

Regler för rundorna

- **Utgå från dig själv och dina erfarenheter. Säg JAG istället för MAN/MÄN.**
- **Lyssna aktivt**
- **Kommentera inte andra**
- **Du får alltid avstå från att prata**
- **Det som sägs under träffen stannar här**
- **Håll talartiden (max 3 min per fråga)**

Uppvärmningpåståenden

– svara JA/NEJ om de stämmer på dig!

- Vi har ett internt språkbruk som nya medlemmar kan ha svårt för att förstå.
- Jag bidrar till en schysst ton på möten och aktiviteter
- Det tydligt vad som är okej och inte okej att skämta om i min partiförening eller mitt distrikt.
- Vi lägger stor vikt vid hur vi har det socialt. Vi är inkluderande så alla kamrater kan känna sig bekväma på såväl mötet som i pauser och ingen känner sig utanför.

Frågor för rundor

- Hur kan du stötta kvinnor utan att ta över?
- Hur kan du stå tillbaka som man för att kvinnor ska få mer utrymme?
- Hur kan du på ett bra sätt uppmärksamma andra män på när de använder sig av härskartekniker eller på annat sätt beter sig på ett olämpligt sätt?

Ca 10-15 min innan träffens slut, avsluta med en runda där var och en får svara på följande:

- Hur det har varit att tala om dessa ämnen?
- Vad ni kommer ta med er av samtalet?
- Finns det några konkreta förändringar som jag vill göra i mitt liv som jag kommit på under samtalet?