

Elevehæfte

NEXT

LEVELL

Det Hjertesunde Liv

**Undervisningsmateriale**

7.-10. klasse



ISBN

Copyright © 2019

Fotografisk, mekanisk eller anden gengivelse af dette materiale eller dele af det er ikke tilladt ifølge gældende dansk lov om ophavsret.

1. udgave, december 2019

#### Forlag

Fonden for Entreprenørskab

Orca Press

Ejlskovsgade 3D

DK - 5000 Odense C

E-mail: post@ffe-ye.dk



Fonden for Entreprenørskab er nationalt videncenter og omdrejningspunkt for udvikling af entreprenørskab i undervisningen på alle uddannelsesniveauer, og Fonden er selv med til at skabe og udbrede ny viden og forskning om entreprenørskab i undervisningen. Fonden arbejder aktivt for, at evnen til at være innovativ skal være et grundelement i alle uddannelser fra abc til ph.d., og at innovation og entreprenørskab i højere grad skal integreres i uddannelserne og forankres på uddannelsesinstitutionerne.

# PRAKTISK INFO

Materialet er udviklet til digitalt brug. Derfor anbefaler vi, at du anvender det via appen Orca Press. For at lette arbejdet med materialet anbefaler vi, at du gemmer materialet på din computer i stedet for at anvende web-versionen direkte i browseren.

Enkelte øvelser kræver, at du har papir og pen. For at du kan se de videoer, m.m., der er vigtige dele af materialet, skal du have forbindelse til internettet.

Vi vil gerne rette en særlig tak til Dorte Nielsen for inspiration og kreativtets-øvelser.

Materialet er tænkt som inspiration til jeres proces og forløb i Next Level. Vi håber, du får en god oplevelse, og vi ønsker god fornøjelse med projektet.



Luk øjnene, placer fødderne solidt på jorden, og tag en dyb indånding. Fokuser på, hvad der sker inden i dig. Kan du mærke dig selv? Og kan du høre dit hjerte banke?

Du skal ud på en rejse, der først og fremmest handler om at lytte til dig selv og dit hjerte.

Det bliver en rutsjebanetur af indtryk, inspiration og innovation, og du kommer til at arbejde på en anderledes måde, end du er vant til.

I processen skal du identificere problemer og finde løsninger, der skal skabe værdi for dig selv og andre. Her er ikke noget rigtigt svar, og du har ikke blot lov til at lave fejl – det er noget, du skal.

Du kommer til at dykke ned i en verden af livslyst, hjerteleg og idégenerering, og husk på at nyde hele turen, for det bliver **one hell of a ride.**

# NEXT LEVEL

## HVORFOR SKAL JEG LÆRE OM ENTREPRENØRSKAB?

Dét at kunne tænke på en anderledes måde, få idéer og være innovativ er blevet uundværligt i vores foranderlige samfund. Verden vil se helt anderledes ud om bare 10-15 år. Der er derfor brug for mennesker, som tør og kan tænke nyt. De innovative kompetencer er ikke kun for iværksættere, men også for alle dem, der skal skabe værdi som medarbejder på en arbejdsplads. Så uanset om I stræber efter at blive den næste Mark Zuckerberg eller har helt andre drømme, er én ting er sikkert: I får glæde af den faglighed, I lærer her, resten af jeres liv.

Next Level er et undervisningsforløb for 7.-10. klasse, som forbereder jer på netop det. Forløbet handler om entreprenørskab, og her lærer I at få originale idéer, som skaber værdi. I kommer desuden til at arbejde videre med idéerne og måske endda gøre dem til virkelighed.

I løbet af det næste stykke tid skal I lære at tænke kreativt, researche, få idéer, udvikle, pitche, evaluere og meget mere. I vil blive guidet igennem en masse forskellige opgaver, der alle har et helt bestemt formål - nemlig på forskellige måder at hjælpe jer med at finde på noget virkelig originalt, nyt og værdiskabende. I kommer ud, hvor I ikke kan bunde, og I lærer, at det endelige resultat ikke er lige så vigtigt som selve rejsen dertil. Og at fejl er en stor del af succes.

## KONKURRENCEN

**Next Level** er også en konkurrence, hvor I kan dyste i entreprenørskab mod elever fra Danmark, Færøerne og Grønland. Først afholdes en lokalfinale, og derefter skal vinderne dyste om den helt store ære og en check på op til 10.000 kr. til klassekassen i DM i Entreprenørskab.

Konkurrencedelen er frivillig, og man behøver ikke deltage i finaler for at bruge Next Level-programmet. Finalerne giver dog en helt unik mulighed for sparring og feedback på jeres idéer, proces og præsentation. Og hvem ved? Måske er der en dommer, der vil hjælpe jer videre med jeres idé!



# DET HJERTESUNDE LIV

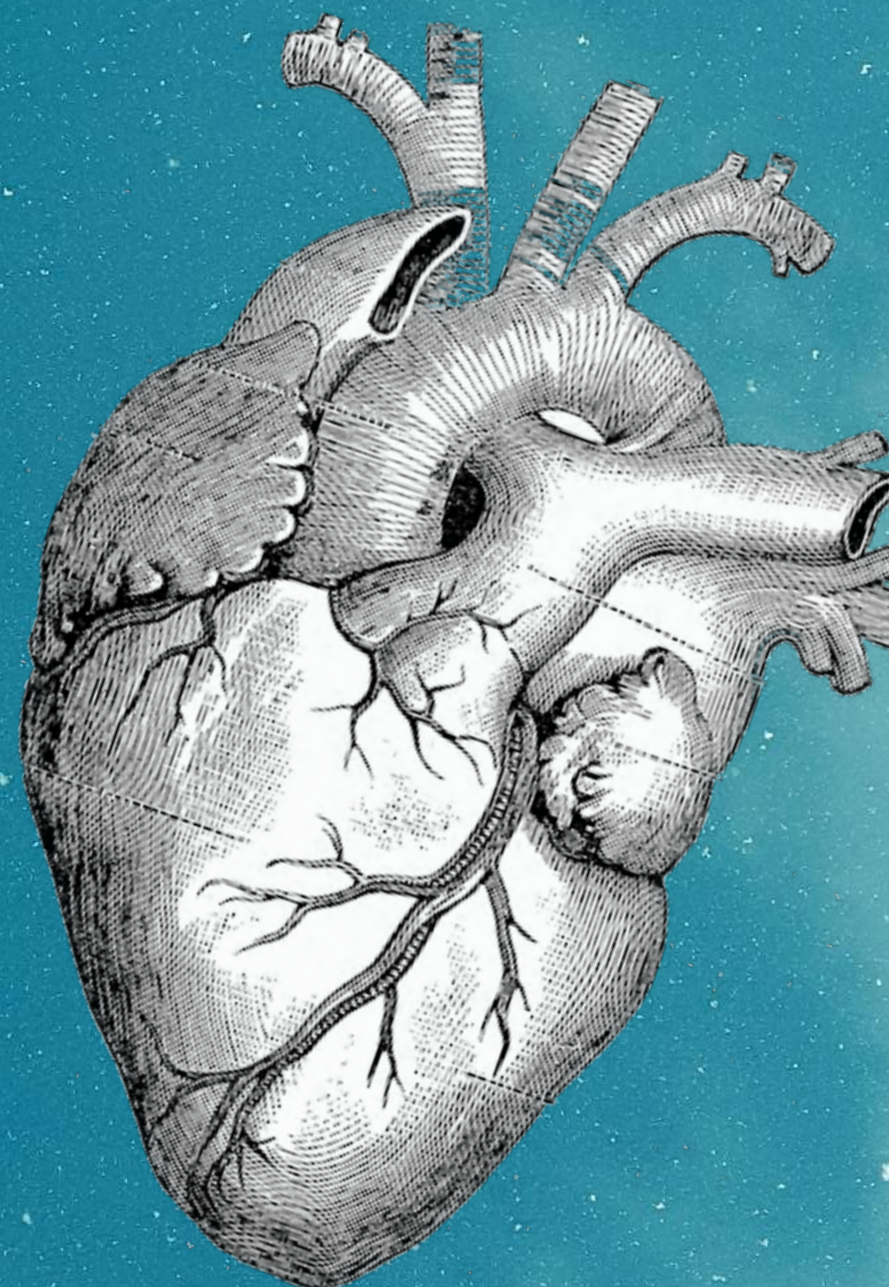
## TEMA FOR FORLØBET

Hvad er et hjerte? På den ene side er det en muskel, der pumper blod rundt i kroppen og giver os liv. Uden hjerterytmen kan hjernen ikke få ilt, og vi kan ikke længere trække vejret. Samtidig er hjertet også et symbol på noget dybere og mere u håndgribeligt. Når du spørger folk, hvad de forbinder med hjertet, vil mange nok svare "kærlighed" eller "følelser". De vil sige, at de lytter til det, når de skal tage store beslutninger, og måske forbinder de det også med melankoli og kærestesorger.

500.000 mennesker lever med en hjertesygdom i dagens Danmark, og for at vi kan ændre på det tal, skal vi starte med forebyggelse tidligt i livet. Det betyder, at vi skal inspirere folk fra de er helt unge til at leve et sundere liv – både mentalt og fysisk.

Det overordnede tema for dette forløb er det hjertesunde liv, og i denne proces kommer I til at lære om, reflektere over og idéudvikle ud fra, hvilken betydning hjertet har, og hvad sundhed egentlig er.

Sundhed rummer hele mennesket, da det ikke blot er motion og kost, der påvirker din sundhed – mentale udfordringer såsom stress og mobning er også store faktorer, når det kommer til hjertets ve og vel.



# PROCESMODEL

## Overblik over forløbet

Forestil jer forløbet som en spændende rejse, hvor det eneste, I skal pakke i rygsækken, er et åbent mind-set. I skal hele tiden huske, at dette ikke er traditionel undervisning, men derimod en proces, hvor I skal følge jeres hjerte lige så meget som jeres hjerne.

På denne side kan I se procesmodellen, og det er jeres overblik over rejsen. Den består af seks faser.



# OPGAVEN

Udfordringen, I skal arbejde med i dette materiale, er, at I skal finde på nye idéer og innovative løsninger, der kan være med til at skabe og styrke det meningsfulde og hjertesunde liv. For tænk, hvis vi sammen kunne udrydde hjertesygdom og dermed forbedre adskillige menneskers hverdag, spare store mængder penge i sundhedssystemet og sidst, men ikke mindst, redde liv.

Jeres løsning kan enten være et koncept, et produkt, en begivenhed, en service eller noget helt andet. Fokus er, at løsningen skal skabe værdi af enten økonomisk, kulturel eller social art, eller alle tre kombineret – alt sammen inden for det overordnede tema.

## NÅR I SKAL BEDØMMES, ER DET VIGTIGT, AT...

1. ... jeres løsning har rod i det gode, meningsfulde og hjertesunde liv – altså det overordnede tema.
2. ... jeres løsning ligger under en af de fire kategorier, som Next Level bygger på: Viden & Verden, Bevægelse, Velfærd & Samfund og Sprog & Kultur.
3. ... jeres fokus lige så meget har været på processen som på den endelige idé.

## KATEGORIER

Forløbet tager udgangspunkt i fire fag- og samfundsrelevante kategorier. Det kan være, din lærer allerede har valgt, hvilken kategori I skal arbejde under, og det kan være, du selv skal vælge. Det giver mening at vælge en kategori i slutningen af fase 2, 'Gå på Opdagelse', eller under fase 3, 'En ny verden af idéer'.



### VIDEN OG VERDEN

IPhones, astmasprays og vindmøller er alt sammen opfindelser og løsninger på problemer, vi engang ikke vidste, vi havde. Naturvidenskaben er ét stort virvar af inspiration og udforskede muligheder. Kategorien rummer mange potentialer og muligheder, da der kan arbejdes med globale problemstillinger, som rækker ud over landets grænser.



### SPROG OG KULTUR

Sprog er en mægtig del af vores kultur og samfund, og det er på mange måder kultur og sprog, der kommer til at forme vores fremtid. I denne kategori er det muligt at gribe de problemstillinger, der opstår på baggrund af kulturelle og sproglige forskelle, og forene forskelligheder på tværs af kulturer.



### BEVÆGELSE

I 1968 buldrede ungdomsoprøret derudaf, og i 70'erne kæmpede rødstrømperne for kvinders rettigheder. Begge var store bevægelser i samfundet. Bevægelse kan dermed forstås på mange måder – både som fysisk udfoldelse, motion og sport, politiske og kulturelle bølger eller bevægelse som dét at vække stærke følelser til live.



### VELFÆRD OG SAMFUND

Verden har altid brug for nye løsninger og idéer, der skal præge vores samfund. Uanset om det påvirker en enkelt børnehave eller hele sundhedssystemet, er innovationsvejen frem, og den konstante udvikling kræver, at vi løbende omstiller os og skaber nye værdiskabende løsninger på de problemstillinger, der opstår omkring os.



# PROCESBOG

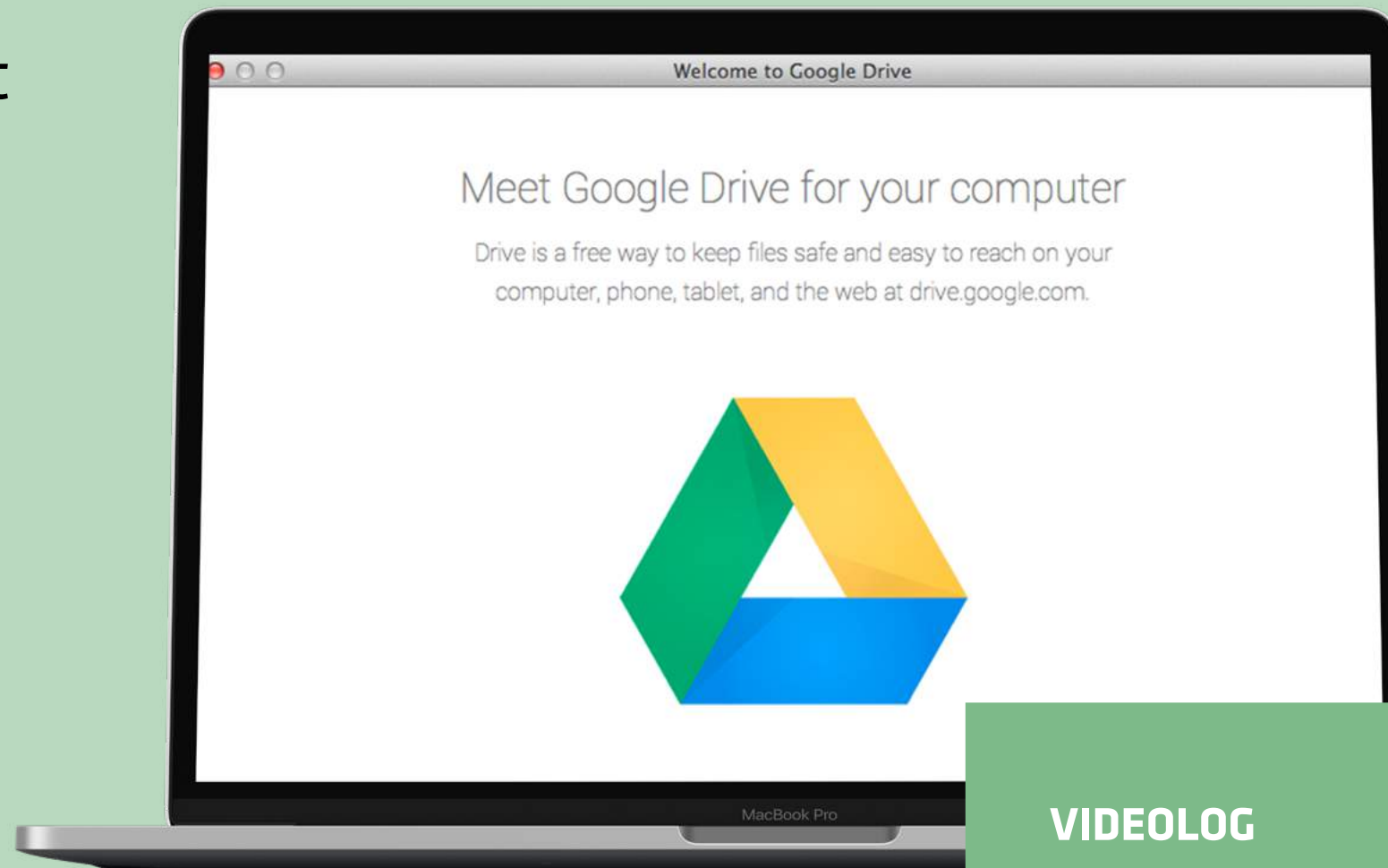
## Proces er nøglen til et godt projekt

Som sagt er processen essentiel for dette forløb, og man glemmer nemt, hvad man snakkede om i Fase 2, når man pludselig skal bruge det i Fase 4. Derfor er det en god idé at holde styr på tanker, idéer og indskud undervejs.

