



RIK-PÅ-RIKTIGT-VERKSTAD

SAMTALSTRÄFFAR MED SIKTE PÅ EN VÄRDEFULL VARDAG



Föreningen Tidsverkstaden

Detta material kan laddas hem gratis från www.tidsverkstaden.se under fliken *Starta goda cirklar*.

Version 2005-03-21

OM RIK-PÅ-RIKTIGT-VERKSTADEN

Rik-på-riktigt-verkstaden är till för människor som vill och vågar ifrågasätta, reflektera över och samtala om vardagen och hur den kan bli mer värdefull. Den baserar sig på boken "Rik på riktigt". Vem som helst kan ta initiativ till att starta en rik-på-riktigt-verkstad. Det krävs inga särskilda kunskaper eller erfarenheter – allt ni behöver veta finns i den här lilla skriften.

Upplägget bygger på 9 samtalsträffar där deltagarna läser ett visst antal sidor inför varje träff. Första träffen kan ses som en provomgång och efter den kan deltagarna bestämma om de vill delta i resten av träffarna. Varje träff tar mellan 2 och 2,5 timmar. Lämpligt antal deltagare är mellan 5 och 10 personer.

Rik-på-riktigt-verkstaden bygger på en form som är lite speciell, men mycket väl beprövad och uppskattad. Vi vill varmt rekommendera att ni håller till den beskrivna formen, även om det kanske känns lite konstigt första gången. Efter några gånger brukar de särskilda effekterna märkas.

Formens "spelregler" beskrivs med början på nästa sida och det är viktigt att deltagarna läser igenom dessa innan första träffen.

En annan nödvändig förberedelse till första är att skaffa boken "Rik på riktigt" och läsa sidan 9 – 48. Boken kan köpas i en lokal bokhandel eller via en internetbokhandel. Ett annat tips är att kontakta något studieförbund och kolla med dem om ni kan starta en studiecirkel som bygger på den här boken – i så fall kan ni kanske också få bidrag av dem till inköp av böcker.

En tredje sak att förbereda är att skaffa en bra äggklocka – inte för att äggkokning ingår utan för att den behövs för att hålla tiden i "rundan". Digitala varianter rekommenderas eftersom de inte tickar.

För att komma igång behövs bara att någon tar initiativ och bjuder in 8-10 vänner, bekanta, grannar, kollegor eller andra till en prova-på-träff. Initiativtagaren deltar sedan på samma villkor som övriga deltagare, men har särskilt ansvar för att hålla i tiden och formen under den första träffen. Sedan kan ansvaret alternera mellan deltagarna.

För varje träff finns ett detaljerat program med beräknad tidsåtgång för varje punkt. Detta för att det ska bli lättare att hinna med alla punkter och sluta i tid.

Det är bara att köra! Vi önskar mycket nöje och väl använd vardagstid.

Fredrik Warberg & Jörgen Larsson

Föreningen Tidsverkstaden

P.S.

Maila oss gärna och berätta om hur det fungerar och lämna förbättringsförslag och erfarenheter, för vi har ambitionen att successivt förbättra detta upplägg. Använd mailadressen info@tidsverkstaden.se

Form och spelregler

För att samtalsträffarna ska bli verkligt givande för deltagarna är det viktigt att det känns tryggt i gruppen. Tanken är att man ska kunna prata så fritt och öppet som man vill. Ett sätt att bidra till känslan av trygghet är att alla i gruppen redan första träffen ingår ett *mundligt kontrakt* om att det som sägs under träffarna inte sprids till andra utanför gruppen.

Nedan beskriver vi de programpunkter som återkommer varje träff. I de fall då programmet avviker något (till exempel första träffen), så beskriver vi tanken med formen i programmet för den aktuella träffen.

0. Förberedelser inför varje träff

Upplägget bygger på att deltagarna läser igenom de sidor i boken som anges under punkten "Förberedelser" i programmet.

