

Blomsterhånd

Formål: Skærpe koncentrationen.

Tid: Ca. 3 minutter.

Egner sig bedst til gruppestørrelse: 2-100.

Beskrivelse:

Folk skal bare blive siddende på deres pladser.

Alle lukker øjnene og knytter hænderne og lægger dem på knæene foran sig.

Når du siger "nu", skal de langsomt folde hænderne ud som en blomst, der springer ud, på præcist et minut.

Når der er gået et minut, siger du til. De færreste vil have ramt plet. Nogle vil have foldet hænderne alt for hurtigt ud, mens nogle kun er halvt færdige.

Fif:

Gentag eventuelt øvelsen flere gange for at se, om I bliver mere præcise.

Prøv eventuelt med 3 og 5 minutter.

Brug eventuelt øvelsen i forbindelse med opstarten af en opgave eller projekt, hvor tiden er vigtig, og sig: "Vi skal arbejde på at have timingen i orden".

