

Tips för användning

SPEGELBILDER + KÄNSLOSPRÅK



COACH
CREATIVE

INNEHÅLL

03 Introduktion

04 När passar det att använda kort?

05 Goda skäl att låta korten lyfta dina samtal och möten

06 Kortleken Spegelbilder + övningar

09 Kortleken Känslospråk + övningar



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

Hej!

Du som läser denna guide har troligen hittat hit via länken inuti asken på någon av mina kortlekar. Det gör mig så glad att du har skaffat kort för att använda i samtal eller möten.

För mig är det **en game changer** att använda kreativa verktyg både i kurser, på möten och i individuella sessioner. Det finns så många fördelar både för mig som leder samtal och för klienten eller gruppen.



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.**

Kanske har du tvekat tidigare 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. Jag hoppas att du ska **upptäcka hur enkelt och effektivt** det kan vara.

I min första kollektion kortlekar finns tre stycken som passar till olika tillfällen och syften. Dessa kan användas på en mängd olika sätt. Jag ger dig här förslag på **användningsområden och konkreta övningar för Spegelbilder och Känslospråk.** Men detta är bara förslag, de bästa övningarna kommer du att upptäcka på egen hand!

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

Linda Michelin

Samtalsterapeut (steg 1), coach och kreativ mentor

inriktning Acceptance & Commitment Therapy och Uttryckande Konst



www.coachcreative.se
linda@coachcreative.se



WWW.COACHCREATIVE.SE

När passar det att använda kort?

nästan alltid om du frågar mig;)

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

I terapi – För att hjälpa klienten att sätta ord på eller 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 parterens 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 eller grupper

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.



Spegelbilder



Den här kortleken fick sitt namn från vad som händer när vi tittar på något. Vi speglar oss själva och skapar en tolkning och innebörd som blir mer eller mindre personlig.

55 Fotografier

Fotografierna är tagna av mig, Linda, och är alltså inte hämtade från någon bildbyrå med generiska bilder som återanvänds av många. De är utvalda för att ge variation och spegla tankar, känslor och erfarenheter som finns inom oss. Bilderna speglar miljöer och händelser utan människor i fokus.

55 Ord för värden/ behov

Orden är utvalda för att spegla mänskliga gemensamma behov eller värden. Jag ser ord som representationer av en betydelse, som ofta är personlig. Det ett ord betyder för mig behöver inte betyda samma för en annan. Se därför orden som vägskyltar som pekar i en viss riktning och bjud in nyfikenhet i samtalen.

Det kan finnas särskilda ord som du saknar eller vill ändra. Gör det! Skriv egna kort vid sidan. Använd inte korten som "en sanning" utan som ett kreativt verktyg! Om du saknar något viktigt ord får du gärna tipsa mig inför framtida uppdateringar.

Miljoner möjligheter, inga rätt eller fel

Jag ger här några förslag på övningar, men kom ihåg att det inte finns något rätt eller fel sätt att använda korten. De är ett verktyg och med din kreativitet kan de användas på en mängd olika sätt. En del övningar blir favoriter som vi använder igen och igen. Andra gånger skapar vi nya övningar i stunden.



En första övning till DIG!

Varför vill du använda/ varför använder du kort i samtal?

Välj att utgå från bilderna eller orden i kortleken Spegelbilder när du söker ditt svar.

Maila gärna ditt svar till mig.



Kortleken Spegelbilder - övningar

Kraftfulla frågor söker svar

Välj antingen sidan med bild eller ord beroende på sammanhang.

Ställ en fråga till din klient/grupp. Låt klienten/gruppen säga frågan tyst för sig själv och samtidigt leta bland korten för att välja ett eller flera kort som upplevs relevanta för frågan och svaret. Samtala sedan om korten och hur de bidrar till klarhet i frågan.

Detta sätt att använda korten passar både som fördjupat arbete med enskild klient, eller som en gruppövning där deltagare får lära känna varann.

Exempel på frågor om värden:

- Vad är viktigt för dig just nu?
- Vad behöver du mer av?
- Vad längtar du efter?

Exempel på frågor om framtid:

- Vart är du på väg?
- Hur ser du på din framtid?
- Vem vill du vara om 5 år?

Exempel på frågor om nutid:

- Hur ser din situation ut?
- Vilka är dina glädjeämnen?
- Vilka är dina utmaningar?

Låt bilder tala

Välj sidan med bild.

Låt din klient/grupp välja ett beskrivande kort. Se exempel.

Detta sätt att använda korten passar både med enskild klient, eller som en gruppövning där deltagare får lära känna varann. Beroende på kontext kan det vara en kort övning, exempelvis som en incheckning, eller en fördjupande övning.

Exempel:

- Dig själv och din bakgrund
- En viktig erfarenhet
- En rolig händelse
- Ett positivt minne
- Ett jobbigt minne
- En person du beundrar
- Vad du helst gör på din fritid
- En trygg plats
- En önskan du har
- Något du lärt dig nyligen



Kortleken Spegelbilder - övningar

Öppna upp för fler perspektiv

Utgå från ett ord från kortleken, (eller eget ord), exempelvis Kreativitet. Be deltagarna välja bilder som de associerar med det ordet.

Du kan också göra övningen tvärtom. Utgå då från en bild från kortleken, (eller eget bild), exempelvis Kreativitet. Be deltagarna välja ord som de associerar med den bilden.

Denna övning öppnar upp för olika perspektiv. Den visar att vi alla gör individuella tolkningar av bilder eller ord.

Den passar bra som inledande övning för en grupp för att skapa delaktighet. Den kan också passa bra när det är lämpligt att öppna upp för fler perspektiv eller påminna om att alla kan bidra med olika tankar.

Varför är 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 berättelser

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.