1. Uppsamling sedan förra gången – c:a 20 min

Normalt börjar varje träff med en kort laget runt (c:a 2 minuter per person) om tankar sedan förra gången och rapport om hur det gått med eventuella självvalda förändringar (åtaganden). Första träffen blir lite annorlunda, för då är det naturligt att deltagarna istället kort presenterar sig för varandra.

2. Någon läser träffens frågor – c:a 1 min

Frågorna står i programmet för träffen och syftar till att underlätta fokuserad reflektion. Grundtanken är att deltagarna ska ha läst de avsnitt i boken som angivits, men frågorna är konstruerade så att om någon inte skulle ha hunnit göra det, så fungerar det ändå.

3. Enskild reflektion på träffens frågor – c:a 20 min

För många människor är det sällsynt att få ens några minuter att sitta med sina egna tankar och fokusera på några enstaka frågor. Oftast är det mycket uppskattat att för en gång skall få tid till reflektion. Ibland kan det kännas ovant att sitta tyst tillsammans med andra, men det går över. En fördel med att börja med enskild reflektion istället för att börja prata direkt är att man inte blir lika påverkad av vad andra säger, utan istället utgår från sina egna tankar och upplevelser.

Den enda regeln för denna programpunkt är: *tystnad under enskild reflektion*. Det är viktigt att visa respekt för de övriga deltagarna genom att verkligen vara tyst under detta moment. Det är OK att andas och byta ställning, men inte att prata eller på annat sätt störa andras tankar.

För många underlättas reflektion av att anteckna och det är helt OK. Det kan kännas mer avslappnat om ni sprider ut er under den enskilda reflektionen.

Det är viktigt att du tänker på frågan och inte sitter och funderar på hur du ska uttrycka dig för att de andra ska tycka att du är smart, rolig, djup, tydlig, konsekvent eller något annat. Det är ingen verbal tävling.

4. Runda - c:a 50 min

Rundan är en central del i träffarna och innebär att man går laget runt och berättar om de tankar man har när det gäller frågorna. I en runda finns några regler som är lite speciella och som är viktiga att följa för att det ska fungera:

- a) alla får lika mycket tid
- b) man behöver inte prata hela sin tid
- c) en i taget pratar – de andra lyssnar
- d) inga värderingar eller tolkningar

Nedan följer lite fördjupning om och förklaring av dessa spelregler.

a) Alla får lika mycket tid

Normalt i vanliga grupper brukar några prata nästan hela tiden medan andra nästan inte får något utrymme alls. Det är här äggklockan kommer in. Ta den tid som finns till runda enligt programmet och dela den med hur många ni är närvarande. Om ni har 50 min och är 8 personer får till exempel alla 6 min var att prata ostört.

Det kan kanske kännas lite konstigt att använda äggklocka i början, men det fyller sin funktion. Dels får alla faktiskt lika mycket tid. Dels behöver ingen sitta och kolla tiden. Dessutom är det jobbigt att behöva avbryta människor när de berättar om intressanta och viktiga saker. Med hjälp av äggklockan blir det också lättare att hålla tiderna om ni ska hinna med alla programpunkter. Den som blir avbruten av äggklockan behöver inte sluta mitt i meningen – men det är en signal på att det är tid att avrunda.

b) Man behöver inte prata hela sin tid

När du har sagt det du vill säga, så måste du inte fortsätta prata ändå. Den som inte vill använda hela sin tid, säger bara "jag är färdig" och så går ordet över till nästa. Men det går inte att spara tid till nästa gång och inte heller att "ge" av sin prat-tid till någon annan.

Det är också OK att inte säga något alls – du kan säga "pass" om du av någon anledning (som du inte behöver förklara) inte vill prata om vad du tänker om frågorna. Men, det är klart att det blir ganska dålig dynamik i gruppen om alla säger pass hela tiden....

