

Velkommen til workshops under den temapolitiske drøftelse på årets delegeretmøde. Vi har samlet en række forskellige tilbud der har trivsel og unge som omdrejningspunkt. Der er mulighed for at blive klogere, blive inspireret af andre medlemsorganisationer og aktører ligesom der er mulighed for både at vælge noget der er mest til hovedet og noget der er mere aktivt. Vi har givet alle workshops nogle tags så det er nemt at vælge hvilket format man er mest til. Alle workshops har aktive elementer fordi vi godt ved at det er et afbræk i et langt og spændende møde. Sammen med tilmelding skal du vælge hvilken workshop du gerne vil deltage i. Hvis du er i tvivl om hvilken du skal vælge er jeres delegationskoordinator velkommen til at kontakte chefkonsulent Nanna Kjølholt på kn@duf.dk

God fornøjelse.

1. **Tech vi kan trives med**

Fysiske møder mellem mennesker er velkendt og essentiel i det arbejde DUFs medlemsorganisationer laver. Men hvad sker der, når møderne foregår online – og hvordan kan vi arbejde med fællesskab og trygt samvær digitalt. I denne session ser vi nærmere på hvordan vi kan facilitere gode rum og rammer for brugen af tech i vores foreninger. Hvornår skal man slukke helt for skærme, hvordan holder vi den gode tone online, og hvilke egne regler skal vi have for vores digitale samvær?

#debat, netværk, bliv klogere, inspiration til din forening

2. **Styr din tech – styrk din trivsel**

Man er altid tilgængelig der er mange kanaler at tjekke og man får hyppige og korte indtryk. Flere elementer ved den digitale medier i dag, rimer på stress. Så hvordan får vi bedre trivsel sammen med tech. Er det en digital detox eller handler det bare om bevidst forbrug? Denne session vil forholde sig til hvad sociale medier og anden digital kommunikation gør ved vores nervesystem og generelle trivsel – og gennem refleksionsøvelser guide deltagerne igennem overvejelser der kan give et sundere socialt medieliv.

#værktøj, debat, ny inspiration til dig

3. **Når vi når hinanden – digitalt**

Noget af det unge fremhæver som det gode ved sociale medier er muligheden for at forbinde sig til hinanden på nye og overraskende måder – både dem i ens nære miljø, men også muligheden for at finde interessefæller og ligesindede der ikke lige bor rundt om hjørnet, og for nogle giver muligheden for at kommunikere via skærm socialt mod. I denne session vil forskellige medlemsorganisationer fortælle hvordan de bruger tech til at understøtte fællesskaberne og aktiviteterne i deres arbejde.

#værktøj, netværk, inspiration til din forening

4. Dynamiske deltagelse i forpligtende fællesskaber

Mange frivillige har både en længsel efter det faste og det fleksible. DUF har de seneste par år arbejdet med ”Paradokser i ledelse af frivilligt engagement” og hvordan vi håndterer disse så vi kan arbejde med et ”både og”. På denne session dyrker vi hvordan vi kan tale om deltagelse som en dynamisk størrelse, kan åbne op for flere måder at være frivillig – og trives som frivillig på.

#værktøj, netværk, inspiration til din forening

5. Frisk luft og fokus på pauser

De fleste sætter pris på en pause – og pauser er vigtige for god trivsel. Hvordan hjælper vi hinanden med at holde gode pauser i vores frivillige fællesskaber – og er alt det vi kalder pauser i virkeligheden det? Kom med på en smuk tur langs stranden og bliv klogere på dine egne pause-præferencer og hvordan I kan arbejde bevidst med at skabe en sund pausekultur i jeres fællesskaber.

#aktiv, udeliv, netværk, inspiration til dig

6. Syng sammen

Fællessang er et godt fællesskab. Forskning peger også på at det kan føre til øget trivsel og sundhed, bl.a. fordi vi oplever forbundethed, både til hinanden, men også til egne følelser, kultur og historie. I denne session præsenterer vi sanglisten ”Trivselstener”, som vi skal synge sammen. Vi får besøg af gæster med erfaring og gode historier om de sange vi skal dele. Der vil også blive givet gode råd til hvor og hvordan man kan integrere sang i frivillige fællesskaber.

