



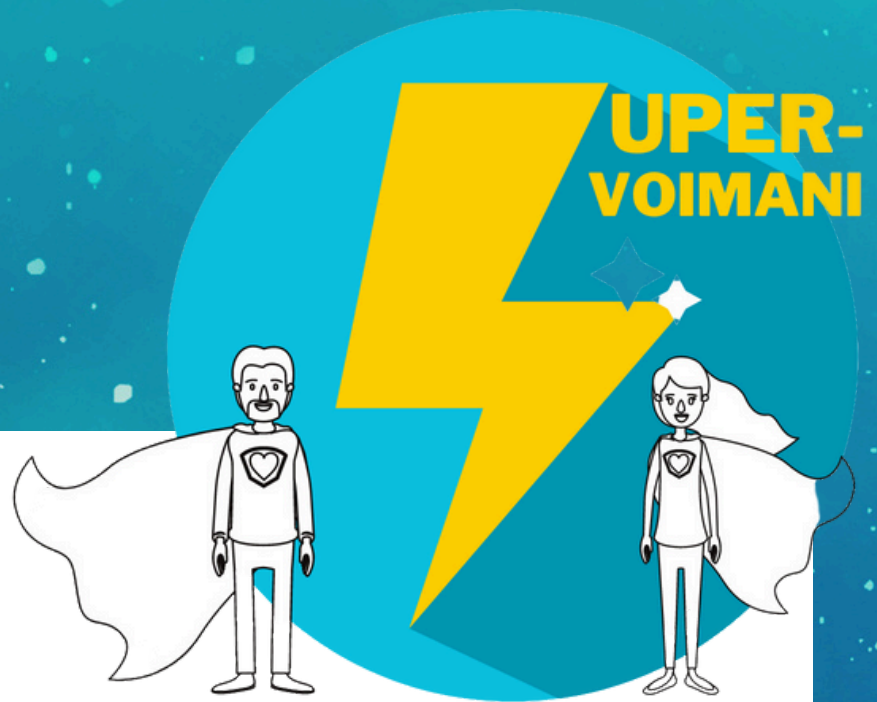
Caritas Säätiö



**UPER-
VOIMANI**



**Opas
Supervoimani -
työpajoihin**



Supervoimani-työpajan tavoitteena on herättää tunnistamaan ja tunnustamaan omia vahvuuksia, osaamista sekä kiinnostusta toiminnallisten ja taidetta hyödyntävien menetelmien kautta.

Pajaa voi myös käyttää virittäjänä kohti isompaa työpajakokonaisuutta (Vauhtia vapaaehtoisuuteen).

Pajassa jaettujen asioiden kautta myös toisiin ryhmäläisiin tutustuminen voi helpottua.

Aika: 2 x 60 min., välissä 15 min. tauko. Ajat viitteellisiä!

Ryhmän koko: korkeintaan 8 henkilöä

Ryhmän rakenne:

- Ohjaajien esittäytyminen, pajan kulku, yhteiset säännöt 10 min.
- Voimaeläinkortit 10 min.
- Voimamaalaus 40 min.
- Tauko 15 min.
- Minä osaan! 40 min.
- Loppupalaute 20 min.

Ennen ryhmän alkua:

- Valmistele tila ajan säästämiseksi (välineet valmiiksi, taustamusiikki, tarjoilut...)
- Muista kohtaaminen - ota kaikki vastaan henkilökohtaisesti tervehtien
- Käykää ryhmän kanssa läpi turvallisemman tilan periaatteet tai pelisäännöt

Voimaeläin



Aika: noin 10 min

Osallistujat: yksin ja ryhmässä

Mihin soveltuu: Lämmittely ja tutustuminen.

Oman voimaeläimen löytäminen ja sen jakaminen itselle sopivassa määrin.

Materiaalit

- **Pohjolan voimaeläimet** -kortit
- Voit myös käyttää liitteenä olevia voimaeläinkuvaa

Harjoituksen kulku

Ohjaaja:

Tiedätkö, kuka pohjimmiltasi olet? Korttien avulla voi tutkia itsessään piileviä eri puolia. Valitse itsellesi sellainen kortti, joka puhuttelee sinua, esim.:

- *lempieläimesi*
- *eläin, jolla on voimia tai ominaisuuksia, joita sinussa on*
- *eläin, jolla on voimia tai ominaisuuksia, joita haluaisit lisää*
- *eläin, joka tuntuu juuri nyt hyvältä*

jne.

Ohjaaja pohjustaa:

Kuka olet ja miksi valitsit juuri tämän kortin? Voit kertoa juuri sen verran kuin haluat tai olla kertomatta.

