

Dagen for mødet:

- Sms eller ring til alle gruppemedlemmer, hvis du har deres kontaktoplysninger. Spørg, om de kommer til mødet. Bed dem om at komme 10 minutter før for at skrive sig på tilstedeværelseslisten.
- Forbered materialerne til mødet:
 - Medbring et eksemplar af hæftet *Mit fundament: Principper, færdigheder, vaner* til hver person.
 - Tag fem ekstra eksemplarer med af hæftet *Min vej til selvhjulpenhed*, hvis nu nogle gruppemedlemmer ikke har fået et.
 - Forbered om muligt en måde at vise videoer på.
 - Hvis du ikke har nogen hæfter eller videoer, kan du finde dem online på srs.lds.org.

Opsætning før mødet:

- Sæt stole rundt om et bord, så alle kan være tæt på.
 - Formidleren står ikke op under mødet og sidder ikke for enden af bordet. Formidleren bør ikke være i centrum, men bør hjælpe gruppemedlemmerne til at fokusere på hinanden.
- Tegn forpligtelseskemaet på tavlen med navnene på personerne i din gruppe begyndende ved den anden lektion.

COMMITMENT CHART FOR MY FOUNDATION COURSE				
Group Member Name	Personal Commitments (Yes/No)	Lesson Commitment (Yes/No)	Taught to Family / Others (Yes/No)	Reported to Action Partner (Yes/No)

Ved begyndelsen af mødet:

- Hils venligt på gruppemedlemmerne, når de kommer. Lær deres navne at kende.
- Send ved begyndelsen af det første møde et stykke papir rundt og bed alle om at skrive deres fulde navn, menighed og kontaktoplysninger.
- Sig: »Velkommen til denne selvhjulpenhedsgruppe.«
- Bed folk om at slukke for deres mobiltelefoner og andre enheder.
- Få en til at indlede med bøn (og syng eventuelt en salme).
- Sig følgende:
 - »Dette er en selvhjulpenhedsgruppe, der hedder »Mit fundament«. Er I her alle for at forbedre jeres åndelige selvhjulpenhed?«
 - »Ved afslutningen af disse møder har I udviklet færdigheder og vaner, der forbedrer jeres liv.«
 - »Vi skal mødes 12 gange. Hvert møde tager mellem 35 og 60 minutter. Vi skal også bruge nogen tid mellem gruppemøderne til at holde vore forpligtelser. Det vil hjælpe os til at udvikle bedre vaner. Vil I forpligte jer til at bruge den tid på det?«

Under mødet:

- Afse 5 minutter til at rapportere, 20 minutter til at lære og 5-10 minutter til overvejelse, forpligtelse og fortælle ved afslutningen af gruppemødet.

Min vej-evaluering: Siderne 4-5 og afsnittet på side 6 »Hvordan kan jeg øge min åndelige selvhjulpenhed?« fra hæftet *Min vej* bør være udfyldt, før begyndelsen af kurset *Mit fundament*. Hvis deltagerne ikke har deltaget i et *Min vej*-foredrag, kan det gøres i det første ugentlige gruppemøde, hvilket så får kurset til at vare 13 uger. **Siderne 12-13 bør udfyldes ved det sidste ugentlige gruppemøde i kurset** for at vurdere fremgangen.

Kun til Mit fundament-grupper – Oplæg



RAPPORT 5 minutter

OVERHOLDT JEG MINE FORPLIGTELSER?

Læs: Vi vil rapportere om vores fremgang med at holde vore forpligtelser ved at nedskrive vores fremgang på forpligtelsesskemaet.

Drøft: Hvad lærte I ved at holde jeres forpligtelser? Hvordan kan vi hjælpe? Lad os sidde i råd sammen og hjælpe hinanden. Dette er den vigtigste drøftelse ved dette møde.



LÆR FRA MIT FUNDAMENT 20 minutter

Gør følgende ved afslutningen af dette møde:



OVERVEJ 3-5 minutter

Gennemgå skriftstederne fra hæftet. Brug tid på at overveje, hvad I lærer. I er velkomne til at nedskrive jeres indtryk.



