan gør du:** "Find én der har været i Grønland", "en der har arbejdet hjemme i dag". Deltagerne mingler og finder en som passer til spørgsmålet.

9. Associationsleg

- **Formål:** Kreativ tænkning.
- **Sådan gør du:** Sig et ord, fx "energi" – næste deltager siger det første, vedkommende tænker på. Den som svarede siger nu et ord, som den næste deltager svarer på. Kan kobles til emnet i undervisningen eller bruges som brain break.

10. Tavs line-up

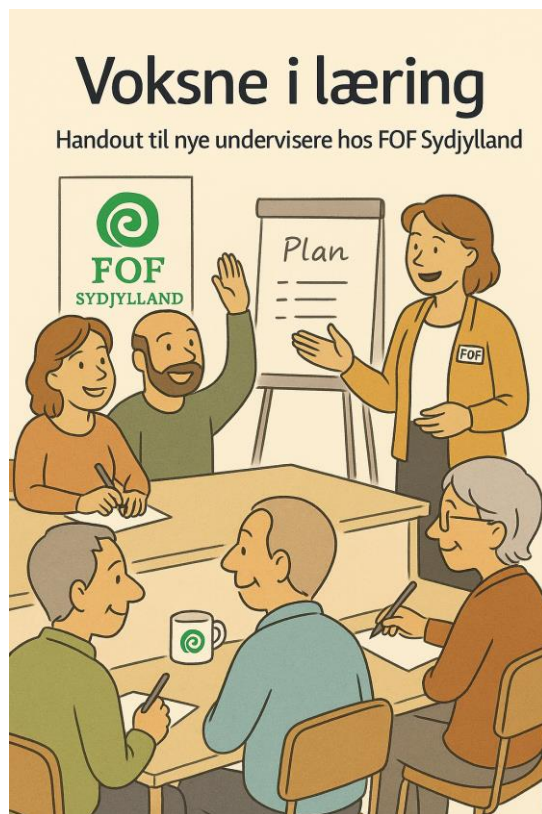
- **Formål:** Nonverbal samarbejdsøvelse.
- **Sådan gør du:** Bed deltagerne stille sig op i rækkefølge – fx efter alder, længde af pendlertid, antal år i branchen, skostørrelse, antal hår på hovedet – **uden at tale**.

11. Byg en historie

- **Formål:** Kreativitet/historiefortælling og lytning
- **Sådan gør du:** Bed deltagerne stille sig op i rækkefølge – fx efter alder, længde af pendlertid, antal år i branchen – **uden at tale**.

Mine ideer til energizers

Handout til nye undervisere – Voksne i læring



1. Gør det relevant

- Forklar **hvorfor** og **hvordan** indholdet er anvendeligt.
- Brug eksempler fra deltagernes hverdag/branche.

2. Brug deltagernes erfaring

- Stil åbne spørgsmål og inddrag deres viden.
- Giv plads til sparring og erfaringsudveksling.

3. Aktivér deltagerne

- Inddrag øvelser, dialog, cases, refleksion.
- Brug fysiske øvelser eller gruppearbejde – ikke kun oplæg.

4. Sæt klare rammer

- Præsenter mål og plan for dagen.
- Hav styr på tid og struktur – og følg op på øvelser.

5. Skab tryghed og respekt

- Anerkend forskellighed og skab en fejlvenlig kultur.
- Brug humor og navne – det åbner relationerne.

6. Varier metoder og tempo

- Skift mellem korte oplæg, dialog, øvelser, pauser.
- Undgå for lange PowerPoints uden involvering.

7. Håndtér spørgsmål og sidespor

- Lyt aktivt og vend tilbage til målet, hvis noget flyder.
- Brug afvigelser som læringsmuligheder – med venlig styring.

8. Evaluer undervejs

- Stil spørgsmål som: *“Hvordan virker det for jer?”*
- Vær åben for justering – og vis fleksibilitet.

Tjekliste før kurset – det praktiske

- Har du læst det materiale, som du fik ud med dit ansættelsesbrev? Der er vedhæftet en fil, som hedder "Praktiske oplysninger FOF Sydjylland", hvor du bl.a. kan se, hvem du skal kontakte på kursusstedet for at få en evt. nøgle.
- Har du mødeprotokol med?
- Har du sendt kursisterne en mailhilsen via undervisernet inden første mødedag?
- Har du tydelige mål og dagsorden med din undervisning?
- Har du indtænkt håndgribelige materialer eller digitale hjælpemidler (se side 7)?
- Har du min. 1 aktivt inddragende øvelser – hvis en hel dag, så min. 2?
- Har du navneskilt, mappe m. kuglepen og blok til kursisterne? Skal bestilles på info-mailen et par dage i forvejen og afhentes på kontoret.
- Har du ekstra øvelser klar som "plan B"?
- Har du lavet en tidsplan med pauser?
- Hvad er din afsluttende opsamling eller evaluering efter hver mødegang?
- Anden sidste mødegang skal du senest bede kursisterne forholde sig til, om de vil deltage på dit næste hold. Hvis de vil være sikre på en plads, så er det en god ide at skrive sig på sedlen som hedder "forhåndstilmeldinger".



Mine egne noter

Tak fordi du er underviser hos FOF Sydjylland

Din faglighed, dit
nærvær og dit
engagement
gør en forskel.



Hvis du er i tvivl om noget, så mail til info@fofsyddjylland.dk og vi kontakter dig.

Hvis du oplever noget i din undervisning som du gerne vil dele med nogen,
så er du velkommen til at kontakte Lisbeth på tlf. 93 39 43 76