



It starts with me: Beskrivning av workshops

Startdatum: 2023-09-01

Varaktighet: 25 månader



It starts with me

Nyckelåtgärd: Partnerskap för samarbete och utbyte av metoder

Åtgärdstyp: Samarbetspartnerskap inom ungdomsområdet

Projektkoordinator: Caprifolen voltigeklubb (Sverige)



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING	3
2. Grekisk verkstad.....	4
3. Italiensk verkstad.....	5
4. Maltesisk verkstad.....	6
5. Slovensk verkstad.....	7
6. Spansk workshop.....	8
7. Svensk verkstad.....	9
8. SAMMANFATTNING.....	11



1. Introduktion

Erasmus+-projektet It Starts With Me (ISWM) grundades utifrån övertygelsen att ledarskapspotential är universell och att individer med funktionsnedsättningar – alltför ofta utestängda från traditionella ledarskapsvägar – besitter ovärderliga styrkor och perspektiv som i hög grad kan berika ledarskapet inom alla samhällssektorer. ISWM insåg detta och sammanförde partners från sex europeiska länder – Grekland, Italien, Malta, Slovenien, Spanien och Sverige – för att utveckla ett omfattande ramverk som syftar till att utrusta deltagarna med de nödvändiga färdigheterna, självförtroendet och tankesättet för att ta sig in i och utmärka sig i ledarroller.

Kärnan i projektet ligger konceptet inkluderande ledarskap: en modell som värdesätter mångfald, empati, samarbete och tillgänglighet som integrerade komponenter i effektivt ledarskap. För att uppnå detta identifierade partnerskapet sex nyckelpelare som tillsammans utgör grunden för inkluderande ledarskap: Organisation och planering, initiativförmåga, utmanande inkludering och altruism, facilitering och struktur, offentligt talande samt kommunikation. Varje partnerland tog ansvar för att utforma och genomföra en workshop tillägnad en av dessa pelare, för att säkerställa att det övergripande programmet återspeglade ett brett spektrum av kulturella perspektiv, undervisningsmetoder och levda erfarenheter.

Denna samarbetsinriktade och transnationella strategi resulterade i en sammanhängande, praktisk och anpassningsbar utbildningsplan utformad för att ge individer möjlighet att inse sina medfödda förmågor, utmana hinder för inkludering och aktivt söka ledarskapsmöjligheter inom sina samhällen och på arbetsplatser. Detta dokument ger en beskrivning av var och en av de sex workshopparna.



2. Grekisk workshop: Att förstå funktionsnedsättning

Workshopens titel: Att förstå funktionsnedsättning Denna workshop tar sig an den avgörande ledarskapsaspekten i att utmana inkludering/altruism. Huvudmålet är enkelt: att få deltagarna att sluta se funktionsnedsättning som en personlig brist och börja se den genom den sociala modellen. Vi vill bevisa att det är miljön och samhällsstrukturerna – inte en individs funktionsnedsättning – som skapar barriärer och exkludering. I slutändan kommer alla att förstå att sann tillgänglighet innebär att förändra attityder och åtgärda system, inte att försöka åtgärda människor.

1. Grundfasen: Den sociala modellen

Sessionen inleds med en tydlig introduktion till den sociala modellen. Vi använder den korta animerade videon "Let's Raise the Roof – A Social Model of Disability" som vår centrala resurs. Filmen berättar den roliga men tydliga historien om en man som är "för lång" för världen, vilket gör det direkt tydligt hur exkludering härrör från design, inte individen. Vi tillhandahåller visuella beskrivningar vid behov, och den viktigaste slutsatsen är minnesvärd: ledarskap innebär att höja taket, inte att fixa personen.

2. Erfarenhetsfasen: Utmaningarna

Detta är kärnan i workshopen. Vi sätter deltagarna i en serie med sex utmanande aktiviteter som simulerar verkliga hinder. Tanken är att göra "Challenging Inclusion" till en verklig, påtaglig upplevelse. Deltagarna konfronteras med utanförskap på nära håll, vilket får dem att fråga sig: Vem blir utanför, när och varför?

