



ØVELSE: DINE PERSONLIGE STATEMENTS

Formål

At få en fornemmelse af, hvordan det føles at skulle svare på spørgsmålene i personlige statements, og hvilke overvejelser det medfører.

Øvelsens varighed

Ca. 60 minutter.

Det skal du bruge

Blyant, hvis du vil skrive.

Eksempel:

“Jeg er en ung mand, der elsker at skateboarde. At kunne gå i skole igen, er det vigtigste for mig. Jeg vil gerne samarbejde med dig om min sociale angst, så jeg kan gå i skole og tage min eksamen.”

Instruktion:	Hvor længe:
Lav et personligt statement Prøv at skrive et <i>personligt statement</i> . Tag udgangspunkt i de fire spørgsmål: ➤ Sådan introducerer jeg mig selv... ➤ Det er vigtigt for mig at... ➤ Jeg vil gerne have hjælp til... ➤ Så jeg kan... Begynd, hvor det giver mening for dig. Du behøver ikke blive færdig.	10 min.
Tænk over og skriv evt. ned Hvad fik du ud af øvelsen? Træk gerne på dine egne erfaringer med at være til møder. Hvad tror du, det kræver at hjælpe andre med at lave personlige statements?	10 min.
Del evt. dit personlige statement med en kollega Efter du har delt, kan I drøfte: • Hvilken forskel vurderer I, det kan gøre at have lavet personlige statements før et møde? • Hvad kræver det, hvis man skal lave personlige statements? • Er der noget, I får lyst at gøre? Fx at lave et personligt statement til en bestemt anledning?	20 min.