

# Metodkortleken: Öppna och värma upp gruppen

37 metoder ur Metodbanken – [utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank) · Fri att skriva ut och använda med källhänvisning. Skär längs kortens kanter för A6-kort.

## ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.1

### Impromptu Networking

10–15 min · 5–500+ personer

1. Formulera en öppen fråga kopplad till dagens tema, t.ex. 'Vilken erfarenhet tar du med dig in i det här?'
2. Be alla resa sig och hitta en person de inte redan pratat länge med.
3. Låt paren samtala cirka två minuter, växelvis lyssna och prata.
4. Ropa 'byt!' och låt alla hitta en ny partner.
5. Upprepa två till tre rundor totalt, gärna med samma eller en påbyggd fråga.

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

## ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.2

### Incheckningsrunda

5–10 min · Bäst upp till ~20

1. Formulera en kort, konkret fråga som är lätt att svara på utan förberedelse.
2. Förklara att svaren ska vara korta, en mening eller ett ord räcker.
3. Gå laget runt i valfri ordning, eller låt folk själva välja när de vill dela.
4. Tacka kort för varje bidrag utan att kommentera eller analysera svaren.

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

## ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.3

### Personligt vapen (sköld)

15–20 min · Grupper om 2–6 personer

1. Rita eller dela ut en sköld indelad i fyra fält.
2. Ge varje fält en fråga, t.ex. en styrka, en framgång, ett värde, ett mål.
3. Ge några minuters tyst tid att rita enkla symboler i varje fält.
4. Låt var och en kort presentera sin sköld för gruppen.

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

## ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.4

### Två sanningar och en lögn

10–15 min · Bäst upp till ~15

1. Ge alla en minut att tänka ut två sanna och ett falskt påstående om sig själva.
2. Låt var och en i tur och ordning läsa upp sina tre påståenden.
3. Låt resten av gruppen rösta eller ropa ut vilket de tror är lögnen.
4. Personen avslöjar sanningen, gärna med en kort följdcommentar.

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.5

## Livets soundtrack

10–15 min · Grupper om 2–6 personer

1. Ställ frågan: vilken låt är soundtracket till ditt liv just nu?
2. Ge en kort stund för eftertanke.
3. Gå laget runt och låt var och en dela sin låt och en kort motivering.
4. Spela gärna en kort snutt av någon av låtarna om stämningen tillåter.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.6

## Väderstrecken (Compass Points)

15–25 min · Alla storlekar

1. Presentera idén eller förslaget tydligt för gruppen.
2. Rita eller visa de fyra bokstäverna E, W, N, S med sina betydelser.
3. Ge tyst individuell skrivtid, några minuter per bokstav.
4. Dela reflektionerna i par eller smågrupper.
5. Lyft gemensamma mönster och de mest brådsakande N-frågorna i helgrupp.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.7

## Öde ö-frågan

10–15 min · Grupper om 2–6 personer

1. Ställ frågan: tre saker till en öde ö, vad tar du med?
2. Ge en kort stund för eftertanke.
3. Gå laget runt och låt var och en dela sina tre val och varför.
4. Låt gärna gruppen ställa en nyfiken följdfråga om ett oväntat val.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.8

## Tre ord om mig

5–10 min · Grupper om 2–6 personer

1. Be var och en tänka ut exakt tre ord som beskriver dem just nu.
2. Ge en kort stund för eftertanke.
3. Gå laget runt och låt var och en dela sina tre ord.
4. Låt gärna någon fråga varför ett visst ord valdes, om tid finns.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.9

## Styrkeintervjuer i par

20–25 min · Alla storlekar

1. Ge en tydlig fråga, t.ex. 'Berätta om en gång du var stolt över teamets arbete.'
2. Dela in i par.
3. Låt var och en intervjua sin partner i cirka fem minuter, sedan byt roller.
4. Be några frivilliga berätta sin partners historia (inte sin egen) för hela gruppen.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.10

## Vad jag behöver av dig (WINFY)

20–30 min · Minst 2–3 roller representerade

1. Dela in deltagarna efter funktion, roll eller team.
2. Låt varje grupp formulera ett par konkreta önskemål riktade till en annan grupp.
3. Låt grupperna läsa upp sina önskemål högt, en grupp i taget.
4. Den mottagande gruppen svarar direkt: ja, nej, eller 'jag ska försöka', utan långa motiveringar i stunden.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.11

## Förväntningsrunda

10–15 min · Alla storlekar

1. Dela ut post-it-lappar i två färger, eller rita två kolumner: Förhoppningar och Farhågor.
2. Be var och en skriva en förhoppning och en farhåga inför dagen.
3. Sätt upp lapparna synligt, gärna grupperade efter tema.
4. Läs upp eller sammanfatta mönstren högt inför gruppen.
5. Koppla tillbaka till agendan: vilka förhoppningar möter vi redan, vilka farhågor bör vi hålla koll på?

