



1. Yksilöohjaus: Elämänkenttä -harjoitus

Tavoitteet: Tutustuminen, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja elämän suunnittelun tukeminen. Elämään ja arkeen vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen. Itselle tärkeiden asioiden, arvojen ja roolien havaitseminen.

Kesto: 20-30min.

Materiaalit: Värikynät ja paperia.

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

Toteutus:

1. Ohjattava saa paperin, joka on hänen elämänkenttensä.
2. Ohjattava kirjoittaa sopivaan kohtaan paperille sanan ”minä” ja ympyröi tekstin. Tämän jälkeen paperille kirjoitetaan tai piirretään olennaiset ja merkitykselliset elämään kuuluvat asiat. Asioita voivat olla esim. perhe, opiskelu, harrastukset. Kukin asia ympyröidään siten, että ympyrän koko kuvaa sitä, kuinka suuren osan elämästä kyseinen asia vie. Elementtien nimeäminen auttaa niiden jäsentämistä ja hallittavuutta.
3. Valmiiksi piirrettyä elämänkenttää tarkastellaan ohjaajan kanssa, kiinnittäen huomiota mm. siihen:
 - ovatko kentässä olevat asiat sellaisia, joista ohjattava toivoo elämänsä rakentuvan?
 - onko kaikille asioille aikaa ja tilaa sen verran kuin ohjattava toivoo olevan ja miten ne suhteutuvat toisiinsa?
4. Mikäli tarvetta ja mahdollista, ohjattava asettaa itselleen tavoitteita elämänsuunnitteluun. Mitä haluaa lisää ja mille haluaa enemmän aikaa? Mitä haluaa vähentää tai mistä haluaa luopua?

Lähde: harjoitus sovellettu V. Peavy 1999.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto