TILRETTELEGGERE

FOR SELVHJULPENHET

VELKOMST – maksimal tid: 5 minutter

HVORDAN BRUKE DETTE OPPLÆRINGSHEFTET

FØLG INSTRUKSJONENE NÅR DISSE IKONENE DUKKER OPP				
Lese	**Se på**	**Drøft**	**Overvei**	**Aktivitet**
En person leser høyt for hele gruppen.	Hele gruppen ser på filmen.	Gruppemedlemmer deler tanker i to til fire minutter.	Deltagerne overveier stille, mediterer og skriver.	Gruppemedlemmene arbeider enkeltvis eller sammen med andre i den avsatte tiden.

Bønn: Be en om å holde bønn.

Tid: Be noen om å ta tiden på hver del.

Presentasjoner: Hver deltager skulle bruke 30 sekunder til å fortelle gruppen navnet sitt og litt om seg selv.

Les: Velkommen! Formålet med dette heftet er å informere deg om selvhjulpenhetsgrupper. Dette er et nytt initiativ fra Kirken som vil hjelpe medlemmer å lære praktiske ferdigheter og styrke åndelige vaner. Dagens øvelse vil se ut og føles som de gruppemøtene for selvhjulpenhet som du vil tilrettelegge. De neste to timene vil vi snakke om følgende emner:

- Hva er en selvhjulpenhetsgruppe?
- Din rolle som tilrettelegger
- Mønsteret for gruppemøter for selvhjulpenhet
- Hvordan delta i en selvhjulpenhetsgruppe
- Administrative ansvarsoppgaver som tilrettelegger

Utgitt av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige
Salt Lake City, Utah

© 2017 ved Intellectual Reserve, Inc.
All rights reserved.

Engelsk original godkjent: 8/17
Godkjent for oversettelse: 8/17
Oversettelse av *Facilitating Groups for Self-Reliance*
Norwegian
14063 170

LÆRE – maksimal tid: 85 minutter

HVA ER EN SELVHJULPENHETSGRUPPE? (10 minutter)

Se på: "I Will Provide for My Saints" [Jeg vil sørge for mine hellige], tilgjengelig på srs.lds.org/videos i delen for "Tilretteleggere" (Ingen video? Fortsett å lese.)

Drøft: Hvordan påvirker min tro på Jesus Kristus min åndelige og timelige selvhjulpenhet?

Les: Formålet med selvhjulpenhetsgrupper er å hjelpe personer å endre måten de lever på. Eldste M. Russell Ballard underviste: "Jeg tror at rådsforsamlinger er den mest effektive måten å oppnå virkelige resultater på. I tillegg vet jeg at rådsforsamlinger er Herrens måte, og at han skapte alle ting i universet ved et råd i himmelen, som nevnt i den hellige skrift".("Familieråd", *Ensign* eller *Liahona* mai 2016, 63).

Gjennom samarbeid i rådsmøter har gruppens medlemmer tilgang til flere talenter, inspirasjon, erfaring og kunnskap enn de har hver for seg. Selvhjulpenhetsgruppe:

- Består av 8-12 medlemmer som arbeider mot et felles mål, som for eksempel økonomistyring, jobbsøking, forbedre sin utdannelse, eller starte og utvikle et foretak.
- Er et trygt miljø hvor alle er komfortable med å delta like mye.
- Møter sammen i opptil 12 uker for å utvikle nye ferdigheter og vaner.
- Bruker rådsmøter slik at medlemmene kan lære av hverandre, og oppmuntre hverandre.
- Forplikter seg til å handle hver uke i henhold til det de lærer.
- Rapporterer fremgang slik at hvert medlem kan holde hverandre ansvarlig for sine forpliktelser.

Drøft: Hvordan er selvhjulpenhetsgrupper annerledes enn andre arbeidsgrupper eller klasser du har deltatt i?