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.12

## Namnleken med rörelse

5–10 min · Bäst upp till ~20 per cirkel

1. Stå i en cirkel.
2. Den första personen säger sitt namn samtidigt som de gör en egen, unik rörelse.
3. Hela gruppen upprepar namnet och rörelsen tillsammans.
4. Nästa person gör likadant med sitt eget namn och sin egen rörelse.
5. Fortsätt tills alla haft sin tur, avsluta gärna med att snabbt köra igenom alla namn och rörelser i rad.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.13

### Människoknuten (Human Knot)

10–15 min · Grupper om 8–16 personer

1. Stå i en tät ring, axel mot axel.
2. Sträck höger hand rakt in i mitten och greppa en annan persons hand som inte tillhör din granne.
3. Upprepa med vänster hand och en annan persons hand.
4. Utan att släppa taget, försök tillsammans reda ut knuten till en cirkel eller flera cirklar.
5. Fira gemensamt när knuten är löst.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.14

### Vädret idag (känslorincheckning)

5–10 min · Bäst upp till ~20

1. Förklara metaforen: beskriv din inre väderlek just nu.
2. Gå laget runt och låt var och en dela sitt väder i en kort mening.
3. Tacka för varje bidrag utan att gräva djupare om personen inte bjuder in till det.
4. Notera själv om flera personer rapporterar liknande väder, som underlag för dagens tonläge.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.15

### Objektet i fickan

10–15 min · Bäst upp till ~15

1. Be alla plocka fram det första föremålet de hittar i sin ficka eller väska.
2. Ge en kort stund att tänka på en koppling mellan föremålet och något aktuellt.
3. Gå laget runt och låt var och en visa föremålet och dela sin koppling.
4. Tacka kort för varje bidrag.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.16

### Gemensam nämnare

10–15 min · Grupper om 3–4

1. Dela in i grupper om tre till fyra.
2. Ge gruppen fem minuter att hitta tre saker de har gemensamt, som inte är uppenbara.
3. Låt varje grupp dela sina tre gemensamma nämnare med hela rummet.
4. Uppmärksamma om några ovanliga eller roliga kopplingar dyker upp.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.17

## Hellre det ena än det andra

10–15 min · Alla storlekar

1. Peka ut rummets två sidor som de två alternativen.
2. Läs upp en lekfull antingen-eller-fråga.
3. Låt deltagarna gå till den sida som stämmer bäst för dem.
4. Fråga några kort varför de valde som de gjorde.
5. Upprepa med fem till åtta frågor, gärna stigande i galenskap.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.18

## Zip Zap Boing

5–8 min · Grupper om 8–25 personer, i varsin cirkel

1. Stå i en cirkel.
2. Förklara de tre rörelserna: 'zip' skickar impulsen till nästa person i cirkeln, 'zap' skickar den tvärs över cirkeln till valfri ...
3. Starta med en långsam runda av bara 'zip' för att öva mekaniken.
4. Öka tempot och introducera 'zap' och 'boing'.
5. Kör tills energin känns påfylld, gärna med några skrattfyllda felsteg.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.19

## Skattjakt (isbrytarvariant)

10–15 min · Alla storlekar

1. Förbered en lista med 8–12 udda eller specifika egenskaper i förväg.
2. Dela ut listan till alla deltagare.
3. Ge en tydlig tidsgräns, till exempel tio minuter.
4. Låt deltagarna mingla och samla namn mot varje rad på listan.
5. Samla gruppen och lyft några av de roligaste eller mest överraskande fynden.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.20