När det är din tur berättar du om precis vad du vill - du behöver inte redovisa vad du tänkte under den enskilda reflektionen. Kanske har 3-4 andra pratat före dig och det har kanske lett till massa nya tankar och då pratar du kanske om dessa nya tankar istället för de du tänkte förut. Just detta, att få massa nya perspektiv och nya tankar, är ju en av vinsterna med att samtala med andra människor.

c) En i taget pratar – de andra lyssnar

När en deltagare pratar, så är det inte tillåtet för någon annan att kommentera, fråga eller på annat sätt avbryta. För vissa av oss kan det kännas lite ovant att vara helt tyst och bara lyssna. Om någon glömmet av sig och råkar avbryta, kommentera, fråga eller börja ge sig in i en diskussion under rundan så får gruppen påminna om rundans spelregler. I en vanlig diskussion är det lätt att falla in i att kommentera och "tycka till" om vad någon annan säger. Ibland kan det bli en egen association av typen "... det har jag också varit med om..." och så vidare. Men en runda är något annat – där får alla ett eget utrymme att prata utan att riskera att bli avbruten, frågad, ifrågasatt eller kommenterad.

d) Inga värderingar eller tolkningar

Det är inte tillåtet att värdera eller tolka det någon säger. Det finns många tekniker för detta som är möjliga att använda utan att bryta mot regel c) ovan. Till exempel kan man tydligt visa att man tycker det någon annan säger är dumt genom att himla med ögonen, fnysa, frusta till eller genom att trumma med fingrarna markera att man önskar att den som pratar vore klar. Det är inte OK att värdera det som någon annan har sagt heller när det är ens egen tur i rundan. Här skulle man annars lugnt kunna kommentera det de andra sagt – utan risk att bli avbruten. Men det är alltså inte OK.

Man behöver naturligtvis inte sitta som en grupp stenansikten under rundan. Det som ska undvikas är nedvärderingar av det som sägs. Om det skulle vara så att du känner att du börjar nicka eller att mungipan rycker till i ett igenkännande leende under det att någon pratar så är det helt OK. Men du behöver absolut inte sitta och nicka och le.

Det kan vara ganska svårt att undvika *tolkningar* av och jämförelser med det andra berättar. Men det kan kännas ganska jobbigt om någon säger "...precis som Fredrik sa, så tycker jag också att...." – särskilt om detta är en felaktig tolkning av det jag sa; och så får jag inte

kommentera denna feltolkning. Det är också viktigt att undvika att jämföra våra respektive vardagssituationer – det blir så lätt fel. Tanken är att var och en istället pratar utifrån sina egna tankar om sin egen situation – utan att värdera det andra säger, utan att tolka det andra säger och utan att jämföra med andra.

Lite mer om rundan

De flesta som provat rundor några gånger säger att det är ovanligt, härligt och givande, men till en början kan det kännas lite frustrerande att inte få diskutera som vanligt. Men det får de flesta av oss rikliga tillfällen till i resten av livet. Hela grundidéen med att använda rundan är att (för en gångs skull?) få ett riktigt gott samtal där deltagarna får prata till punkt utan att bli avbrutna, kommenterade, värderade, tolkade och motsagda.

Verkligt givande samtal ofta utspelar sig ofta när vi verkligen lyssnar på varandra och vågar vara personliga då vi berättar om våra tankar och upplevelser. När man inte får kommentera vad andra säger, kan det hända att "kommentarsmaskinen" i hjärnan (den som producerar alla kommentarer) efter ett tag tystnar. När den gör det blir det lättare att lyssna på ett betydligt mer intensivt sätt än vanligt. Kanske tystnar efter några gånger till även "värderingsapparaten" och då kan lyssnandet nå ytterligare en nivå.

Det lättare att uttrycka sig och prata fritt då man tillämpar reglerna för rundor. Trots eventuell frustration till en början – håll ut! Rundornas regler är avgörande för att samtalsträffarna ska bli verkligt givande. Lita på oss – det är beprövat.

5. Personligt åtagande – c:a 30 min

Varje träff avslutas med något som kallas personligt åtagande. Tänk på vad seriefiguren Kronblom har sagt: "det är skillnad på att vakna och kliva ur sängen". Vi kan stå upp till hakan med insikter om vad vi "borde" förändra, men inget händer förrän vi tar tag i det och verkligen gör något åt det vi vill förändra. Tanken med att göra ett personligt åtagande är att verkligen bestämma sig för att göra något som man verkligen vill göra, men som man av olika anledningar inte riktigt kommit till skott med.