Känslospråk



Den här kortleken lyfter fram känslornas betydelse och stödjer ett utökat känslospråk. Känslor fungerar som budbärare för oss, och säger något om hur vi tolkar och skapar förståelse för vår omvärld.

55 Liknelser

Liknelser försöker sätta fingret på en känslu-upplevelse inom oss på ett annat sätt än vad enstaka ord gör. En liknelse kan vara inlärd rent språkligt och kännas igen av den anledningen. Men en liknelse kan också vara ny och ändå kännas igen på grund av att den återspeglar och metaforiskt beskriver en upplevelse vi haft. För en del personer blir liknelser och metaforer starkare beskrivningar av en känsla.

52 Ord för känslor + 3 ord för kategorier

Orden är utvalda för att spegla olika sorters känslor. Du hittar både de som brukar beskrivas som grundkänslor, men även varianter och nyanser av olika sorters känslor. De tre kategoriorden behagliga, neutrala och obehagliga kan användas för att bekanta sig med känslu-orden och reflektera över när olika känslor uppstår. Eftersom ord bär olika innebörd för oss, fungerar orden som vägskyltar som pekar i en viss riktning. En del upplever att ord för känslor blir tydligare än liknelser.

Jag vill påminna dig om att det kan finnas särskilda ord som du saknar eller vill ändra. Gör det! Skriv egna kort vid sidan. Använd inte korten som "en sanning" utan som ett kreativt verktyg! Du kan också tipsa mig inför framtida uppdateringar.

Många känslor, inga rätt eller fel

Kom ihåg att det inte finns något rätt eller fel sätt att använda korten. De är ett verktyg och med din kreativitet kan de användas på en mängd olika sätt.



Din första känslu-övning!

Vad känner du inför tanken på att använda kort som verktyg i samtal?

Välj att utgå från orden eller liknelserna i kortleken Känslospråk när du söker ditt svar.



Känslospråk

Kluster och kategorier

Välj antingen sidan med bild eller ord beroende på sammanhang.

Låt korten grupperas efter exempelvis de tre kategorierna bekväm, obekvämt eller neutral. Använd tankegångarna som underlag för samtal. Mest troligt uppstår tanken om att kontexten påverkar hur känslor upplevs.

Låt korten grupperas efter känslor som upplevs tillhöra samma grundkänsla.

Detta sätt att använda korten för att öka ordförrådet och utforska känslors betydelse. Den kan varieras på många sätt för att passa syftet bättre.

Exempel på kategorier:

- Bekväma känslor
- Obekväma känslor
- Neutrala känslor

- Känslor som jag känner till
- Känslor som jag inte känner till

- Känslor som påminner om varann eller hör till samma grundkänsla

- Känslor jag är nyfiken på
- Känslor som jag undviker

- Känslor som ofta har "hög energi"
- Känslor som ofta har "låg energi"

Känsliga känslor i familjen

Välj sidan med ord eller liknelser och låt personen utforska känslor som på olika sätt upplevs "känsliga" eller svåra:

- en känsla du själv helst undviker eller har svårt för.
- en känsla du som barn upplevde inte var okej att känna eller visa.
- en känsla som du har svårt för när andra visar.
- en känsla som du tror du visar om du vill dölja en annan känsla.

Exempel: arg när du är ledsen.

Använd det språk som passar din situation. Du kanske vill beskriva det som känslor som en inte släpper fram, som en trycker undan, som en inte vill kännas vid, aldrig upplevt eller annat.

Exempel på användning:

Ett sätt att illustrera känslor som kan gömma andra känslor är att lägga korten på hög. Lägg en känsla överst som gömmer andra känslor och prata om hur och varför vi ibland gör så.



Känslospråk

Lekfullt utforskande

Välj antingen sidan med bild eller ord beroende på sammanhang.

Att leka och träna:

- En person tar ett kort utan att visa de andra. Personen ska visa med kroppsspråk vilken känsla som kortet beskriver. Låt resten gissa.
- En person tar ett kort utan att visa de andra. Personen ska beskriva en situation kopplat till denna känsla. Låt resten gissa. *Exempel för känslan nervös; att komma första dagen till en ny klass eller arbetsgrupp.*

- Varje person i gruppen tar ett kort utan att visa de andra. Alla försöker gestalta sin känsla så tydligt det går med mimik, kroppsspråk, gester eller uttalanden. Mingla runt i gruppen och träffa på någon att konversera en stund med. Gissa på varandras känsla. När ni gissat rätt eller tillräckligt nära så minglar ni vidare och upplever en ny känslostark person att gissa på.

Ord för liknelser - och tvärtom

Lägg ut alla kort på bordet med ordsidan upp. Vänd sedan på ett av korten och läs den liknelse som står där. Försök att hitta ett kort som beskriver ungefär samma känsla som liknelsen.

Det går också att välja ett ord och försöka beskriva ordet med hjälp av metaforer eller liknelser.

En känsla från idag

Som en snabb enkel övning, exempelvis incheckning för en grupp, så kan alla deltagare välja ut en känsla som de känt under dagen. Välj hur mycket eller lite varje person delar.

Denna till synes enkla övning tränar oss i att reflektera över egna känslor, och påminner om att vi alla delar liknande känslor varje dag.

Övningen kan också göras parvis med fördjupande frågor som: Hur stark var känslan? Kändes den behaglig eller utmanande? Vilka impulser väckte den hos dig?



Kortlekar från CoachCreative

Kortlekar med 55 kort i storlek 8x12 cm

Två användbara sidor i varje kortlek



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



LÄS MER OM KORTLEKARNA HÄR
coachcreative.se/reflektionskort
eller scanna QR-koden



WWW.COACHCREATIVE.SE