Hertil får I tildelt en procesbog til gruppen i form af et Google Slideshow – her kan I samle noter, videologs, billeder og øvelser.

I kan ikke få direkte adgang til projektbogen på Google Drev, men skal i stedet gå ind i Filer og vælge "Lav en kopi" for at gemme filen lokalt på jeres eget Google Drev. Husk at logge ind på jeres eget drev først. I kan også vælge at gemme en kopi på jeres computer.

I finder dokumentet [her](#).



### VIDEOLOG

Hvis I har lyst, er det en god idé og stor hjælp til jer selv, hvis I dokumenterer processen med videoer, som I filmer med jeres telefon. Videoerne kan samles i jeres procesbog ved at uploade dem til jeres Google Drev, trykke på 'Insert video' i procesbogen og vælge Google Drev.



# JOGPOINT

Sidste års vindere

Mia Birch Rømer, Julie Nørgaard Sunesen, Ida Brønden Fjordbak og Liv Beermann fra Bagterpskolen i Hjørring kommune vandt sidste år med deres app-idé, JogPoint, der på positiv vis inspirerede folk til at dyrke motion.

— REJSEN BEGYNDER HER



FASE 1

**REJSEN  
BEGYNDER  
HER. KOM  
KREATIVT  
FRA START.**



# EN IDÉ BLIVER TIL

En eftermiddag i 1968 arbejdede Dr. Spencer Silver endnu en gang over i sit job som forsker for virksomheden 3M (et firma, der producerer alt fra astmasprays til laminater), fordi han var fast besluttet på, at det denne gang skulle lykkes ham at opfinde et superstærkt klæbemiddel. Dog endte dagen med, at han stod tilbage med det komplet modsatte. Et meget svagt klister, der kun let fæstnede sig på overflader. Hvilken fiasko!

Samtidig stødte hans kollega, Art Fry, på et problem, når han hver onsdag sang salmer i kirken. De små papirstykker, han lagde i salmebogen for at huske, hvilke sange han skulle øve, faldt altid ud.

En dag benyttede Fry sig af 3M's 15 %-regel, der gik ud på, at alle medarbejdere skulle bruge 15 % af deres tid på at arbejde på egne projekter og besøge andre afdelinger. Han faldt over Silvers mislykkede opfindelse, og det gav ham et sug i maven, da han så potentialet i at bruge den svage klæbeevne på papir, så det kunne sidde fast på overflader, men nemt fjernes igen. Det var sådan, Post-It-noten blev født.

## FEJL & KREATIVT MILJØ

Denne historie viser flere ting. Først og fremmest skal du være i et miljø, som omfavner kreativ tankegang, hvis du skal få gode idéer. 3M's 15 %-regel er efter sigende grunden til, at firmaet i dag producerer over 60.000 produkter, hvoraf mange af dem er unikke opfindelser. For det andet kan fejl nemt udvikle sig til genistreger. Med andres øjne på en idé, kan den gå fra at være middelmådig til exceptionel. Og sidst, men ikke mindst, handler kreativitet om at se nye sammenhænge, der ikke i forvejen er tydelige.

## HVAD ER KREATIVITET?

Aristoteles mente i oldtidens Grækenland, at kreativitet var en gave fra guderne. Dog har mange års forskning vist, at kreativitet er noget, man sagtens kan lære. Man kan anskue kreativitet som en muskel, der via øvelser og træning kan ændre vores hjerne. Vi kan blive bedre til at spotte forbindelser mellem to ting, der ikke umiddelbart giver mening, men som sammen skaber noget helt nyt og unikt. Lidt ligesom Post-It-anekdoten. Når I først lærer at se sammenhænge, er de overalt. Et træ bliver til en forvokset broccoli, en toiletbørste får nye anvendelsesmuligheder, og en gammel folkevise kan bruges på en helt ny måde.

Kreativitet bliver fodret af nysgerrighed og vanebrud, og de store, indsigtfulde idéer kommer sjældent, hvis man sidder der, hvor man plejer, og stirrer ind i en skærm.

I skal nu selv prøve kræfter med kreativitet ved at gå igennem en række øvelser, der bryder med jeres vanetænkning, træner jeres kreative muskel og evne til at se sammenhænge. På den måde bliver I godt klædt på til at gå i gang med det hjertesunde entreprenørforløb, det hele handler om.





Hør Jogpoint fortælle om det bedste tip til processen.

Uddrag fra bogen **Den Kreative Tænkers Hemmelighed** af Dorte Nielsen og Sara Thurber.

## Øvelse 1

# ALTERNATIVE ANVENDELSER

At tænke på nye alternative anvendelsesmuligheder for en genstand er en metode til at træne din hjerne til at skabe nye sammenhænge. Det løsner op for dine tanker. Prøv at sætte dig ud over de mest indlysende anvendelsesmuligheder, og forestil dig genstanden uden for sin sædvanlige kontekst. Prøv at udfordre dig selv til at finde på nogle virkelig skøre måder at bruge genstanden på. Husk, at humor er en af kreativitetens største muser.

Brug præcis 3 minutter på hver genstand. Skriv så mange alternative anvendelsesmuligheder som muligt.

**GRYDELÅG**

**CYKELDÆK**

**TOM KETCHUPFLASKE**

**STEARINLYS**

## Øvelse 2

# VISUELLE SAMMENHÆNGE

Forestil dig, at felterne herunder er en visuel gangetabel. Din opgave er at kigge på hvert af de tomme felter og finde ud af, hvordan de to billeder hænger sammen. Tegn et billede, som illustrerer din idé. Vær ligeglad med, hvor god tegningen er. Du skal bare tænke og tegne. [Find arkene her](#).



Læs mere om kreativitet og idégenerering og få flere øvelser i bøgerne **Den Kreative Tænkers Hemmelighed** af Dorte Nielsen og Sara Thurber, **Opgavebog for kreative tænkere** af Dorte Nielsen & Katrine Granholm og **Idebogen** af Dorte Nielsen.

### Øvelse 3

## ÆGGET



Alle grupper får udleveret et æg og en saks, nogle piberensere, ti tændstikker, en avisside, tape, snor, et stykke karton eller andet materiale, I lige har ved hånden.

I får nu ti minutter til at lave en konstruktion, som får ægget til at lande sikkert og uskadt på gulvet, når jeres lærer holder det ud i strakt arm og slipper det.

#### HVORFOR GØR VI DET HER?

I øver jer i at samarbejde og eksperimentere. I finder ud af, at det er okay at fejle, fordi I kan lære af jeres fejl og gøre det bedre næste gang. Det er en af grundstenene i den kreative proces.

### Øvelse 4

## SNESKABER

Find sammen to og to. Forestil jer, at det har sneet hele natten, og at I er blevet sendt ud for at skrabe bilruderne fri for sne. I opdager, at sneskraberen er væk. I skal nu finde på så mange måder som muligt til at få skrabet ruderne fri for sne. Der findes ingen dumme idéer, og I skal prøve at blive ved, selvom det kan være svært. Skriv idéerne ned, gå sammen med et andet par, og præsenter idéerne for hinanden.

#### HVORFOR GØR VI DET HER?

I øver jer i at kunne få en masse idéer på kommando, at bruge erfaring og viden fra jeres hukommelse og skabe kreative sammenhænge.

### Øvelse 5

## PAPIRFLY

Gå sammen i grupper, og fremstil to papirfly. De bør besidde hver deres egenskab, da de skal dyste i to forskellige konkurrencer:

1. Det papirfly, der kan flyve længst.
2. Det papirfly, der kan holde sig i luften i længst tid.

I kan også udbygge øvelsen og gøre det til en del af opgaven at lave et logo og et slogan til et fiktivt luftfartselskab, som flyene 'hører under'. Flyene skal dertil selvfølgelig udsmykkes i brand-identiteten.

#### HVORFOR GØR VI DET HER?

I træner jeres evne til at lave prototyper ved at eksperimentere med og konstruere papirfly. I lærer også, at jeres fejl kun gør jer bedre, når I forbedrer flyene under flere forsøg.



## Øvelse 6

# FJERNSYNSLOMME

Forestil jer, at I arbejder hos et forlag, der vil udgive en fremtidsordbog, der skal introducere ord, som endnu ikke bruges. I skal nu udvikle en interessant og meningsfuld definition af ordet "fjernsynslomme". Når I har lavet en definition, skal I lave så mange sætninger som muligt, hvor ordet vil kunne indgå naturligt nu eller i fremtiden.

Et eksempel på en definition af et andet ord som for eksempel "stolehandske" kunne være: "Stolehandske: en handske som trækkes over en stol for at holde den fri for fedtede børnefinger under måltider". Et eksempel på en sætning, hvor dette ord kan indgå, kunne være "Nej, du sætter dig vel ikke i stolen, uden at den har fået en stolehandske på!".

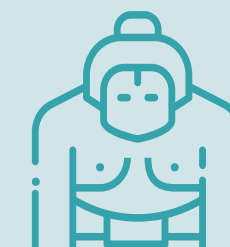
### HVORFOR GØR VI DET HER?

I træner evnen til at gentænke og udfordre nuværende tankemønstre og øver jer i at have et åbent sind over for banebrydende, overraskende og fundamentalt nye ting og situationer.



## Øvelse 7

# HOSSA



I stiller jer hulter til bulter på gulvet med let bøjede knæ. Alle stiller sig som sumobrydere – armene er bøjet ind foran brystet. Underviseren hopper fremad, mens han/hun siger "hossa" meget kort og energisk. Eleverne siger "hossa" og hopper præcis som underviseren. Fortsæt ved at lave serier, som skal efterlignes – gerne med finter og skøre indfald. Øvelsen kan også laves i en cirkel.

### HVORFOR GØR VI DET HER?

Denne øvelse kan være med til at give jer fornyet energi.

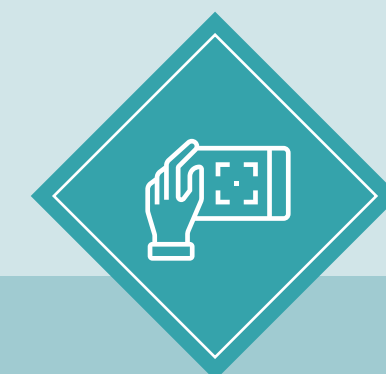
### VIDEOLOG

I kan som gruppe lave en minievaluering ved at filme hinanden, mens I snakker om, hvordan fasen har været.

#### Svar desuden på disse spørgsmål:

- Hvilke kompetencer har vi hver især i gruppen?
- Hvilke erfaringer har vi hver især i gruppen?
- Hvordan er det at arbejde kreativt?

Upload videologgen til jeres procesbog.





— GÅ PÅ OPDAGELSE



FASE 2

**GÅ PÅ  
OPDAGELSE.  
RESEARCH &  
UNDERSØG.**



# TONSVIS AF VIDEN

Nu skal I finde nysgerrigheden frem. For at få de allerbedste idéer, skal I tilegne jer en masse baggrundsviden at arbejde ud fra. I skal sætte jer godt ind i emnet om det hjertesunde liv ved at læse, lytte, opleve og undersøge. I skal udforske alle hjørner, når det kommer til hjertet og det sunde liv generelt. I kommer til at dykke helt ned i emnet, og når I har suget al den viden til jer, som I kan, skal I vælge en problemstilling, som I gerne vil arbejde videre med.

## MATERIALE

Vi giver jer en bunke materiale og inspiration til områder, I kan undersøge, men I må selvfølgelig gerne selv finde mere, hvis der er en del af emnet eller noget helt anderledes, der særligt fanger jeres interesse. Jeres lærer bestemmer, hvor meget af materialet I skal se og læse, og hvor meget I selv må vælge til og fra.

### Vær dog opmærksom på...

...at jeres problemstilling skal tage udgangspunkt i det overordnede tema om det hjertesunde liv og lægge op til, at idéen i sidste ende skal være med til at forebygge hjertesygdomme på en eller anden måde. Om det handler om svømning, skærmafængighed, flere grøntsager, ensomhed eller andet er helt op til jer.

...at det er efter, I har fordybet jer i temaet – altså i slutningen af denne fase eller i løbet af "En ny verden af idéer" – at I skal beslutte, hvilken kategori jeres idé hører under (se "Kategorier" [her](#)).



— GÅ PÅ OPDAGELSE

# FRA ÅNDELIGT CENTRUM TIL BLODPUMPE

Hvis du har syndet i livet, får du et problem den dag, du skal dø. Dit hjerte bliver nemlig placeret på en vægt over for en strudsefjer. Har du levet et liv med høj moral, kan du ånde lettet op, for så vil dit hjerte være lettere end fjeren, og du kan spankulere ind i et paradisisk efterliv. Hvis du på den anden side har taget nogle dårlige beslutninger hen ad vejen, vil dit hjerte være tungere end fjeren, og du kan se frem til at blive fortæret af et krokodillelignende monster, og din sjæl vil blive udsløttet til evig tid.

Sådan var det i hvert fald for 2500 år siden i det gamle Egypten. For dem var hjertet centrum for etik og moral. Teotihuacanerne i Mexico troede på, at hjertet besad spirituelle kræfter, og i Middelalderen kom det for alvor på banen i form af Cor Jesu Sacratissimum, Jesus Hellige Hjerte.

Først langt senere forstod videnskabsfolk, hvad hjertet fysiologisk er – en muskel, der pumper blod rundt i kroppen. Et organ, vi absolut ikke kan leve uden, og som vi for alt i verden skal sørge for at holde sundt.

## ET ANATOMISK MESTERVÆRK

Først skal I lære lidt om, hvordan hjertet virker, og hvad der kan påvirke dets sundhed.

### Øvelse 1

## MINIFOREDAG

Del materialet (Hjertet og kredsløbet, How the Heart Actually Pumps Blood, What Happens During a Heart Attack & Infografik og Nøgletal om hjerte-kar-sygdomme) op, og fremlæg hjerteviden for hinanden. Jeres lærer bestemmer, om I gør det internt i gruppen, eller om hver gruppe skal præsentere for de andre. I skal lave et resume af stoffet og i store træk fortælle hinanden, hvad det handler om.

Læs [Hjertet og kredsløbet](#) her.

Se filmen [How the Heart Actually Pumps Blood](#) her.

Se filmen [What Happens During a Heart Attack](#) her.

Se [Hjerteforeningens Infografik og nøgletal om hjerte-kar-sygdomme](#) her.

### HVORFOR GØR VI DET HER?

Ved at skulle videreformidle et budskab på sin egen måde, forstår man stoffet bedre. Det kan desuden være mere tidsbesparende og spændende at høre viden blive præsenteret af sine klassekammerater frem for at læse det selv.

# ET UNIVERSELT SYMBOL

Hjertet har altid haft en større betydning end den videnskabelige forklaring – lige fra de ikoniske "I Heart NY"-t-shirts til knuste hjerter i romantisk litteratur. Det er altså et symbol, vi forbinder med rigtig mange ting. I skal nu dykke ned i nogle af de betydninger, hjertet har i kunsten og i vores hverdagsprog.

1.

- Det skærer i mit hjerte
- Mit hjerte bløder for ham
- Jeg bliver let om hjertet
- Det er min hjertesag
- Jeg gør det med tungt hjerte
- Jeg taler lige fra hjertet
- Hun har et hjerte af sten
- ❤️ 😍 💔

2. Se filmen **In A Heartbeat** [her](#).

3.

but what is stronger  
than the human heart  
which shatters over and over  
and lives

- rupi kaur



Rupi Kaur, 2017

4.

Every night in my dreams I see you; I feel you.  
That is how I know you go on.  
Far across the distance and spaces between us  
you have come to show you go on.  
Near, far, wherever you are,  
I believe that the heart does go on.  
Once more you open the door.  
And you're here in my heart,  
and my heart will go on and on.

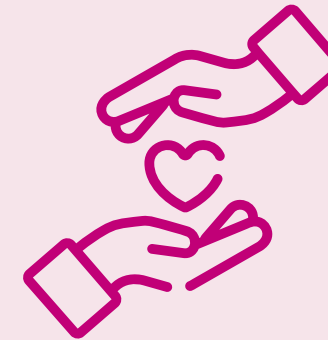
Uddrag fra **My Heart Will Go On**, 1997, Celine Dion

5.

