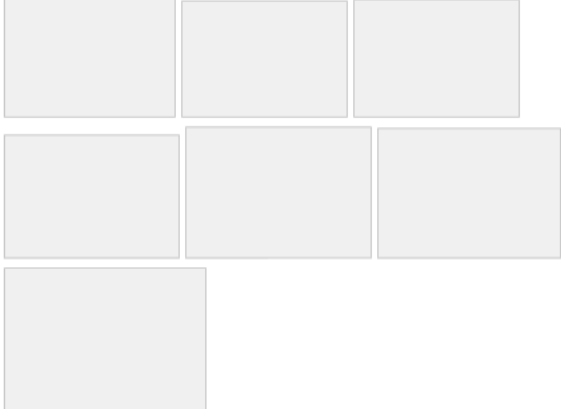
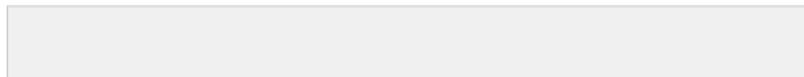
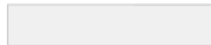


Title	Emotional zones
Tidsåtgång	40 min
Antal deltagare	20
Logistik (utrymme, material...)	Rummet kommer att delas in i olika zoner. Varje zon kommer att ha en känsla tilldelad till den. Material: Kort med känslor som indikerar vilken känsla som ska spelas i varje zon 
Försiktighetsåtgärder	Uttrycka känslor, förvärva emotionellt ordförråd, undersöka och upptäcka känslornas omfattning.
Syften	Uttrycka känslor, förvärva emotionellt ordförråd, utforska och upptäcka olika känslor.
Förberedelser	Facilitatorn kommer att förbereda utrymmet innan aktiviteten. De kommer att dela upp arbetsytan i olika zoner. Varje zon kommer att ha en flashkort som anger vilka känslor som ska uttryckas där.
Beskrivning	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Facilitatorn visar först flashkortet för deltagarna och ser till att alla förstår ordförrådet på dem.</li><li>2. Deltagarna börjar gå runt i rummet, genom de olika zonerna. När de går in i en zon måste de spela upp känslan på flashkortet. Till exempel rädsla.</li><li>3. Deltagarna vandrar runt i rummet i 10 minuter för att utforska de olika zonerna och deras respektive känslor, utan att interagera med någon för tillfället. Ju närmare de kommer</li></ol>



	flashkortet, desto starkare bör känslan spelas; och ju längre de kommer från det, desto mindre intensitet bör användas. <ol style="list-style-type: none"><li>4. Deltagarna väljer alla en nonsenssats, till exempel "Träden jag ser från mitt fönster är höga". Denna mening kan vara på olika språk osv.</li><li>5. Gruppen fortsätter sedan att röra sig genom de olika zonerna, nu interagerar de med varandra: skakar hand, kramar, säger hej osv. Men bara genom att uttala den valda meningen och fortsätta tolka känslorna på flashkortet.</li></ol>
Utvärdering och reflektion	Vilken känsla var svårast för dig att spela?
Riktlinjer för facilitatorn	Även om ordförrådet är viktigt, bör inte handledaren lägga ner mycket tid på att förklara orden på flashkortet, eftersom varje deltagare ska tolka känslorna på det sätt de förstår dem.

