



1. Yksilöohjaus: Unelmat -harjoitus

Tavoitteet: Tutustuminen. Unelmien ja tavoitteiden visualisointi ja sanoittaminen. Alitajunnan ruokkiminen ja aivotyöskentelyn aktivointi. Elämän suunnittelu.

Kesto: 10min.

Materiaalit: Minä -tehtäväpohja.

Tila: Ohjaustila, jossa kaksi henkilöä mahtuvat työskentelemään pöydän ääressä.

Muuta: Jos ohjattava on osallistunut ryhmänohjaukseen ja tehnyt siellä unelmakartan, voidaan keskustelua käydä myös sen pohjalta.

Toteutus:

1. Ohjattavalle annetaan Minä -tehtäväpohja, jonka pohjalta käydään keskustelua unelmista, tavoitteista ja kiinnostuksista.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Minä -tehtäväpohja:

Kuvassa Minä -tehtäväpohjan esimerkki: minä unelmoin, minua naurattaa, minua kiinnostaa, olen ylpeä.