Hør sangen  
**Hvileløse Hjerte** [her](#).

## Øvelse 2

# I DYBDEN MED HJERTET



Sæt jer sammen i gruppen, og snak om de forskellige eksempler. Tag udgangspunkt i spørgsmålene, og tag noter – gerne i jeres procesbog.

### 1.

- Prøv at forklare de forskellige talemåder og emojis.
- Hvad betyder de, og hvornår bruger man dem?
- Kan I komme på andre udtryk, hvor hjertet spiller en rolle?

### 2.

- Hvilken rolle spiller hjertet i historien?
- Har I oplevet, at jeres hjerte lever sit "eget liv"?
- Hvilke følelser forbinder I med hjertet i filmen?

### 3.

- Hvad tror I, digtet betyder?
- Hvilke egenskaber tillægger Rupi Kaur hjertet?
- Kan I finde på flere egenskaber at beskrive et hjerte med?

### 4.

- Hvad handler sangteksten egentlig om?
- Hvad får Celine Dion ud af at bruge hjertet som metafor?
- Kan I finde på andre sangtekster, hvor hjertet er brugt som virkemiddel?

### 5.

- Hvad mener Kim Larsen med udtrykket "hvileløse hjerte"?
- Hvorfor bruger han hjertet i denne sang?
- Er det en sørgelig sang?

**Slut øvelsen af med at diskutere følgende spørgsmål:**

- Hvorfor bruger vi hjertet i så høj grad til at udtrykke os med – både sprogligt og visuelt?
- Kan I se sammenhæng mellem hjertets fysiske funktion og den funktion, det har som symbol?
- Hvad er et hjerte for jer?

### HVORFOR GØR VI DET HER?

I skal dykke ned i hjertets betydning i forskellige sammenhænge – både den anatomiske, sundhedsmæssige og metaforiske. Måske vil I se, at der er en sammenhæng mellem den måde, man opfatter hjertet på i fx litteraturen, og den måde hvorpå vores psyke påvirker vores hjerter.

## Øvelse 3

# HJERTEOPFINDELSER

Hvert gruppemedlem skriver fem navneord på fem sedler. Bland gruppens sedler. Nu skal I trække et navneord og kombinere det med ordet "hjerte" – fx Hjerte & Kat. I skal derefter forklare hinanden, hvad en "hertekat" er. Bliv ved, til alle har trukket. Jo vildere, jeres forklaring er, jo bedre.

### HVORFOR GØR VI DET HER?

I træner jeres fantasi, samtidig med at I lærer at lave associationer til hjertet – noget I kan bruge senere til jeres idégenerering.

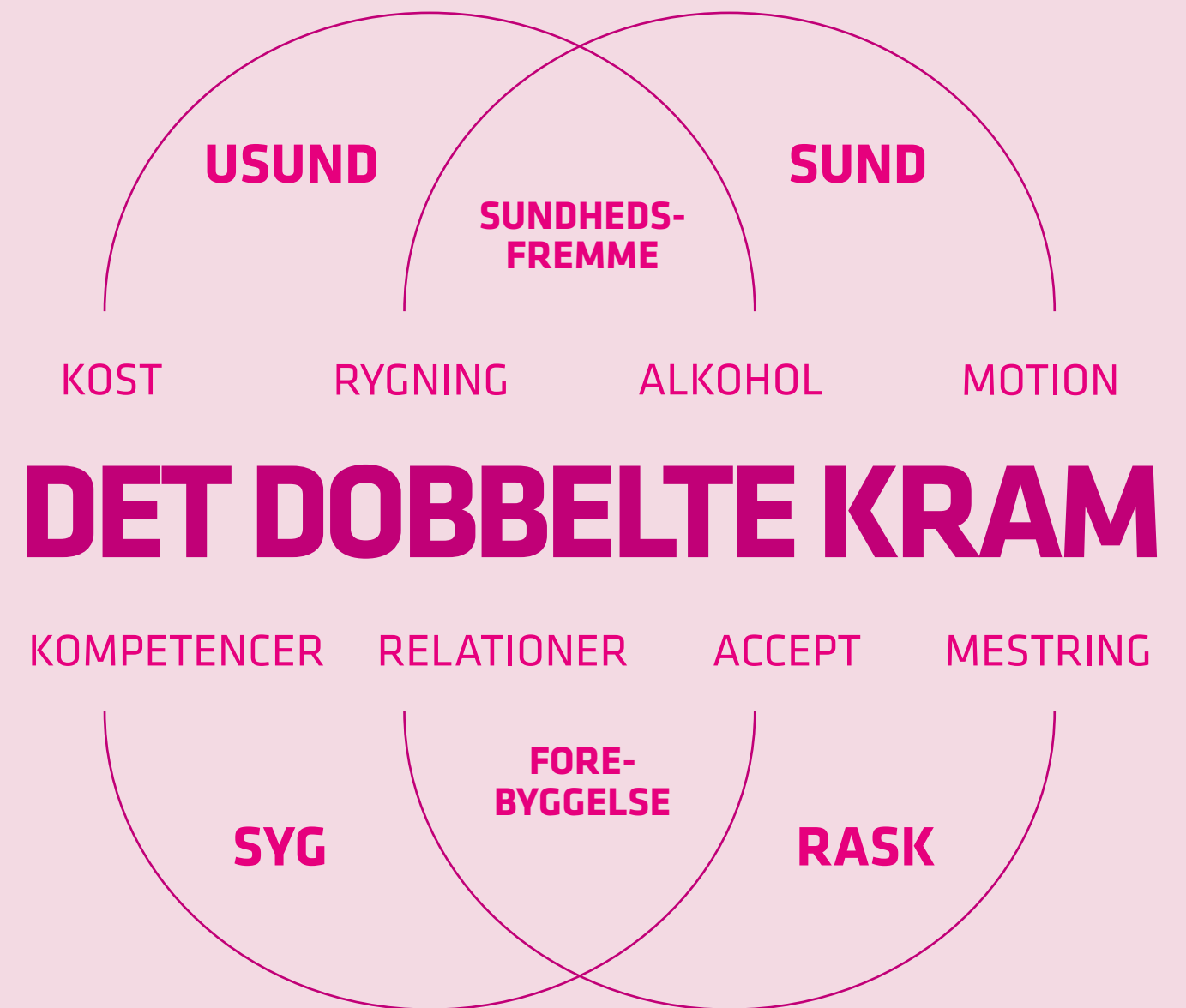


Hør Next Level-elever sætte ord på, hvad hjertet betyder for dem.

# HØRER SINDET OG HJERTET SAMMEN?

Forskning tyder på, at det ikke blot er usund kost og manglende motion, der gør vores hjerter syge, men også vores mentale helbred og livslyst. I skal her prøve at forstå, hvordan psyken kan påvirke vores hjerte, og hvordan vi kan forebygge hjertesygdomme på en anden måde, end når skaden er sket, og vi må ty til operationer og medicin.

500.000 danskere lever med en hjertesygdom, og forebyggelse er en essentiel del af indsatsen over for hjertesundhed. I mange år har man ment, at vi skal bekæmpe syge hjerter ved at spise færre dårlige fedtstoffer for at sænke kolesterolallet, bevæge os et bestemt antal minutter hver dag og smide cigaretterne i skraldespanden. Det er alt sammen rigtigt. Men de var ikke helt galt på den, da de i skønlitteraturen tillagde hjertet større egenskaber end blot at pumpe blod. Man har nemlig fundet ud af, at der er mange flere faktorer, der kan påvirke hjertesundhed. Vores psyke er tæt forbundet til hjertet, og mentalt pres såsom stress, sorg og ensomhed er lige så skadeligt som overdreven brug af alkohol, dårlig kost, for lidt motion og rygning.



## DET DOBBELTE KRAM

KRAM-modellen står for kost, rygning, alkohol og motion og handler om, hvad der gør folk syge. I de senere år er man begyndt at tale om 'det dobbelte KRAM', hvor man udbygger modellen med mentale faktorer – nemlig kompetencer, relationer, accept og mestring.

# STRESS & HJERTET

Deepak Chopra, en indisk-amerikansk fortaler for alternativ medicin, har i mange år argumenteret for, hvorfor vores mentale helbred burde blive taget lige så alvorligt som vores fysiske. Når det kommer til hjertesygdom, mener han, at man overser en række faktorer – og at især forebyggelse er underprioriteret. I 2011 skrev han i artiklen Heart Attack Myths and the Missing X Factor:

”Stress er en betydelig faktor, når det kommer til hjerteanfald. Adskillige omfattende undersøgelser – anerkendt som nogle af de vigtigste i verden – fandt, at tidlige hjerteanfald i højere grad kunne kobles til psyken end til fysikken. Påfaldende nok er mænd, der i 20’erne tager sig af deres psykologiske udfordringer, mindre tilbøjelige til at lide af for tidlige hjerteanfald. Man vidste allerede dette for 50 år siden, men budskabet har haft svært ved at bryde igennem. Måske fordi hjertespecialister er eksperter inden for medicin og kirurgi, ikke psykologi.”

[Læs Stress og hjertesundhed her.](#)

[Læs Mindfulness kan forbedre hjertets sundhed her.](#)



## Øvelse 4

# STRESS

Sæt jer sammen i gruppen, og snak om stress. Tag udgangspunkt i spørgsmålene, og tag noter – gerne i jeres procesbog.

- Hænger stress og hjertet sammen? Hvordan?
- Har I selv prøvet at være stressede og pressede – og i hvilke situationer?
- Lav en liste over ting, der kan gøre folk stressede.
- Hvad kan man gøre for at mindske stress? (fx meditation, mindre brug af skærme, m.m.).

## PROBLEMSTILLINGER

Brug jeres procesbog til at skrive alle de problemstillinger, I kan komme på, der har noget med stress og hjertet at gøre. Gem til senere.

### HVORFOR GØR VI DET HER?

I skal fordybe jer i, at der er mange elementer, der kan være med til at påvirke hjertets sundhed.



## Øvelse 5



# PRØV DET PÅ EGET HJERTE

Dette må meget gerne gøres derhjemme, hvor I har ro. Læg jer ned, eller sæt jer til rette på en stol. Gå ind på [denne side](#), og afspil meditationsøvelsen Martin Guldborg – Basal mindfulness-træning.

Når I er færdige, skal I kort notere eller filme jer selv fortælle, hvordan oplevelsen var. Kan I mærke, at I er mere afslappede? Hav fokus på jeres hjerte. Brug procesbogen.

### HVORFOR GØR VI DET HER?

Ved at mærke en del af researchen på egen krop, kan I bedre danne jer et indtryk af materialet.

# SOCIALE RELATIONER & HJERTET

Har du mærket et jag af fryd, når du ser din bedste ven komme gående? Eller følt dit hjerte synke, hvis du er blevet holdt uden for fællesskabet? Det viser sig, at venner, familie og livspartnere har en stor betydning for vores hjertesundhed. Det nationale sygeplejeprojekt DenHeart påviste i 2018 en sammenhæng mellem ensomhed og dødelighed blandt hjertepatienter, og forskning tyder desuden på, at der også er sammenhæng mellem ensomhed og disponering for hjerte-kar-sygdomme.

Læs [Hjerteproblemer og ensomhed kan være en dødbringende cocktail her](#).

” Gode relationer holder os sundere og lykkeligere.

— Robert Waldinger, Harvard Study of Adult Development

## Øvelse 6

# ENSOMHED

Sæt jer sammen i gruppen, og snak om ensomhed. Tag udgangspunkt i spørgsmålene, og tag noter – gerne i jeres procesbog.

- Hvad er ensomhed? Kan man godt være ensom, når man er sammen med andre?
- Hvordan kan ensomhed og brugen af skærme og sociale medier være forbundet?
- Hvordan påvirker ensomhed hjertet?
- Hvad kan vi gøre for, at folk er mindre ensomme?

### HVORFOR GØR VI DET HER?

I skal fordybe jer i, at der er mange elementer, der kan være med til at påvirke hjertets sundhed.

### PROBLEMSTILLINGER

Brug jeres procesbog til at skrive alle de problemstillinger, I kan komme på, der har noget med ensomhed, fællesskab og hjertet at gøre. Gem til senere.

# DEPRESSION & HJERTET

Nogle kan ikke komme op af sengen om morgenen, og andre beskriver det som en grå sky, der indkapsler hverdagen. I dette øjeblik lider 100.000 og 200.000 danskere af en depression. Og det er nok til at gøre det til en folkesygdom. Hvis du ikke synes, at det er slemt nok, så kan depression og andre psykiske udfordringer også påvirke hjertet.

[Læs Forstå sammenhængen mellem depression og hjertesygdom her.](#)

## Øvelse 7

# DEPRESSION

Sæt jer sammen i gruppen, og snak om depression. Tag udgangspunkt i spørgsmålene, og tag noter – gerne i jeres procesbog.

- Hvordan hænger depression og hjertesygdom sammen?
- Hvorfor tror I, folk bliver deprimerede?
- Hvad kan man gøre for at forhindre, at så mange folk bliver depressive?
- Hvad tror I, der ville ske med hjertesygdom, hvis depression, stress og andre mentale udfordringer blev reduceret?

---

## PROBLEMSTILLINGER

Brug jeres procesbog til at skrive alle de problemstillinger, I kan komme på, der har noget med depression og hjertet at gøre. Gem til senere.

## HVORFOR GØR VI DET HER?

I skal fordybe jer i, at der er mange elementer, der kan være med til at påvirke hjertets sundhed.

# ALT DET ANDET, DER PÅVIRKER HJERTET

Nu har I fået et indblik i nogle få af de mange elementer, der kan gøre, at du lever et mere eller mindre sundt hjerteliv. Men det er bare toppen af isbjerget. Vi har samlet en bunke materiale til jer herunder, hvoraf meget også omhandler faktorer, der kan gavne hjertesundhed, men I må meget gerne kaste jer ud i jeres egen research og finde flere emner. Snak om artiklerne, tag noter i procesbogen, og find på problemstillinger inden for de forskellige emner.

## MUSIK

Livsnydelse er vigtigt, når det kommer til det meningsfulde og sunde liv, og her kommer musikken på banen. Musik kan nemlig også spille en rolle i hjertesundhed.

[Læs Musik og hjertesundhed her](#)

## GRØN KOST & MOTION

Selvom vi har haft meget fokus på mange af de andre faktorer, der påvirker hjertet, er kost og motion stadig essentielle forebyggelsesområder. Men her er det oplagt at tænke ud af boksen, for sport behøver ikke være en 10 km løbetur i regn, og sund kost er ikke nødvendigvis en kedelig skål tofu.