DIN ROLLE SOM TILRETTELEGGER (15 minutter)

Se på: "How to Facilitate a Group" [Hvordan tilrettelegge en gruppe], tilgjengelig på srs.lds.org/videos under "videoressurser" i delen for "Tilretteleggere" (Ingen video? Fortsett å lese.)

Drøft: Hva måtte tilretteleggeren i filmen endre på, fra å være en lærer til å være en tilrettelegger. Hvordan påvirket dette gruppen?

Les: Herren sa om rådsmøter eller grupper i Kirken, "Velg en lærer blant dere, og la ikke alle tale på én gang, men la én tale om gangen, og la alle lytte til det han sier, *slik at når alle har talt, kan alle være oppbygget av alle,* og for at alle kan få det samme privilegium" (L&p 88:122; uthevelse tilføyd).

I en selvhjulpenhetsgruppe er ingen kalt til å undervise! Som tilrettelegger er det ditt ansvar å hjelpe gruppens medlemmer å følge undervisningsmaterialet, delta og invitere Ånden til møtene. Du ble ikke kalt til å være fageksperten. Istedenfor skulle du delta som et gruppemedlem, holde løfter og lære sammen. Din gruppe vil få verdifulle erfaringer ved å følge prinsippene nedenfor (uthevet).

Skap et trygt miljø. Hver uke vil deltagerne rapportere åpenlyst til gruppen om sin fremgang i å holde sine løfter. De kommer til å gjøre feil og oppleve nederlag på sin reise mot større selvhjulpenhet. Dette er normalt og sunt. Det er viktig at deltakerne føler at de er i et trygt miljø for å prøve, mislykkes og til slutt lykkes.

Drøft: På hvilke måter kan du hjelpe deltagere til å føle seg trygge, komfortable og akseptert i gruppen?

Les: **Oppmuntre til deltagelse** Som tilrettelegger bør du ikke snakke mer enn andre gruppemedlemmer. Du bør bli en del av gruppen og bidra til at alle kan få uttrykke seg.

AKTIVITET

Trinn 1: Del i grupper på tre, og les sammen tilretteleggerhandlingene nedenfor.

Trinn 2: Hver av dere velger en handling fra hver liste og drøfter hvorfor dette bidrar til eller hindrer deltagelse.

HVA OPPMUNTRER TIL DELTAGELSE OG ENHET?	HVA ER TIL SKADE FOR DELTAGELSE OG ENHET?
○ Omdirigere spørsmål til gruppen ○ Snakke respektfullt om andre ○ Kjenne hverandres navn ○ Smile og være vennlig ○ Begynne og avslutte klassen i rett tid ○ Ha tillit til og bruke opplæringsheftet	○ Nedslående og kritiske kommentarer ○ Kommentarer til hvert spørsmål, og å ha det siste ordet ○ Avslutte møtet sent ○ Snakke for mye eller oppføre seg som en lærer

Drøft: Hvordan vil du takle en som dominerer samtalen, eller en som ikke deltar?

Les: **Begynn og avslutt klassen i rett tid.** Gruppens medlemmer bør kunne stole på at gruppen vil begynne og slutte til rett tid. Hver del og aktivitet har en foreslått tidsbegrensning. Hver uke kan du velge en til å være tidtaker.

Drøft: Hvilke andre ting kan du gjøre for at gruppen skal holde seg innenfor den avsatte tiden.

Les: **Hold kommentarer relevante og positive.** Del aldri historier som er kritikk av andre, selv om det handler om noen som er ukjente for gruppens medlemmer.

Drøft: Hvordan kan du oppmuntre gruppens kommentarer til å være fokuserte og respektfulle?

MØNSTERET FOR ET GRUPPEMØTE FOR SELVHJULPENHET (40 minutter)

Se på: "Go and Do' Learning" [Lær ved å gjøre], tilgjengelig på srs.lds.org/videos under "videoressurser" i delen for "Tilretteleggere" (Ingen video? Fortsett å lese.)

Les: Hvert gruppemøte har 5 deler. Du bør aldri hoppe over en del.

