

Sådan genstarter du fællesskabet på dit hold

#GENSTART
FÆLLES-
SKABET

Velkommen tilbage – er du klar til at genstarte fællesskabet i din forening? Efter en lang nedlukning er der brug for at genstarte fællesskabet. Vi skal sikre, at vi ikke kun genstarter aktiviteterne, men også sætter skub i fællesskabet. Få inspiration her:

1. Giv en personlig velkomst.

Tal med arme, ben og begejstring. Brug øjenkontakt til at sikre, at medlemmerne føler sig set. Husk at sige deres navne højt og lav eventuelt en navneleg

2. Start og slut træningen fælles.

Fx i en rundkreds, så alle kan se hinanden i øjnene og føle sig som en del af fællesskabet

3. Lad medlemmerne være medbestemmende på aktiviteterne.

Lav de tre øvelser, som de har glædet sig allermost til

4. Prioritér fælles lege og øvelser, der giver smil på læben og skaber glæde.

Få inspiration på TrænerGuiden: www.dgi.dk/coronavenlige-oevelser/oevelser

5. Skab tid og rum til at medlemmerne kan tale sammen undervejs i træningen.

Start fx med en "snakkerunde", hvor medlemmerne får lov at tale om alt det, der er sket over sommeren

6. Læg niveauet, hvor alle kan være med

og reducér mængden af krav og forventninger. Vi kommer med forskellige forudsætninger

7. Slut træningen af med at inddrage medlemmernes oplevelse

med at vende tilbage

8. Sørg for, at du som træner har talt med eller haft øjenkontakt med alle, der er mødt op.

Det giver en følelse af, at de er blevet set

9. Vær opmærksom på, hvem der ikke er dukket op igen.

Giv dem et kald og send en SMS, så de ved, at de er savnet.

Find mere inspiration på dgi.dk/genstartfællesskabet