[Læs Fodbold er medicin mod livsstilssygdomme her](#)

[Læs Motion skal være sjovt her](#)

[Læs Frugt og grønt for hjertesundhed her](#)

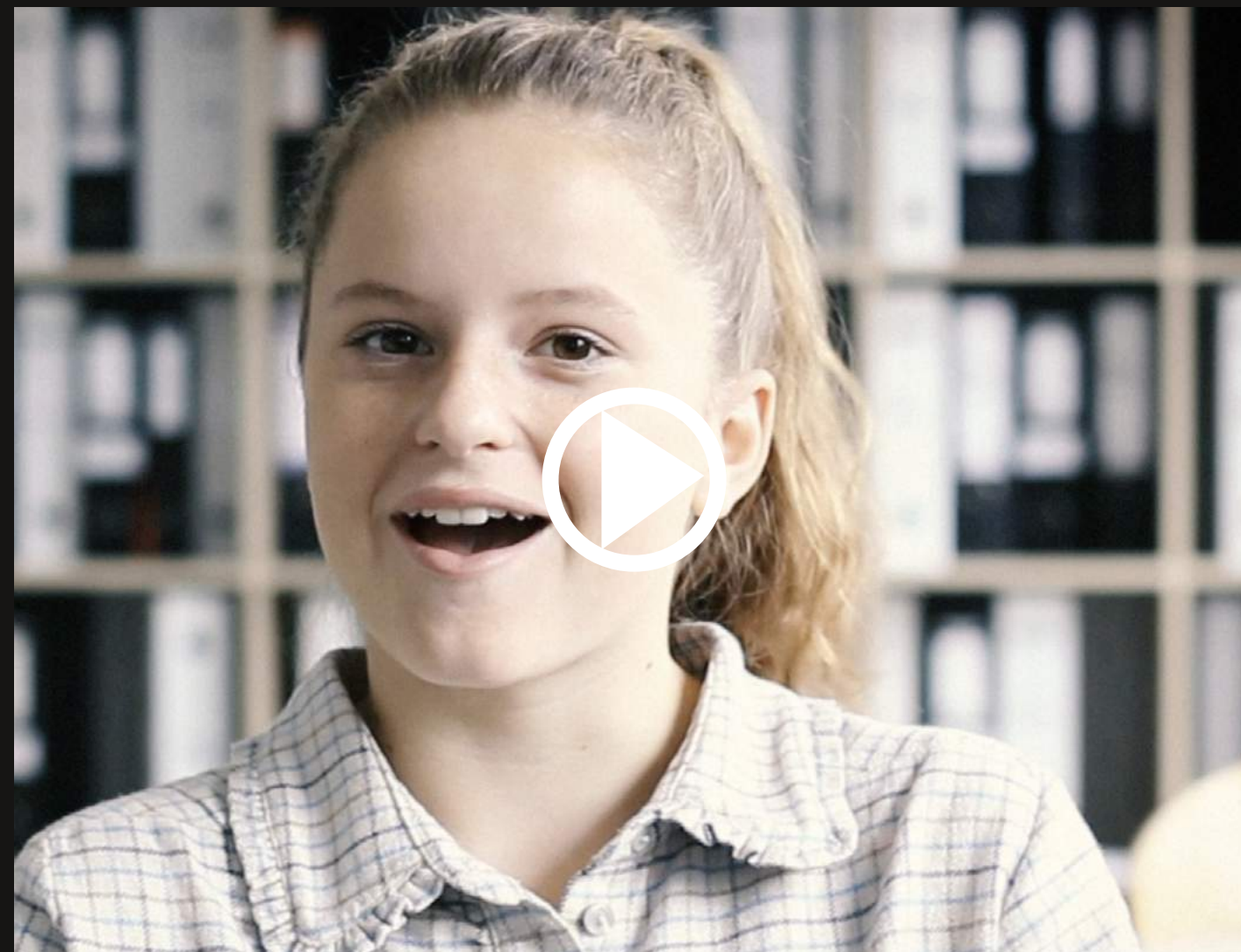
## HUMOR

"Latter er den bedste medicin" - sådan lyder et gammelt mundheld. Og der er noget om det. Videnskabeligt kan man se, at et godt grin har helende egenskaber, så måske er latter en del af vejen til et hjertesundt liv?

[Læs Humorens helende kraft her](#)

# DEN KRINGLEDE PROBLEM- STILLING

Nu skal I gennemgå nogle øvelser, hvor alt jeres research skal fungere som en vidensbank i baghovedet. Når I har tømt hovedet tilstrækkeligt for problemer, der – hvis de løses – kan bidrage til det hjertesunde liv, skal I vælge en problemstilling, I gerne vil arbejde videre med og idégenerere ud fra.



Hør JogPoint-holdet fortælle, hvad der var det sværeste ved processen.

## Øvelse 8

# 4 VEJE TIL EN PROBLEM-STILLING FRA HJERTET

Nu skal I op at stå, ryste posen og komme ud i virkeligheden.

1. Gå ind i en butik, og se efter spændende produkter, der kan være til skade eller gavn for det hjertesunde liv. Se, om du kan finde på nogle problemer, der potentielt kan løses.
2. Gå en tur i nabolaget. Tag en tur med bus, cykel eller tog. Se mulighederne for dig - kan du komme på nogle "gode" problemer? Spil eventuelt forskelligt musik på din telefon imens – prøv med noget upbeat, sørgeligt eller bombastisk.
3. Spol tiden 50 år frem. Så har vi måske andre behov og ønsker, end hvad vi har i dag. Hvilke slags problemer har vi til den tid? Er der noget, vi kunne have stoppet tidligere?
4. Tænk på én, du kender personligt. Forestil dig en typisk dag i denne persons liv. Skriv alle de problemer og udfordringer, personen møder, som gør, at vedkommende ikke lever et hjertesundt liv.

Saml alle problemstillingerne i din procesbog.

### HVORFOR GØR VI DET HER?

Vores evne til at sætte os ind i andres sted og se muligheder ud over dem, vi kender, skal skubbes i gang, og det gør de allerbedst, hvis man bryder sin vanetænkning, kommer op af stolen og ud i verden efter inspiration.

## Øvelse 9

# INTERVIEW FRA HJERTET

Lav en række spørgsmål om de emner, I har lært om (kig bl.a. jeres procesbog igennem for at få inspiration). Find en eller flere mennesker, I kan interviewe. Ud fra samtalerne skal I finde nye problemer, som I skal notere i jeres procesbog.

Det kan fx være en forælder, en fagperson (måske kender I en læge eller en psykolog), en ven osv. Måske finder I ud af, at en 21-årig storesøster oplever rigtig meget stress, fordi hun har mange lektier for på universitetet, eller at jeres ven føler sig ensom i klassen, men er del af et socialt fællesskab på internettet, når han kommer hjem fra skole.

### HVORFOR GØR VI DET HER?

Vi skal snakke med folk uden for projektet for at få nye inputs til og synsvinkler på et emne. Andre mennesker oplever måske andre udfordringer og forhindringer i hverdagen end jer, og det kan I kun finde ud af ved at snakke med dem.



## Øvelse 10

# MIT HJERTEPROBLEM

I får herunder 30 ord, der har noget med det overordnede tema "det meningsfulde og hjertesunde liv" at gøre. Nu skal I som gruppe identificere hjerte problemer.

Tag fx. ordet "skærm". Hjerte problemer kan være: "Unge er så meget på skærmen, at de ikke får dyrket nok motion" og "unge er ensomme, fordi sociale medier gør, at det er lettere at føle sig isoleret". I skal stå tilbage med ti hjerte problemer. I kan enten tage udgangspunkt i ordene, eller det kan være problemer, som dukker op uafhængigt af dem. I denne del af opgaven er det vigtigt ikke at tænke i løsninger, men kun at afdække problemer! Saml alle problemerne i jeres procesbog.

### HVORFOR GØR VI DET HER?

I skal udfordres for at se nye sammenhænge og finde på problemstillinger, I ikke før havde tænkt på.

**SKÆRM / MOTION / GRØNTSAGER / SOCIAL ULIGHED / NYDELSE / HUMOR / VENNER / FAMILIE / KÆLEDYR / FRITID / SOCIALE MEDIER / FAST FOOD / SKOLE / KÆRESTE / GRUPPEPRES / TILLID / MOBNING / MUSIK / SPIL / PRÆSTATIONSPRES / RYGNING / SØVN / ARBEJDE / PENGE / MADPAKKE / PAUSER / KÆRLIGHED / NÆRVÆR / LEKTIER / FÆLLESSKAB**

## Øvelse 11

# HJERTES PROS & CONS

I skal ud fra alt det materiale, I har fået kendskab til i denne fase, I lave en oversigt over alle de faktorer, der har betydning for et meningsfuldt og sundt hjerteliv. I skal inkludere både positive og negative faktorer. Skriv en masse ord ned, og hæng dem gerne op. Det er vigtigt, at I kommer et spadestik dybere end blot "stress" og "musik". I skal udfordre jer selv, snakke sammen og tømme hovederne fuldstændigt.

Når I er færdige, skal I markere de positive faktorer med grønt og de negative med rødt og generere problemstillinger ud fra disse. Skriv dem ned i jeres procesbog.

### HVORFOR GØR VI DET HER?

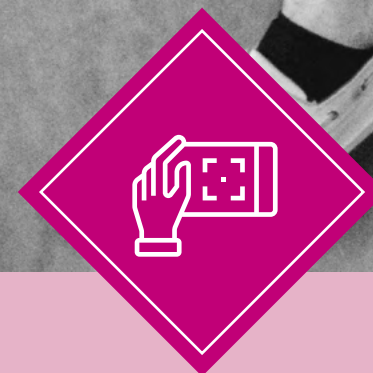
I skal udfordres for at se nye sammenhænge og finde på problemstillinger, I ikke før havde tænkt på.

## Øvelse 12

# FIND JERES PROBLEMSTILLING

Nu skal I samle alle jeres problemstillinger. Det gør I ved at dykke ned i jeres procesbog og fx skrive dem alle ned på Post-It-notes, I hænger op på væggen. I skal prøve at kategorisere dem under emner (her kan det være, jeres lærer skal give jer en hjælpende hånd). Diskuter jer frem til op til tre problemstillinger, I gerne vil arbejde videre med i næste fase.

**Sørg for, at problemet har med "det hjertesunde liv" at gøre.**



### VIDEOLOG

I kan som gruppe lave en minievaluering ved at filme hinanden, mens I snakker om, hvordan fasen har været.

#### Svar desuden på disse spørgsmål:

- Hvad betyder et hjerte for os nu?
- Hvad betyder sundhed for os nu?
- Hvorfor har vi valgt netop denne problemstilling?
- Hvilken fagkategori passer bedst med gruppens kompetencer, erfaringer og interesser?

Upload videologgen til jeres procesbog.





— EN NY VERDEN AF IDÉER



FASE 3

**EN NY  
VERDEN AF  
IDÉER.  
GENERÉR  
IDEER.**



# VEJEN TIL EN GOD IDÉ



Kan I huske Georg Gearløs fra Anders And? Han er geniet bag opfindelser såsom sandwichsmøremaskinen, en stol uden ben og mørkepæren. Når han gik i tænkeboks og skulle udvikle nye idéer, trak han i sin "Tænkehat" – en fuglehus-agtig skorstenshjelm – og så kom idéerne væltende.

I får ingen tænkehat – desværre. Men via øvelser og metoder kan I få mindst lige så mange – og måske bedre – idéer end opfinderen fra Andeby.

I skal igennem to faser. En vild leg, der består af øvelser, der skal åbne jeres sind og gøre, at I kan få så mange idéer som muligt, og en sorteringssøvelse, hvor I skal vurdere jeres idéer og udvælge de bedste.

## TØM HOVEDET

I første del af idéudviklingen er der meget få regler. Men de, der er, er umådeligt vigtige:

1. Der er ikke noget, der er dumt i en brainstorm. Ingen idéer er for kedelige, skøre eller urealistiske. Her handler det om at tømme hovedet, og hvis I begrænser jer, kommer I ikke helt derud, I skal for, at det bliver ægte kreativt. Og I må aldrig sige nej! Der kan med fordel uddeles en strafarmbøjning eller 5-kroners bøde til den, der ytrer sig negativt over for en andens idé.
2. I må ikke tage den første og bedste idé. Man kan faktisk sige, at man altid skal smide de første indskydelser væk. Det er fordi, vi har det med allerførst at komme på ting, vi kender, og som allerede eksisterer. Hvis manden, der opfandt bilen, var stoppet ved sin første indskydelse, havde han højst sandsynlig blot opfundet en hurtigere hest.
3. Hvilket fører os til sidste regel, som er, at I ikke må give op. Idéprocessen kan være opslidende, når man føler, man ikke har kan komme på flere idéer, men netop her er det vigtigt, at I bliver ved. I skal presse jer selv og prøve nye øvelser for at få kreativiteten på glem. De allerbedste idéer er tit dem, der kommer, når vi er dybt nede i forskellige konceptudviklingsprocesser.

## HUSK!

I skal bruge jeres problemstilling til at brainstorme ud fra. Kig I jeres noter, og brug al den viden om hjerner, I fik i sidste fase. Gem desuden alle de idéer, I får, for det kan være, de kan bruges senere.

Nu er det bare om at smøre hjernen og gøre jer klar til den kæmpe leg, det er at få idéer. Husk sunde snacks, at skifte miljø (I må for Guds skyld ikke blive siddende det samme sted under hele processen) og at holde sindet åbent!



Hør JogPoint-holdet fortælle, hvordan det var at arbejde med hjertesundhed.

## — EN NY VERDEN AF IDÉER

### Øvelse 1

# BRAINSTORM

Nu skal I i gang! Skriv jeres problemstilling på et stykke papir, og læg det foran jer. Diskuter problemet. Start med at tømme hovederne for så mange idéer ud fra problemet som overhovedet muligt. I kan eventuelt skrive det på Post-It-notes, hænge de forskellige idéer op i lokalet og kategorisere dem efter emne.

Derefter kan I med fordel forsøge at kombinere idéerne og på den måde udvikle endnu flere idéer. Prøv at brainstorme til benspænd. Fx: Sæt forskelligt musik på, imens I idégenererer (klassisk, heavy metal, pop etc.), prøv en visuel brainstorm, hvor I kun må tegne osv.



#### HVORFOR GØR VI DET HER?

Det handler om at tømme hovedet og komme på mange idéer, I kan arbejde videre med.

Uddrag fra bogen **Den Kreative Tænkers Hemmelighed** af Dorte Nielsen og Sara Thurber.

### Øvelse 2

# LAV ET MINDMAP

1. Begynd med et stort stykke papir.
2. Tegn en oval midt på papiret, som du skriver din problemstilling i.
3. Begynd med at nedfælde de idéer, der udspringer af din udfordring. Start i midten, og lad dine tanker helt bogstaveligt forgrene sig herfra. Alt er tilladt: ord, tegninger, billeder og symboler.
4. Lad nye temaer, emner og idéer opstå. Lad dine tanker flyde frit.
5. Det gode ved et mindmap er, at du kan arbejde i mange retninger på én gang. Hvis du ikke kan finde flere associationer til dit hovedtema, kan du gå videre til et andet ord i dit mindmap og skabe sammenhænge ud fra det. Der er altid en ny vej fremad.
6. Lad din fantasi råde. Skriv konkrete ting ned. Få en bunke visuelle idéer. Brug symboler og metaforer. Husk at have det sjovt.
7. Lad dit mindmap hjælpe dig med at foretage "kreative spring" mellem grenene og se sammenhænge mellem ting, der tidligere ikke havde noget med hinanden at gøre.
8. Bliv ved, indtil du når kanten af papiret, og bevæg dig udad, så dine tanker ikke længere har en direkte forbindelse til temaet i midten. Det er ofte her, de originale og uventede idéer opstår.
9. Tjek, om dit mindmap dækker alle de væsentlige punkter. Udfyld eventuelle huller. Jo bedre dit mindmap er, jo bedre fungerer det som affyringsrampe for idéer.

### Øvelse 3

# DEN VÆRSTE IDE

"Den værste idé" er ligesom en almindelig brainstorm på nær én ting. I stedet for at have fokus på gode idéer, handler denne øvelse om at danne så mange dårlige idéer som muligt. Det kan I gøre ved at stille følgende spørgsmål: "Hvordan kan man gøre problemstillingen endnu værre?" Brug jeres problemstilling og brainstorm – på modsat vis.

Når I har genereret så mange dårlige idéer som muligt, skal I individuelt bygge videre på de dårlige idéer, men nu med fokus på, at idéen skal blive god. Når I har gjort dette, skal I gå sammen i gruppen igen og arbejde med hinandens idéer. Saml alle idéerne til sidst.

#### HVORFOR GØR VI DET HER?

Det er en sjov måde at få jeres tanker vendt om. I bryder jeres vaner samtidig med, at metoden gør, at alle kan byde ind. De dårlige idéer er også et godt redskab til at tydeliggøre, hvad de gode idéer består af.

Uddrag fra bogen **Den Kreative Tænkers Hemmelighed** af Dorte Nielsen og Sara Thurber.

### Øvelse 4

# TILFÆLDIG INSPIRATION

At tænke på nye alternative anvendelsesmuligheder for en genstand er en metode til at træne din hjerne til at skabe nye sammenhænge. Det løsner op for dine tanker. Prøv at sætte dig ud over de mest indlysende anvendelsesmuligheder, og forestil dig genstanden uden for sin sædvanlige kontekst. Prøv at udfordre dig selv til at finde på nogle virkelig skøre måder at bruge genstanden på. Husk, at humor er en af kreativitetens største muser.

#### SÅDAN BRUGER DU TILFÆLDIG INSPIRATION

- Vælg noget tilfældigt. Husk, at nøglen til denne metode er at lade dig inspirere, stimulere eller provokere af et tilfældigt input for at undgå de sædvanlige løsninger. (Jo mere overraskende og uventet dit udgangspunkt er, jo bedre. Hvis dit udgangspunkt ligger for tæt op ad problemet, vil det ikke afføde nye tanker).
- Løs dit problem ved hjælp af din tilfældigt valgte inspirationskilde. Find sammenhæng mellem det tilfældige emne og dit problem. Hvad har de to ting til fælles? Hvordan kan de være relateret til hinanden? Hvordan kan udgangspunktet eller dets attributter foreslå en løsning på dit problem? Giv dig tid. Fokuser dine tanker. Lad det tilfældige objekt stimulere din fantasi. Skab sammenhænge. Stil spørgsmål. Lad emnet opfordre dig til at se dit problem i et nyt lys. Vær alvorlig. Vær overfladisk. Vær sjov. Vær rationel. For derefter at være irrationel.