De sex engagerande utmaningarna inkluderar:

Löpning i en rak linje (5 min)

Titta på en film med syntolkning (5 min)

Limbodans (passerar upprätt under en 1,50 m hög stång) (10 min)

Titta på en video som presenteras enbart på teckenspråk (5 min)

Navigera i ett trångt utrymme med definierade fysiska gränser (5 min)

En smakprovning med förbundna ögon och kontrasterande smaker som kakor, ost, citron och jalapeños (10 min)

3. Reflektion och avslutningsfas

Vi avslutar med en ledd gruppdiskussion där deltagarna delar med sig av sina insikter och diskuterar hur deras syn på tillgänglighet och inkludering har förändrats. Vi använder Mentimeter för snabb, interaktiv feedback och avslutar med en lättsam, spelbaserad aktivitet för att säkerställa att huvudbudskapen fastnar positivt och minnesvärda.



3. Italiensk workshop: Organisation och planering

Denna workshop tar upp organisation och planering genom att utforska relationell arkitektur: det dynamiska, ofta osynliga sättet vi knyter an och organiserar oss inom en grupp. Istället för att fokusera på rigida regler eller formella hierarkier upptäcker vi hur stark samordning och ledarskap kan uppstå naturligt ur gemensam rörelse, medvetenhet och förtroende. Med hjälp av roliga, kroppsbaserade aktiviteter hjälper denna session deltagarna att bygga rumslig medvetenhet, fokus och delat ansvar, vilket gör dem mer anpassningsbara och effektiva i att arbeta mot ett gemensamt mål.

Workshopens process Sessionen löper genom fem sammanhängande faser som bygger gruppfokus, stärker självförtroendet och skärper förmågan att planera och organisera kollektivt.

1. Bygga fokus och värme Vi börjar med att snabbt etablera fokus och kontakt. Öppningsritualen är enkel: man står i en cirkel, handledaren klappar och alla får snabb ögonkontakt med en person, sedan flera andra, tills en andra klapp avslutar den. Det är en kort, skarp övning som omedelbart centrerar uppmärksamheten.

2. Första erfarenhet: Observation och relation Statyvandringen lär deltagarna att vara observanta och lyhörda. Vi går fritt runt i rummet tills en signal säger att alla ska frysa i en pose. Sedan delar sig gruppen. Ena halvan förblir frusen medan den andra observerar. Om en observatör tycker att en pose är intressant, närmar de sig den, skapar en ny staty i relation till den och frigör den ursprungliga personen. Leken fortsätter allt eftersom nya former och relationer ständigt utvecklas. Det är ett bra sätt att öva på att lägga märke till andra, reagera noggrant och förstå hur en handling förändrar hela det gemensamma rummet.

3. Andra erfarenheten: Gemensamt skapande Levande skulpturer är workshopens hjärta. Deltagarna bildar små team med blandade nationaliteter. I varje grupp anmäler sig två personer frivilligt till att vara "statyer", och resten är "skulptörer".

4. Grupprörelse och delat ledarskap Energin förändras när deltagarna återgår till en av sina favoritstatypositioner. När "museet stänger" vaknar statyerna långsamt till liv och rör sig rytmiskt till musik samtidigt som de integrerar element från sina slutliga former. Hela gruppen rör sig så småningom tillsammans och förvandlar rummet till ett dynamiskt utrymme med delad rytm och rörelse. Denna kollektiva dans fångar vackert essensen av relationell organisation – den är flytande, lyhörd och helt inkluderande.



5. Avslutningsritual: Överlämnande av stafettpipen Avslutningsvis upprepar vi ögonkontaktsritualen, men med en betydande skillnad: den här gången ger en deltagare som valts ut av gruppen både den första och den sista klappen. Detta lilla men symboliska ögonblick firar det förtroende som byggts upp och den gemensamma ledarskapskompetens som utvecklats under hela sessionen.

4. Maltesisk verkstad:

Denna maltesiska workshop fokuserar på facilitering och struktur, med betoning på en ledares roll i att målmedvetet utforma en säker och inkluderande lärmiljö. Målet är att utrusta deltagarna med grundläggande färdigheter för att hantera gruppdynamik, säkerställa rättvist deltagande och vägleda en session genom tydliga faser. Genom att öva på enkla men effektiva verktyg – från isbrytare till innehållsleverans och utvärdering – lär workshoppen ut att en stark facilitator skapar en struktur som gör det möjligt för alla, oavsett förmåga, att bidra och lära sig.

Workshopprocessen

Den här sessionen lägger grunden för hur man leder en välstrukturerad workshop och lär dig hur du smidigt växlar mellan kontakt, undervisning och aktivt deltagande.

1. Att skapa kontakt och trygghet För att skapa en positiv och trygg atmosfär börjar sessionen med en strukturerad "lära-känna-dig"-lek. Deltagarna kastar en boll i en låda, och om de gör mål delar de med sig av något de gillar; om de missar delar de med sig av något de ogillar. Denna enkla, regelbaserade aktivitet hanterar effektivt gruppens energi och skapar en kontrollerad miljö för personliga avslöjanden.