Här finns chansen att bestämma sig för att göra en positiv förändring och att få hjälp genom att man nästa gång följer upp hur det har gått. Tänk vad gott att ha en grupp andra människor som bryr sig om hur jag lyckas med mina intentioner att förbättra min vardag! Här följer en tipslista som syftar till att underlätta för att göra åtaganden som verkligen hjälper dig i vardagen:

- De måste komma från magen, det vill säga att åtagandet ska vara något som du verkligen vill. Gör inga åtaganden som handlar om att leva upp till andras förväntningar

Konkreta åtaganden är lättare att genomföra och svårare att smita ifrån. Försök omvandla abstrakta intentioner till konkreta symbolhandlingar. Men abstrakta åtaganden kan fungera – bara du vet själv vad du vill och menar med dem. Kvantifiera eller sätt tid om det går: säg när det ska göras eller hur ofta du ska göra det du åtar dig eller hur mycket eller vad som passar åtagandets art. Undvik att uttrycka dig som att "jag ska bli bättre på" och "jag ska ägna mer tid åt....".

- Blanda stora och små åtaganden och lätta och svåra. Detta gör att du utmanar dig själv men samtidigt händer det hela tiden saker som märks.
- Formulera åtagandena med positivt laddning om det går – använd ordet "inte" så lite som möjligt.
- Om du har en pressad tillvaro och kanske behöver minska antalet totala åtaganden i vardagen: gör åtaganden om att ta bort åtaganden, "borden" och "måsten". Formulera dina åtaganden i detta fall som "jag ska inte...".
- Gör åtaganden som du mår bra av - både på kort och på lång sikt.
- Ändra åtaganden då förutsättningarna ändras.

Detta moment inleds med några minuters enskild reflektion för att alla ska få tillfälle att tänka efter vilka åtaganden de vill göra. Sedan en kort runda för att samla upp alla åtaganden. Naturligtvis antecknar den som gör ett åtagande, men det kan också vara bra som påminnelse om den som leder träffarna (eller någon annan) tar på sig att anteckna alla åtaganden som görs. Det underlättar uppföljning.

Som tips till hur fungerande åtaganden kan formuleras, följer här några exempel ur olika delar av det verkliga livet. Ett fungerande åtagande ska börja med orden "jag ska...."

- ... krama Birgit minst en gång per dag
- ... fråga Bertil hur han haft det idag inom en minut från det vi träffas och lyssna på svaret
- ... låta Nils prata färdigt innan jag blir irriterad eller förbannad
- ... överraska Birgitta minst en gång per månad
- ... undvika Knut eftersom han dränerar min energi
- ... ha TV-fria söndagar
- ... ringa mamma en gång i veckan
- ... senast 15/12 göra en lista på måsten och stryka de som är onödiga
- ... boka minst två timmar för mig själv varje vecka
- ... cykla till jobbet två gånger i veckan mellan april och oktober
- ... tillsammans med x och y utforma en diet som är rimlig + hållbar för oss
- ... lyssna på impulser från min kropp 2 min varje kväll då jag lagt mig
- ... säga ifrån då jag inte hinner med nya uppgifter jag får
- ... föreslå arbetsgruppen ett nytt sätt att lägga upp våra möten
- ... senast till påsk undersöka möjligheterna att gå ner i arbetstid
- ... be om feedback då jag vill ha det
- ... beskriva för min chef vilket ledarskap jag behöver
- ... ta upp saker som jag tycker behöver förändras
- ... ta initiativ till en Rik-på-riktigt-verkstad på jobbet
- ... fråga "vad menar du?" då jag anar dubbla budskap
- ... tala om när omgivningen ägnar sig åt skitsnack eller härskartekniker
- ... sluta säga "man" då jag menar "jag" eller "vi" eller någon annan

6. Diskussion – ca 30 min (om ni vill)

När ni planerar era samtalsträffar är det bra om ni bestämmer er för hur mycket tid ni kan använda. Om ni tycker att det max ska vara 2 timmar, föreslår vi att ni väljer bort denna programpunkt. Det finns så många andra tillfällen att diskutera. Annars, om ni tycker att det gärna får ta 2,5 timmar, så kan ni under denna programpunkt lägga bort äggklockan och diskutera på som folk gör mest. Uppmärksamma i så fall gärna skillnaden mellan att använda runda och vanlig diskussion.