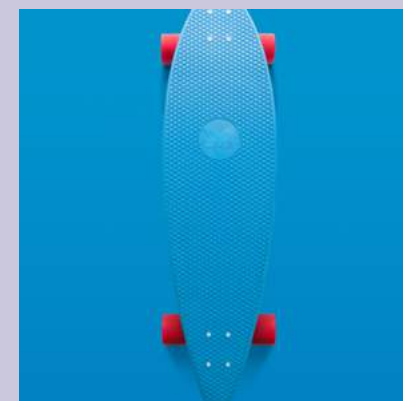
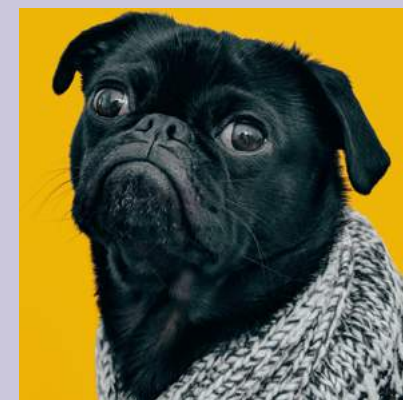
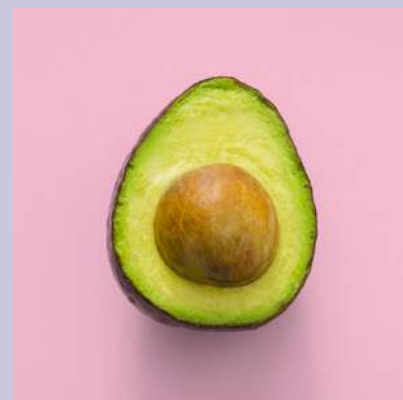
# BRUG TILFÆLDIG INSPIRATION

Idégenerer ud fra tilfældig inspiration. Find selv på inspiration, eller brug nogle af følgende elementer:

Ord

JETFLY / LYSPÆRE / DONALD  
TRUMP / SKINKESALAT / KIKS  
BILLEDGRAMME / SAHARA / FLØJL  
TRUSSER / IKEA / KRYDDERI / IS  
EL-LØBEHJUL / DOMSTOL / HIPHOP  
TEGNESERIE / KEBAB / SHAMPOO  
JULEHJERTE / KONTANTHJÆLP  
KINA / VIOLIN / SNEAKER / VEJ  
KILLING / KONDOM / VELFÆRD  
FIND SELV PÅ FLERE!

Billeder



## HVORFOR GØR VI DET HER?

For at blive ved med at kunne få nye idéer, skal I have nye inputs, så I kan danne sammenhænge, I ikke ellers ville have set.

# VÆLG DE BEDSTE IDÉER

## BESLUTNINGENS TID

Nu har I fyldt væggene, notesbøgerne, hjernerne og alle omkring jer med fantastiske, skoddårlige, über-originale og dødsens kedelige idéer. Anden del handler om at sortere i dem. Det kan være svært, for I har helt sikkert et par idéer, I er mere glade for end andre. Her kommer udtrykket "kill your darlings" på banen. Hvis man stirrer sig blind på én idé, kan man ikke se fejl og udfordringer ved den, og man overser måske genialiteten i en anden. Selv store reklamedirektører og iværksættere har svært ved dette, men det er uundgåeligt at skulle igennem. Heldigvis har vi nogle øvelser til jer, der gerne skulle gøre det lettere at sortere ud i alle jeres genistreger.

## HUSK!

... I skal sørge for, at jeres idé binder tilbage til hovedtemaet. Jeres løsning skal på en eller anden måde skabe værdi for jer selv og andre inden for "det meningsfulde og hjertesunde liv". Tjek med jeres problemstillinger, og kig tilbage på researchfasen for at sørge for, at dette krav bliver overholdt. En del af "det meningsfulde og hjertesunde liv" går ud på, at vi skal bruge motivation og inspiration frem for skræmmebilleder og løftede pegefingre. Tænk på dette, når I vælger idéer.

... I skal vælge en kategori (se [her](#)), jeres idé hører til under.

... I skal researche jer frem til, om jeres idé er lavet før. Hvis den er det, så brainstorm videre på, hvordan jeres idé kan adskille sig, skabe mere værdi og blive bedre. Ret idéen ud fra det. Eller vælg en anden.





## Øvelse 5

# FOR & IMOD

Hvert medlem af gruppen udvælger 3 idéer fra jeres idébunke, som I ser muligheder for at arbejde videre med.

- I sætter jer sammen i gruppen og fortæller hinanden, hvorfor I netop har valgt disse idéer.
- I skal nu i fællesskab gennemgå hver idé ved at liste tre fordele og tre ulemper ved idéerne.
- Derefter kan I snakke om, hvilken værdi hver idé har, og over for hvem den skaber værdi?
- På den baggrund udvælger I et vis antal idéer, I vil arbejde videre med. Jeres lærer bestemmer, hvor mange idéer, I må vælge.

### HVORFOR GØR VI DET HER?

Det er vigtigt, at I får hinandens inputs og overvejelser til de forskellige idéer, så I kan få øje på potentielle fejl og mangler. Det kan også være, at disse snakke får jer til at se guldet i en idé, I ikke helt forstod.

## Øvelse 6

# IDÉSTAFET

I skal bruge kopier af Idéstafet-skemaet, I kan finde [her](#) eller i jeres procesbog. Skriv en beskrivelse af de idéer, I valgte i sidste øvelse. Nu skal I dele jeres papir med elever i andre grupper og bygge videre på hinandens idéer.

### Eksempel:

Vi vil lave en drikkedunk, hvor låget ikke bliver væk. Ja, og så kan man sørge for, at låget ikke prikker én på næsen, når man drikker af den.

Ja, og så kan man tilføje en hank, så man kan holde på drikkedunken uden at få våde fingre, hvis vandet er koldt.

Ja, og så kan man ...

### HVORFOR GØR VI DET HER?

I træner i denne øvelse dét at videreudvikle på idéer – også dem, der ikke er jeres egne. I øver jer desuden i ikke at være kritiske, men at se mulighederne i alle idéer.



### Øvelse 7

# VÆLG JERES ENDELIGE IDÉ UD FRA VÆRDI

Start med at tegne værdicirklen ved siden af på et stykke papir. Den skal være stor nok til, at jeres udvalgte idéer kan være i den. Det kan måske være en fordel at give jeres idéer tal. Vurdér idéerne én ad gangen, og skriv dem ind i det felt i cirklen, hvor den enkelte idé passer.

Hvis idéen fx skaber værdi for få og er svær at udføre, skrives den i nederste venstre kvadrant. Hvis idéen derimod skaber værdi for mange og er let at udføre, skrives den ind i øverste højre kvadrant.

Diskuter i gruppen idéernes nytteværdi én ad gangen. I kan stille jer selv og hinanden følgende spørgsmål for at gøre det nemmere:

- Hvem har idéen værdi for?
- Hvordan giver den værdi?

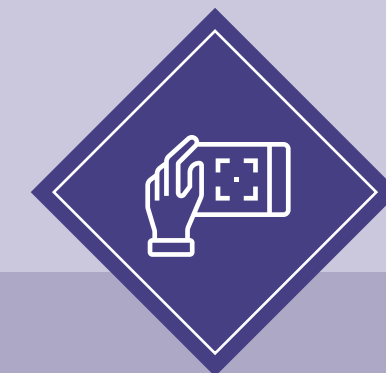
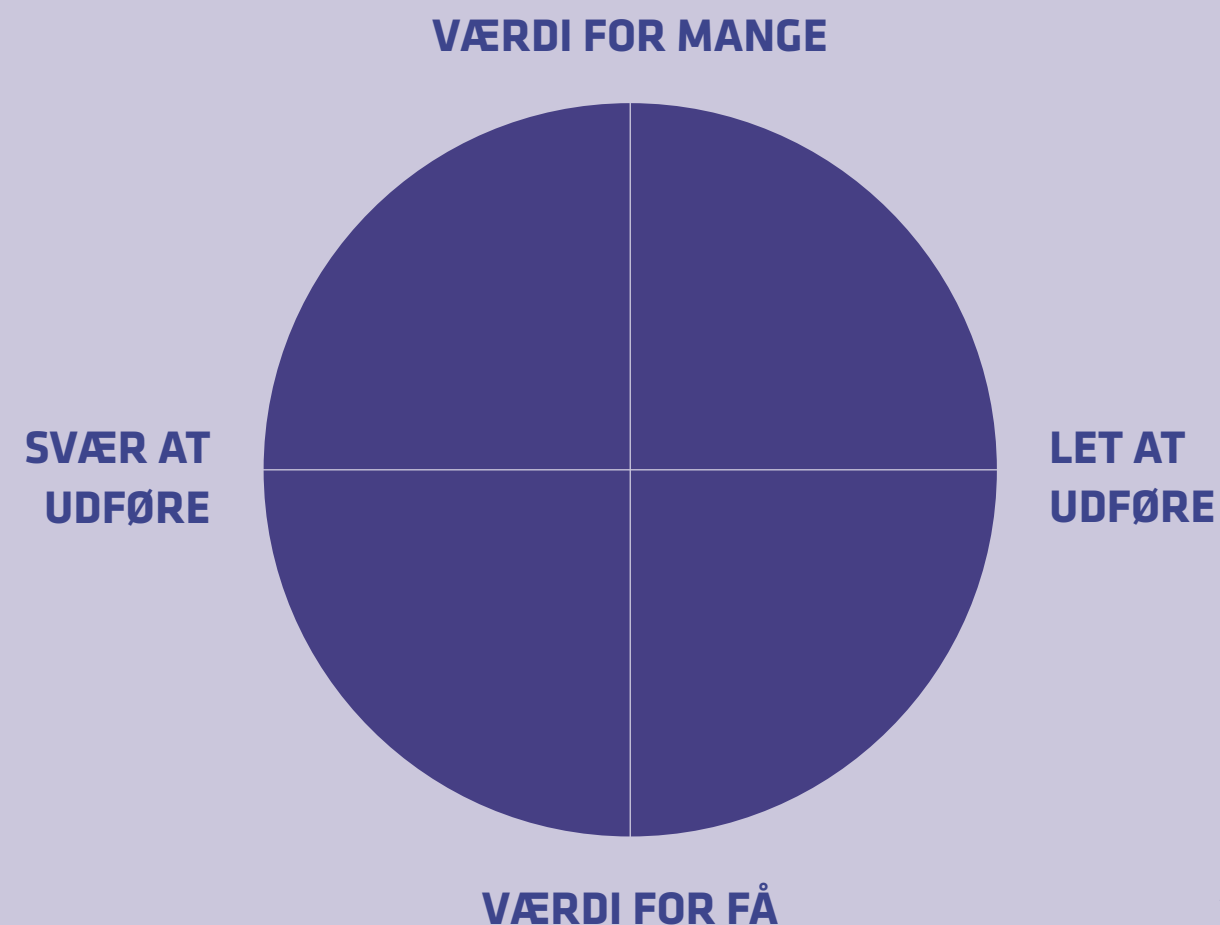
Når I har placeret alle jeres idéer i cirklen, skal I finde styrker og svagheder ved hver idé. Find gerne minimum tre af hver til hver idé.

Hvilken idé vil I gå videre med? Og hvorfor?

Husk at gemme de idéer, I ikke går videre med, hvis det nu viser sig, at den, I har valgt, var for svær at få til at lykkes eller ikke var så god alligevel.

### HVORFOR GØR VI DET HER?

Denne øvelse hjælper jer sortere jeres idéer, så I til sidst står tilbage med en enkelt idé, I kan arbejde videre med i forløbet.



### VIDEOLOG

I kan som gruppe lave en minievaluering ved at filme hinanden, mens I snakker om, hvordan fasen har været.

#### Svar desuden på disse spørgsmål:

- Hvorfor har vi valgt netop denne idé?
- Hvordan og for hvem skaber idéen værdi og gør en forskel?
- I hvor høj grad er idéen nyskabende og original?
- I hvor høj grad er der sammenhæng mellem idéen og "det meningsfulde og hjertesunde liv"?

Upload videologgen til jeres procesbog.

### IDÉEN ER VALGT

Nu er I kommet over det bjerg af en beslutning, det altid er at vælge den idé, I skal arbejde videre med. Det er dæleme godt gået! Næste skridt er handling, og det er mindst lige så vigtigt som at få en god idé. Dét lærer I meget mere om i den kommende fase.

KORTLÆGNING



FASE 4

# KORT LÆGNING. UDVIKL & SKAB.



# HANDLING BAG IDÉEN

Vigtigheden ved denne fase kan udtrykkes således: En middelmådig idé, der er udført, er altid bedre end en god idé, der samler støv i skuffen.

Alle kan i teorien få gode idéer. Da iværksætteren Jesper Buch i starten af 00'erne med en gruppe venner arbejdede på en online service, hvor man kunne bestille mad fra restauranter, var han langt fra den eneste, der havde fået den idé. Det, der adskilte ham fra resten af de kreative hoveder, der havde tænkt det samme, var, at han handlede på idéen. Det resulterede i milliardvirksomheden JustEat.

Einstein sagde i sin tid, at genialitet er 1% talent og 99% hårdt arbejde, og i denne fase skal I virkelig arbejde med jeres idé. I kommer til at beskæftige jer med netværk, målgruppe, prototyper, markedsføring og meget andet.

Klar, parat, knokl løs!



## Øvelse 1

# IDÉBESKRIVELSE

Det allerførste skridt er at lave en kort idébeskrivelse, som I har med jer under hele denne fase.

Skriv i jeres procesbog:

- Hvilket problem løser vi?
- Hvilket behov opfylder vi?
- Hvem snakker vi til?



Hør JogPoint-holdet fortælle, hvordan det var at arbejde med iværksætter.

# NETVÆRK

I kommer til at være en del af mange netværk i jeres liv. Lige nu sidder I faktisk i et – blandt jeres klassekammerater. Familien er et andet. Det kan være, I går til fritidsaktiviteter eller har venner uden for klassen, og senere vil netværket udvide sig til arbejdspladser, videregående uddannelser, venners venner osv.

Netværk er vigtigt, fordi det kan udstyre dig med kompetencer og viden, du ikke selv har. Hvis du fx arbejder i et firma, hvor I skal udvikle en ny sodavand med matcha-smag, kan det være, du engang var til et middagsselskab med en japansk kok. Og voila! Pludselig har du potentielt en person i dit netværk med en ekspertise, som du kan bruge til din idé. Det kommer I også til at skulle benytte, og til at begynde med skal vi have kortlagt jeres netværk.

## Øvelse 2

# UDFORSK NETVÆRKET

### HVAD ER ET NETVÆRK?

Diskuter i klassen, hvad et netværk er, og hvad det betyder.

#### Spørgsmål I kan overveje:

- Hvad er et godt netværk?
- Hvordan får man et godt netværk?
- Er det kun iværksættere, der har gavn af et godt netværk. Hvorfor? Hvorfor?

### HVORFOR GØR VI DET HER?

I skal forstå vigtigheden af netværk, og hvordan netværk etableres. I får indsigt i jeres eget netværk, og hvordan det kan bruges.

### HVEM KENDER I?

Nu skal I udforske jeres eget netværk. I skal have et jobprofilark ([her](#)) og en netværksskydeskive ([her](#)) hver. Sæt jer hver for sig, og identificer, om I har nogle personer i jeres netværk med de angivne jobprofiler. I skriver de identificerede personer ind i netværksskydeskivens ringe med relation/navn/jobtitel. Fx "Mor/Dorte/revisor" eller "Fodboldtræner/Christian/programmør".

I behøver ikke være tætte venner med dem, I skriver ind i ringene – det eneste kriterie er, at I har eller kan få adgang til personen.

Når I er færdige, er der helt sikkert jobprofiler, som I hver især ikke kender i den yderste ring. Nu skal I forsøge at finde de manglende personer ved at gøre brug af hinandens netværk. I skal gå rundt i lokalet og snakke med hinanden. Personerne, som identificeres ved denne proces, skriver I ind i den midterste ring ved at skrive jeres mellemmands navn ind først. Fx "Max' onkel/Søren/kok" eller "Gerdas nabo/Helle/jurist".

Afslut med en fællessnak på klassen om jeres netværk. Gem jeres netværksoversigt, for den skal I bruge senere.

