



## Vuorovaikutus työelämässä: Kuntoileva voimavarapiiri

**Menetelmä:** Liikunta.

**Tavoitteet:** Erilaisten vuorovaikutustaitojen ja -tyylien pohtiminen, tunnistaminen ja näkyväksi tekeminen. Keskustelun vapautuminen ja helpottuminen, vuorovaikutuksen liittyessä liikkumiseen. Fyysinen aktiivisuus virkistää ja avaa ajattelua.

**Kesto:** 1h.

**Ryhmäkoko:** 10-20 henkilöä. Varmistettava kuitenkin, että kuntoilupisteitä on kaikille samaan aikaan ja tilaa on riittävästi.

**Materiaalit:** Pohdittavat kysymykset suorituspisteille tapaamiskerran teemaan liittyen, paperia ja kynät. Mahdolliset kuntoiluvälineet kullekin suorituspisteelle. Kuntoiluvälineiden/-laitteiden suoritusohjeet.

**Tila:** Kuntoiluvälienit/-laitteita ulkona tai sisällä, tai riittävästi tilaa, johon mahtuu toteuttamaan kuntopiirin kaltaisen harjoitteen, vaikka ilman välineitäkin.

**Muuta:** Lapset voivat olla mukana ja heidän iästään riippuen jokaiselle pisteelle tehdään eri liikuntavälineitä/-laitteita hyödyntäen lapsille suunnattu pieni liikkuminen. Ohjaaja pitää huolen oikeista suoritustekniikoista kuntoiluvälineillä/-laitteilla, huolehtii lasten turvallisuudesta ja opastaa lapsia tarvittaessa omissa tehtävissä.

**Toteutus:**

1. Ohjaaja toteuttaa tuokion alussa yhteisen alkulämmittelyn (5-10min), jonka yhteydessä ohjaaja alustaa päivän teemaa ryhmälle keskustellen.
2. Voimavarapiiri toteutetaan kiertoarjoitteluna, jossa on viisi suorituspistettä. Jokaiselta suorituspisteeltä löytyy kuntoiluväline tai -laite ja/tai ohje liikkeen suorittamiseen. Jokaiselle suorituspisteelle on kirjoitettu yksi ohjaajan valitsemista viidestä kysymyksestä aiheesta, jota

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

osallistuja pohtii itsekseen sen aikaa, kun kutakin liikettä tehdään (esim. 20–30 sekuntia/liike). Ryhmäkoosta riippuen, suorituspisteille on varattava riittävä määrä kuntoiluvälineitä/-laitteita.

3. Tämän jälkeen siirrytään ohjaajan merkistä seuraavalle suorituspisteelle, jossa on taas kuntoilun ohessa pieni pohdintatehtävä.
4. Kun kaikki viisi suorituspistettä on kierretty, pidetään pieni (2-3min) tauko.
5. Voimavarapiiri toistetaan viiden liikkeen sarjana osallistujien kuntotasosta ja käytettävissä olevasta ajasta riippuen 2-4 kertaa. Uudella kierroksella palataan aina samoihin kysymyksiin ja osallistuja reflektoi sitä, miten ajatus oli kierroksen aikana jäsentynyt tai syventynyt. Näin myös kunto kasvaa ja ajattelu syvenee. Ajatukset kulkevat sujuvammin eteenpäin silloin, kun kehokin on liikkeessä.
6. Voimapiirin päätteeksi loppuvenyttelyn aikana ohjaaja keskusteluttaa osallistujia suorituspisteillä olleiden kysymyksien pohjalta ja jokainen kirjaa paperille itselleen oman lopputuleman teemasta suhteessa omaan osaamiseen.
7. Yhteenvetona purkukeskustelun jälkeen jokainen kirjaa itselleen missä vuorovaikutustaidoissa minä olen omimmillani ja missä asioissa minä voisin kehittyä.

**Tässä esimerkki pohdintatehtävistä teemalle ”Vuorovaikutustaidot (työ)elämässä”:**

- Minkälaista on hyvä vuorovaikutus?
- Millaisen mallin minä annan toiminnallani esim. lapselleni?
- Miten puhun muista ihmisistä, kun he eivät ole paikalla?
- Mitä tuot yhteisöosi saapuessa paikalle (esim. työpaikalla, kaveripiirissä)?
- Miten toimit vuorovaikutustilanteissa? Millaisen vaikutelman annat itsestäsi ulospäin (esim. kasvosi, tapasi keskustella ja asenteesi)?