KOM IGÅNG MED

BILDER & KORT I SAMTAL

och möten

3 konkreta övningar att testa redan idag!

COACH CREATIVE

INNEHÅLL

03
Introduktion

04
När passar det att använda kort?

05
Goda skäl att låta kort lyfta samtal och möten

06
Varför bilder är så kraftfulla

07-09
3 konkreta övningar att prova idag

10
Användbara tips!

Kortlekar är mer än bara ett verktyg
– de är en bro till nya insikter, djupare samtal
och kreativa utforskanden.

Hej!

Det gör mig så glad att du är intresserad av kortlekar som kreativt verktyg!

För mig är det **en game changer** att använda min kreativitet i möten och sessioner. Fler känner sig hörda och sedda på ett djupare plan. Dessutom uppnår jag **mer liv och känsla i mina möten med klienter och grupper!**

Kanske har du tvekat för att du inte vet HUR du ska göra, eller för att det helt enkelt **känns ovant**. Men det enda sättet att komma igång är att börja prova. Och jag hoppas att denna guide ska **öka ditt mod att testa.**

Kanske har du redan upplevt hur något så litet som en kortlek kan göra stor skillnad, isåfall hoppas jag att denna guide **ger dig ännu mer inspiration och nya idéer**.

Eftersom jag själv ser så många användningsområden för kort och tycker att utbudet inte är så stort, har jag **tagit fram tre stycken egna** som passar till olika tillfällen och syften. Dessa kan användas på en mängd olika sätt och jag ger dig **tre förslag på övningar** så att det enkelt ska gå att komma igång.

Hör gärna av dig om du har frågor eller vill berätta hur du använder kort. Jag är nördigt intresserad ;)

linda

Linda Michelin
Coach och Samtalsterapeut
inriktning ACT och Uttryckande Konst

När passar det att använda kort?

Alltid om du frågar mig;)

I coachingsessioner – För att utforska klientens känslor, behov eller mål.

I terapi – För att hjälpa klienten att bearbeta upplevelser och känslor.

I handledning – För att skapa reflektion och nya insikter hos gruppen.

Som en isbrytaraktivitet - För att skapa kontakt och igenkänning.

Vid brainstorming av idéer – Som kreativa triggers.

Vid beslutsfattande – För att utforska olika perspektiv och val.

Vid konflikthantering – För att uttrycka parters känslor och perspektiv på ett tydligt sätt.

För storytelling och berättande – Som utgångspunkt i berättelser.

I undervisning – För att skapa övningar som engagerar deltagarna.

Som kreativt språk - För att komplettera verbalt språk, för att inkludera fler och underlätta kommunikation.

Som självreflektion - För egen reflektion i vardagen.

Vid middagar och fester - Som en hjälp att hitta samtalsämnen och lära känna varann bättre.

Goda skäl att låta korten lyfta dina samtal och möten

Öppnar upp för djupare reflektion – Bilder, ord och liknelser hjälper klienter att sätta ord på tankar och känslor de annars kanske inte hade uttryckt.

Underlättar kommunikation – Bra för dem som har svårt att verbalisera sina upplevelser eller känslor.

Skapar en trygg samtalsmiljö – Att ha något konkret att utgå ifrån minskar prestationsångest och gör det lättare att dela med sig. En del tycker också att det känns bra att ha något i handen att visa.

Gör samtalet mer levande – Visuella och kreativa verktyg skapar ett mer engagerande och dynamiskt samtal.

Omväxling och variation – Kortlekar kan göra samtal mer varierade.

Ökar närvaron och medvetenheten – Kort kan hjälpa till att vara i nuet med kontakt med det som kortet visar. Det kan också bidra till att skapa medvetenhet på ett nytt sätt.

Passar olika inlärningsstilar – Vissa tänker mer i ord, andra mer i bilder. Kortlekar gör det möjligt att inkludera fler sätt att processa information.

Skapar lekfullhet och lätthet – Att arbeta med kort kan kännas mindre formellt och mer tillåtande, och det lekfulla inslaget gör att deltagare ofta vågar utforska mer.

Enkel och flexibel metod – En kortlek kan användas på många sätt och är dessutom lätt att ta med sig. Det finns oändliga möjligheter att använda en kortlek, bara fantasin sätter gränser.

Tips!
Ett enkelt sätt att börja är att använda kort med bilder.

Vad är det som gör bilder så kraftfulla?

Bilder engagerar direkt
De skapar nyfikenhet och väcker intresse utan krav på prestation.