2. Strukturerad innehållsleverans Kärnan i workshoppen demonstrerar bästa praxis för att leverera tydligt, strukturerat innehåll. Handledarna leder en formell presentation centrerad kring frågan "Vad är en workshop?". Detta ger ett exempel på hur man organiserar och levererar information effektivt. Omedelbart efter presentationen får deltagarna papper och penna för en aktivitet där de själva definierar "workshop". Denna teknik säkerställer att innehållet tas till sig och uppmuntrar till interaktiv förståelse.

3. Interaktivt engagemang och avslutning Sessionen övergår till ett mycket interaktivt läge med hjälp av charader. Denna aktivitet erbjuder en strukturerad, rolig och icke-verbal metod för gruppinteraktion, och fungerar som ett effektivt verktyg för att hantera och öka gruppens energi. Charader förstärker den inkluderande principen att kommunikation inte är begränsad till tal. Denna engagerande aktivitet fungerar som ett flexibelt och praktiskt sätt att avsluta sessionen samtidigt som den förstärker samarbete och anpassningsförmåga – viktiga egenskaper för alla effektiva handledare.



5. Slovensk workshop: Redeföreläsningar

Denna workshop från Slovenien utforskar offentligt talande inte genom formella tal, utan genom den dynamiska linsen av kreativa framträdanden och tvärkulturella presentationer. Med den slovenska nationalhjälten Kekec som tema är målet att stärka deltagarnas självförtroende inför en publik och deras förmåga att använda olika former av media – skådespeleri, musik och konst – för att förmedla ett övertygande budskap. Denna teatrala metod uppmuntrar alla att öva scennärvaro och icke-verbal kommunikation i en rolig, inkluderande och låginsatsmiljö.

Workshopprocessen

Denna timmeslånga session utspelar sig i en engagerande, teatralisk stil som kräver kontinuerligt deltagande från publiken:

1. Kulturell introduktion och framträdande (inledande fas)

Sessionen börjar med att en liten grupp deltagare ställer upp scenen genom att framföra en kort återskapande av en berömd scen från den lokala folklørehjälten. Detta följdes av en gemensam musikalisk föreställning där de använde instrument (skallra, triangel, skrapa) för att skapa rytm och sjöng en sång eller berättelse om hjälten. Denna inledning etablerade omedelbart en ton av självförtroende och aktiv röstprojektion.

2. Kontext och kreativ brief (facilitering)

Energien kommer att flyttas kortfattat till en formell presentation av handledarna, som kommer att förklara den kulturella betydelsen av denna lokala folklørehjälte och betydelsen av sången eller berättelsen. Samtidigt kommer sångtexten eller berättelsen att transkriberas till ett papper, whiteboard eller svart tavla. Denna transkription kommer att bli den centrala uppgiften för huvuduppgiften. Detta demonstrerade tydlig, strukturerad informationsförmedling, en viktig del av att tala inför publik.

3. Gruppförberedelse och genomförande (kreativa presentationer).

I detta skede bör publiken delas in i grupper och få i uppgift att översätta (om det är i ett internationellt sammanhang) eller tolka sången/berättelsen på sitt eget sätt och förbereda en kreativ presentation (sång, dans, teckning eller skådespeleri) för att framföra den nya versionen.

Efter 25 minuters förberedelser (med stöd från slovenska deltagare och kontinuerlig engelsk översättning) ägnades de sista 25 minuterna helt åt offentliga presentationer av varje lands verk. Detta avslutande segment var den ultimata övningen i offentligt talande, och krävde att grupperna organiserade, uppträdde och fick kontakt med sin publik med hjälp av energiska, kreativa kommunikationsfärdigheter.



6. Spanska workshopen: Initiativ

Workshopens titel: Aktivera ledaren inom dig

Denna workshop tar upp konceptet initiativ genom att fokusera på aktivt experimenterande. Huvudmålet är att ge deltagarna möjlighet att vara självgående som med självförtroende initierar handlingar, leder kommunikation och anpassar sig kreativt i oväntade situationer. Genom en serie lekfulla, improvisationsövningar bygger workshopen upp viktiga färdigheter som icke-verbal signalering, övertygande kommunikation, spontan problemlösning och förmågan att tydligt organisera en samarbetsaktivitet – alla viktiga komponenter för att ta initiativ i alla miljöer.

