

DEMOCRACY FITNESS



TRÆN DINE DEMOKRATISKE MUSKLER

Demokratiet kan ikke fikses alene ved at vi stemmer hvert fjerde år og betaler vores skat. Der er brug for, at vi tager demokratiet tilbage i hverdagslivet og oversætter demokrati til værdier, handlinger og en aktiv leveform i hverdagen. Vi lever i en tid, hvor der aldrig har været mere brug for at aktivere demokratiets potentiale som et levende og meningsfuldt hverdagslaboratorie.

Mange oplever, at demokrati kræver særlige kompetencer, et unikt netværk eller evner som vi ikke nødvendigvis er beviste om. Demokrati Fitness viser, at "demokrati" er noget vi alle kan mestre i hverdagen og endda træne op gennem en række øvelser.

Demokrati Fitness er et nemt, aktivt og motiverende træningsprogram, som består af udvalgte træningssessioner. Hver session tager 30 minutter og fokuserer på en specifik "demokrati muskel"

Muskler du kan træne:

- **Empati:** I et demokrati er folk forskellige. Du skal kunne sætte dig i andres sted.
- **Aktiv lytning:** I et demokrati leder vi efter løsninger. Du skal lytte, undre dig og spørge ind.
- **Holdning:** I et demokrati er der mange veje at gå. Du skal vide, hvad du selv mener og hvorfor.
- **Verbal selvtillid:** I et demokrati skal meninger brydes. Du skal turde deltage i debatten.
- **Uenighed:** I et demokrati er vi ofte uenige. Det skal du kunne bruge uden at blive vred eller ked af det.
- **Kompromis:** I et demokrati er der aldrig 100% enighed. Vælg dine kampe.
- **Mobilisering:** I et demokrati skal du have andre med. Du skal kunne tale fra dit eget hjerte til andres.
- **Aktivist:** I et demokrati kan du gøre noget. Se at komme af sted.

Demokrati Fitness er benyttet af DR i deres valgserie *Uenige Sammen* og vil kunne opleves på Folkemøder i bla. Danmark, Sverige, Norge, Estland, Letland og Litauen.

Democracy Fitness Trainer Camp

På et Democracy Fitness Trainer Camp bliver man uddannet til en "democracy trainer and builder" og lærer, hvordan øvelser udføres. Her kan du få viden om, hvordan du lærer andre at aktivere demokratimusklerne i hverdagen. Du lærer at identificere de relevante muskler, som særligt skal trænes til dit bagland og får mulighed for selv at designe øvelser.

På Democracy Fitness Trainer Camp lærer man også om levende demokrati, forandringsprocesser, læringsteori, faciliteringstræning og at designe high-impact energiske træningssessioner.

Demokrati Fitness og Democracy Fitness Trainer Camp er udviklet i et samarbejde mellem Demokratisenen, Byens Hus Roskilde og We Do Democracy