#aktiv, sjov, netværk inspiration

7. Trivsel til drøftelse – en samtale om bålet

Alle taler om trivsel – men hvad mener vi når vi siger trivsel og hjælper det at tale så meget om det? Hvad skal vi handle på – mere ro, mere sjov, eller resonans? Og hvordan kan DUFs foreninger tilbyde det? I denne session mødes vi om lejr bålet, for at have en åben og nysgerrig dialog, hvor vi både vil lege ”myth buster” på nogle mistrivselsfortællinger og se på foreningernes potentialer for at styrke unges trivsel både hos os selv og mere generelt.

#udeliv, debat, netværk

8. Store forventninger – til næste generation

Generationsskifte er en vigtig disciplin i foreningslivet, særligt i ungdomsorganisationer, hvor der skal løbende udskiftning til for at sikre ung ledelse. Men det kan være svært at give stafetten videre, for ”passer den næste nu godt nok på arvesølvet?” Og svært at tage i mod, fordi man måske skal fylde nogle store sko ud. I denne session dyrker vi

”forventninger” – der kan føre til både indre og ydre pres, men hvis vi arbejder med dem aktivt også kan bidrage til den gode overlevering og arbejdsfordeling mellem generationer.

9. Pas (godt på) dig selv! Eller kan vi gøre det sammen?

Vi kender den velmente replik ”pas godt på dig selv”, men måske har vi mere brug for at passe på hinanden? Og hvem passer egentlig på fællesskabet, mens vi passer (på) os selv? Med input fra gæster og egne erfaringer vil vi udforske hvordan vi i fællesskab kan passe godt på hinanden og vores fællesskaber.

#viden, inspiration, netværk

10. Meme dig til trivsel

I denne workshop undersøger vi memes som kommunikationsform og fællesskaber. Vi tager den offentlige debats myter og udsagn om trivsel under behandling og giver debatten en ny stemme i form af memes. Vi taler om hvad Memes er og hvordan man bruger dem og vi laver selv memes.

#aktiv, værktøj, mest for sjov.

11. Trivselskommissionens arbejde og anbefalinger

På denne session vil der blive givet indsigt i Trivselskommissionens arbejde og kommissionens blik på trivselsforståelse, årsager og tendenser vil blive fremlagt for deltagerne. Desuden vil deltagerne vende mulige anbefalinger til at styrke børn og unges trivsel.

#debat, viden, inspiration til din forening.

12. Bliv hørt!

Det er vigtigt at have en stemme i eget liv og opleve at den bliver lyttet til for at trives. DUFs medlemsorganisationer gør en stor indsats for at sikre at unges stemme bliver hørt, både i egen organisationer og i samfundet. DUF har udgivet en guide, som guider og giver god råd til overvejelser, forberedelse og efterarbejde til unge der vil høres og inddrages i beslutninger der vedrører dem og det samfund de er en del af. På denne session vil hovedpointer fra guiden blive præsenteret og deltagerne vil få mulighed for at afprøve forskellige greb til at blive hørt, og selv bidrage med gode råd.

#debat, værktøj, netværk

13. Forkæmper?

Mange unge som tilhører en minoritet, har større risiko for mistrivsel. Både at være ung, og skille sig ud fra normen ift.fx. etnicitet, religion, kønsidentitet, seksualitet eller funktionsevne kan føre til en dobbeltdiskrimination. Lige så vigtigt det kan være at blive hørt, lige så hårdt kan det være altid selv at skulle være repræsentant og forkæmper for sin egen sag. På denne session taler vi om repræsentation på godt og ondt, med bl.a. SUMH og

DFUNK. Hvad betyder det at få lov at repræsentere en gruppe eller føle sig repræsenteret – og hvornår er det fedest ”bare” at være unge – uden noget fortegn.

#debat, værktøj, inspiration til dig

14. Vi vil trives – sådan gør vi, byttebørs med gode trivsler

Hvilke forventninger har unge til det at trives – og hvilke bestræbelser gør unge for det?

Med input fra DUFs egen ungeanalyse og anden ungdomsforskning retter vi lyset mod alt det unge selv gør for at trives. På denne session vil der blive delt viden, og give unge en stemme gennem et kreativt greb, der giver dem mulighed for at dele ud af erfaringer med trivsel som ”gøren” og til en ”trivsel-byttebørs”, der udstilles som ungdommens stemmer om trivsel.

#debat, kreativ, aktiv, netværk.