



Title	Heads Up Heads Down
Tidsåtgång	10 min
Antal deltagare	5+
Syften	Närvaro, kommunikation, ögonkontakt, fokus
Beskrivning	<p>Instruktören samlar gruppen i en cirkel. Facilitatorn säger "Huvud ner," och alla lägger ner sina huvuden, hakan mot bröstet. Sedan ber instruktören dem att stänga sina ögon eller titta på golvet (så att ingen kan titta på varandra). När instruktören säger "Huvud upp," lyfter deltagarna sina huvuden och tittar direkt på en annan person i cirkeln. Om två personer råkar välja att titta på varandra slumpmässigt, måste de båda "dö dramatiskt" och de är ute ur spelet. Om de inte gör ögonkontakt, till exempel om personen som deltagaren tittar på inte tittar på dem eller tittar på någon annan, går de vidare till nästa omgång. Spelet pågår tills det finns 2 eller 1 person kvar.</p>
Utvärdering och reflektion	Instruktören kan på slutet fråga om reflektion kring hur vi kommunicerar med varandra utan att prata.
Riktlinjer för facilitatorn	Detta är en enkel aktivitet som lämpar sig bäst i början av en workshop för att uppmuntra gruppen att koncentrera sig och jorda sig. Det kan också göras i slutet av workshopen som avslutningsaktivitet. Facilitatorn kan också fråga under förklaringen: Hur kan du dö dramatiskt? Så att de har en idé om vad de kan göra.
Sammanfattning	Detta är en enkel och rolig aktivitet för att arbeta med fokus och icke-verbal kommunikation som kan göras som en inledning eller avslutning.

