

# DEMOKRATI FITNESS

Hvilke demokratimuskler har du trænet i dag?

## EMPATI

I et demokrati skal der være plads til os alle. Du skal kunne rumme folk, der er anderledes end dig selv og vække empati hos andre.



## AKTIV

## LYTNING

I et demokrati skal alle vores stemmer høres. Du skal kunne lytte fordomsfrit og lære af andre.



## HOLDNING

I et demokrati ændrer vi vores holdninger. Du skal kunne sige din mening højt og lytte til andres, så du ved hvordan de formes.



## VERBAL

## SELVTILLID

I et demokrati har vi alle en stemme. Du skal lære din stemme at kende, så det føles godt at bruge den.



## UENIGHED

I et demokrati er vi ofte uenige. Du skal kunne blive i uenigheden, fordi den gør os klogere på hinanden.



## KOMPROMIS

I et demokrati er der plads til forskellighed. Du skal kunne søge det gode kompromis, hvor alle føler, at de får mere end de giver.



## MOBILISERING

I et demokrati er der brug for kvalitet og fællesskab. Når du giver plads til andres input, står vi stærkere sammen.



## AKTIVIST

I et demokrati kan du gøre noget aktivt ved det, du brænder for. Se at komme afsted!



## NYSGERRIGHED

I et demokrati har vi brug for at lære af hinanden. Du skal kunne sænke dine parader og stikke snuden i sporet.



## MOD

I et demokrati er det vigtigt, at vi deltager. Du skal finde modet til at være med som du er. Du tør allerede en masse.



Demokrati Fitness er et træningskoncept, der udfordrer den traditionelle opfattelse af, hvad demokrati er. Demokrati er nemlig noget man skal træne - og det må godt være både sjovt, udfordrende og meningsfuldt imens.

Se hvordan du deltager på [www.demokratifitness.dk](http://www.demokratifitness.dk)

