

Den dagen møtet skal avholdes:

- Send SMS eller ring til gruppens medlemmer hvis du har kontaktopplysningene deres. Spør om de kommer på møtet. Be dem komme 10 minutter før for å skrive seg inn.
- Klargjør møtematerialet:
 - Ta med deg et eksemplar av heftet *Min grunnvoll: Prinsipper, ferdigheter og vaner* til hvert gruppe medlem.
 - Ta med fem ekstra eksemplarer av heftet *Min vei til selvhjulpenhet* i tilfelle gruppens medlemmer ikke har fått et ennå.
 - Forbered om mulig å vise video.
 - Har du ikke bøkene eller videoene? Du finner dem på Internett på srs.lds.org.

Klargjøring før møtet:

- Sett stoler rundt et bord slik at alle kan sitte nær hverandre.
 - Gruppelederen står ikke under møtet, og sitter ikke øverst ved bordet. Gruppelederen skulle ikke være midtpunkt i forsamlingen, men skulle hjelpe gruppens medlemmer å fokusere på hverandre.
- Tegn løfteoversikten på tavlen med navnene på personene i gruppen fra og med leksjon nummer 2.

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)

I begynnelsen av møtet:

- Ta godt imot gruppens medlemmer når de kommer. Lær navnene deres.
- I begynnelsen av det første gruppemøtet sender du rundt et ark og ber gruppe medlemmene om å skrive fullt navn, menighet eller gren, og kontaktopplysninger.
- Si: "Velkommen til denne selvhjulpenhetsgruppen."
- Be deltagerne om å slå av telefoner og andre enheter.
- Ha en åpningsbønn (og salme, hvis ønskelig).
- Si følgende:
 - "Dette er en selvhjulpenhetsgruppe som kalles 'Min grunnvoll'. "Er alle her for å forbedre deres åndelige selvhjulpenhet?"
 - "I løpet av disse møtene vil dere utvikle ferdigheter og vaner for å forbedre livet deres.
 - Vi skal møtes 12 ganger. Hvert møte vil ta mellom 35 og 60 minutter. Vi skal også bruke ekstra tid mellom gruppemøtene på å holde våre løfter, noe som vil hjelpe oss å utvikle bedre vaner. Vil dere bruke denne tiden?"

I løpet av møtet:

- Sett av 5 minutter til rapportering, 20 minutter til læring og 5-10 minutter til ettertanke, løfter og deling på slutten av gruppemøtet.

Min vei-evaluering: Side 4-5 og avsnittet på side 6: "Hvordan kan jeg styrke min åndelige selvhjulpenhet?" i Min vei-heftet bør være utfylt før Min grunnvoll-kurset begynner. Hvis deltagerne ikke har vært med på en Min vei-andakt, kan dette gjøres på det første ukentlige gruppemøtet, slik at dette blir et 13-ukerskurs. **Side 12-13 bør fylles ut på det siste ukentlige gruppemøtet** for å evaluere fremgang.

Oversikt over Min grunnvoll-gruppen



RAPPORTERING 5 minutter

HAR JEG HOLDT LØFTENE MINE?

Les: Vi vil rapportere vår fremgang med å holde våre løfter ved å registrere vår fremgang på løfteoversikten.

Drøft: Hva lærte dere av å holde forpliktelsene deres? Hvordan kan vi hjelpe? La oss rådføre oss med hverandre og hjelpe hverandre. Dette er den viktigste diskusjonen på dette møtet.



LÆR AV MIN GRUNNVOLL 20 minutter

På slutten av dette møtet gjør dere følgende:



ETTERTANKE 3-5 minutter

Gjennomgå skriftstedene fra håndboken. Ta dere tid til å tenke over det dere lærer. Skriv gjerne ned tilskyndelser og inntrykk.



BESTEM DEG 3-5 minutter

HVORDAN SKAL JEG GJØRE DAGLIG FREMGANG?