Rapport: I denne delen evaluerer gruppens medlemmer sin innsats, og rapporterer sin fremgang til gruppen. De forteller det de har lært, gjennom å praktisere nye ferdigheter og vaner. Evaluering er viktig for å danne nye vaner. (Bruk 20-30 minutter.)

Drøft: Hvordan kan det å rapportere om vår fremgang til gruppen hjelpe oss?

Min grunnvoll: I denne delen lærer medlemmene å omsette i praksis prinsipper innenfor tro, utdannelse, hardt arbeid og tillit til Herren. Hver uke gjennomgår deltagerne et grunnleggende prinsipp som vil hjelpe dem å bli mer selvhjulpne. (Bruk 20 minutter.)

Drøft: Hvorfor studerer vi både lære og timelige ferdigheter i gruppen?

Lære: I denne delen leser og drøfter deltakerne, og øver på nye ideer og ferdigheter som vil hjelpe dem bli mer timelig selvhjulpne. (Bruk 40-50 minutter.)

Overvei: I denne delen overveier og noterer deltagerne det de har lært i løpet av gruppemøtet. De søker Herrens veiledning og velger måter de kan forbedre seg på. Vennligst ikke hopp over denne delen. (Bruk 5-10 minutter.)

Drøft: Hvordan bidrar ettertanke – i stillhet og uten prat – til at Den hellige ånd kan undervise oss?

Forplikt deg: I denne delen forplikter deltagerne seg til å anvende nye ferdigheter og vaner som de lærte og drøftet på gruppemøtet. Inngå og holde løfter er viktig i prosessen med å danne nye vaner. Som en støtte vil deltagerne velge en av de andre gruppemedlemmene til **handlingspartner.** Handlingspartnere kontakter hverandre i løpet av uken for å gi oppmuntring og støtte. Deltagerne forplikter seg også til å undervise det de har lært til sin familie eller venner. (Bruk 5-10 minutter.)

Drøft: Hvorfor er det viktig å være eller ha en handlingspartner?

Handle: Deltagerne må handle ifølge sine løfter i løpet av uken for å endre måten de lever på! Å handle etter og undervise andre om hva de har lært bidrar til å utvikle selvhjulpenhets- ferdigheter og vaner. (Bruk 3-8 timer i uken.)

Drøft: Hvordan kan jeg hjelpe gruppemedlemmene i løpet av uken til handling for å utvikle gode vaner?

Les: Nå som du kjenner til mønsteret, la oss øve på en del av et virkelig møte sammen.

AKTIVITET

Trinn 1: Velg en i gruppen til å tilrettelegge et av prinsippene i Min grunnvoll. Tilretteleggeren skulle ikke undervise prinsippet til gruppen. Istedenfor skulle han eller hun følge undervisningsmaterialet slik det er skrevet, og oppmuntre alle til å delta.

Trinn 2: Slå opp på side 12 og begynn på Min grunnvoll prinsippet "Selvhjulpenhet er et prinsipp for opphøyelse".

Trinn 3: Etter at du er ferdig med delen *Min grunnvoll* bruk spørsmålene nedenfor for å gi tilbakemelding til tilrettelegger.

- Hvor godt fulgte tilretteleggeren veiledningen?
- Hvordan oppmuntret tilretteleggeren hvert gruppemedlem til deltagelse?
- Følte gruppens medlemmer Den hellige ånds innflytelse?

HVORDAN BLI DELTAGER (10 minutter)

Se på: "Choosing a Self-Reliance Group" [Velge en selvhjulpenhetsgruppe], tilgjengelig på srs.lds.org/videos under "videoressurser" i delen for "Tilretteleggere". (Ingen video? Fortsett å lese.)

Les: Forløpet for å bli med i en gruppe innebærer tre trinn.
For det første, inviterer menighetsrådets medlemmer til en andakt om selvhjulpenhet.

For det annet, vil medlemmer som deltar:

- Lære grunnleggende prinsipper for selvhjulpenhet.
- Vurdere sine egne aktuelle åndelige og timelige behov.
- Velge en gruppe som vil styrke deres ferdigheter.
- Velge en dag, klokkeslett og sted for gruppemøter.

