

Individuel øvelse

# Test lighed og inklusion på dine møder

## Formål med øvelsen:

Denne øvelse har til formål indledningsvist at undersøge graden af lige muligheder og inklusion på de møder, du gentagelsesvis deltager i, særligt dem du selv står for, for at undersøge om og hvor der evt. er et behov for at gøre mere/andet. På den måde kan du lettere finde vej til de mest relevante anbefalinger efterfølgende.

## Fremgangsmåde:

- Lav en individuel refleksion med afsæt i spørgsmålene på næste side.
- Af hensyn til sårbarheden i spørgsmålene anbefales det at du **ikke** bruger dette som en gruppeøvelse og at du **ikke** skriver dine svar ned.
- Du kan med fordel lave øvelsen over flere omgange, så du får mulighed for at holde en række møder, hvor du har spørgsmålene i mente. På den måde vil eventuelle tendenser træder tydeligere frem.
- Når du har en fornemmelse af, hvor dine møder kunne have brug for at skabe mere lighed og inklusion, kan du dykke ned i “Anbefalinger til at øge lige muligheder og inklusion på møder”.

# Du kan teste graden af lighed og inklusion på dine møder ved at overveje:

- Hvor ofte taler de samme mennesker til dine møder?
- Hvor ofte træffer de samme mennesker beslutninger?
- Hvor ofte spørges der undersøgende ind til de input, der kommer?
- Hvem bliver afbrudt mest?
- Hvem tøver med at deltage i drøftelserne?
- Hvem melder ofte afbud?
- Hvordan har du det selv efter møder?