Workshopens process Sessionen är strukturerad som en serie av sju korta, energiska aktiviteter som bygger förtroende för att leda, följa och anpassa sig.

Workshopen "Att koppla samman och spegla" börjar med två snabba, sensoriska uppvärmningar utformade för att lossa kroppen och skapa en omedelbar kontakt. Först kräver "Namn med gester och ett ljud" att deltagarna uppfinner och delar ett unikt sätt att presentera sig själva, vilket gruppen omedelbart speglar. Detta sätter tonen för uttrycksfull kommunikation.

Detta följs av Spegel - Gör Ljud och Kopiera, där partners övar både att leda och följa: den ena personen guidar den andra genom speglade rörelser samtidigt som man använder ljud och tydliga förklaringar, ofta med beröring för att vägleda enligt paret's komfort.

Övertalningskraften: I detta skede inleds aktivitetsnamnet Kom med mig - Övertyga men tvinga inte. Det är det första direkta testet av initiativ. Deltagarna måste muntligt bjuda in någon att delta i en aktivitet genom att endast använda sin röst och förklaring. Övningen handlar inte om att uppnå övertalning, utan om att mäta reaktioner och öva på att initiera och förklara en idé för andra utan att förlita sig på fysiskt våld.

Spontan anpassning: Spelet Vad gör du? är en improvisationsövning som tvingar fram snabb anpassning. En person startar en handling, och nästa person ställer titelfrågan, varpå den första personen svarar med en helt annan handling. Den andra personen börjar sedan göra den nya handlingen. Denna övning uppmuntrar spontant tänkande och kräver att deltagarna använder sina röster tydligt så att alla snabbt kan anpassa sig till de ständiga förändringarna.



Individuellt uttryck och sensorisk medvetenhet:

Dessa två individuella aktiviteter är utformade för att främja djup självkontakt och kreativt initiativ. I Waking Up ombeds deltagarna att spela upp sin morgonrutin i slowmotion, med hjälp av både kropp och röst för att uttrycka känslan av den privata, personliga upplevelsen.

6. Därefter ber Texturer deltagarna att välja ett imaginärt objekt och använda sin kropp och sitt ljud för att förmedla hur det känns – slätt, grovt, klibbigt osv. Båda uppgifterna kräver att deltagaren initierar en fullständig, uttrycksfull föreställning baserad på en inre känsla eller idé.

Avslappnad avslutning och guidat ledarskap: Sessionen avslutas med massage, en avslappnande partner- eller gruppmassage. Nyckelelementet här är guidat initiativ: en utsedd ledare förklarar verbalt och visuellt exakt vilka delar av kroppen som kommer att masseras, vilket ger ett lugnande exempel på tydligt, organiserat och känsligt ledarskap för att föra gruppen till ett medvetet avslut.

7. Svensk workshop: Kommunikationscharader

Den svenska workshopen fokuserar på den centrala ledarskapspelaren kommunikation och betonar att effektivt utbyte sträcker sig långt bortom att bara prata. Huvudmålet är att främja djup medvetenhet om olika kommunikationsbehov och bygga praktiska färdigheter i att anpassa budskap för maximal tydlighet och inkludering. Genom en serie lekfulla utmaningar lär sig deltagarna att initiera, ta emot och leverera information med hjälp av verbala, icke-verbala och visuella metoder, vilket säkerställer att kommunikationen förblir effektiv oavsett språkbarriärer eller tillgänglighetskrav.

Workshopprocess Den här sessionen använder en dynamisk struktur i flera faser som rör deltagarna från att utforska vanliga kommunikationsmisslyckanden till att tillsammans skapa inkluderande lösningar.

1. Uppvärmningsaktiviteter: Att bryta kommunikationskedjan Sessionen börjar med variationer av det klassiska telefonspelet för att omedelbart belysa hur lätt meddelanden kan brytas ner när man förlitar sig på ett enda kommunikationssätt:

- Talad telefon: Att skicka ett muntligt meddelande runt i gruppen.
- Rita på ryggar: Att förmedla ett visuellt budskap (form/symbol) icke-verbalt längs linjen.
- Gesttelefon: Att förmedla ett meddelande med hjälp av endast kroppsspråk och gester.



2. Huvudaktivitet: Utmaning i samarbetskommunikation

Den centrala aktiviteten kräver att grupper hanterar verkliga kommunikationsproblem under press:

Teamteman och diskussion

Gruppledarna ger i hemlighet varje grupp en gemensam kommunikationsutmaning (t.ex. att fråga efter vägen till en toalett på ett museum, beställa mat på en utländsk restaurang eller försöka hitta rätt buss på en ny station).

