

# Samtalesalon om hastighed og stress

## Opskrift

En samtalesalon er et samlingspunkt for folk, der gerne vil tale med hinanden på en ny måde om et emne, de finder interessant. Konceptet er, at der er en vært, der styrer samtalesalonen.

Foras samtalesalon er beregnet til at vare ca. en time og er lagt an på samtale mellem to mennesker. Men faktisk kan en samtalesalon tilrettelægges, som man vil, og til at vare så længe, som man ønsker - alt afhængig af formålet med den.

Foras opskrift på samtalesalon om hastighed og stress er inspireret af Borgerlyst. Du kan læse mere om Borgerlyst og finde inspiration til opbygning af eller emner til en samtalesalon på [www.borgerlyst.dk](http://www.borgerlyst.dk).

God fornøjelse.

**A: Del forsamlingen efter fødselsdag 1. eller 2. halvår - gå sammen to og to - find én du ikke kender på forhånd.**

**Første spørgsmål:**

Hvad betyder tempo for dig?

**Andet spørgsmål:**

Er der forskel på børns og voksnes tempo - og hvad betyder det i dagligdagen?  
Er der særlige værdiforskelle?

**B: Del forsamlingen efter geografi eller fødselsdag på lige/uligedato - find en ny samtalepartner.**

**Tredje spørgsmål:**

Findes der hastighedsgrænser?

**Fjerde spørgsmål:**

Fortæl hinanden, hvad det er I gerne vil nå.

**Fordel jer efter holdning udsagnene**

**Holdningslinie 1:**

"Det er folks egen skyld hvis de bliver stresset" - enig til højre - uenig til venstre, eller et sted midt imellem.

**Holdningslinie 2:**

"Det er dårlig ledelse der er årsag til stress"

(Ved begge holdningsøvelser kan man spørge ind til hvorfor netop denne placering på linien)

**C: Find én du ikke har snakket med og fortæl hinanden hvad du/I vil gå hjem og gøre for at modvirke stress i familien såvel som på arbejde.**

**Reservespørgsmål:**

Hvad er livshastighed?

Hvornår løber du stærkest?

Skal der sættes hastighedsbegrænsning?

Hvem skal sætte den? - Præsten, Staten, individet?

Skulle sådanne hastighedsbegrænsninger gælde den enkelte eller alle?

Hvor hurtig skal man være for at leve?