7. Slut för denna gång

Det är viktigt att sluta då ni bestämt att det ska sluta, så att de som har barnvakt eller av andra skäl har en tid att passa inte känner att de måste rusa iväg innan träffen är färdig och därmed missa några samtal som tillhör träffen.

Träff 1 - Vardagsfloden

0. Förberedelser inför träffen

- läs igenom "Form och spelregler" (sidan 3-6 i detta dokument)
- läs sidorna 9-48 i "Rik på riktigt"
- ta med almanackan

1. Presentationsrunda – c:a 20 min

Var och en gör en kort presentation (2-3 min) av sig själv. Kanske utifrån frågan "varför är jag här?". Alla berättar också om de har läst "Form och spelregler" eller inte och om de är med på det muntliga kontraktet om att saker som sägs i gruppen stannar där.

2. Någon läser träffens frågor – c:a 1 min

- o *Hur uppfattar jag att människor i allmänhet har det i sin vardag idag?*
- o *Hur känns min egen vardag?*

3. Enskild reflektion på träffens frågor – c:a 20 min

4. Runda - c:a 50 min

5. Personligt åtagande – c:a 30 min

Denna första gång är denna programpunkt lite speciell.

- Först 2 min enskild reflektion på följande frågor:
 - *vill jag vara med på resten av träffarna?*
 - *vill jag göra något annat personligt åtagande?*
- Sedan går man laget runt där alla svarar på ovanstående frågor.

6. Diskussion – c:a 30 min (om ni vill)

Denna första gång kan det vara vettigt att använda denna tid till att diskutera vilka veckodagar och tider som kan passa de deltagare som vill fortsätta

7. Slut för denna gång. Till nästa gång, läs sidorna 49 – 78 i "Rik på riktigt"

Plats för egna anteckningar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Träff 2 – Att välja väg

0. Förberedelser inför träffen

- läs sidorna 49 – 78 i "Rik på riktigt"
- ta med almanackan

1. Tankar sedan sist + uppföljning av åtagande – c:a 20 min

Kort runda (2-3 min per person), gärna om tankar och reflektioner om formen som dykt upp sedan förra träffen eller andra reflektioner. De som gjorde ett personligt åtagande på förra träffen berättar också om hur det gått. Vänta helst med tankar om innehållet i de sidor ni läst till senare.

2. Någon läser träffens frågor – c:a 1 min

- *Vilka konsekvenser av dåligt fungerande vardagar i min omgivning oroar mig?*
- *Vad kan man göra för att undvika att hamna i förbanning och förträngning?*
-

3. Enskild reflektion på träffens frågor – c:a 20 min

4. Runda - c:a 50 min

5. Personligt åtagande – c:a 30 min

Först 2 min enskild reflektion, sedan en runda där var och en berättar om sina personliga åtaganden.

6. Diskussion – c:a 30 min (om ni vill)

Denna andra gång kan det vara vettigt att diskutera om ni vill ha den här punkten med eller om ni istället i fortsättningen ska sluta en halvtimme tidigare.

