

CHECK-IN OG UD

Check-in og ud er en rundkredsøvelse, hvor alle svarer på et spørgsmål i starten og slutningen af et møde eller en workshop. Check-in kan benyttes til at sætte scenen for dagen, lade deltagerne udtrykke deres følelser og forventninger eller bryde isen. Check-ud kan bruges til refleksion over dagens læringer, til at indsamle feedback eller bare at slutte af med et smil på læben.

Øvelsen skaber et trygkere rum, da det markerer en fælles begyndelse og afslutning, hvor alle får sagt noget højt fra start. Der er ingen grænser for, hvad spørgsmålene kan være, men vi har lavet nogle eksempler i bunden af denne guide. Disse eksempler er specifikt med til at sætte gang i samtalerne om sociale medier og unges digitale liv.

UDFØRSEL

- Saml deltagerne i en cirkel - så kan alle ses og høres.
- Forklar kort øvelsen: "Vi skal checke-in/checke-ud. Det er øvelse, hvor vi siger hej/farvel til hinanden. I dag skal I svare på dette spørgsmål."
- Stil et spørgsmål til gruppen og lad hver person svare tur efter tur. Start eventuelt selv for at vise vejen.
- Afslut med en tak til alle for deres bidrag og deling.

EKSEMPLER

Check-in

- Navn og alder.
- Yndlingsinfluencer.
- "Rose, Torn, Knop" ved sociale medier - en positiv ting, en udfordring og noget at se frem til.
- En anbefaling, f.eks. på en Youtube-serie, TikTok-dans, et spil mm.
- "Hvad tænker I, når jeg siger...?" (et kernebegreb, som du vil snakke om til workshoppen, mødet eller undervisningen – f.eks. "sociale medier", "algoritmer" eller "Instagram").

Check-ud

- En ting, man har lært i dag.
- Et ord eller tal fra 1-10, der beskriver den fælles aktivitet i dag samt en kort begrundelse.
- En positiv kommentar til en anden deltager eller hele fællesskabet.
- Et udtryk eller mål for, hvad man gerne vil have, at gruppen skal lave til næste møde.

INDEN I STARTER

TID:
5-15 min.

DELTAGERANTAL:
Ubegrænset