For det tredje, medlemmer begynner vanligvis å delta i gruppen de valgte én uke etter andakten.

ADMINISTRATIVE ANSVARSOPPGAVER SOM TILRETTELEGGER (10 minutter)

Registrering av grupper

Les: Det er viktig å registrere gruppen, og på slutten fullføre en rapport om gruppen. Denne prosessen vil gi deg mulighet til å be om attester for gruppemedlemmer, motta tilleggsmateriell, og hjelpe Kirken å forbedre sitt initiativ for selvhjulpenhet. Vennligst gjennomgå instruksjonene nedenunder

- Last ned skjemaet Registrering av grupper fra srs.lds.org/report før det første gruppemøtet. Fyll ut skjemaet i løpet av det første gruppemøtet. Overfør informasjon fra det ferdig utfylte skjemaet til srs.lds.org/report.
- Kontakt stavens spesialist på selvhjulpenhet hver uke for å informere om hvem som deltok på møtet, og eventuelle suksesshistorier fra gruppemedlemmer.
- Last ned skjemaene Rapport om avsluttet gruppe, og Søk om attest fra srs.lds.org/report før det siste gruppemøtet. Fyll ut skjemaet i løpet av det siste gruppemøtet. Overfør informasjon fra det ferdig utfylte skjemaet til srs.lds.org/report.

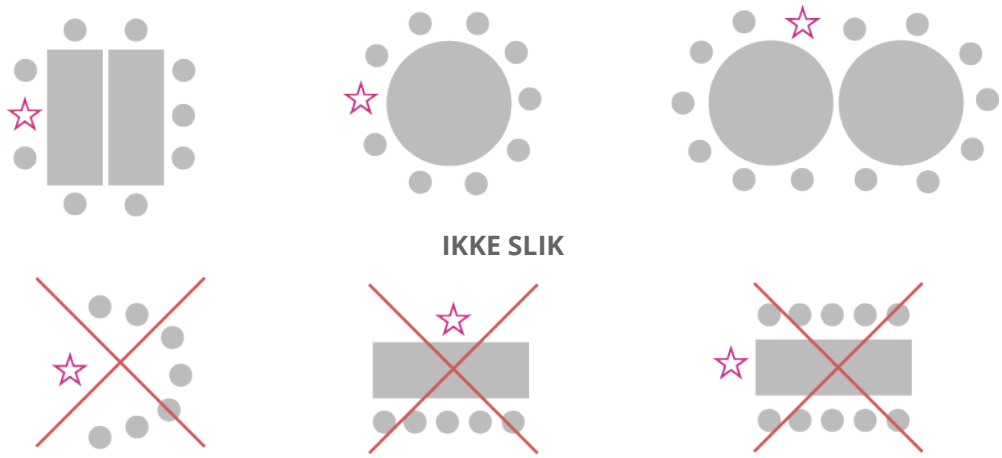
Forberedelse av rom og film hver uke.

Les: Stavens spesialist på selvhjulpenhet skulle reservere et rom for deg i kirkebygningen. Hver uke bør du komme noen minutter før møtet for å tilrettelegge rommet. Du skulle også forberede det audiovisuelle utstyret, og forsikre deg om at bilde og lyd fungerer.

AKTIVITET

Trinn 1: Se gjennom diagrammene for romoppsett nedenfor.

Trinn 2: Diskuter hvorfor oppsett av sitteplasser er så viktig for gruppens læringsprosess.



Merk: Stjernen i diagrammet over representerer tilretteleggeren.

TILRETTELEGGE GRUPPER FOR "FINN BEDRE ARBEID"

Det er to ting du bør være klar over når du er tilrettelegger for "Finn bedre arbeid".

For det første, be gruppemedlemmer om å ta med seg en oversikt over arbeid de er interessert i til hvert gruppemøte, når du forbereder gruppen på andakten for selvhjulpenhet.

