

Så här brukar en samtalsgruppsträff gå till

Fysiska träffar

1. Vi ses på plats en gång i veckan mellan 18-20:15.
2. Första träffen presenterar vi oss för varandra, ger tystnadslöfte och går igenom våra förhållningsregler.
3. Vi börjar träffarna med att "checka in". Det betyder att vi går laget runt och berättar hur vi mår just nu, om det har hänt något särskilt sen senast eller vad som helst som en vill dela med gruppen. Det kan hända att en bara vill säga att en inte vill säga nåt, då har en iaf sagt nåt.
4. Vi samtalar utifrån det tema som vi valde förra träffen. Ibland väljer vi tema i början av den nya sammankomsten.
5. Vi har en rast kl. 19 och den som vill tar med sig egen fika.
6. Sista timmen fortsätter vi fördjupa oss i ämnet för kvällen.
7. Vi väljer ämne till nästa gång.
8. Vi avslutar med en "utcheckning" då vi reflekterar över hur mötet har varit.

Digitala träffar

1. Vi ses på Teams en gång i veckan mellan 18-20:15.
2. Första träffen presenterar vi oss för varandra, lämnar tystnadslöfte och går igenom förhållningsregler.
3. Träffarna börjar med att vi "checkar in". Det betyder att vi går laget runt och berättar hur vi mår just nu, om det har hänt någon särskilt sen senast eller vad
4. som helst som en vill dela med gruppen.
5. Vi samtalar utifrån det tema som vi valde vid förra träffen. Ibland väljer vi tema i början av den nya sammankomsten.
6. Ibland delar vi in oss i slumpvisa grupper i breakout rooms, snackar ca 20-30 minuter.

7. Om vi har delat in oss i mindre grupper återvänder vi till storgrupp och berättar vad vi snackat om i grupperna.
8. Här ungefär brukar vi ta paus (vanligtvis kl.19). Vi bestämmer när gemensamt utifrån behov.
9. Efter pausen fortsätter samtalet. Sedan väljer vi ett nytt tema till nästa gång.
10. Vi avslutar på samma sätt som vi började, fast vi "checkar ut". För att dela hur det känns nu, om en lärt sig något nytt idag, om nåt var särskilt jobbigt, intressant eller kul att prata om?