Väcker spontana associationer
En bild speglas av betraktaren och kopplas till personliga minnen, känslor och tankar på ett intuitivt sätt.

Hjälper till att uttrycka det svårformulerade
Bilder ger en alternativ väg att uttrycka sig när orden inte räcker till.

Skapar emotionell förankring
Visuella intryck påverkar ofta känslor starkare än enbart ord, vilket kan ge djupare upplevelser.

Öppnar för nya perspektiv
Vid användning av bilder kommer ofta andra berättelser än vanligt fram. Det skapar fler perspektiv på en situation.

Förenklar komplexa ämnen
En bild kan konkretisera och sammanfatta tankar och känslor på ett sätt som gör dem lättare att förstå och bearbeta.

1 Övning - Vad behöver jag?

Det här är en övning du kan göra som självreflektion. Men naturligtvis kan du göra detta tillsammans med någon. Du kanske vill ha ett samtal om detta med familjen eller en god vän.

Vad behöver jag just nu?

- Använd en kortlek med bilder eller viktiga ord.
- Ställ frågan "Vad behöver jag just nu?"
- Välj ett kort som du dras till. Du kan också göra det mer lekfullt och dra ett kort slumpvis.
- Vad säger bilden dig utifrån frågan? Vad kan du göra för att fylla på av det behovet i ditt liv?
- Skriv gärna ner dina reflektioner.

Tips! Med en kortlek med bilder kan du variera frågan i det oändliga. Ställ vilken fråga som helst och leta efter svaret bland bilderna. Hur kul som helst.

Bild: Kort från kortleken Handen på Hjärtat.

2 Övning - Visuell framtid

Det här är en övning som passar att göra med en klient, men självklart kan du göra den själv eller med en grupp.

Skapa en visuell framtid

- Använd en kortlek med bilder.
- Be personen välja ut bilder som beskriver sin önskade framtid.
- Undersök med frågor som: Vad ser du i bilden? Vad säger bilden om den framtid du vill uppleva? Lyssna efter både tankar, känslor och beskrivningar.
- Du kan gärna skriva ner vad personen berättar för att sedan spegla tillbaka genom att läsa upp. Det har blivit en riktig favorit för mig.

Bild: Fotografier från kortleken Spegelbilder.

Kom-i-håg!
Det du ser i en bild är din personliga spegling. Den andre kan se något helt annat. Därför är det så viktigt att be personen berätta om sin bild.

3 Övning - Utforska känslor

Det här är en övning som passar att göra med en klient, men självklart kan du göra den med en grupp eller på egen hand.

Utforska känslor

- Använd en kortlek med ord eller liknelser för känslor. Du kan också använda bilder och då kan det bli mer abstrakt språk.
- Be personen identifiera 1-3 känslor som hen upplevt idag.
- Utforska känslorna med frågor som: Hur stark var känslan? Kändes den behaglig eller utmanande? Vilka impulser väckte den hos dig?
- Beroende på hur väl personen kan beskriva känslor så får du anpassa frågorna. Men det kan t.ex. vara intressant att undersöka känslor som återkommer ofta eller känslor som personen gärna undviker.

Tips! Kort med känslo-ord kan också läggas i hög på varann för att exemplifiera om det finns någon känsla under den spontana känslan.

Bild: Kort från kortleken Känslospråk.

Några sista tips!

Det är bara när du provar som du lär dig!

Fundera på vad du vill uppnå. Vilket syfte har du?
Vad vill du att korten/ övningen ska bidra med?

Lita på din instinkt och din kreativa kraft. Ibland har jag tvekat inför något, men sällan eller aldrig har jag ångrat att jag föreslog en kreativ metod!

Hör av dig och berätta!
Vad funkar bra? Vilka hinder stöter du på?
Jag vill veta och ge dig pepp på vägen!

Linda Michelin

Hemsida: www.coachcreative.se

Instagram: @coachcreative

Mail: linda@coachcreative.se

Spana in erbjudandet
på mina kortlekar på nästa sida

Kortlekar från CoachCreative

Kortlekar med 55 kort i storlek 8x12 cm
Två användbara sidor i varje kortlek
Tips på användning finns i asken

Handen på Hjärtat
Framsida med fotografier
Baksida med viktiga ord + frågor

Känslospråk
Framsida med ord för känslor
Baksida med liknelser för känslor

Spegelbilder
Framsida med fotografier
Baksida med ord för behov & värden
Finns också på engelska

Tryckta i Estland
på FCS-certifierat
papper

Just nu får du 200kr rabatt
vid köp av alla tre

Köp nu