For det annet, er dine møtealternativer fleksible. Vennligst les side 16-17 i tillegget. Presentere møtealternativene til dem som velger denne gruppen på andakten for selvhjulpenhet.

OPPSUMMERING

Les: Henvis ofte til denne listen mens du er tilrettelegger:

Hva du gjør *før* gruppemøtet

- Ring eller send en tekstmelding til gruppemedlemmer for å minne dem om dato, tid og sted.
- Gjennomgå undervisningsmaterialet for å tilrettelegge – men ikke forbered noen leksjon.
- Spør stavens spesialist på selvhjulpenhet om å gi deg nok opplæringshefter for alle som registrerte seg, i tillegg til to ekstra eksemplarer.
- Kom tidlig for å tilrettelegge klasserom og filmer.
- Ha penn og blyant tilgjengelig for dem som har glemt å ta med sine egne.

Hva du gjør *på* gruppemøtet

- Hils varmt på gruppens medlemmer, og bli kjent med dem.
- Anerkjenn og applauder deres prestasjoner og fremgang.
- Velg en tidtaker for å administrere foreslått tidsbegrensning.
- Oppmuntre til samtale mellom gruppemedlemmer.
- Legg vekt på å handle ifølge våre løfter mellom møtene.
- Minn gruppens medlemmer om at de ikke må gi fortrolige opplysninger.

Hva du gjør *etter* gruppemøtet

- Gå inn på srs.lds.org/report etter det første og siste gruppemøtet for registrering, rapportering og attester.
- Oppmuntre handlingspartnere til å kontakte og oppmuntre hverandre i løpet av uken.
- Kontakt stavens spesialist på selvhjulpenhet hver uke for å informere om hvem som deltok på møtet, og hvordan det gikk.
- Be om og gjennomgå undervisningsmaterialet for neste gruppemøte.
- Forbered deg åndelig, og følg de åndelige tilskyndelser du får.

MIN GRUNNVOLL: SELVHJULPENHET ER ET PRINSIPP FOR OPPHØYELSE – maksimal tid: 25 minutter

Overvei: Johannes 10:10 (til høyre)

Drøft: Hva er et liv med overflod?

Se på: "He Polished My Toe" [Han pusset min tå], tilgjengelig på srs.lds.org/videos. (Ingen video? Les side 13.)

Drøft: Tror du at det finnes løsninger på dine problemer? Hvordan kan vi kvalifisere oss slik at Herrens kraft kan hjelpe oss?

Les: Henvisning til *Håndbok 2* og sitat ved Eldste Dallin H. Oaks (til høyre). Å være selvhjulpen vil ikke si at vi kan oppnå alt det vi bestemmer oss for. Snarere er det å tro at vi gjennom Jesu Kristi nåde eller styrkende kraft og vår egen innsats, er i stand til å sørge for livets åndelige og timelige nødvendigheter for oss selv og vår familie. Selvhjulpenhet er et tegn på vår tillit til eller tro på Guds kraft til å flytte fjellene i vårt liv og gi oss styrke til å utholde motgang og lidelse.

Drøft: Hvordan har Kristi nåde hjulpet deg til å sørge for livets åndelige og timelige nødvendigheter?

AKTIVITET

Trinn 1: Velg en partner og les sammen hvert prinsipp nedenfor.

Trinn 2: Diskuter hvorfor tro på disse sannheter kan hjelpe deg å bli mer selvhjulpen.

PRINSIPPER FOR SELVHJULPENHET	
1. Selvhjulpenhet er et bud.	"Herren har befalt Kirken og dens medlemmer å være selvhjulpne og uavhengige." (Læresetninger *fra Kirkens presidenter: Spencer W. Kimball* [2006], 119).
2. Gud kan og vil åpne en utvei for sine rettferdige barn slik at de kan bli selvhjulpne.	"Og det er min hensikt å sørge for mine hellige, for alle ting er mine" (L&p 104:15).
3. Det timelige og det åndelige er ett for Gud.	"Derfor, sannelig sier jeg dere, at for meg er alle ting åndelige", (L&p 29:34).

