

VERKTØY 2 - DRØMMER**Modul: VISJON****Arbeidsark****Målsettinger:**

Navngi og identifisere drømmer.
Å dele drømmer med andre.
Å oppdage verdier og indre drivkraft.

Nødvendige materialer:

Flip over
Klistremerkelapper
Tusjer
Bøker og blyanter
Hvite klistremerker

Trinnvis veiledning for fasilitering:

- Co-leadere gjør en demo foran i rommet, navngir to drømmer hver og skriver dem ned.
- Instruer deltakerne om å gjøre det samme.
- Gå sammen to og to, én **ny** drøm per person, skriv bare sin egen drøm i boken.
- Ingen grenser, ingen fysiske, geografiske, økonomiske eller fysiologiske begrensninger.
- Snakk med alle.
- Les høyt listene deres.
- Velg en topp 3 av drømmene deres og les høyt.
- Legg til en konkret dato for alle drømmer, enten når de ønsker at den skal oppfylles, eller når den startes og lese høyt.
- Be dem finne en fellesnevner, et ord som kombinerer de tre største drømmene.
- Skriv ordet på et klistremerke og fest det på genseren.
- Led en brainstorming av følelser de kjenner til og følelser de forbinder med å leve ut drømmene sine.
- Skriv en setning som kombinerer de tre elementene: topp 1-drøm, fellesnevner og følelse knyttet til å leve drømmen.
- Gjennomgang av deres erfaring.

Forventet varighet

65 minutter

Forventede utfall

Definerte drømmer.
En klarere retning og visjon.
Realisering av viktige verdier.
Deltakerne blir kjent med hverandre på en ny måte.
Realisering av forbindelser i deres eget liv.

Autisme-spesifikke tilpasninger

Strukturerte instruksjoner og forutsigbar flyt – Fleksibel timing og redusert kognitiv belastning. Miljøjusteringer for å minimere sensorisk stress.

VISUELL OG SKRIFTLIG STØTTE		
TYPISKE ORD/EMOJIS FOR Å BESKRIVE FØLELSER OG EMOSJONER		
😞 "Negative" følelser	😊 "Positive" følelser	😬 Blandede følelser
• Tristhet • Sinne • Frykt • Angst • Skyld • Skam • Sjalousi	• Joy • Kjærlighet • Spenning • Takknemlighet • Stolthet • Tilfredshet	• Overraskelse • Forvirring • Nysgjerrighet • Nostalgi • Relief
SJEKKLISTE • Hvor mange deltakere: • Hva som fungerte og hvorfor: • Hva som ikke fungerte som planlagt: • Antall deltakere som deltok: • Trinn 1 fullført: • Trinn 2 fullført: • Trinn 3 fullført: • Debrief fullført:		