## Ryktesspridning (Positive Gossip)

15–20 min · Alla storlekar

1. Dela in i par eller trior.
2. Förklara att uppgiften är att prata gott om en tredje, namngiven kollega som inte hör det just nu (eller skriva ett kort meddelan...
3. Låt grupperna dela genuina, konkreta observationer om personens styrkor.
4. Se till att komplimangerna når fram till mottagaren, muntligt eller skriftligt, efter övningen.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.21

## Om jag vore ett djur

10–15 min · Grupper om 4–6 personer

1. Ställ frågan: vilket djur känns som du just nu och varför?
2. Ge en kort stund för eftertanke.
3. Gå laget runt och låt var och en dela sitt djur och sin motivering.
4. Låt gärna gruppen ställa en nyfiken följdfråga till varandra om tid finns.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.22

## Historien bakom mitt namn

10–20 min · Grupper om 2–6 personer

1. Ställ frågan: vad är historien bakom ditt namn, eller vad betyder det?
2. Ge en kort stund för eftertanke om ingen är förberedd.
3. Gå laget runt och låt var och en dela sin berättelse.
4. Tacka och notera gärna om några berättelser hänger ihop på oväntade sätt.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.23

## Energinivå med handen

1–2 min · Alla storlekar, extra snabbt i grupper om 2–6

1. Förklara skalan: golvhöjd är helt utan energi, över huvudet är full av energi.
2. Räkna ner och låt alla visa sin handhöjd samtidigt.
3. Skanna snabbt av rummet.
4. Följ vid behov upp med en kort fråga till den med lägst eller högst hand.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.24

## Nyfikenhetsrundan

5–10 min · Grupper om 2–6 personer

1. Ställ frågan: vad är du nyfiken på idag, kopplat till ämnet?
2. Ge en kort stund för eftertanke.
3. Gå laget runt och låt var och en dela sin nyfikenhet.
4. Notera nyfikenheterna synligt och koppla tillbaka till dem senare om möjligt.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.25

### Tyst centrering tillsammans

3–5 min · 2–6 personer, kräver lugn och ostörd miljö

1. Be gruppen sitta bekvämt, gärna i en cirkel.
2. Förklara att ni nu delar en kort stunds tystnad tillsammans, till exempel en till två minuter.
3. Signalera start, till exempel med en ringklocka eller ett handslag.
4. Signalera slutet på samma sätt.
5. Övergå mjukt till dagens innehåll utan att kräva att någon delar hur tystnaden kändes.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.26

### Ordassociationsrundan

3–5 min · Grupper om 2–6 personer

1. Bestäm ett startord kopplat till dagens tema.
2. Första personen säger startordet.
3. Nästa person säger det första ord de associerar fritt till, utan att tänka för länge.
4. Fortsätt runt gruppen, gärna flera varv.
5. Avsluta och notera skratthyllt hur långt bort från startordet ni hamnat.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.27

### Mitt bästa misstag

15–20 min · Grupper om 2–6 personer, med viss grundtrygghet

1. Ställ frågan: berätta om ett misstag du gjort som du faktiskt lärt dig något värdefullt av.
2. Ge en kort stund för eftertanke.
3. Gå laget runt och låt var och en dela sin historia, inklusive lärdomen.
4. Tacka för öppenheten utan att döma eller analysera för mycket.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.28

### Toppar och dalar

10–15 min · Grupper om 2–6 personer

1. Förklara formatet: en topp och en dal, kort formulerat.
2. Ge en kort stund för eftertanke.
3. Gå laget runt och låt var och en dela sin topp och sin dal.
4. Låt gruppen kort bekräfta eller visa medkänsla utan att gå in i problemlösning.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

## Vad skulle du göra med en extra fridag

5–10 min · Grupper om 2–6 personer

1. Ställ frågan: om du fick en helt oväntad, extra ledig dag imorgon, vad skulle du göra?
2. Ge en kort stund för eftertanke.
3. Gå laget runt och låt var och en dela sitt svar.
4. Låt det gärna leda till kort, avslappnat småprat innan ni går vidare.

[utvecklandeteam.se/metodbank](http://utvecklandeteam.se/metodbank)

## Heta stolen

15–25 min · Grupper om 6 eller fler, gärna fler för mer dynamik

1. Ställ stolar i en ring, en stol fler än antalet deltagare.
2. Förbered ett antal påståenden kopplade till ämnet i förväg.
3. Läs upp ett påstående i taget.
4. Den som instämmer reser sig och byter plats med en annan som instämmer; den som inte instämmer sitter kvar.
5. Låt några deltagare kort motivera varför de bytte plats eller satt kvar.

