

# CHECK-IN & CHECK-OUTS

## VAD ÄR CHECK-IN OCH CHECK-OUT?

Konceptet att checka-in och checka-ut med varandra kan kännas enkel och självklar men sätter vi i system att starta möten eller arbetsdagar/veckor med att checka-in med varandra så kan det leda till en ökad trygghet och samhörighet i gruppen. Du får inte bara chansen att få en överblick över vad som pågår i gruppen utan det bidrar även till ett härligare och mer produktivt klimat. Forskningen visar även att om människor får chansen att prata i ett tidigt skede i mötet så kommer de vara mer benägna att interagera och bidra under mötet med. För att sedan stänga sessioner/dagar så kan vi ställa en check-out fråga, här har vi chansen att få feedback på människors upplevelse och identifiera förbättringsområden.

## HUR GÖR MAN?

1. Avsätt 5-10 min i början av mötet
2. Välj en check-in fråga att ställa till gruppen
3. Alla i gruppen får chansen att svara på frågan, det är inget som behöver bemötas eller kommenteras på.
4. Mötet fortskrider när alla fått checka-in.
5. Avsätt 5-10 min i slutet av mötet för check-out där punkt 2-3 upprepas innan mötet avslutas.

Är gruppen mindre kan vi köra check-in/out verbalt, medans i större grupper kan vi använda oss av verktyg som Mentimeter. Är mötet online funkar chatt-funktionen fint med.

## STANDARD CHECK-IN FRÅGOR

Hur känns det att vara här idag?

Vad ser jag fram emot i dagen session?

Vad är en sak som du hoppas åstadkomma i dagens möte/session?

Dela ett eller två ord för vad du tänker kommer göra den här sessionen lyckad?

Vad kommer du bidra med för att den här sessionen ska bli framgångsrik?

Vad tar jag med mig för styrkor in i den här gruppen?

Vilken vision har jag för den här gruppen?

Dela två känslor för hur det känns att vara här?

## ROLIGA CHECK-IN FRÅGOR

Vilken låt/film/berättelse representerar mitt humör idag?

Om du hade haft en superkraft, vilken hade du valt?

Vilken temperatur har du idag och varför?

Berätta om en sak som ger dig energi och glädje?

Vad är en framgång du har åstadkommit nyligen?

Om du fick äta middag med en person död eller levande, vem hade du valt?

## DJUPARE CHECK-IN FRÅGOR

Hur känns det att arbeta i det här teamet?

Vilken metafor skulle du använda för att beskriva det här teamet?

Vad får mig att känna mig tyngre och lättare i den här gruppen just nu?

Vad har hänt sedan vi sågs sist?

Vad är du mest tacksam för just nu?

Vad värdesätter du mest i en vänskapsrelation?

Berätta om ett av dina bästa minnen i livet?

## CHECK-OUT FRÅGOR

Vad är min största lärdom från dagen/sessionen?

Är det något jag vill göra annorlunda till nästa gång vi ses?

Vad har varit min höjdpunkt och lågpunkt under det här projektet/workshopen/sessionen?

Vad är din #1 takeaway från idag?

Vad är min starkaste känsla just nu?

Hur skiljer sig din sinnesstämning nu jämfört med när vi startade mötet/dagen?