7. Slut för denna gång. Till nästa gång, läs sidan 79 - 120 i "Rik på riktigt" och - om du vill - gör testet på sidorna 94-95

Plats för egna anteckningar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Träff 3 – På vardagsflodens strand

0. Förberedelser inför träffen

- läs sidan 79 – 120 i "Rik på riktigt"
- om du vill: gör testen på sidorna 94 - 95

1. Tankar sedan sist + uppföljning av åtagande – c:a 20 min

Runda med 2-3 min per person:

- o *Tankar sedan förra träffen.....*
- o *Hur har det gått med mina åtaganden?*

2. Någon läser träffens frågor – c:a 1 min

- o *Vad är tillräckligt bra i min vardag?*
- o *Tänk på en förändring som du lyckats med. Vad var det som gjorde att du lyckades?*
- o *Vad kan man göra för att få regelbundna tillfällen till reflektion och goda samtal?*

3. Enskild reflektion på träffens frågor – c:a 20 min

4. Runda - c:a 50 min

5. Personligt åtagande – c:a 30 min

Först 2 min enskild reflektion, sedan en runda där var och en berättar om sina personliga åtaganden.

6. Diskussion – c:a 30 min (om ni vill)

Förslag till diskussionsämne: svårigheterna med att hitta en bra balans mellan nöjsamhet och förändring.

7. Slut för denna gång. Till nästa gång, läs sidorna 121 - 134 i "Rik på riktigt"

Plats för egna anteckningar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Träff 4 – God självkänsla

0. Förberedelser inför träffen

- läs sidorna 121 – 134 i ”Rik på riktigt”

1. Tankar sedan sist + uppföljning av åtagande – c:a 20 min

Runda med 2-3 min per person:

- *Tankar sedan förra träffen.....*
- *Hur har det gått med mina åtaganden?*

2. Någon läser träffens frågor – c:a 1 min

- *Var på en skala 1-10 befinner sig min självkänsla (1 är kass, 10 på topp)?*
- *Vilka egenskaper och förmågor är jag glad att jag har?*
- *Vilka av de sidor jag inte gillar, skulle jag må bra av att acceptera?*
- *Vad kan man göra för att stärka sin självkänsla?*

3. Enskild reflektion på träffens frågor – c:a 20 min

4. Runda - c:a 50 min

5. Personligt åtagande – c:a 30 min

Först 2 min enskild reflektion, sedan en runda där var och en berättar om sina personliga åtaganden.

6. Diskussion – c:a 30 min (om ni vill)

Förslag till diskussionsämne: självkänslans betydelse för livskvaliteten.

7. Slut för denna gång. Till nästa gång, läs sidorna 135 - 155 i ”Rik på riktigt”

Plats för egna anteckningar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Träff 5 – Goda relationer

0. Förberedelser inför träffen

- läs sidorna 135 - 155 i "Rik på riktigt"

1. Tankar sedan sist + uppföljning av åtagande – c:a 20 min

Runda med 2-3 min per person:

- *Tankar sedan förra träffen.....*
- *Hur har det gått med mina åtaganden?*

2. Någon läser träffens frågor – c:a 1 min

- *Vad är jag bra på i parrelationer?*
- *Vilken roll brukar jag ha i gruppgemenskaper?*
- *Vad kan man själv göra för att förbättra relationer och gemenskaper?*

3. Enskild reflektion på träffens frågor – c:a 20 min

4. Runda - c:a 50 min

5. Personligt åtagande – c:a 30 min

Först 2 min enskild reflektion, sedan en runda där var och en berättar om sina personliga åtaganden.

6. Diskussion – c:a 30 min (om ni vill)

Förslag till diskussionsämne: vad kan man göra för att utveckla eller avveckla gemenskaper?

7. Slut för denna gång. Till nästa gång, läs sidan 156 - 181 i "Rik på riktigt"

Plats för egna anteckningar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Träff 6 – Givande sysselsättning

0. Förberedelser inför träffen

- läs sidorna 156 - 181 i "Rik på riktigt"

1. Tankar sedan sist + uppföljning av åtagande – c:a 20 min

Runda med 2-3 min per person:

- *Tankar sedan förra träffen.....*
- *Hur har det gått med mina åtaganden?*

2. Någon läser träffens frågor – c:a 1 min

- *Vad är mest givande i min nuvarande sysselsättning?*
- *Vad är jag minst nöjd med?*
- *Vad kan jag själv göra för att förändra detta?*

3. Enskild reflektion på träffens frågor – c:a 20 min

4. Runda - c:a 50 min

5. Personligt åtagande – c:a 30 min

Först 2 min enskild reflektion, sedan en runda där var och en berättar om sina personliga åtaganden.

