



*Vi gör föreläsningar lyckliga*

## **Förslag reflektion 72 (av 112 kort)**

## Förslag övning

Om ni vill göra en gruppgemensam övning kan ni under ca 1 timme och 30 minuter fördela tiden ungefär såhär:

Lyssna på ljudslinga – *ca 10 min*

Egen reflektionspaus – *ca 15-20 min* (se framsidan)

Dela tankar vid  
gruppdiskussion/promenad – *ca 20 min*

TTT egen paus – *ca 10 min*

*Gemensam uppsummering grupp*

Givetvis kan du också göra övningen individuellt, se vårt förslag som ett inspel på hur du kan samverka ytterligare om du vill.

# Exempel på tidsrubriker 72 kortlek

## **Ställtid vardag**

Resor till från arbetet, till skolan...

## **Personvård**

Duscha, ansikte/hår, massage

## **Familjevård**

Tvätt, planera mat, handla, laga mat,  
äta tillsammans frukost/ lunch/ middag

## **Min träning**

Gym, promenad, TTT

## **Relationer familj/vänner**

Sonen Stockholm, föräldrar, släkt och  
vänner – träffas och ringas

## **Mina nöjen**

Restaurang, bio, läsa, surfa, TV

## **Joker**

Idégivare som ständigt är igång och  
levererar idéer, ofta arbetsrelaterade.  
Jag skriver ner dessa idéer/tankar och  
tar fram när nästa arbetsdag börjar.

## Tack för idag!

Material från dagens  
träning hittar du på  
Happypedia landingsida.

Länken distribueras av  
din faciliterare eller chef.

*Happypedia uppdateras löpande  
med träningsmaterial.  
Men även allmänna tips & råd.*



*Vi gör företag lyckliga.*