

## «Check in og check out»

### Hva & hvorfor

En enkel og grunnleggende prosessøvelse som anbefales som oppstart og avslutning av alle prosesser eller møter. De skaper fellesskapsfølelse, samt forankrer felles lærdom og utbytte av prosessen. Metoden er inspirert av sirkelmetodikk hvor man deler tanker, refleksjoner og historier.

Check in kan avvæpne spent stemning blant deltakerne. I en Check in får hver enkelt deltaker mulighet til å fortelle om seg selv, sin egen tilstand og ikke minst sine forventinger til det som skal skje. Ved Check out får deltakerne reflektert over tema/innhold, og egne tanker ved møtet eller prosessens slutt. Dette hjelper til med å forankre felles lærdom og utbytte av prosessen, og forplikter deltakerne til å forholde seg til disse resultatene.

**Antall deltakere:** 2-25 deltakere. Kan også gjøres i parallelle grupper.

**Materiell:** Ingenting.

**Tid:** 5-30 minutter (avhengig av om du vil at alle skal si noe).

### Hvordan

Check in:

- Sett gruppen i en sirkel eller halvsirkel (hestesko).
- Sett rammene ved å forklare hva øvelsen går ut på.
- Benytt gjerne spørsmål som hjelper deltakerne. Eks. *Hvem er jeg? Hvorfor er jeg her i dag? Hva tar jeg med meg inn i møtet/prosessen? Hva slags forventinger har jeg til det som skal skje?*
- Man kan velge å la ordet passere fra sidemann til sidemann, eller man kan velge å la gruppen selv organisere rekkefølgen.

Check out:

- Forklar rammene for øvelsen. (Rammene er de samme som ved Check in på starten av dagen/møtet.)
- Benytt gjerne hjelpende spørsmål som deltakerne kan forholde seg til ved dagens slutt. Eks: *Hva tar jeg med meg videre? Hva har jeg fått mest utbytte av i dag? Hva har jeg lært som kan hjelpe oss videre i denne prosessen?*