6. Diskussion – c:a 30 min (om ni vill)

Förslag till diskussionsämne: vad skiljer meningsfull sysselsättning från inte meningsfull sysselsättning?

7. Slut för denna gång. Till nästa gång, läs sidorna 182 - 201 i "Rik på riktigt" och – om du vill - gör testet på sidan 196

Plats för egna anteckningar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Träff 7 – Tillräcklig ekonomi

0. Förberedelser inför träffen

- läs sidorna 182 - 201 i "Rik på riktigt"
- gör testen som finns dels på sidan 196, dels på www.tidsverkstaden.se under fliken *Testa dig själv*

1. Tankar sedan sist + uppföljning av åtagande – c:a 20 min

Runda med 2-3 min per person:

- o *Tankar sedan förra träffen.....*
- o *Hur har det gått med mina åtaganden?*

2. Någon läser träffens frågor – c:a 1 min

- o *Vad är tillräcklig ekonomi för mig?*
- o *Vad kan man göra för att öka sin ekonomiska frihet?*

3. Enskild reflektion på träffens frågor – c:a 20 min

4. Runda - c:a 50 min

5. Personligt åtagande – c:a 30 min

Först 2 min enskild reflektion, sedan en runda där var och en berättar om sina personliga åtaganden.

6. Diskussion – c:a 30 min (om ni vill)

Förslag till diskussionsämne: våra mest misslyckade köp ur livskvalitetssynpunkt.

7. Slut för denna gång. Till nästa gång, läs sidorna 202 – 218 i "Rik på riktigt"

Plats för egna anteckningar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Träff 8 – Lagom livstempo

0. Förberedelser inför träffen

- läs sidorna 202 - 218 i "Rik på riktigt"

1. Tankar sedan sist + uppföljning av åtagande – c:a 20 min

Runda med 2-3 min per person:

- *Tankar sedan förra träffen.....*
- *Hur har det gått med mina åtaganden?*

2. Någon läser träffens frågor – c:a 1 min

- *Vilka tidstjuvar har jag tidigare haft, men gjort mig av med?*
- *Vilka tidskrävande måsten skulle jag kunna ifrågasätta?*

3. Enskild reflektion på träffens frågor – c:a 20 min

4. Runda - c:a 50 min

5. Personligt åtagande – c:a 30 min

Först 2 min enskild reflektion, sedan en runda där var och en berättar om sina personliga åtaganden.

6. Diskussion – c:a 30 min (om ni vill)

Förslag till diskussionsämne: sambandet mellan ambitionsnivå och upplevelse av tidsbrist.

7. Slut för denna gång. Till nästa gång, läs sidorna 219 -231 i "Rik på riktigt"

Plats för egna anteckningar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Träff 9 – På väg mot en ny tidsanda

0. Förberedelser inför träffen

- läs sidan 219 -231 i "Rik på riktigt"

1. Tankar sedan sist + uppföljning av åtagande – c:a 20 min

Runda med 2-3 min per person:

- *Tankar sedan förra träffen.....*
- *Hur har det gått med mina åtaganden?*

2. Någon läser träffens frågor – c:a 1 min

- *Vilka samhällsförändringar skulle behövas för att förbättra människors välbefinnande?*
- *På vilket sätt skulle jag kunna bidra till den tidsanda jag vill se?*

8. Enskild reflektion på träffens frågor – c:a 20 min

9. Runda - c:a 50 min

10. Personligt åtagande – c:a 30 min

Först 2 min enskild reflektion, sedan en runda där var och en berättar om sina personliga åtaganden.

11. Diskussion – c:a 30 min (om ni vill)

Förslag till diskussionsämne: ska vi i gruppen fortsätta att träffas? Vad ska vi göra då?

12. Slut

Plats för egna anteckningar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....