



Forslag til struktur i OPPREIST TRO

Samlingen er på til sammen 2 timer (120 min.)

- 20 min. - **Lederen eller en annen ber for samlingen og velsigner maten**
 - evt. alle synger for maten sammen.
 - Mat og prat
- 20 min. **Tommel-opp-tommel-ned**
Èn positiv - èn negativ – RUNDEN
 - Noe positivt som har skjedd i livet ditt siste uken, noe du er takknemlig for, noe som du kan takke Gud for?
 - Hva har vært den største påkjenningen, utfordringen du har hatt siste uken?
 - Er det noe vi som gruppe kan hjelpe til med, som enkeltpersoner eller gruppe?
 - Evt. ønske om takkebønn/forbønn kan meldes inn på runden.
- 10 min. **Gjennomgang av forrige tema - RUNDEN**
 - Ukens refleksjon.
 - Har du gjort deg noen tanker om det vi snakket om sist?
 - Er det noe som har endret seg, i måten du er på, hvordan du tenker eller forstår ting?
 - Hvis ja, kan andre ha merket det, tror du?
 - Man kan evt. ta en runde hvor man takker og ber for det som er delt i runden.
- 40 min. **Dagens tema**
 - Innledning / undervisning
 - Samtale, refleksjonsøvelser, evt. dramaøvelser.
- 10 min. **Dagens utfordring**
 Hvis du skulle ta med deg en utfordring fra i dag, med tanke på dagens tema, hva skulle det være?
 Noe du ønsker å endre på? Hvordan vil du gjøre det? –Kort stillhet.
 Noen som har lyst til å dele?
- Ukens utfordring** (evt. bibelvers m.m.) deles ut.
- 20 min. **Vi deler bønnebehov - RUNDEN**
Forbønn – Enten fri bønn eller RUNDEN med bønnestein.
Velsignelsen – Lederen ber velsignelsen eller alle ber/synger sammen