Harjoituksen kulku:

Käydään läpi kortit yhdessä, jokainen esittelee korttinsa vuorotellen toisille.

Voimamaalaus



Aika: noin 40 min.

Osallistujat: yksin

Mihin soveltuu: Lämmittely. Oman sisäisen voiman tunnistaminen ja näkyväksi tuominen.

Materiaalit

- Suojakangas pöydälle/lattialle
- A3-maalauspaperit valmiiksi kiinnitettynä pöytään/lattialle teipillä
- Isot siveltimet
- Värit/väripaletit valmiiksi laitettuina
- Vesikipot
- Paperia pensseleiden puhdistamista varten
- Essut vaatteiden suojaksi
- Taustamusiikki (suositellaan instrumentaalimusiikkia)

Harjoituksen kulku

Ohjaaja kertoo:

“Meillä jokaisella on sisäisiä voimia. Sisäinen voima on tunne ja olotila, joka on korkeinta potentiaaliasi ja aitoa itseäsi. Se energia, joka vie sinua kohti unelmiesi arkea. Se läsnäolon ja rauhan tunne, joka vaikuttaa jokapäiväiseen elämääsi ja onnellisuuteesi.

Tavoitteena on maalata paperille värejä ja asioita, jotka kuvaavat omaa sisäistä voimaasi. Voit miettiä: Millainen on sinun sisäinen voimasí? Onko se piilossa vai tuntuuko se voimakkaalta? Onko se tunne? Minkä värinen se on? Onko se jokin muoto? Onko se joku konkreettinen tai abstrakti asia? Näyttääkö se joltakin, esimerkiksi eläimeltä?

Kuuntele musiikkia. Kuuntele sisäistä voimaasi. Maalaa oman tuntemuksesi mukaan. Voit maalata isoilla tai pienillä, vahvoilla tai hennoilla siveltimen vedoilla, töpöttää paperia tai roiskia maalia paperille.”

HUOM!

- Jokainen maalaa omalla tyylillään ja keskittyen omiin töihinsä.
- Ei puhetta, ei toisten töiden kommentointia.

Minä osaan!



Aika: noin 40 min.

Osallistujat: yksin

Mihin soveltuu: Syventäminen. Oman osaamisen ja vahvuuksien kartoittaminen ja sanoittaminen.

Materiaalit

- Paperia ja kyniä. Voit käyttää myös liitteenä olevaa Omat vahvuuteni-lomaketta.

Ohjaaja pohjustaa:

Meillä jokaisella on suuri määrä tietoa, taitoa, kykyjä ja vahvuuksia – osaamista! Sitä kertyy elämän aikana työssä, arjessa, vapaalla, harrastuksissa, ihmissuhteissa – oikeastaan missä vain. Kaikki osaaminen on arvokasta, mutta emme aina huomaa osaamistamme.

Saatamme pohtia, milloin osaamista uskaltaa sanoa osaamiseksi. Ehkä hiljaa mielessämme ajattelemme osaavamme, mutta nolostelemme sanoa sitä ääneen. Ja joskus on vain niin, että emme löydä osaamisellemme oikeita sanoja.

Tämän työkalun avulla voit listata vahvuuksiasi ja harjoitella oman osaamisesi sanoittamista.

Harjoituksen kulku

- 1) Kirjoita lista asioista, joita rakastat tehdä. Mistä innostut? Minkä tekemisestä saat energiaa?
- 2) Kirjoita sitten toinen lista asioista, joista olet saanut kehuja tai kannustusta muilta. Joskus toisten on helpompi huomata osaamista, jota pidämme itse itsestään selvänä.
- 3) Viimeiseksi kirjoita lista kaikesta siitä missä olet hyvä. Älä ole ujo tai itsekriittinen, vaan anna palaa ja listaa kaikki, mitä mieleen tulee. Nämä voivat liittyä arkeen, työhön, ihmissuhteisiin, harrastuksiin, opintoihin tai mihin vain.
- 4) Katso mitä mielestäsi osaamista tuli ilmi!

VINKKI! Kerätkää omat vahvuudet, osaamiset, kehut ym. erillisille pienille paperilapuille. Laput voi värittää, koristella, kirjoittaa eri väreillä jne. Liimatkaa laput lopuksi kuivuneen voimamaalauskuvan päälle!

Omat vahvuuteni

_____ (nimesi)

1 Mitä rakastat tehdä?

1

Omaa osaamista voi etsiä ihan läheltä.
Mistä innostut? Minkä tekemisestä saat energiaa?