FORPLIGTELSE 3-5 minutter

HVORDAN VIL JEG GØRE FREMSKRIDT HVER DAG?

Læs: Hver uge vælger vi en »handlingsmakker«. Det er et medlem i gruppen, som hjælper os til at holde vore forpligtelser. Handlingsmakkere bør kontakte hinanden i løbet af ugen og rapportere om hver deres fremskridt. Sædvanligvis er handlingsmakkere af samme køn og ikke i familie med hinanden.

Øvelse: Vælg jeres handlingsmakker. Beslut, hvornår og hvordan I vil kontakte hinanden.

Læs hver forpligtelse højt for jeres handlingsmakker. Lov at holde jeres forpligtelser!

HVORDAN VIL JEG RAPPORTERE MIN FREMGANG?

Se: Videoen »Action and Commitment« (kun første uge)

Læs: Når vi rapporterer om vore forpligtelser, er det mere sandsynligt, at vi holder dem. Præsident Monson har sagt: »Når præstationen måles, forbedres præstationen. Når en præstation måles og rapporteres, øges præstationen drastisk.«

Øvelse: Anvend dette forpligtelsesskema til at registrere jeres fremgang før næste møde. Skriv »Ja«, »Nej« eller antal gange, hvor I udførte forpligtelsen.

Læs: Ved vores næste gruppemøde vil formidleren tegne et forpligtelsesskema på tavlen. Vi skriver vores fremgang på tavlen, når vi kommer.

HANDLING OG FORPLIGTELSE

Vælg roller og lav følgende rollespil:

FORTÆLLER 1: Vi tror på at indgå og holde forpligtelser. Alt det, vi gør i vore selvhjælpenhedsgrupper, er bygget op omkring forpligtelser og rapportering.

FORTÆLLER 2: Ved slutningen af et gruppemøde gennemgår vi vore handlinger for ugen og skriver under for at vise vores forpligtelse. Vi vælger også en handlingsmakker for ugen. Handlingsmakkeren skriver under i vores arbejdshæfte for at vise sin støtte. Og hver dag i ugen kontakter vi vores handlingsmakker for at rapportere om vore handlinger og om nødvendigt få hjælp.

FORTÆLLER 3: I løbet af ugen noterer vi vores fremgang i arbejdshæftet og anvender de givne redskaber, som fx skemaer eller andre formularer. Og hvis vi har brug for yderligere hjælp, kan vi ringe til vores familie, venner eller formidleren.

FORTÆLLER 4: I begyndelsen af vores næste møde vender vi tilbage og rapporterer om vore forpligtelser. Det bør være en rar og lærerig oplevelse for alle. Tænk på, hvordan disse mennesker blev hjulpet ved at forpligte sig og rapportere.

GRUPPEMEDLEM 1: Første gang jeg rapporterede om mine forpligtelser, tænkte jeg: »Det her føles underligt.« Hvorfor skulle mine gruppemedlemmer bryde sig om, hvad jeg gjorde? Men så fandt jeg ud af, at det gjorde de. Og det hjalp mig.

GRUPPEMEDLEM 2: Det gik op for mig, at jeg ikke ville svigte min gruppe. Så jeg arbejdede virkelig hårdt på at holde mine forpligtelser. Jeg ved ikke, om jeg kunne have gjort fremskridt på nogen anden måde. Det har virkelig hjulpet mig i mine prioriteringer at skulle rapportere hver uge.

GRUPPEMEDLEM 3: Når jeg tænkte på min vej til selvhjælpenhed, var jeg bange, fordi det var så stor en ting. Men gruppemøderne hjalp mig til at få delt det op i mindre trin. Og jeg aflagde rapport til min gruppe for hvert enkelt trin. Derefter gjorde jeg virkelig fremskridt. Jeg tror, at denne succes skyldtes, at jeg skabte nye vaner.

Tilbage til side 11