



# GRUPPEOPPLEGG

## ISBRYTER

Snakk sammen om forskjellen på problemer, utfordringer og muligheter

## OPP

Les sammen Neh 9, 5b -14. Les sakte vers for vers.

Hør på en eller flere sanger fra en CD sammen.

Syng noen sanger sammen.

## INN

Les Neh 2,10 + 4, 1-9. Hvilke refleksjoner får dere i møte med denne teksten?

Hva tenker dere lå som drivkraft bak Tobias og Sanballat sine ord og handlinger?

Som regel er det lettere å finne våre "motstandere" enn å være bevisst på de gangene vi selv har utøvd motstand. Del erfaringer hvor dere utøvde motstand i situasjoner dere heller kunne møtt mer konstruktivt. Motstand kan være latterliggjøring, baksnakking, kjetting osv.

I møte med noe vi er uenige i - hvordan går vi fra å være "motstandere" til å komme med "konstruktiv kritikk"?

Se på kommunikasjonsreglene som nevnes side 46. Snakk sammen om dem. Hvilke fordeler har et fellesskap som lever etter slike kommunikasjonsregler? Trenger vi en bevisstgjøring rundt slike regler? Er det fellesskap du er i nå hvor det er dårlig/negativ kommunikasjon? Kan disse reglene hjelpe til der?

Les Neh 6, 1-13

Hva kan dette avsnittet lære oss om å møte motstand?

## UT Jobb med et av forslagene side 64

Finn en person eller bønneemne ut fra det dere har snakket om. Be jevnlig for dette i tiden fremover.

Mitt bønneemne for uka som kommer: \_\_\_\_\_

Del gjerne bønneemner og erfaringer dere har hatt mellom hver gruppesamling

Jobb med utadrettede tiltak for gruppen (cellesøndager). Vær mest mulig konkret!