

## Päivä- ja viikko-ohjelma

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
X	Itsemääräämisoikeus: Valintojen tekeminen
	Vaikuttavuus
X	Merkityksen kokeminen: Arvojen nimeäminen
	Myönteinen minäkuva
	Yhteisöllisyys

### Harjoituksen tavoite

Osallistuja kykenee laatimaan itselleen päivä- ja viikko-ohjelman. Niin tehdessään hän pystyy erottelemaan mistä toiminnoista hän pitää ja mistä ei. Hän saa tietää myös kuinka paljon voimavaroja eri toiminnot vaativat. Osallistuja on tietoinen tekemistään päivä- ja viikko-ohjelman valinnoista.

### Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa yksittäin ja ryhmissä, luokkatilassa

Osallistujien määrä ei ole rajoitettu

### Toimintaohje

Vetäjä selittää harjoituksen päämäärän. Osallistujat miettivät mitä toimintoja heidän täytyy tehdä viikon minäkin päivänä. Sitten he miettivät mitkä toiminnoista ovat mieluisimpia ja mitkä vähiten mieluisia. Ajatuksena on, että listataan ensimmäiseksi vähiten mieluisat ja eniten voimavaroja vievät toiminnot. Sitten osallistujat listaavat tauot ja ajan, jota tarvitaan ennakoimattomiin, kiireellisiin asioihin.

Kotitehtävä: Päivän päättyessä osallistujien on mietittävä millä tavalla he onnistuivat ohjelmansa seuraamisessa. Sen jälkeen heidän pitää korjata ohjelmaansa ajankäytön yli- tai aliarvioinnit. Seuraavissa tapaamisissa osallistujia pyydetään kertomaan miten he ovat onnistuneet ohjelmansa laatimisessa ja sen seuraamisessa.

## Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	10 minuuttia
Harjoituksen toteutus	30 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	20 minuuttia
<hr/>	
Yhteensä	60 minuuttia

## Tarvikkeet

Liitteenä olevat ohjelmat kopioituna ja kyniä jokaiselle osallistujalle.

## Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Harjoituksen lopussa osallistujalla on henkilökohtainen päivä- ja viikko-ohjelma. Ryhmäkeskustelussa osallistujat ilmaisevat ajatuksiaan, käyttäen sellaisia ilmaisuja kuin:

Huomasin, että...

Minua ihmetytti, että...

En tiennyt, että...

Minusta tuntui, että...

Osallistujien motivaatio voi nopeasti laskea, jos harjoituksen päämäärä ja vaikuttavuus ei ole koko ajan selkeänä esillä.

**Lähde:** VrijBaan Training module Empowerment

**Käännös:** Teuvo Tanner, Ammattiopisto Luovi

**Liite:** Päivä- ja viikko-ohjelma



LIITE Päivä- ja viikko-ohjelma

Toimintakalenteri	Tuntimäärä viikossa	Asian tärkeys asteikolla 0 - 10	Tavoitetunti- määrä viikossa
<b>Tavanomaiset toiminnot</b>			
<b>Ennakoimattomat ja satunnaiset toiminnot</b>			
<b>Rentoutumiseen liittyvät toiminnot</b>			
<b>Yhteensä</b>	<b>tuntia</b>		<b>tuntia</b>



Viikkokalenteri

	Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai		Perjantai	
	Ohjelma	√	Ohjelma	√	Ohjelma	√	Ohjelma	√	Ohjelma	√
7.00										
8.00										
9.00										
10.00										
11.00										
12.00										
13.00										
14.00										
15.00										
16.00										
17.00										
18.00										
19.00										
20.00										
21.00										