**Øvelse – ”Bump” på vejen**

**Hvad er svært i forhold til at ændre vaner?**

1. Del jer i små grupper og fortæl hinanden hvilke ”bump” I møder på vejen i dette vanebryderforløb.

- I skal ikke komme med løsningsforslag – blot lytte til hinanden.

2. Skriv de ”bump” ned på post-it sedler, som I gerne vil have løsningsforslag til fra de andre på holdet.

- Måske I skal gruppere nogle af jeres ”bump”, hvis de har en fælles problemstilling.

3. Sedlerne sættes op på en tavle. Dan nogle nye grupper.

- Hver gruppe vælger 1-2 af de opsatte ”bump” og sammen kommer I med nogle forslag til løsninger.

4. I plenum deler I løsningerne med hinanden.

*Måske en fra gruppen har lyst til at nedskrive de forskellige ”bump” I lister op, og samtidig notere løsningsforslagene ned, så alle kan få det som et inspirationspapir*.