"Jeg er kommet for at de skal ha liv og ha overflod".

JOHANNES 10:10

"Selvhjulpenhet er evnen, forpliktelsen og innsatsen vi gjør for å sørge for livets åndelige og timelige nødvendigheter for oss selv og vår familie. Etter hvert som medlemmer blir selvhjulpne, vil de også være bedre i stand til å tjene og dra omsorg for andre."

***HÅNDBOK 2: KIRKENS ADMINISTRASJON* (2010), 6.1.1.**

"Uansett hva som får oss til å bli avhengige av en annen med hensyn til avgjørelser eller ressurser som vi kunne skaffe til veie selv, svekker det oss åndelig og hemmer vår vekst mot det som var evangeliets plan".

DALLIN H. OAKS, "Omvendelse og forandring", *Ensign* eller *Liahona* nov. 2003, 40.

Drøft: Les uttalelsen til president Marion G. Romney (til høyre). Hvordan vet du om du blir mer selvhjulpen?

Bestem deg: Bestem deg for å gjøre følgende i løpet av uken. Merk av i boksene når du fullfører hver oppgave.

☐ Del det du har lært om selvhjulpenhet i dag med familie eller venner.

Tilbake til side 8.

HAN PUSSET MIN TÅ

Hvis du ikke er i stand til å se videoen, kan du lese denne utskriften.

ELDSTE ENRIQUE R. FALABELLA Da jeg vokste opp eide vi ikke mye. Jeg husker at jeg en dag vendte meg til min far og sa, "Pappa, jeg trenger nye sko. Disse er helt utslitte". Han stoppet opp, så på skoene mine og så at de virkelig var utslitte. Han sa, "Jeg tror at dette er noe vi kan ordne". Han fant frem svart skopuss og pusset skoene mine og gjorde dem skinnende blanke. Han sa til meg, "Nå er det ordnet, gutten min". Jeg svarte, "Nei, ikke ennå. Du kan fremdeles se stortåen min stikke ut av skoen". Han sa, "Men vi kan ordne det også!" Han tok litt mer av skokremen og pusset tåen min!

Den dagen lærte jeg at det finnes en løsning på ethvert problem. Jeg er overbevist om at dette prinsippet om selvhjulpenhet og dette initiativet er en måte å fremskynde Herrens verk på. Det er en del av arbeidet med å frelse sjeler. Hver enkelt av oss kan bli bedre enn det vi er i øyeblikket. Du må gi slipp på likegyldighet. Mange ganger blir vi selvtilfredse, og dette ødelegger vår fremgang. Hver dag er en dag jeg kan gjøre fremgang hvis jeg bestemmer meg for å gjøre noe annerledes for å forbedre det jeg har gjort dårlig før. Hvis du gjør det med tro, utøver tro og håp i Kristus, at han vil være der og hjelpe deg, vil du finne veien til fremgang i timelige og åndelige ting. Dette er fordi Gud lever, og du er hans sønn eller datter.

Tilbake til side 12.

"Uten at vi kan forsørge oss selv, kan vi ikke utøve de indre ønskene om å tjene. Hvordan kan vi gi hvis det ikke er noe der? Mat til de sultne kan ikke komme fra tomme hyller. Penger til å hjelpe de nødstedte, kan ikke komme fra en tom pung. Trøst og forståelse kan ikke komme fra de følelsesmessig utsultede. Undervisning kan ikke komme fra de ulærde. Og, viktigst av alt, åndelig veiledning kan ikke komme fra de åndelig svake".

MARION G. ROMNEY, "Å kunne sørge for seg selv er en celestial egenskap", *Ensign,* nov. 1982, 93, eller Lys over Norge, apr. 1983, 175.

OVERVEI – maksimal tid: 5 minutter

Tenk individuelt over hva du har lært i dag og tenk over hva Herren ønsker at du skal gjøre. Les sitatet nedenfor og skriv ned svar på spørsmålene.

