



DEMOKRATI FITNESS

I et demokrati er vi mennesker den mest afgørende ingrediens. Demokrati kræver vores deltagelse, omsorg for hinanden - vores samfund og vores engagement i at udvikle det. Demokrati er ikke en selvfølge! Vores demokratiske form skal trænes og vedligeholdes, ligesom vi træner resten af vores krop. Derfor har Demokrati Fitness identificeret 10 demokratimuskler, som det kun tager 30 minutter at træne. Disse muskler omfatter f.eks. uenighed, aktiv lytning, mobilisering og empati. Konceptet har til formål at styrke borgernes demokratiske selvtillid, handlemuligheder og deltagelse i samfundet.

10 DEMOKRATI MUSKLER

Der er identificeret og udviklet 10 muskler, som er vigtige at træne for at styrke vores demokratiske deltagelse. Der bliver løbende identificeret nye muskler og udviklet nye træningssessioner - i overensstemmelse med målgrupper og kontekster. Det er derfor løbende muligt at udvikle nye muskler i nye lande og sammenhænge. På sidste side har du en oversigt over de 10 demokratimuskler.

KONCEPT OG LÆRINGSDESIGN

Demokrati Fitness er et træningskoncept, der udfordrer den traditionelle læringstilgang til demokratisk deltagelse og aktivt medborgerskab. Demokrati Fitness er baseret på en læringstilgang, hvor vi skal aktivere os selv for at skabe forandring. Samtidig har Demokrati Fitness et effektivt læringsdesign, hvor træningen både er aktiv, sjov, social, udfordrende og meningsfuld for deltagerne.

I Demokrati Fitness trænes forskellige demokratiske værdier og færdigheder individuelt, men sammen med andre. Hver træningssession varer 30 minutter og er fokuseret på én muskel. Træningssessionerne er struktureret i henhold til en effektiv træningstilgang:

- 1. Motiver og forklar relevansen (5% af tiden)
- 2. Instruere/gennemgå træningen (10 % af tiden)
- 3. Træn og øv dig (70 % af tiden)
- 4. Relater til egen hverdag og adfærd (15% af tiden)



I løbet af træningssessionen bliver deltagerne bevidste om demokrati som en livsstil, relaterer den muskel, der trænes, til deres eget liv og hverdag og træner deres adfærd, når de træner deres muskel sammen med andre. Alle 30 minutter er med høj intensitet og energi.

DEMOKRATI FITNESS-TRÆNER

For at gennemføre en træning skal man være uddannet Demokrati Fitness-træner på en Demokrati Fitness Camp eller Masterclass. På uddannelsen får deltagerne en forståelse af Demokrati Fitness som koncept, læringsstil og metode. Demokrati Fitness er blevet testet internationalt med stor succes og har givet positive resultater på tværs af forskellige aldersgrupper fra 15 til 80 år og i både stor og lille skala, fra 2 til 600 personer i en enkelt træningssession.



DEMOKRATI FITNESS

Hvilke demokratimuskler har du trænet i dag?



EMPATI

I et demokrati skal der være plads til os alle. Du skal kunne rumme folk, der er anderledes end dig selv og vække empati hos andre.

AKTIV LYTNING

I et demokrati skal alle vores stemmer høres. Du skal kunne lytte fordomsfrit og lære af andre.



HOLDNING

I et demokrati ændrer vi vores holdninger. Du skal kunne sige din mening højt og lytte til andres, så du ved hvordan de formes.



VERBAL SELVTILLID

I et demokrati har vi alle en stemme. Du skal lære din stemme at kende, så det føles godt at bruge den.



UENIGHED

I et demokrati er vi ofte uenige. Du skal kunne blive i uenigheden, fordi den gør os klogere på hinanden.



KOMPROMIS

I et demokrati er der plads til forskellighed. Du skal kunne søge det gode kompromis, hvor alle føler, at de får mere end de giver.



MOBILISERING

I et demokrati er der brug for kvalitet og fællesskab. Når du giver plads til andres input, står vi stærkere sammen.



AKTIVIST

I et demokrati kan du gøre noget aktivt ved det, du brænder for. Se at komme afsted!



NYSGERRIGHED

I et demokrati har vi brug for at lære af hinanden. Du skal kunne sænke dine parader og stikke snuden i sporet.



MOD

I et demokrati er det vigtigt, at vi deltager. Du skal finde mødet til at være med som du er. Du tør allerede en masse.



Demokrati Fitness er et træningskoncept, der udfordrer den traditionelle opfattelse af, hvad demokrati er. Demokrati er nemlig noget man skal træne - og det må godt være både sjovt, udfordrende og meningsfuldt imens.

Se hvordan du deltager på www.demokratifitness.dk

