



# Berg- och dalbana check-in

Berg- och dalbana check-in är en lekfull, enkel och kraftfull metod för att fånga känslor eller stämningar i en grupp. Den kan användas när du startar ett teammöte, workshop eller annan gruppaktivitet.



TID  
10–20 minuter



ANTAL MEDARBETARE  
5–10 personer



SVÅRIGHETSGRAD  
Enkel

## MATERIAL

- Blädderblock
- Pennor
- Post-it lappar
- Whiteboard

## När ska verktyget användas?

Genom att använda berg- och dalbanan som metafor får deltagarna hjälp att tänka annorlunda om hur de känner. De får syn på var i sin process de befinner sig och möjlighet att reflektera över detta. När man arbetar med patienter i blandade grupper kan en check-in vara gynnsamt för att ta in de känslor som finns i gruppen för att få en djupare förståelse för patienternas tankar.

## Hur gör man?

- Förklara syftet med en check-in – att det är viktigt att ta tempen på gruppens känslomässiga nivå för att undersöka rädslor, farhågor och behov. Berätta gärna att det är en metod för att på ett lekfullt sätt undersöka gruppens känslor.
- Rita en våglinje över whiteboarden eller blädderblocket som påminner om en berg- och dalbana med stigningar, nedförsbackar och loopar.
- Förklara att alla kommer få varsin post-it-lapp och att de på den ska skriva sitt namn och placera den någonstans i berg- och dalbanan. Placeringen ska beskriva vad de känner just nu relaterat till deras arbete eller kommande uppgift.
- Ge alla deltagare tid (en till två minuter) att reflektera över sin status just nu och därefter placera sin lapp i berg- och dalbanan.
- När alla gjort detta tittar hela gruppen tillsammans på berg- och dalbanan och reflekterar över hur den ser ut. Var och en får tillfälle att dela med sig till resten av gruppen kring de tankar som dyker upp.
- Den person som leder övningen styr vilken aspekt som ska vara fokus under reflektionsrundan. Det kan vara till exempel var i processen varje teammedlem befinner sig.

## Utmaningar

Verktyget kan användas för olika syften, det är därför viktigt att vid varje tillfälle tydligt förklara varför övningen görs och vad den ska leda till. Det bidrar till att deltagarna känner sig trygga och till att möta eventuellt motstånd. Några syften kan vara: Att känna in känslor och stämningar i gruppen eller att ta reda på var på berg- och dalbanan medlemmarna befinner sig i förhållande till varandra och hur detta kan påverka samarbete och förutsättningar för vidare arbete.

## Mer information

- [Hyper Island, Roller Coaster Check-in](#)