# PROTOTYPE

I skal nu i gang med at udvikle en prototype, som igennem hele denne fase skal bruge til at tage udgangspunkt i. Det er vigtigt, at I løbende forbedrer den. Måske skal I have en helt ny udgave til sidst, så I har det perfekte materiale at præsentere, når I skal videre til konkurrencen.

En prototype kan være rigtig mange ting. Det behøver ikke nødvendigvis at være et 3D-printet produkt, men kan sagtens være skabt med saks, lim og pap. En god regel er, at den skal vise jeres idé, så beskueren på bedst mulig vis kan forstå, hvad den går ud på.

## Øvelse 3

# SKAB PROTOTYPER

### INDIVIDUEL PROTOTYPE

I sætter timeren til 5-15 minutter, hvorefter I hver for sig tegner gruppens idé på et stykke papir. Når tiden er gået, tager I en runde, hvor I hver især præsenterer jeres tegning og tanker hertil. Husk at argumentere for jeres valg.

### GRUPPEPROTOTYPE

Jeres lærer stiller en kasse med materialer til rådighed. Det kan være alt fra vandflasker, aviser og elastikker til toiletruller, maling og papmache. Hver gruppe skal nu i fællesskab skabe endnu en prototype. I får mellem 30 og 60 minutter til opgaven. Når I er færdige, skal alle grupper præsentere deres proces og prototype. I skal give konstruktiv kritik og gode råd til hinanden, så I på bedste vis kommer videre.

### PROTOTYPE

Nu skal I lave jeres "rigtige" prototype. Det kan være, at en af de to forrige prototyper fungerer rigtig godt, men det kan også være, at I skal lave noget helt andet. Husk, at prototypen skal gøre det nemt for folk at visualisere og forstå jeres idé bedst muligt.

### HVORFOR GØR VI DET HER?

I får arbejdet grundigt med jeres egen idé, og det sikrer, at I i gruppen bliver mere enige om, hvad der er vigtigst. Det kan desuden være med til at afsløre fejl og guldgrube, I måske har overset. Prototypen er desuden vigtig, når I skal præsentere jeres idé.

# MÅLGRUPPE & EKSPERT- VIDEN

Hvad er en idé værd, hvis der ikke er nogen, der kan bruge den? I skal have fat i jeres målgruppe og høre, hvad de tænker. Deres mening er uundværlig, og de kan have pointer og inputs, der kan løfte jeres projekt til nye højder. På samme måde kan folk med ekstraordinær viden bidrage positivt til jeres idé. I jeres procesbog har I skrevet, hvem jeres målgruppe er under "Idébeskrivelse". Find den frem, og kast jer ud i øvelserne.

## Øvelse 4

# PERSONA



I skal lave en persona. Det er en fiktiv person, der er en personificering af jeres målgruppe. Lav ham eller hende ud fra følgende overvejelser, og tag noter:

- Alder? Uddannelse/job? Køn (hvis det er relevant)?
- Hvad kan vedkommende godt lide at lave til dagligt?
- Hvilke politiske og idealistiske overbevisninger har vedkommende?
- Hvad spiser vedkommende til morgenmad?
- Hvordan ser en uge i korte træk ud i vedkommendes liv?
- Find selv på spørgsmål ud fra jeres idé.

Skriv en kort beskrivelse af vedkommende.

### HVORFOR GØR VI DET HER?

For at kunne udvikle bedst muligt på jeres idé, skal I sætte jer i målgruppens sted. En persona gør, at I bedre kan leve jer ind i, hvordan vedkommende tænker og opfører sig.

## Øvelse 5

# KONTAKT MÅLGRUPPE & EKSPERTER



Find ud af, hvordan I kan komme i kontakt med jeres målgruppe og/eller eksperter. Brug jeres netværksskydeskive, og se, om I kender nogen, der kan hjælpe. Lav nu mindst to af følgende opgaver (gerne alle tre):

- Forbered nogle dybdegående spørgsmål, og lav en interviewguide til én eller flere fra din målgruppe. Optag eller film gerne interviewet.
- Forbered nogle dybdegående spørgsmål, og lav en interviewguide til en ekspert, der kan bidrage med viden om din idé eller din målgruppe (dette kan være en læge, en forsker osv.) Optag eller film gerne interviewet.
- Lav et spørgeskema med relevante spørgsmål til målgruppen. Overvej, hvad I gerne vil have ud af spørgsmålene – i hvilke situationer har målgruppen fx brug for jeres idé, løser det deres problem m.m.? Uddel spørgeskemaerne – både online og i den fysiske verden – til så mange som muligt fra målgruppen.

Overvej i alle opgaver, hvordan idéen skal skabe værdi for målgruppen – det er en af de parametre, I bliver bedømt på til konkurrencen. Analyser svarene, og ret jeres idé til, så den bliver endnu bedre.

### HVORFOR GØR VI DET HER?

Ved at være i kontakt med jeres målgruppe, kan I se, om jeres idé er relevant for dem, der i virkeligheden skal bruge den. I kan få meget værdifulde indsigter med, der er værd at justere idéen ud fra. Folk med stor viden på området kan på samme måde bidrage med information og inputs.





# REALISERING

Tænk, hvis det hele rent faktisk ender med, at I skal ud og gøre jeres idé til virkelighed! Det kan være, den er så god, at den kommer til at influere folks meningsfulde og hjertesunde liv fremover. I skal under alle omstændigheder researche, hvad der skal til for at realisere jeres projekt – og ikke mindst hvad det vil koste. Desuden skal I gøre jer nogle tanker om markedsføring, teste idéens styrker og svagheder og lave en udviklingsplan.



## Øvelse 6

# HVAD SKAL DER TIL?

Lav en oversigt over, hvem I skal snakke med, hvis idéen skal føres ud i livet, og hvor meget det vil koste at skabe den. Hvis det er et fysisk produkt, skal det produceres, hvis det er et event, skal der bookes sted og personale, hvis det er et digitalt produkt, skal det programmeres osv.

Brug nu jeres netværksskydeskive og internettet til at finde professionelle at snakke med. Ring rundt, skriv mails og kom til bunds i, hvad der skal til, og hvor meget det nogenlunde vil koste.

Ud fra det skal I give et bud på, hvordan I vil tjene penge på idéen. Hvor meget skal et produkt fx cirka koste, når produktionen m.m. er trukket fra?

Noter i jeres procesbog.

### HVORFOR GØR VI DET HER?

Dette møde med virkeligheden er vigtigt, fordi I hurtigt finder ud af, hvad der er realistisk. I skal fx helst ikke ende ud med et produkt, der er så dyrt, at målgruppen ikke har råd til det. Det kan også være, der er nogle aspekter af jeres idé, I slet ikke havde tænkt over, før I snakkede med en fabrikant, et storkøkken, et reklamebureau, eller hvad der nu engang er relevant for jeres projekt.

## Øvelse 7

# SWOT-ANALYSE

Brug SWOT-modellen til at danne jer et overblik over, hvilke svagheder, styrker, muligheder og trusler jeres idé kan løbe ind i. I kan benytte resultaterne til at forbedre og videreudvikle jeres idé. Hvis I fx opdager, at jeres målgruppe er meget smal, kan det være, at I skal overveje, om det kunne være en fordel at ændre idéen eller produktet lidt, så det kan passe til flere mennesker.

En SWOT-analyse er bygget op som et skema med fire felter, der hver indeholder en kategori.

Find skemaet [her](#) og i jeres procesbog, kig på de øvelser, I allerede har lavet, og se på de ting, I fandt ud af. Er der nogle af de ting, I kan sætte ind i et SWOT-skema? Er der ting, I har glemt, der kunne være gode at huske at få med?

### HVORFOR GØR VI DET HER?

I skal tænke jeres idé igennem og gøre jer klart, hvilke udfordringer og fordele idéen har. SWOT-analysen kombinerer al den viden, I har fået igennem de forudgående øvelser, og er en måde, hvorpå I kan sætte det hele i system.





## Øvelse 8

# MARKEDSFØRING

Gør jer nogle overvejelser om, hvordan I vil reklamere for jeres idé, så målgruppen ved, den findes. Herunder har vi lavet en liste med kanaler, man kan kommunikere på. Tænk over, hvor jeres målgruppe er, når de skal bruge jeres idé. Tag noter.

### KANALER

Reklamefilm på flow-TV, videoer, influencer-marketing og annoncer på sociale medier, udendørs reklame (store plakater i bybilledet på fx busstoppesteder), PR (få aviser og medier til at skrive om idéen ved fx at sende et produkt til dem), internetbannere, radio- og Spotify-reklamer, annoncer i trykte medier, events, alternativ reklame (fx et mediestunt, flashmobs e.l.) osv.

### LAV REKLAME

Hvis I føler jer inspireret, kan I vælge at lave en form for reklame for idéen. Det kan være en film, hvor I præsenterer et produkt, en annonce eller en skitse til et lanceringsevent.

### HVORFOR GØR VI DET HER?

En vigtig del af at lancere en idé er, at folk hører om den. Det er en god idé, at I allerede nu gør jer nogle tanker om dette. Det at tænke over budskaber i reklame-sammenhæng kan desuden gøre jer bedre til at formidle idéen til omverdenen.

## Øvelse 9

# UDVIKLINGSPLAN

I skal udfylde skemaet 'Udviklingsplan'. Find det [her](#). Stil hinanden spørgsmål, der er relevante for hvert felt. Husk at inddrage den viden, I har fra de tidligere faser.

### HVORFOR GØR VI DET HER?

Denne øvelse er en hjælp til at få sat jeres udvikling i system og få overblik over, hvilke skridt I skal tage næste gang.



## GODT ARBEJDE!

Hvis alt er gået efter planen, står I nu med en færdigudviklet idé mellem hænderne. Husk at rette jeres prototype til eller lave en ny og bedre udgave, så I er helt klar til næste fase, der handler om, hvordan I skal formidle jeres idé til dommerne – og verden.



### VIDEOLOG

I kan som gruppe lave en minievaluering ved at filme hinanden, mens I snakker om, hvordan fasen har været.

#### Svar desuden på disse spørgsmål:

- Hvem er vores konkurrenter, og hvordan adskiller vi os fra dem?
- Hvordan vil vi skabe opmærksomhed omkring idéen og nå målgruppen?
- Hvad har vi fundet ud af ved at lave en prototype?
- Kan idéen gøres til virkelighed? Hvordan kan vi gøre idéen mere realiserbar?
- Hvilke indtægter og udgifter vil der være ved idéen? Er idéen økonomisk bæredygtig?

Upload videologgen til jeres procesbog.



FASE 5

# REJSE- BERETNINGER. PITCH & PRÆSENTER.



# KUNSTEN AT KUNNNE PRÆSENTERE



Don Draper fra hitserien "Mad Men", der handler om et kreativt bureau i reklamebranchens storhedstid i 60'erne, er kreativ direktør og kendt for sine talegaver. Han kan sælge sand i Sahara, som man siger. På et tidspunkt er reklamebureauet ved at lukke, og et af jakkesættene fra kontoret fortæller medarbejderne, at firmaet nu skal prøve at vinde bilfirmaet, Jaguar, som kunde. Folk ser uimponerede ud. De er trætte efter al den tumult, der har omgivet kontoret den sidste tid, og det sidste, de har lyst til, er at kaste sig ud i en tidskrævende kamp mod andre bureauer om det store bil-brand.

Så tager Don over og beviser overlegent, hvad et godt pitch kan gøre. "Alle bureauer på Madison Avenue er defineret af den dag, de vandt deres første store bilkunde," siger han og har med ét rummet i sin hule hånd. "Når vi vinder Jaguar, vil verden vide, hvem vi er".

Se pitch-talen [her](#).

Det, der gør, at publikum står og klapper i stedet for at rulle øjne, er ikke blot opbygningen af historien (selvom det nu også gør en del). Det er måden, pointerne bliver leveret på.

I har arbejdet grundigt på jeres idé. Så nu skal den saftsuseme præsenteres ordentligt. Det ville være synd og skam, hvis jeres hårde arbejde faldt til jorden, fordi idéen under jeres pitch druknede i mumlen, øøøh-sætninger og en lidt for oplæst præsentation.

Sådan bliver det selvfølgelig ikke. I skal både lave en skriftlig projektbeskrivelse og et mundtligt pitch, og i denne fase handler det om, hvordan I præsenterer jeres idé. Allerførst skal I lave en lille øvelse, der handler om at sælge idéer kortfattet og præcist

### Øvelse 1

# ELEVATORPITCH

Forestil jer, at I har fået en genial idé. I møder tilfældigvis en kendt investor i en elevator, hvor I får lov til kort at fortælle om idéen. I skal nu udvikle et såkaldt elevator-pitch. Det skal være så kort, at det kan overstås på en elevatortur. Først øver grupperne sig internt, og derefter præsenterer I for de andre grupper.

Del evt. idéer ud, så grupperne skal pitche forskellige idéer:

- En stol, der kan foldes så meget sammen, at den kan være i lommen.
- En rengøringsmaskine, som man kan køre på ligesom et skateboard
- 6-mands-biografer
- Drikkeflasker, som kun kan åbnes med en tilhørende nøgle
- Billygter, der kan lyse et "like" til forankørende og modkørende bilister

### TIP!

- Tænk over taletempo, øjenkontakt og kropssprog
- Start ud med problemet, idéen løser, og præsenter idéen bagefter
- Lær pitchet udenad, uden at det lyder oplæst



### HVORFOR GØR VI DET HER?

I skal øve evnen til at engagere andre og skabe forståelse for en ny idé.



# IDÉBESKRIVELSER

I skal nu finde ud af, hvordan I vil præsentere jeres ide. Det vigtigste er, at I kan bygge en fortælling op på en interessant måde, forklare kort og præcist, hvilken problemstilling I vil løse, hvad jeres idé går ud på, og hvad værdien i idéen er.

Mange har det med at starte med at fortælle om idéen, men det er faktisk en god tommelfingerregel at starte med at fortælle om det problem, I har fokuseret på og få opridset fakta og data om problemstillingen. Herefter kan I så fortælle om løsningen og alt det andet, præsentationen skal indeholde.

I skal først udarbejde en skriftlig projektbeskrivelse og bagefter forberede et mundtligt pitch. Det er en god ide, at I reflekterer over hele processen og alle jeres resultater og vurderer, hvad der er vigtigt.

Gennemgå bedømmelseskriterierne forinden, så I kan fornemme, hvad dommerne forventer af jer. Se dem [her](#).

## HUSK PROCESSEN

I denne konkurrence er processen lige så vigtigt som det færdige resultat. I skal fortælle, hvorfor denne del af det hjertesunde liv tiltalte jer, hvorfor I tog jeres beslutninger, hvilke fejl I lavede, og hvilke kursændringer I gjorde undervejs.

## DM I ENTREPRENØRSKAB

Konkurrencen fungerer sådan, at der på baggrund af lokalfinaler udvælges seks hold i hver kategori, som alle får æren af at komme med til DM i Entreprenørskab. Der findes en første-, anden-, og tredjeplads i alle kategorier.

Førstepladsen fra hver kategori skal stage-pitche, hvilket går ud på, at holdene indtager scenen, hvor de skal fremføre en pitch for dommerne. Blandt disse uddeles der en samlet første-, anden-, og tredjeplads.



Hør JogPoint-holdet fortælle, hvad der var det sjoveste ved processen.



# SKRIFTLIG PROJEKTBEKRIVELSE

Inden konkurrencen skal I sende den skriftlige projektbeskrivelse for at vise, at I kort og præcist kan forklare jeres idé skriftligt.

Jeres tekst må max være 2400 tegn. Det er vigtigt, at I husker at angive hvilken af de fire kategorier, I deltager i. Husk også holdnavn og skole. I kan uploade jeres beskrivelse i et Word/PDF-dokument. Det er obligatorisk at uploade den skriftlige del, men det er valgfrit, om I også ønsker at uploade en video, som fortæller og beskriver ideen. Sidste frist for upload af projektbeskrivelserne er kl. 12.00 den 28. feb. 2018.

I skal forklare, hvad problemet er (husk det meningsfulde og hjertesunde liv her), hvordan I løser det, og hvorfor I har valgt netop denne problemstilling og løsning. Fortæl om jeres proces, og fokuser på, hvordan jeres idé skaber værdi, og hvorfor I har valgt jeres målgruppe.

Forklar, hvad der skal til for at realisere idéen, og vis, at I har undersøgt idéens realiserbarhed. Hvis I har haft kontakt med nogle i eller uden for jeres netværk, skal I fortælle, hvordan de har bidraget til deres idé. Brug jeres procesbog til at huske forløbet.