"Dette er miraklet med Kirkens råd: Vi lytter til hverandre og lytter til Ånden! Når vi støtter hverandre i Kirkens råd, begynner vi å forstå hvordan Gud kan bruke vanlige menn og kvinner og gjøre dem til bemerkelsesverdige ledere" (M. Russell Ballard, "Vi rådfører oss med våre råd", *Ensign,* mai 1994, 26, eller Lys over Norge, juli 1994).

Hva er det viktigste jeg lærte i dag?

Hva vil jeg gjøre som følge av det jeg har lært i dag?

FORPLIKTELSE – maksimal tid: 5 minutter

Hver uke inngår vi forpliktelser. Når vi møtes neste uke, vil vi begynne møtet med å rapportere om våre forpliktelser. Les hvert løfte høyt for din handlingspartner. Lov å holde løftene dine og undertegn nedenfor.

AKTIVITET

Trinn 1: Velg en handlingspartner i din gruppe og les løftene høyt til hverandre.

Trinn 2: Lov hverandre at dere vil overholde løftene deres og undertegn nedenfor.

- ☐ Jeg vil se filmene nedenfor (som er tilgjengelig på srs.lds.org/videos i delen for "Tilretteleggere".
  - Hvordan lede Rapportere (Ingen video? Fortsett å lese.)
  - Hvordan lede Min grunnvoll (Ingen video? Fortsett å lese.)
  - Hvordan lede Lære (Ingen video? Fortsett å lese.)
  - Hvordan lede Overvei (Ingen video? Fortsett å lese.)
  - Hvordan lede Forplikt deg (Ingen video? Fortsett å lese.)
  - Hvordan tilrettelegge møter (Ingen video? Fortsett å lese.)
- ☐ Jeg vil registrere gruppen min etter første gruppemøte, og fullføre rapporten i løpet av vårt siste gruppemøte (se srs.lds.org/report).
- ☐ Jeg skal øve på dagens prinsipp fra Min grunnvoll og undervise min familie eller venner om det.
- ☐ Jeg vil bruke skjemaet "tilretteleggers egenvurdering" (side 18) hver uke for å vurdere min fremgang.
- ☐ Jeg vil begynne å gjøre de personlige forandringene jeg skrev i delen "overvei".

Min underskrift | *Handlingspartnerens underskrift*

Merk: Et medlem av stavens selvhjulpenhetskomité vil følge deg opp på disse løftene.

Hold en avslutningsbønn.

TILLEGG

FINN BEDRE ARBEID: MØTEALTERNATIVER

Dette kurset er en 12-ukers forpliktelse men møtealternativene er fleksible. Mange grupper velger å gjennomgå de 10 kapitlene til *Finn bedre arbeid* i løpet av de første to ukene, slik at de kan begynne å anvende nye ferdigheter i sin jobbsøking med det samme.

Etter at du har fullført alle kapitlene i *Finn bedre arbeid*, fortsett å møtes minst ukentlig de neste 12 ukene. Disse møtene handler om deg og du vil bruke delen "Styrke dine ferdigheter" for å rapportere om dine forpliktelser, studere delen "Min grunnvoll", anvende nye ferdigheter og inngå ukentlige forpliktelser.

Her er noen forslag som har hjulpet andre grupper. Du kan bruke disse forslagene eller foreslå egne møtealternativer. Møtealternativer er på side 17.

Alternativ 1: Avtal et 8-9 timers møte for å fullføre alle kapitlene. Møt deretter ukentlig omtrent en time de neste 11 ukene.

Alternativ 2: Avtal to 4-5 timers møter i løpet av de første to ukene for å fullføre alle kapitlene. Møt deretter ukentlig omtrent en time de neste 10 ukene.

Alternativ 3: Avtal fire 2-3 timers møter i løpet av de første to ukene for å fullføre alle kapitlene. Møt deretter ukentlig omtrent en time de neste 10 ukene.

