

**KOD 5**  
50/50 i samtal  
Maj 2026

- > **Fakta:** Ett balanserat samtal ökar respekt och samhörighet, ingen dominerar, ingen tystnar. Introverta och extroverta inkluderas.
- > **Exempel:** I ett samtal hjälper du till att "bryta in" tystare röster, och ber högljudda att ge talutrymme.
- > **Effekt:** Skapar psykologisk trygghet och ger alla möjlighet att bidra.

Tar jag plats eller ger jag plats?

# ANTA MÅNADENS UTMANING

Är du den som ofta tar plats, försök att bjuda in andra att ta plats före dig.

Är du den som ofta ger plats, försök att ta plats mer aktivt.

Gör detta minst en gång per dag och bocka i genomförtrutan. Då har du lyckats med utmaningen. Skriv gärna en kommentar om du vill.



MÅNDAG

Genomfört



Kommentar:

---

---

TISDAG

Genomfört



Kommentar:

---

---

ONSDAG

Genomfört



Kommentar:

---

---

TORSDAG

Genomfört



Kommentar:

---

---

FREDAG

Genomfört



Kommentar:

---

---