Grupperna måste sedan ägna tid åt att diskutera sitt tilldelade tema, med fokus på två viktiga aspekter: hur man kommunicerar temat effektivt och hur man tillgodoser varje medlems potentiella tillgänglighetsbehov. De bestämmer sig för en metod för sin slutliga presentation, där de inkluderar olika kommunikationssätt (visuella medier, gester, verbal berättande, etc.).

Presentationer

Varje grupp presenterar sedan sin lösning för resten av deltagarna. Dessa presentationer är det primära resultatet och förväntas visa både kreativitet och inkludering genom att återspegla gruppens gemensamma input och anpassade kommunikationsstrategi.

3. Diskussion och reflektion

Workshopen avslutas med en kritisk utvärdering av de kreativa lösningarna och diskussion om praktiska tillämpningar:

Gruppreflekation: Deltagarna diskuterar presentationerna tillsammans, med fokus på hur väl varje grupp hanterade tillgänglighetshinder och kommunikationsutmaningar.

Diskussion om hjälpmedelsteknik (valfritt): Om tiden tillåter kan sessionen introducera enkla kommunikationsverktyg (som text-till-tal-appar eller bildtavlor), vilket gör det möjligt för deltagarna att kort experimentera med dem och dela sina tankar om deras potential att förbättra den dagliga kommunikationen.

- Denna struktur säkerställer att deltagarna går från att identifiera problemen till att aktivt utforma och presentera lösningar, vilket gör lärandet praktiskt och omedelbart relevant för inkluderande ledarskap.



8. Sammanfattning

Projektet *It Starts With Me* (ISWM) har främjat en ny modell för ledarskapsutveckling genom att fokusera på sex sammankopplade element som är utformade för att ge individer, särskilt de med funktionsnedsättningar, möjlighet att leda inkluderande och effektivt. Tillsammans bildar de workshops som utvecklats som en del av detta projekt en läroplan som erbjuder ett nytt paradig inom samarbetande och inkluderande ledarskap.

Den första workshopen, *Challenging Inclusion & Altruism* (Grekland), fungerar som en viktig utgångspunkt. Denna workshop vägleder ledare att ändra sitt tankesätt till den sociala modellen för funktionsnedsättning, med förståelse för att ledarskap kräver att man tar bort miljömässiga och attitydmässiga hinder, snarare än att försöka förändra en person för att passa situationen. Detta etiska tillvägagångssätt förstärks av workshopen *Organisation and Planning* (Italien). Genom att gå bortom de stela strukturerna i mer traditionella ledarskapsmetoder är dessa öppningsfaser avgörande för att öppna dörrar för alla individer. Detta tillvägagångssätt erbjuder ledare nya metoder för att organisera grupper baserat på förtroende, icke-verbal medvetenhet och de dynamiska behov som uppstår ur ett gemensamt utrymme.

Med denna grund inställd syftar ISWM-läroplanen sedan till att bygga proaktivitet och röststyrning. Workshopen *Initiative* (Spanien) vägleder deltagarna till att bli självgående personer som med säkerhet kan initiera handling, anpassa sig till nya utvecklingar och leda andra genom icke-tvångsmässig kommunikation. Denna praktiska metod kompletteras sedan av workshopen *Public Speaking* (Slovenien), som fokuserar på självförtroende och gruppkommunikation genom kreativa framträdanden. Ledare lär sig att få kontakt med en mångfaldig publik genom att använda kropp, röst och media på engagerande, teatrala sätt.

Slutligen säkerställer de återstående pelarna att detta ledarskap är tillgängligt och rättvist. Workshopen i kommunikation (Sverige) utvecklar den kritiska färdigheten i adaptiv budskapsdesign och lär ledare att förutse och övervinna sensoriska, språkliga och tillgänglighetshinder för att säkerställa maximal tydlighet och inkludering.

Detta balanseras expertmässigt av *Facilitation/Structure* (Malta), som utrustar ledare för att hantera grupprocesser och strukturera lärandet. Workshopen demonstrerar detta genom praktiska steg: att skapa en trygg miljö, leverera strukturerat innehåll och säkerställa jämlikt deltagande.

Sammantaget formar ISWM-läroplanen en komplett ledare: en som är etiskt medveten, strukturellt organiserad, proaktivt vältalig, mycket anpassningsbar och i grunden inkluderande i varje handling de initierar.



It starts with me



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union