Les: Hver uke velger vi en "handlingspartner". Dette er et gruppe medlem som vil hjelpe oss å holde løftene våre. Handlingspartnere skulle kontakte hverandre i løpet av uken og rapportere til hverandre om sin fremgang. Vanligvis er handlingspartnere av samme kjønn, og ikke et familiemedlem.

Øv: Velg din handlingspartner. Finn ut når og hvordan dere skal kontakte hverandre.

Les hvert løfte høyt for din handlingspartner. Lov å holde løftene dine!

HVORDAN SKAL JEG RAPPORTERE MIN FREMGANG?

Se videoen: "Handling og forpliktelse" (bare den første uken)

Les: Når vi rapporterer om løftene våre, vil vi med større sannsynlighet holde dem. President Monson har sagt: "Når ytelsen måles, vil ytelsen forbedres. Når ytelsen måles og rapporteres, vil forbedringshastigheten akselerere."

Øv: Før neste møte kan du bruke denne løfteoversikten til å registrere din fremgang. Skriv "Ja", "Nei" eller hvor mange ganger du har gjort det du lovet.

Les: På neste gruppemøte vil gruppelederen lage en løfteoversikt på tavlen. Vi skal skrive vår fremgang på tavlen når vi ankommer.

CSELEKVÉS ÉS KÖTELEZETTSÉGVÁLLALÁS

Válasszatok szerepeket, és játsszátok el a következő jelenetet.

1. CSOPORTTAG: *Hiszünk a kötelezettségek vállalásában és betartásában. Minden, amit az önellátási csoportunkban teszünk, a kötelezettségvállalásra és a beszámolásra épül.*

2. CSOPORTTAG: *A csoportgyűlés végén áttekintjük a következő hétre kitűzött feladatokat, és az aláírásunkkal erősítjük meg a kötelezettségvállalásunkat. Választunk egy „cselekvőtársat” is. A cselekvőtárs a támogatásra tett ígérete jeleként aláírja a munkafüzetünket. A gyűlések közötti napokon pedig kapcsolatba lépünk a cselekvőtársunkkal, hogy beszámoljunk a feladatainkról, és szükség szerint segítséget kapjunk tőle.*

3. CSOPORTTAG: *A gyűlések közti időben a munkafüzetbe jegyezzük fel a fejlődésünket, és használjuk a rendelkezésünkre bocsátott eszközöket, úgymint a munkalapokat vagy más űrlapokat. Ha pedig további segítségre van szükségünk, akkor megkérjük a családtagjainkat, a barátainkat vagy a moderátort.*

4. CSOPORTTAG: *A következő gyűlésünk elején beszámolunk a kötelezettségvállalásainkról. Ennek mindenki számára nyugodt, mélyreható élménynek kell lennie. Közben valamelyik csoporttag éppen*

mesél, gondoljátok át, miként segítette őt a kötelezettségek vállalása és a fejlődéséről való beszámolás.

1. CSOPORTTAG: *Amikor először adtam számot a vállalt kötelezettségeimről, azt gondoltam: „Ez fura.” Miért érdekelné a csoportom tagjait, hogy mit csináltam? Azután viszont rájöttem, hogy igenis érdekli őket. Ez pedig a segítségemre volt.*

2. CSOPORTTAG: *Rájöttem, hogy nem akarom cserbenhagyni a csoportomat. Így hát tényleg keményen igyekeztem eleget tenni a kötelezettségvállalásaimnak. Nem vagyok benne biztos, hogy bármilyen más módszerrel képes lettem volna rendszeres fejlődést elérni. Az egyes gyűléseken való beszámolási kötelezettség tényleg segített a fontossági sorrendem felállításában.*

3. CSOPORTTAG: *Amikor az önellátáshoz vezető utamra gondoltam, megijedtem, mert ez egy olyan nagy dolog. Viszont a csoportgyűlések segítettek abban, hogy lebontsam kisebb lépésekre, és minden egyes lépésről beszámoltam a csoportomnak. Ezután érezhetően fejlődtem. Szerintem ez a siker abból fakadt, hogy új szokásokat alakítottam ki.*

Vissza a 17. oldalra