

## Mainosfilmi

	Harjoitettavat osa-alueet
X	Osaaminen: Tietoisuuden kohentaminen
	Itsemääräämisoikeus
X	Vaikuttavuus: Kommunikaatio
X	Merkityksen kokeminen: Itsensä määrittäminen
X	Myönteinen minäkuva: Itsensä määrittäminen
	Yhteisöllisyys

## Harjoituksen tavoite

Osallistujat kertovat toisille pienen esitelmän avulla keitä he ovat, missä he ovat hyviä ja mitä he haluavat elämältä.

## Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa ryhmissä, luokkatilassa

Osallistujien määrä 3 – 10 henkilöä

## Toimintaohje

Osallistujien pitää kuvitella, että paikalle saapuu kohta kameraryhmä tekemään heistä lyhytelokuvaa. Jatkossa tämä elokuva esitetään joukolle työnantajia. Filmillä jokaisella osallistujalla on vain 2 – 5 minuuttia aikaa kertoa jotakin itsestään. Muissa harjoituksissa esiin tulleita asioita saa hyödyntää, jos se tuntuu mahdolliselta (Esim. "Vahvuuksien ja kehitettävien asioiden arviointia"). Jokainen osallistuja valmistautuu miettimällä hetken millä tavalla hän voi lyhyesti kertoa kuka hän on, missä hän on hyvä ja millaisia arvoja ja asenteita hän edustaa. Tässä vaiheessa harjoituksen vetäjä voi rohkaista osallistujia ja auttaa heitä muuttamaan ajatuksensa sanoiksi. Tähän vaiheeseen varataan noin 10 - 15 minuuttia, minkä jälkeen jokainen käy esiintymässä vapaasti valittavalla vuorollaan. Esitysten aikana on hyvä, jos vetäjä ja muut osallistujat antavat positiivista palautetta ja esittävät lisäkysymyksiä ja tarkennuksia.

## Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	50 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	5 minuuttia
<hr/>	
Yhteensä	60 minuuttia

## Tarvikkeet

Kyniä ja paperia.

## Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Osallistujat saavat harjoituksen aikana välittömästi palautetta itselleen. Harjoitus ei ole vaikea, varsinkaan jos voi käyttää "Vahvuuksien ja kehitettävien asioiden arviointia" -harjoituksen tietoja apuna. Kun harjoituksen sisällöstä kerrotaan, on tavanomaista, että syntyy vastustusta, koska esiintymään joutuminen herättää yleensä ahdistusta ja epävarmuuden tunteita. Huumori ja runsas rohkaisu ovat avuksi harjoituksen suorittamisessa.

**Lähde:** VrijBaan Training module Empowerment

**Käännös:** Teuvo Tanner ja Riikka Kotila, Ammattiopisto Luovi