DEMOKRATI™ FITNESS

Hvilke demokratimuskler har du trænet i dag?



MOBILISERING

I et demokrati kommer vi længere sammen. Når du giver andre plads til at være med, kan din idé blive jeres fælles sag.



HANDLING

I et demokrati kan du gøre noget ved det, du synes er vigtigt. Find din gnist og se at komme afsted!



UENIGHED

I et demokrati er uenighed naturlig, men kan føles ubehagelig. Hvis du er uenig med respekt, bliver ubehaget til viden.



EMPATI

I et demokrati har vi forskellige perspektiver. Hvis vi sætter os i hinandens sted, får vi gensidig forståelse.



AKTIV LYTNING

I et demokrati har alle ret til at tale. At blive hørt kræver, at andre lytter aktivt.



MOD

Demokrati er os allesammen. Find modet til at udfordre dig selv og heppe på andre. Du tør allerede en masse.



HOLDNING

I et demokrati har du ret til at have holdninger - og ændre dem. Når vi deler dem med hinanden, udfordres de og udvikler sig.



VERBAL SELVTILLID

I et demokrati har vi alle en stemme. Hvis du træner den, kan du udtrykke dig, så det gør indtryk.



NYSGERRIGHED

I et demokrati har vi ret til at spørge. Når vi er åbne og spontane, opdager vi nye muligheder.



KOMPROMIS

I et demokrati finder vi løsninger sammen. Hvis vi giver plads til forskellige tilgange, kan flere se sig selv i beslutningerne.

Demokrati Fitness er et træningskoncept, der udvider den traditionelle opfattelse af, hvad demokrati er. Demokrati kan trænes - på en sjov, aktiv og udfordrende måde. Til alle demokratimuskler er der en 30-minutters træning. Træningen udføres altid af en certificeret Demokrati Fitness Træner. Du kan blive træner på en 2-dags Træner Camp.

Læs mere på democracyfitness.org

Opfundet i Danmark i 2017 af Zakia Elvang og Kathrine Krone Laurent. Udbredes globalt gennem foreningen Democracy Fitness Global.

DEMOKRATI FITNESS

DEMOKRATI ER NOGET VI TRÆNER