Skriv projektbeskrivelsen ud fra skabelonen, I finder [her](#).

Få andre til at læse korrektur på jeres projektbeskrivelse – gerne folk, der ikke har hørt om idéen før. I bliver bl.a. bedømt på, hvor præcist I formidler jer og hvor godt, I udnytter pladsen.





# MUNDTLIGT PITCH

Når I bygger jeres pitch op, skal I gøre det lidt på samme måde, som da I skrev projektbeskrivelsen. Start med problemet (fx "der er mange herreløse hunde på gaden i Kroatien. Vi har derfor skabt et hundeherberg..."), og fortæl om jeres research, proces og øvrige elementer. Husk at få jeres prototype i spil.

Herefter skal I øve jeres pitch. Og så skal I øve den igen. Og igen. Og igen. Én gang til. I skal kunne pitche, hvis I bliver vækket kl. 2.00 om natten. Øvelse er den bedste kur mod at blive nervøs, når I står foran dommerne. Overskrid jeres grænser, og pitch foran klassekammerater, forældre, tanter og naboens hund. Og sidst, men ikke mindst – få feedback. Kun andre kan spotte, at du står og vrider hænderne eller spytter, mens du snakker. Bed folk om at være ærlige.

## TIPS TIL PRÆSENTATIONSTEKNIK

- Tale og kropssprog kan have stor betydning for modtagelsen af et pitch eller en præsentation. Prioriter det!
- Tal tydeligt og langsomt, og hold pauser. Læg følelser i det, du siger, så det ikke lyder monotont.
- I kan med fordel deles om, hvem der snakker. Det er godt både for dynamikken og nerverne. I skal dog øve det en del gange, så det ikke virker kaotisk.
- Selvom I skal kunne det, I skal sige udenad, så sørg for, at det ikke lyder som om, I læser op.
- Vær også opmærksom på jeres kropssprog. Med øjenkontakt og entusiasme går I sjældent galt i byen.
- Vigtigst af alt: Nyd det, og vis, at I er vilde med jeres idé.



## VIDEOLOG

I kan som gruppe lave en minievaluering ved at filme hinanden, mens I snakker om, hvordan fasen har været.

### Svar desuden på disse spørgsmål:

- Hvilke kriterier bliver vi bedømt på, og hvordan tilpasser vi vores præsentation (både skriftligt og mundtligt) til dem?
- Hvad er vores vigtigste budskab?
- Hvad er det vi sælger og til hvem?
- Hvad gør vi, hvis en af os går i stå i vores pitch?
- Hvilke konkrete ting og materialer skal vi have med til vores pitch, og hvorfor er de nødvendige?
- Hvilke spørgsmål kan dommerne finde på at stille? Har vi svar på dette?

Upload videologgen til jeres procesbog.

— HVORDAN GIK REJSEN?



FASE 6

# HVORDAN GIK REJSEN? EVALUER & REFLEKTER.



# SIKKEN REJSE!

I har været igennem adskillige faser, og I har forvandlet jeres viden om det meningsfulde og hjertesunde liv til virkelighedsnære, kreative og handlende idéer, der er blevet målt og vejet. I er blevet udfordret i jeres vanetænkning og har været omstillingsparate mange gange hen ad vejen. Nu er vi ved at være ved vejs ende – I skal bare til allersidst evaluere jer selv, idéen og gruppen.

I vil højst sandsynligt sidde tilbage med både succesoplevelser og følelsen af, at der var ting, der kunne være gået bedre. En vigtig pointe i iværksætteri er, at nederlaget tit er lige så meget værd som succesen. Flere investorer hævder, at de aldrig ville poste penge i en virksomhed, hvor teamet ikke havde fiaskoer i bagagen. Det kan godt være en smule svært at vænne sig til at tænke på den måde, når vi er vant til at blive bedømt på resultater – men det er værd at tage til efterretning, for det er noget, I får brug for igen og igen resten af jeres liv.



## EVALUERING AF IDÉEN

Her skal I snakke om idéen og finde ud af, hvad der gik rigtig godt og vældig skidt. Brug fx disse spørgsmål, men lad jer ikke begrænse. Brug jeres videolog og andre relevante noter fra procesbogen til at huske på forløbet.

- Hvad var afgørende, da vi valgte vores idé? Hvad var afgørende, da vi sorterede andre idéer fra?
- Hvilken værdi kan vores idé skabe og for hvem?
- Hvordan bidrager vores prototype (hvis gruppen har udviklet en) til idéen?
- Hvilken feedback har vi fået undervejs, og hvordan har vi brugt den?
- Hvad kunne fremtidige muligheder være for arbejdet med idéen?
- Hvilken feedback fik vi fra dommerne, og hvilke justeringer giver det os anledning til at lave?
- Hvilke kriterier scorede vi lavest point i, og hvordan kan vi forbedre det?
- Hvilke fag har vi arbejdet med og hvordan?

## EVALUERING AF DIG SELV

Sæt jer alene og reflekter over forløbet ud fra følgende spørgsmål. Tag lidt noter, så I kan snakke det igennem sammen bagefter. Brug jeres videolog og andre relevante noter fra procesbogen til at huske på forløbet.

- Hvad var dine forventninger til idéen?
- Levede arbejdet med idéen op til dine forventninger?
- Hvad har været det bedste ved processen og hvorfor?
- Hvordan har denne måde at arbejde på fungeret for dig?
- Hvordan var det at skulle fremlægge foran dommere?
- Hvis du skal vælge én ting, som du er mest stolt af ved idéen og forløbet, hvad er det så? Det kunne fx være samarbejdet i gruppen, idéen, fremlæggelsen, din personlige indsats, m.m.
- Hvad har været det sværeste i forløbet og hvorfor?
- Hvad kan du tage med dig videre til næste gang, du skal arbejde projektorienteret?



# EVALUERING AF GRUPPEN

Sæt jer sammen i gruppen og snak om jeres tanker om jeres individuelle evaluering. Gå derefter videre, og reflekter over gruppen sammen. Brug jeres videolog og andre relevante noter fra procesbogen til at huske på forløbet.

- Hvad synes I om resultatet af jeres arbejde?
- Hvordan har samarbejdet i gruppen fungeret?
- Hvordan har arbejdsfordelingen været?
- Hvad har fungeret godt i gruppen?  
Hvad har fungeret mindre godt?
- Hvad har været særligt udfordrende?
- Hvordan tacklede I udfordringerne?  
Kunne I have tacklet det anderledes?

## Øvelse 2

# HVAD FIK JEG MED?

Gå hver til sit, og skriv de – ifølge jer – vigtigste tre ting, I har lært eller fået med fra forløbet ned på et stykke papir (fx at jeg godt kan lide at arbejde kreativt, at jeg har lært noget om plastikproduktion osv.) Gå sammen to og to eller i grupper, og snak om, hvorfor I har valgt lige præcis de tre ting, I har skrevet. Snak om, hvad I kan bruge det til fremover.

## HVORFOR GØR VI DET HER?

Evaluering skaber rum for refleksion og læring, som I kan tage videre med jer. Det er en vigtig del af alle entreprenørskabsforløb, og det er en god idé at prioritere evalueringen højt, da det har en indvirkning på jeres læringsmæssige resultat af forløbet.



**TAIK!**

# ARTIKLER





Resume af artiklen Stress & Heart Health  
The American Heart Foundation, 2014

# STRESS & HJERTESUNDHED



Stress påvirker os på alle mulige måder, og det er meget forskelligt, hvad der gør folk stressede. Sikkert er det dog, at stress påvirker vores helbred negativt: Derfor er det vigtigt, at vi ved, hvad vi kan gøre ved det. "Når vi er meget stressede, kan det udvikle sig til alt fra for højt blodtryk og astma til mavesår og irritation i tarmene" siger Ernesto L. Schiffrin, M.D., Ph.D., overlæge på Sir Mortimer B. Davis-Jewish General Hospital og professor og vicepræsident for forskning på Institut for Medicin på McGill University i Montreal

Stress kan sætte en kæde af symptomer i gang. Det starter med en frigivelse af adrenalin-hormonet, der kortvarigt får dit hjerte til at banke hurtigere, hvilket resulterer i et højere blodtryk. Når en stresstilstand bliver kronisk, er din krop i dette alarmberedskab i længere tid ad gangen. Der er brug for mere forskning i, hvordan stress kan resultere i dårligt hjerte, men det tyder dog på, at vi er tilbøjelige til fx at ryge og drikke mere samt dyrke mindre motion, når vi er stressede – og disse faktorer kan medvirke til højere blodtryk og potentielt skade arterievæggene.

## Kan vi forebygge hjertesundhed ved at håndtere stress?

At gøre noget ved stress er en god ting for vores helbred uanset. Der er lige nu undersøgelser undervejs, der skal fastslå, om der er en sammenhæng mellem hjertesygdom og stress. Dog viser visse studier allerede fordele ved at arbejde med terapi – både psykologisk og socialt – for at nedbringe stress og dermed hjertetilfælde. Også arbejdet med stress efter første hjerteanfald har vist sig gavnligt, da overlevende patienter ofte er bange og deprimerede, hvilket kan påvirke stressniveauet.

## Hvad kan man gøre for at nedbringe stress?

Man kan prioritere en sund livsstil – både fysisk og psykisk. Selvom medicin virker på meget, så er det ofte ikke effektivt mod stress. Det er langt bedre at lære teknikker, der kan nedbringe stress gennem afslapning og stresshåndtering. Man skal dog passe på ikke at forveksle stress med angstlidelser, som skal behandles hos en læge.

Dét at finde ud af, hvordan, hvornår og hvorfor stress påvirker dig, er vigtige skridt mod at gøre noget ved det. Hvis nogle af de følgende adfærdsmønstre lyder bekendt, kan det være et tegn på, at du har svært ved at håndtere din stress:

- Spiser du for at slappe af?
- Snakker og spiser du meget hurtigt?
- Drikker og ryger du mere?
- Halser du rundt uden at udrette det helt store?
- Arbejder du for meget?
- Laver du mange overspringshandlinger?
- Sover du for meget eller for lidt – eller begge dele?
- Prøver du at gøre for mange ting på samme tid?

**[GÅ TILBAGE TIL "STRESS OG HJERTET" HER](#)**

# MINDFULNESS KAN FORBEDRE HJERTETS SUNDHED



GÅ TILBAGE TIL "STRESS OG HJERTET" HER

Resume af artiklen [Mindfulness can improve heart health](#)  
Harvard Men's Health Watch, 2018

## Det, der gavner sindet, er ofte også godt for hjertet.

Meditation kan ifølge Journal of the American Heart Association, 28. september 2017 mindske risikoen for hjerteproblemer. Det fandt eksperter ud af efter at have gennemgået adskillige studier fra de seneste 20 år. "Meditation forbedrer ikke blot dine hjertefunktioner. Hvis du dyrker det regelmæssigt, har det desuden en positiv indvirkning på dit livssyn og motiverer dig til at tage hjertesunde livsstilsvalg – såsom at spise sundt, få nok søvn og dyrke tilpas meget motion," udtaler Dr. John Denninger, forskningsleder på det Harvard-tilknyttede Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine på Massachusetts General Hospital.

## Bevægelig meditation

Du behøver ikke sidde stille for at meditere. Yoga, Tai Chi og andre lignende aktiviteter minder på mange måder om meditation, da de indebærer, at man bevæger sig langsomt, øver kontrolleret vejrtrækning og har mentalt fokus. Selv motionsforme, der lægger vægt på stadige, gentagne bevægelser såsom ridning, svømning eller gåture kan blive til en form for meditation.

## Meditationens Hjerte

Meditation går ud på, at du er komfortabel og med lukkede øjne fokuserer på dit ånddræt, et mentalt billede eller en gentagelse af et positivt ord eller en positiv frase. Målet er, at du skal fokusere på nuet og bevæge dig væk fra stressende tanker – dette gør dit sind roligt, og med det følger kroppen.

Forskning viser, at meditation kan påvirke målinger af Heart Rate Variability positivt. HRV er pulsmålinger, som viser de små ændringer, der er i intervallerne imellem hvert hjerteslag. En høj HRV er et tegn på et sundt hjerte. Et studie fra 2013 viste, at mennesker, der dyrkede meditation dagligt i 10 dage, havde en bedre HRV end de, der ikke gjorde.

Ifølge en udtalelse fra American Heart Associations i Hypertension i 2013 viser andre studier yderligere, at meditation kan sænke blodtrykket en smule.

## Tænk på en metode

Dr. Denninger fortæller, at man skal begynde i det små og give sig selv plads til at udvikle sig i sit eget tempo, når man begynder at meditere. Det kan fx gøres ved at bruge fem minutter et par dage om ugen, hvorefter du øger tiden og hyppigheden, så du til sidst bruger 20 minutter om dagen. Men alt meditation er bedre end intet, understreger Dr. Denninger. Han foreslår, at man laver et skema, og fx mediterer på samme tid hver dag. Man kan også opsøge en form for meditationshold, hvor man hjælper med at motivere hinanden. Uanset hvad, er meditation endnu en vej til et sundere hjerte og et lettere sind.

# FORSTÅ SAMMENHÆNGEN MELLEM DEPRESSION OG HJERTESYGDOM

Resume af artiklen  
[Understanding the link between  
depression and heart disease](#)  
University of Iowa Health Care,  
2016

Ifølge The American Heart Association lider 10 procent af alle amerikanere over 18 år af depression. Symptomer på depression er omkring tre gange mere almindeligt hos patienter efter et akut hjerteanfald end hos resten af befolkningen. Det tyder stærkt på en forbindelse mellem depression og hjertesygdom. At blive diagnosticeret med hjertesygdom eller at få et hjerteanfald øger risikoen for depression – men depression kan i sig selv også øge risikoen for at få en hjerte-kar-sygdom. Det kan der ifølge hjertelæge og ph.d., Milena A. Gebska fra University of Iowa, være mange grunde til: ”På den ene side er depression i sig selv en risikofaktor for hjertesygdom hos patienter uden tidligere hjertelaterede problemer. På den anden side er der mange hjertepatienter – især de, som har overlevet et hjerteanfald – som udvikler depression.”

Faktisk er depression og anden psykisk overbelastning blevet anerkendt som en ny risikofaktor for koronararteriesygdom (blokader i hjertekarrene).

Mange, der lider af depression, udvikler desuden vaner, der er risikofaktorer for dårligt hjerte: Inaktiv livsstil, overvægt, rygning, dårlig kost og overdrevent indtag af alkohol. Flere andre faktorer spiller også ind – såsom køn, medicin mod mentale lidelser og alder (bl.a. har kvinder under 55 år, som lider af både depression og hjertesygdom, udsigt til et dårligere forløb end mænd i samme situation).

## **Depression: En genetisk og miljømæssig sygdom**

Depression er forårsaget af en bred vifte af genetiske, biologiske, miljømæssige og psykologiske faktorer. Disse forklarer måske, hvorfor yngre kvinder med både depression og hjertesygdom klarer sig dårligere end unge mænd i samme situation. Kvinder spiller en stor rolle i mange familier, hvilket gør, at de potentielt udsættes for mere stress og pres i hverdagen, da de i højere grad skal finde balancen mellem arbejdsliv og pligter i hjemmet. Nyere lægefaglig litteratur antyder desuden, at kvinder og mænd håndterer stress og depression på forskellig vis.

Dog kan man sagtens leve med og komme sig over en depression, og det kan i sidste ende gavne ens sundhed og mindske risikoen for hjerteproblemer. Gebska fortæller: ”Behandling af depression har vist sig at højne patientens livskvalitet i flere tilfælde. Foreløbige resultater viser desuden, at man kan mindske risikoen for hjerte-kar-sygdom ved at give patienter antidepressiv behandling.”

**GÅ TILBAGE TIL "DEPRESSION OG HJERTET" HER**

# MUSIK & HJERTESUNDHED

## Vidste du, at musik kan mere end blot at gøre dig i godt humør?

Det kan faktisk gavne dit helbred. Musik påvirker ikke bare vores auditive system, men også mange andre dele af vores hjerne; deriblandt de områder, der styrer bevægelse, sprog, opmærksomhed, hukommelse og følelser. "Ingen anden stimulans påvirker så mange områder i hjernen på samme tid, som musik gør", siger Brian Harris, certificeret neurologisk musikterapeut på det Harvard-tilknyttede Spaulding Rehabilitation Hospital.

