



Jump Movement Drejebog

Læs alle trin højt.

Brugsanvisning

- Læs alle trin højt.
- Du gennemgår de 7 trin.
- Alle skal have lige megen tid, så brug f.eks. minuturet på din mobil.
- Alle er lige i denne proces.
- Følg hvert trin, som vil blive læst højt af én af jer.
- Giv hvert person og hvert bidrag din fulde opmærksomhed. Alle er lige vigtige og værdifulde. Vær nysgerrige på hinanden og lad jer inspirere af de andre i gruppen.
- Et Jump laves med max. 6 personer.

Regler for brug af Jump

Jump er gratis for private. Ved at downloade og /eller bruge denne metode, er du indforstået med, at Jump kun kan bruges til private. Vær opmærksom på, at herunder medtages også non-profit organisationer. Såfremt du repræsenterer en virksomhed eller organisation, skal der betales en rimelig godtgørelse for udvikling af metoden. Kontakt Jump på jumpmovement.com.

Trin 1 Løftet

Vi lover hinanden de følgende 3 ting:

1. Jeg lover, at jeg vil la' være med at dømme mig selv og de andre.
2. Jeg lover, at jeg vil støtte mig selv og de andre i de trin, vi skal lave.
3. Jeg lover, at alt, hvad der bliver sagt her, forbliver mellem gruppemedlemmerne.

Trin 2 Fejr din succes

For dette trin tager vi 2 minutter per person

Del en personlig succes. Noget du er stolt over, noget du med din styrke og intentioner har realiseret. Det må være noget småt eller noget stort. Alt er ok, bare du er stolt over det. Succes fortjener applaus! Derfor får hvert deltager en applaus, direkte efter bidraget.

Trin 3 Hvem er du lige nu?

For dette trin tager vi 2 minutter per person

Fortæl, hvordan du har det lige nu. Hvad tænker du? Hvad føler du? Du kan fortælle en kort anekdote, eller stikord, alt hvad der bobler op i dig er fint, også stilhed er i orden. Efter hver tur giver vi en kompliment til vedkommende. Husk: ingen gode råd eller feedback. Prøv at undgå, at du gemmer gode råd i complimenten.

Trin 4 Hvor er du på vej hen?

For dette trin tager vi 2 minutter per person

Fortæl os her i gruppen, hvilket Jump du vil lave. Hvis du ikke er helt klar over, hvad dit Jump kunne være, gør det ikke noget. Mens du snakker, bliver det klart for dig De andre er fuldstændigt optagede af din historie. Ingen reaktioner, svar, gode råd, feedback. Ingenting.

Trin 5 Veksle og tage imod

For dette trin tager vi 2 minutter per person

I denne runde bliver du din højre nabo. Sæt dig på hendes (hans) plads og giv dig selv (mens du er den anden) et rigtigt godt råd. Start din sætning med "Mit navn er... og mit gode råd til mig selv er...." Og der giver du det bedste råd, du nogensinde har givet. Også her holder vi os fra kommentar eller meninger. Vi lytter. Når alle har sagt noget, må alle flytte til deres oprindelige pladser. Lille gave til dig selv. Efter hver udmelding belønner vi modet for at tage skridtet med applaus. Ingen ord.

Trin 6 Dit næste skridt

For dette trin tager vi 2 minutter per person

Beslut dig for, hvad dit næste skridt bliver; hvad vil du gøre eller hvad vil du la' være med? Del det med gruppen. Hvis det er rigtigt, føles det som en lille gave til dig selv. Efter hver udmelding belønner vi modet for at tage skridtet med applaus. Ingen ord.

Trin 7 Værdsættelse

For dette trin tager vi 3 minutter med hele gruppen

Fortæl hinanden, hvad du er taknemmelig for. Alt er ok, ord, personer, oplevelser... Denne runde tager vi ikke efter tur; bare sig noget når du ved det!

Tusind tak fordi du var med til dette Jump. Tag alt hvad du har fået af denne aften med dig hjem. Vil du vide mere om Jump, så kan du kigge på www.jumpmovement.com.

If we all Jump, we will move the world.

Jump Movement BV

Klokgebouw 178 5617AB Eindhoven info@jumpmovement.com www.jumpmovement.com