



Mitä sinä tuot tähän harjoitukseen?

	Harjoitettavat osa-alueet
X	Osaaminen: Kertoa jotakin itsestään
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
X	Myönteinen minäkuva: Itsensä määrittäminen
	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Osallistuja nimeää jonkin myönteisen ominaisuuden tai luonteenpiirteen itsessään tai asian, jossa on taitava. Osallistuja kertoo ryhmän edessä itsestään myönteisellä tavalla.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa: erikseen/ryhmissä, luokkatilassa

Osallistujien määrää ei ole rajattu

Toimintaohje

Tämä harjoitus on tarkoitettu lämmittelyksi. Osallistujat kertovat mitä erityisiä taitoja, kokemuksia, tietoja jne. he tuovat tähän harjoitukseen. Avainasia on, että jokainen kertoo itsestään jotain positiivista ja että sekä harjoituksen vetäjä että muut osallistujat myös suhtautuvat kerrottuun positiivisesti.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen 5 minuuttia
Harjoituksen toteutus 10 minuuttia
Keskustelu ja arviointi 5 minuuttia

Yhteensä 20 minuuttia



Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Osallistuja pystyy nimeämään ainakin yhden positiivisen ominaisuuden itsestään, käyttäen ilmauksia kuten: Olen hyvä siinä, että..., Minä todella tykkään..., Minulla on sellainen perusominaisuus, että..., Minun luonteeseeni kuuluu, että... Osallistujat kertovat itsestään jotain myönteistä ja ryhmä rohkaisee heitä tekemään niin. Mukaan jää kokemus siitä miltä tuntuu kertoa itsestään positiivisia asioita.

Lähde: VrijBaan Training module Empowerment

Käännös: Teuvo Tanner, Ammattiopisto Luovi