## Få mit hjerte til at synge

Musik kan forandre din hjernes kemi, og dette kan ifølge adskillige studier resultere i et sundere hjerte-kar-system. Studierne har fx vist, at musik kan

- få folk til at holde ud i længere tid under hjertestress-tests på motionscykler og løbebånd.
- få arterierne til at slappe af og dermed forbedre blodkarrenes funktion.
- få hjerterytme og blodtryk til hurtigere at vende tilbage til sit normale tempo efter fysiske anstrengelser.
- hjælpe mod angst hos folk, der har overlevet hjerteanfald.
- hjælpe patienters bedring efter hjerteoperationer ved at reducere smerter og angst.

## Bemærkelsesværdige effekter

At skabe eller lytte til musik frigør dopamin, som er et signalstof, der giver os en følelse af lykke. Harris påpeger, at "en motionstime uden musik er utænkeligt". Når vi forarbejder lyd, starter det i hjernestammen, som også kontrollerer vores hjerteslag, åndedræt og blodtryk. Dette kan forklare, hvorfor afslappende musik kan sænke vores puls, hvor hurtigt vi trækker vejret og vores blodtryk - hvilket også kan mindske smerter, stress og angst.

## Hvilken musik passer til dig?

Men dine præferencer betyder noget. Forskning antyder, at musik, patienterne selv vælger, har større effekt end musik, der bliver valgt af andre. Ifølge American Music Therapy Association giver musik de bedste reaktioner, hvis det er genkendeligt, forudsigeligt og forbundet med tryghed hos modtageren.

I hjertestress-studier udført på Texas University var størstedelen af deltagerne af latinamerikansk herkomst, så man valgte latin-inspireret, højtempomusik. I et studie med fokus på afslapning af arterier, hvor både rockmusik og klassisk musik blev afprøvet, reagerede dem, der elskede klassisk musik bedre på denne genre end på rock og vice versa. Folk, der elsker opera, vil måske finde en højstemt arie afslappende, men "for at være ærlig," siger Harris, "så vil det nok have den modsatte effekt, hvis opera ikke er din kop te".



# FRUGT OG GRØNT FOR HJERTESUNDHED

Resume af artiklen  
[Fruit and vegetable for heart health](#)  
Harvard Heart Letter, 2017

Hvor mange stykker frugt og grønt skal du spise hver dag for at holde dit hjerte sundt? Fem stykker per dag synes at mindske din risiko for hjerteanfald en smule. Men ifølge en artikel fra 2017 i The International Journal of Epidemiologi kan du, hvis du kommer op på ti stykker frugt og grønt om dagen, sænke risikoen for hjertesygdom med 28 % og din risiko for at dø en tidlig død med 31 %.

Undersøgelsen er baseret på 95 studier fra hele verden, som har kigget på effekterne ved at spise frugt og grønt. Blandt de sundeste valg finder man æbler, pærer, appelsiner, andre citrusfrugter, grønne bladgrøntsager, korsblomstrede grøntsager (såsom broccoli, kål og blomkål) og grønne og gule grøntsager (såsom gulerødder, grønne bønner og peberfrugter).

Frugt og grønt indeholder mange sunde næringsstoffer, især fibre, der ser ud til at kunne sænke kolesteroltallet og blodtrykket samt forbedre blodkarfunktioner. Dette er måske forklaringen på studiets resultater, siger forfatteren til artiklen.



[GÅ TILBAGE TIL "ALT DET ANDET, DER PÅVIRKER HJERTET" HER](#)

# HUMORENS HELENDE KRAFT

Resume af artiklen  
[The healing power of humor](#)  
Maud Purcell, Psych Central, 2018



Ojibway-stammen anerkendte det. Det Gamle Testamente refererede til humorens helende egenskaber: "Et muntert hjerte gør sig godt som medicin". Selvom vores forfædre ikke kunne forklare det medicinsk, vidste de på intuitiv vis, at latter var godt for krop og sind.

I dag har vi en bedre forståelse for, hvordan latter påvirker den menneskelige fysiologi:

- Latter reducerer smerte. Vi producerer det smertestillende hormon, endorfiner, når vi griner.
- Vi får et stærkere immunforsvar. Et godt grineflip øger produktionen af t-celler, interferon og immunproteiner.
- Det nedsætter stress. Når vi er stressede, producerer vi hormonet kortisol. Latter sænker niveauet af kortisol og gør os mere afslappede.

Desuden påvirker latter vores emotionelle og intellektuelle liv:

- Dét at grine sætter vores problemer i perspektiv, så de synes mindre.
- Latter hjælper os til at kunne håndtere angst.
- Vi tager os selv mindre seriøst.
- Latter sætter gang i kreativiteten.

Humor kan blive en større del af vores hverdag, uden det bliver en pligt. Måske virker nogle af de følgende metoder for dig?

- Tag legetøj med på arbejdet, og tag det frem nu og da for at få et smil på læben. Placer sjove billeder af venner og familie på dit kontor.
- Lav en humor-folder, hvor du løbende samler en masse sjove tegneserier, citater og memes. Kig folderen igennem, når alt ser sort ud – det kan hjælpe med at sætte tingene i perspektiv.
- Gør ting, du gjorde som barn. Gå i tivoli, zoologisk have, eller tag på legeplads. Disse aktiviteter kan få dig væk fra hverdagens problemer.
- Når du oplever noget stressende, så prøv at overdrive det helt vildt. Ved at gøre en begivenhed meget større end den er, kan du sommetider se det absurde i den, og få dig et godt grin over situationen.
- Hold en pyjamasfest. Det bliver man aldrig for gammel til. Bed folk om at medbringe puder og dyner, bestil take-away, og fortæl hinanden spøgelseshistorier.

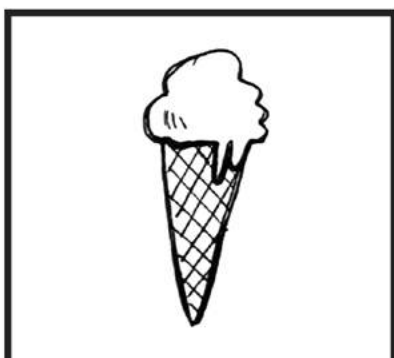
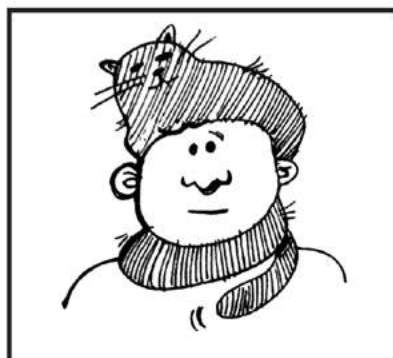
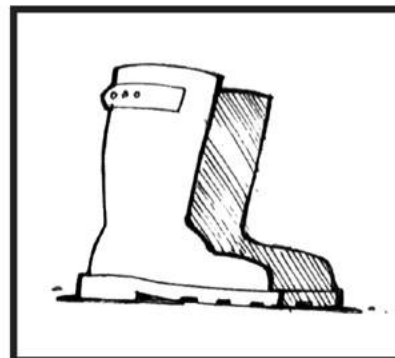
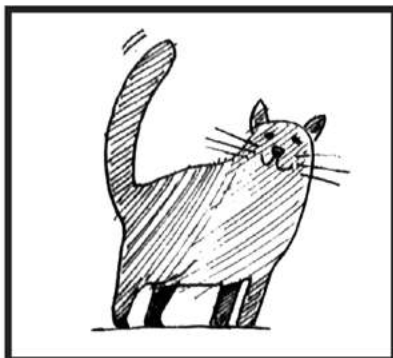
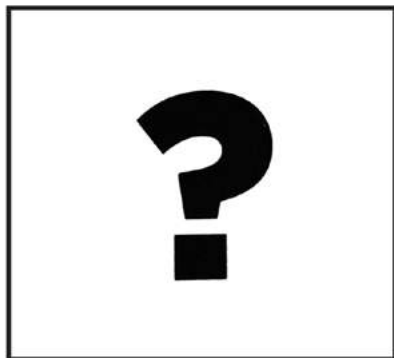
**[GÅ TILBAGE TIL "ALT DET ANDET, DER PÅVIRKER HJERTET" HER](#)**

# ARBEJDSARK



# VISUELLE SAMMENHÆNGE

Fra bogen **Den Kreative Tænkers Hemmelighed**  
af Dorte Nielsen og Sara Thurber.

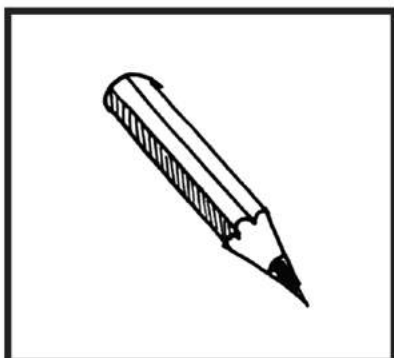
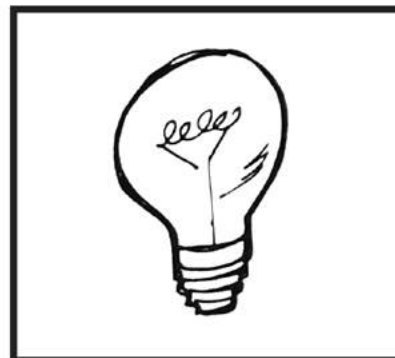
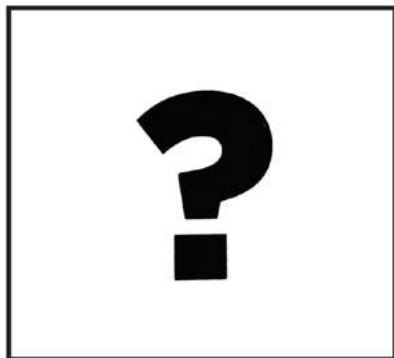


GÅ TILBAGE TIL "VISUELLE SAMMENHÆNGE" [HER](#)



# VISUELLE SAMMENHÆNGE

Fra bogen *Den Kreative Tænkers Hemmelighed*  
af Dorte Nielsen og Sara Thurber.



GÅ TILBAGE TIL "VISUELLE SAMMENHÆNGE" HER

# IDÉSTAFET

MIN IDÉ



OG SÅ KAN MAN...



MAN KAN OGSÅ...



SUPER, OG SÅ...



OG MAN KAN...



JA, OG...



OG MAN KAN OGSÅ...

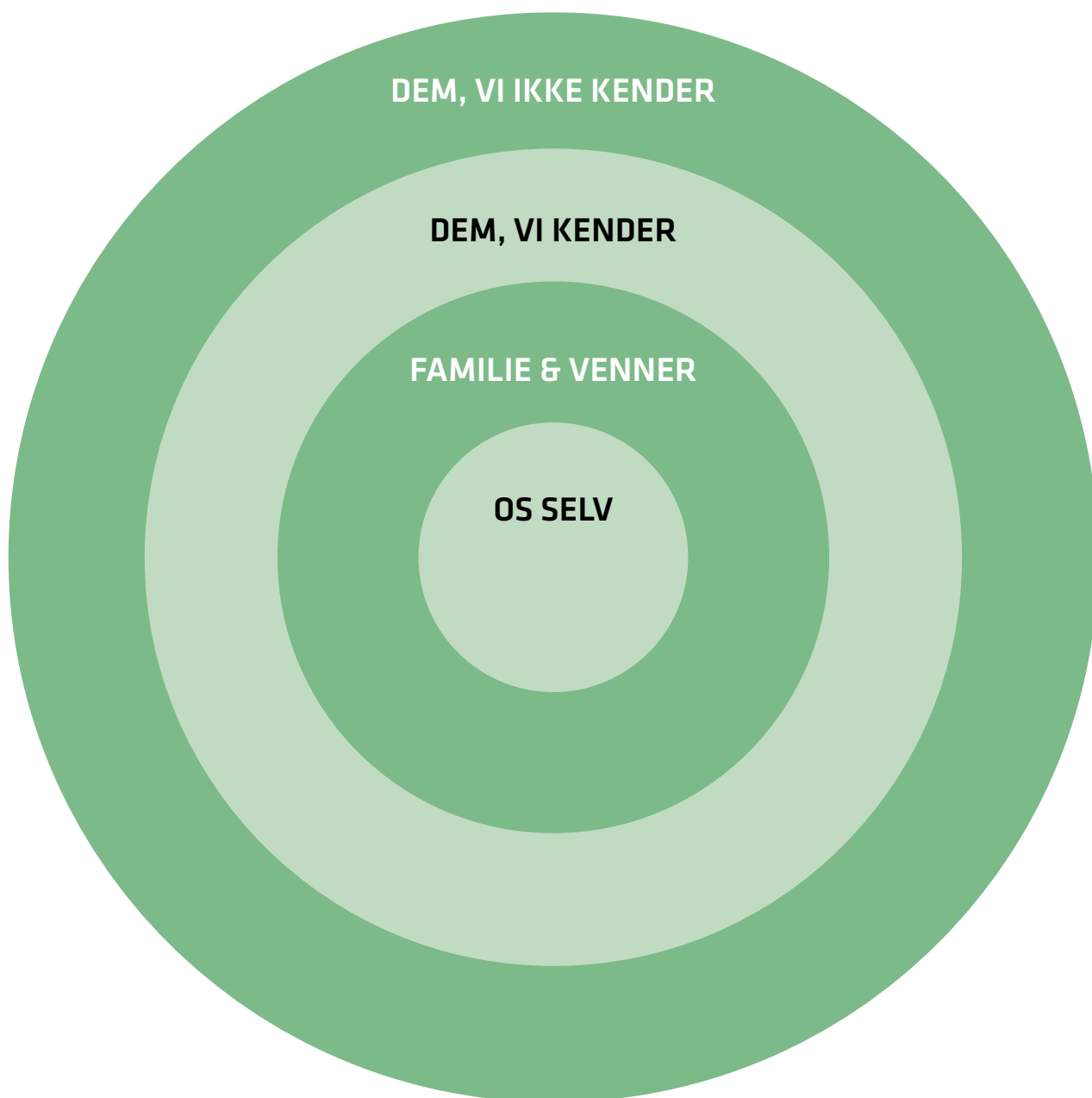
[GÅ TILBAGE TIL "IDÉSTAFET" HER](#)

# JOBPROFILARK

<b>PROGRAMMØR</b>	<b>REVISOR</b>
<b>ANSAT I MILITÆRET</b>	<b>MEDARBEJDER HOS SKAT</b>
<b>LÆGE</b>	<b>DESIGNER</b>
<b>FRISØR</b>	<b>KOMMUNIKATIONSMEDARBEJDER</b>
<b>PROFESSIONEL IDRÆTSUDØVER</b>	<b>JURIST</b>
<b>HÅNDVÆRKER</b>	<b>LOGISTIKMEDARBEJDER</b>
<b>DIREKTØR</b>	<b>GRAFIKER</b>
<b>KOK</b>	<b>INVESTOR/RIGMAND</b>
<b>BARTENDER</b>	<b>SÆLGER</b>
<b>BANKRÅDGIVER</b>	<b>SKUESPILLER</b>
<b>ARKITEKT</b>	<b>INDRETNINGSARKITEKT</b>
<b>BLOGGER</b>	<b>MARKETINGMEDARBEJDER</b>
<b>BUTIKSCHEF/EJER</b>	<b>MUSIKER</b>
<b>IVÆRKSÆTTER</b>	<b>JOURNALIST</b>
<b>INGENIØR</b>	<b>EJENDOMSMÆGLER</b>

[GÅ TILBAGE TIL "IDESTAFET" HER](#)

# NETVÆRKSSKYDESKIVE



GÅ TILBAGE TIL "UDFORSK NETVÆRKET" HER

# SWOT-MODEL

STRENGTHS / STYRKER	WEAKNESSES / SVAGHEDER
OPPORTUNITIES / MULIGHEDER	THREATS / TRUSLER

[GÅ TILBAGE TIL "SWOT-ANALYSE" HER](#)

# UDVIKLINGSPLAN

<b>IDE</b>		
<b>MÅLGRUPPE</b> Hvilke kundegrupper skal vi henvende os til?		
<b>MÅLSÆTNING</b> Hvad ønsker vi at opnå på dette marked?		
<b>MEDIEVALG</b> Hvordan kan vi lettest få kontakt med målgruppen?		
<b>BUDSKAB</b> Hvad skal vi fortælle målgruppen og på hvilken måde?		
<b>BUDGET</b> Hvad kommer det til at koste?		
<b>INFORMATION</b> Er alle de involverede informerede og motiverede?		
<b>GENNEMFØRSEL</b> Har vi en god tidsplan?		

[GÅ TILBAGE TIL "UDVIKLINGSPLAN" HER](#)