

Tukea muutokseen-harjoitus

Virittäytyminen Tehtävä auttaa sinua eteenpäin muutoksen polulla. Voit tarkastella omaa muutosvaihettasi yhdessä toisten kanssa. Löydät lisää keinoja muutoksen toteuttamiseen ja saat tukea ja kannustusta aloittamiseen.

Tehtävä Jakaudutaan pienryhmiin. Ryhmät kiertävät neljässä eri pisteessä ja keskustelelevat kannustavasti ja kirjaavat ajatuksia muutoksen toteuttamisesta. Ohjaajat kiertävät ryhmässä keskustelemassa.

Purku Lopuksi käydään yhdessä läpi kaikki neljä paperia keskustellen muutosvaiheista, vahvuuksista, hyödyistä, esteistä ja tuen tarpeesta.

Muutosvaihe

Kerro muille ja kirjaa paperiin, missä muutoksen vaiheessa olet ja mistä sen tunnistat?

Muutoksen hyödyt

Mikä muuttuu?
Mitä hyvää muutos tuo elämääsi?
Mistä muut huomaavat muutoksen?

Muutoksen esteet

Onko asioita, jotka voivat estää tai haitata muutoksen tekemistä?

Tukea muutokseen

Millaista tukea tarvitsen ja mistä saan tukea?
Millaisia vahvuuksia minulla on?