Alternativ 4: Avtal 2 timer hver uke for å fullføre ett kapittel hver gang. Det vil ta 10 uker for å fullføre alle kapitlene. Møt deretter ukentlig omtrent en time de neste 2 ukene.

DAGSORDENER

Alternativ 1

MØTE 1 (8-9 TIMER)	MØTE 2-12 (1-1,5 TIMER)
Min grunnvoll Kapittel 1-10 Bestem deg	Rapportere *Min grunnvoll* Styrke mine ferdigheter Bestem deg

Alternativ 2

MØTE 1 (4-5 TIMER)	MØTE 2-12 (4-5 TIMER)	MØTE 3-12 (1-1,5 TIMER)
Min grunnvoll Kapittel 1-5 Bestem deg	Rapportere *Min grunnvoll* Kapittel 6-10 Bestem deg	Rapportere *Min grunnvoll* Styrke mine ferdigheter Bestem deg

Alternativ 3

MØTE 1 (3 TIMER)	MØTE 2 (2 TIMER)	MØTE 3 (3 TIMER)	MØTE 4 (2 TIMER)	MØTE 5-14 (1-1,5 TIMER)
Min grunnvoll Kapittel 1-3 Bestem deg	Kapittel 4-6	Rapportere *Min grunnvoll* Kapittel 7-8 Bestem deg	Kapittel 9-10	Rapportere *Min grunnvoll* Styrke mine ferdigheter Bestem deg

Alternativ 4

MØTE 1 (2 TIMER)	MØTE 2-10 (2 TIMER)	MØTE 11-12 (1-1,5 TIMER)
Min grunnvoll Kapittel 1 Bestem deg	Rapportere *Min grunnvoll* Kapittel 2-10 (1 per uke) Bestem deg	Rapportere *Min grunnvoll* Styrke mine ferdigheter Bestem deg

TILRETTELEGGERENS EGENVURDERING

Gjennomgå utsagnene nedenfor etter hvert gruppemøte. Hvordan går det?

HVORDAN FUNGERER JEG SOM TILRETTELEGGER?	Aldri	Noen ganger	Ofte	Alltid
1. Jeg kontakter gruppens medlemmer i løpet av uken.	☐	☐	☐	☐
2. Jeg uttrykker min begeistring og viser at jeg bryr meg om hvert gruppemedlem.	☐	☐	☐	☐
3. Jeg forsikrer meg om at hvert gruppemedlem rapporterer om sine forpliktelser.	☐	☐	☐	☐
4. Jeg snakker mindre enn andre gruppemedlemmer. Alle deltar like mye.	☐	☐	☐	☐
5. Jeg lar gruppen svare på spørsmål istedenfor å besvare dem selv.	☐	☐	☐	☐
6. Jeg holder meg innenfor anbefalt tid for hver del og aktivitet.	☐	☐	☐	☐
7. Jeg setter av tid til "overvei(e)"-delen så Den hellige ånd kan veilede gruppens medlemmer.	☐	☐	☐	☐
8. Jeg følger instruksjonene i opplæringsheftet, og gjennomfører alle deler og aktiviteter.	☐	☐	☐	☐

HVORDAN GÅR DET MED GRUPPEN MIN?	Aldri	Noen ganger	Ofte	Alltid
1. Gruppens medlemmer viser kjærlighet til og hjelper hverandre.	☐	☐	☐	☐
2. Gruppens medlemmer holder sine forpliktelser.	☐	☐	☐	☐
3. Gruppens medlemmer oppnår både timelige og åndelige resultater.	☐	☐	☐	☐
4. Handlingspartnere kontakter og oppmuntrer hverandre jevnlig i løpet av uken.	☐	☐	☐	☐

NOTATER

JESU KRISTI
KIRKE
AV SISTE DAGERS HELLIGE

Selvhjulpenhetstjenesten
DET VEDVARENDE UTDANNELSESFOND

NORWEGIAN
4 02140 63170 8
14063 170