

Voimavaroja kuluttajat ja tuojat

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
X	Itsemääräämisoikeus: Tietoisuuden lisääntyminen
	Vaikuttavuus
X	Merkityksen kokeminen: Arvon lisääntyminen
	Myönteinen minäkuva
	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Osallistujat tiedostavat minkälainen toiminta tuottaa ja minkälainen toiminta kuluttaa voimavaroja.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa ryhmissä, luokkatilassa.

Osallistujien määrä 10

Toimintaohje

Osallistujat miettivät voimavaroja tuovia ja kuluttavia asioita omassa elämässään ja ryhmittelevät ne liitteen mallin mukaan. Tämän jälkeen jokainen osallistuja voi kertoa tarkemmin kokemuksistaan ja muut osallistujat ja harjoituksen vetäjä voivat esittää lisäkysymyksiä.

Arviointivaiheessa voidaan miettiä mitä voisi tehdä voimavaroja kuluttaville asioille tai voimavaroja tuottavien ja kuluttavien asioiden suhteelle toisiinsa.



Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	25 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	30 minuuttia
<hr/>	
Yhteensä	60 minuuttia

Tarvikkeet

Liite "Voimavaroja kuluttavat ja tuovat toiminnot" jokaiselle osallistujalle.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Voimavaroja tuovien ja kuluttavien asioiden väliset erot tuntuvat osallistujista usein hämmästyttäviltä. Tämä saattaa edesauttaa uusien ajatusten ja näkökulmien syntymistä oman toiminnan suhteen. Vertaamalla omia ja muiden kokemuksia osallistujat saavat uusia ajatuksia, joita voivat kokeilla omassa toiminnassaan.

Lähde: VrijBaan Training module Empowerment

Käännös: Teuvo Tanner ja Riikka Kotila, Ammattiopisto Luovi

Liite: Voimavaroja kuluttavat ja tuovat toiminnot



LIITE

Voimavaroja kuluttavat ja tuovat toiminnot

Harjoituksen tavoitteena on tietoisuuden lisääntyminen voimavaroja antavista ja niitä kuluttavista toiminnoista. Seuraavat esimerkit ovat satunnaisessa järjestyksessä.

Voimavarojen kuluttajat	Voimavarojen tuojat
"oveni on aina auki"	lehden selaaminen
huono arkistointi (etsimiseen menee aikaa)	avun pyytäminen
toisista huolehtiminen	että osaa sanoa "ei"
epävarma käyttäytyminen	sanomalehdenluku
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.