[utvecklandeteam.se/metodbank](http://utvecklandeteam.se/metodbank)

## 'Föregående avsnitt...'

3–5 min · Alla storlekar

1. Förbered en kort sammanfattning av föregående tillfälles viktigaste punkter, gärna med hjälp av anteckningar eller åtaganden som ...
2. Introducera momentet med en lekfull markör, till exempel 'Föregående avsnitt av vår workshop...'.
3. Berätta sammanfattningen på under tre minuter, med visst dramatiskt tonfall om stämningen tillåter.
4. Avsluta med en snabb fråga till gruppen: stämmer det här med er bild, är det något viktigt som saknas?
5. Gå vidare till dagens innehåll.

[utvecklandeteam.se/metodbank](http://utvecklandeteam.se/metodbank)

## Minnesväggen

5–10 min · Alla storlekar

1. Ge var och en en post-it-lapp och en penna.
2. Be dem skriva ner det första de kommer ihåg från förra tillfället, ett minne per lapp.
3. Samla in och sätt upp lapparna synligt på en vägg eller tavla.
4. Ge gruppen en kort stund att läsa igenom lapparna i tystnad.
5. Lyft fram gemensamma teman eller överraskande skillnader tillsammans.

[utvecklandeteam.se/metodbank](http://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.33

## Tidskapseln

5 min (öppningsmomentet; skrivmomentet sker vid föregående tillfälle) · Alla storlekar

1. I slutet av ett tillfälle: be gruppen skriva ner en förutsägelse, ett hopp eller ett löfte inför nästa gång.
2. Försegla lapparna tillsammans i ett kuvert eller en låda, tidskapseln.
3. Förvara kapseln säkert till nästa tillfälle.
4. Vid nästa tillfälle: öppna kapseln tillsammans som en kort, gärna lite högtidlig ceremoni.
5. Läs upp innehållet och diskutera: stämde det, blev det annorlunda, vad säger det oss?

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.34

## 'Vad hände sedan?'

10–15 min · Alla storlekar

1. Ställ frågan: vad har du provat, märkt eller upplevt sedan förra tillfället, kopplat till det vi pratade om då?
2. Ge en kort stund för eftertanke.
3. Gå laget runt och låt var och en dela kort, gärna med ett konkret exempel.
4. Notera synligt om något mönster återkommer i flera svar.
5. Koppla mönstren till dagens fortsatta arbete om relevant.

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.35

## Nätverksbingo (konferensbingo)

15–30 min · 20–500+ personer

1. Skapa en bingobricka med 9–25 rutor där varje ruta beskriver en egenskap eller erfarenhet, gärna blandat lättsamt och tema-anknut...
2. Dela ut brickor och pennor och förklara reglerna: hitta personer som matchar rutorna och anteckna deras namn, max en ruta per per...
3. Släpp loss minglet och låt jakten pågå 10–20 minuter.
4. Fira det första 'bingo!' (rad eller full bricka) högt, gärna med ett symboliskt pris.
5. Avrunda med att lyfta några roliga upptäckter i helgrupp.

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

#### ÖPPNA OCH VÄRMA UPP GRUPPEN · 1.36

## Incheckning i vågor

10–20 min · 30–1000+ personer

1. Ställ en incheckningsfråga som går att besvara kort och personligt, kopplad till dagens syfte.
2. Ge en tyst minut där var och en formulerar sitt svar för sig själv.
3. Låt alla dela sitt svar med närmaste granne i par.
4. Kör en snabb runda vid varje bord, max en minut per person.
5. Lyft avslutningsvis tre-fyra frivilliga röster i helgrupp, gärna med frågan 'något från ert bordssamtal?'.

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)

## Vårt varför

10–15 min · Alla storlekar

1. Ställ frågan: varför spelar det här området roll för just oss, i vår vardag?
2. Ge var och en någon minut att fundera enskilt, gärna med papper och penna.
3. Dela i par: berätta kort för varandra vad ni kom fram till.
4. Samla några röster i helgrupp och lyft det som återkommer mest.

---

[utvecklandeteam.se/metodbank](https://utvecklandeteam.se/metodbank)