2 Millaisia kehuja tai kannustusta olet saanut muilta?

2

Usein omaa osaamista saattaa pitää itsestään selvänä, mutta toisen on helpompi huomata se. Mitä olet kuullut esimerkiksi pomolta, kollegalta, ystävältä tai perheenjäseneltä?

3 Missä kaikessa olet hyvä?

3

Taidot voivat liittyä arkeen, työhön, ihmissuhteisiin, harrastuksiin, opintoihin, mihin vaan. Älä ole ujo tai itsekköittäinen, vaan anna palaa ja listaa kaikki, mitä mieleen tulee.

Palaute



Vaihtoehto 1

Aika: noin 20 min.

Osallistujat: ryhmässä keskustellen

Kokoonnutaan yhteen niin, että kaikki näkevät toisensa ja voivat halutessaan näyttää oman maalauksensa.

Jokainen ryhmäläinen kertoo vuorollaan ajatuksiaan siitä, miltä työpaja tuntui. Omasta voimamaalauksesta voi kertoa sen verran kuin haluaa.

Ohjaaja voi auttaa ryhmäläisiä: "Kerro, miltä tämä työpaja sinusta tuntui, oliko siinä jotakin mukavaa tai jotakin haastavaa? Mitä ajatuksia sinulle heräsi, kun teit voimamaalauksia? Millä mielellä lähdet tästä työpajasta?"

Jos ryhmän on vaikea keskittyä toisten kuuntelemiseen tai odottaa omaa vuoroa, voi apuna käyttää esimerkiksi pensseliä, joka kiertää jokaisella vuorollaan. Sillä, jolla on pensseli, on oikeus puhua ja toisilla on velvollisuus kuunnella. Kun oma puheenvuoro on käytetty, pensseli annetaan seuraavalle.

Vaihtoehto 2

Aika: noin 20 min.

Osallistujat: yksin ja ryhmässä keskustellen

Kokoonnutaan yhteen niin, että kaikki näkevät toisensa.

Kaikki saavat muistilappuja ja kyniä, joihin kirjoittavat vastaukset.

- Kerro, miltä tämä työpaja sinusta tuntui, oliko siinä jotakin mukavaa tai jotakin haastavaa?
- Mitä ajatuksia sinulle heräsi, kun teit voimamaalauksia?
- Millä mielellä lähdet tästä työpajasta?

Kerätään laput fläppitaululle. Ohjaaja lukee vastauksia. Ryhmältä voidaan pyytää tarkennuksia tai esimerkiksi kysyä, ovatko muut samaa mieltä tai tuntuiko toisista samalta.



Valitse itsellesi voimaeläin.

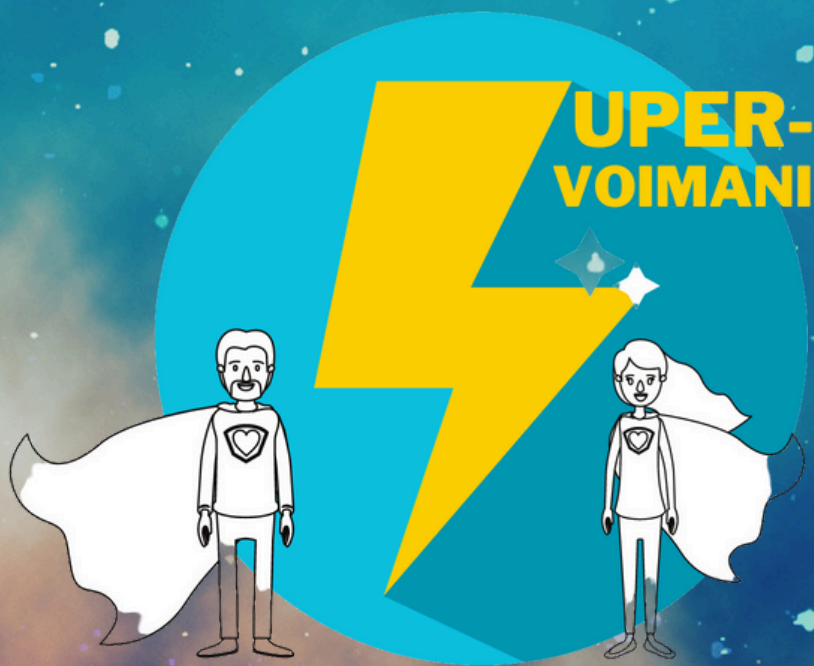




Caritas Säätiö



Jelpaten



Kiitos!

www.caritas-saatio.fi