

Kockpresentation mot deltagare

OBS! Detta är ett exempel, hitta på något eget som är unikt för just dig!

- tips och exempel

- Viktigt här är att fånga deltagarna snabbt. 2-3 minuter går fort!

Presentationerna hålls på matverandan, använd arenan som din scen, kan du göra något för att fånga allas uppmärksamhet (Utan att skrika eller be de vara tysta?)

Försök använda rekvisita som stimulerar deltagarna, exempelvis:

- Bilder
- Musik/Ljud
- Instrument/sjunga
- Något från köket
- Något att lukta på
- Något personligt att knyta an till

Sen kan det vara bra att beröra följande ämne, inget krav och det kan vara så att du inte känner dig trygg att prata om det, eller känner att du vill lyfta något annat, gör det och testa!

- Barndomen
- En rädsla som du lärde dig att bemästra
- En stor lycka under din uppväxt
- Visa/berätta varför du valt att jobba i kolloköket



Barndomen

Syfte:

- Visa deltagarna att du har varit barn och inte bara vuxen

Exempel:

- Visa en personlig sak från när du var barn
- Låt deltagarna gissa vad den saken betydde för dig
- Visa ett foto från när du var liten, (obs. måste vara stort för att alla ska se det)
- Visa en talang du lärde dig som barn, exempelvis jonglering



En rädsla som du lärde dig att bemästra

Syfte:

- Få deltagarna att kunna känna igen sig i dig
- Visa dig mänsklig

Exempel:

- Visa en bild från när du badar
- Berätta om din rädsla för att simma
- Berätta vad som gjorde dig rädd
- Berätta vad och hur som gjorde att du övervann din rädsla

En stor lycka under din uppväxt

Syfte:

- Få deltagarna att känna att en kan vara lycklig
- Använd en ny kinetik

Exempel:

- Visa en bild på en artist som du gillar
- Sjung en låt från den artisten
- Berätta sedan om en lycklig upplevelse i din uppväxt som du kopplar till den låten
- Få deltagarna att sjunga eller klappa med

Visa/berätta varför du valt att jobba i köket

Syfte:

- Avsluta med glädje
- Inspirera

Exempel:

- Fråga deltagarna varför de tror att du valt att jobba i kollo
- Koppla ihop ditt intresse för mat till något i ditt liv

