



Vanhemmuus voimavarana: Voimaotus -harjoitus

Menetelmä: Kuvataide

Tavoitteet: Opetella tuntemaan itseään paremmin. Tunnistamaan voimavaroja sekä erilaisia puolia omasta persoonastaan.

Kesto: 10 min.

Materiaalit: Eri värisiä muovailuvahvoja.

Tila: itselle mieluisa tila.

Muuta: Harjoitukseen voi ottaa myös lapset mukaan.

Toteutus:

- Muotoile muovailuvahasta otus, joka kuvaa vahvuuksiasi ja voimavarojasi. Voit käyttää apunasi seuraavia kysymyksiä:
 - Minkälaisia piirteitä voimaotuksellasi on?
 - Miten voimaotuksesi puhuu?
 - Miten voimaotuksesi liikkuu?
 - Mitä voimaotuksesi osaa?
 - Onko voimaotuksellasi apuvälineitä?
 - Mikä voimaotuksesi nimi on?
- Mikäli harjoituksessa on lapsia mukana, voitte keskustella yhdessä voimaotuksienne vahvuuksista ja ominaisuuksista.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto