



### 3. Yksilöohjaus: Toimintasuunnitelma -harjoitus

**Tavoitteet:** Toiminnan tavoitteen asettelu sekä itsensä johtamisen ja oman toimijuuden aktivointi. Sitoutuminen, toiminnan rytmitys ja tulevaisuusorientoituminen.

**Kesto:** 30 min.

**Materiaalit:** Paperia tai toimintasuunnitelmapohja tulostettuna ja kynä.

**Tila:** Rauhallinen ohjaustila.

**Muuta:** Jos 1. ohjauksella on toteutettu tavoitepolku-harjoitus, voidaan sitä hyödyntää työskentelyn pohjana.

**Toteutus:**

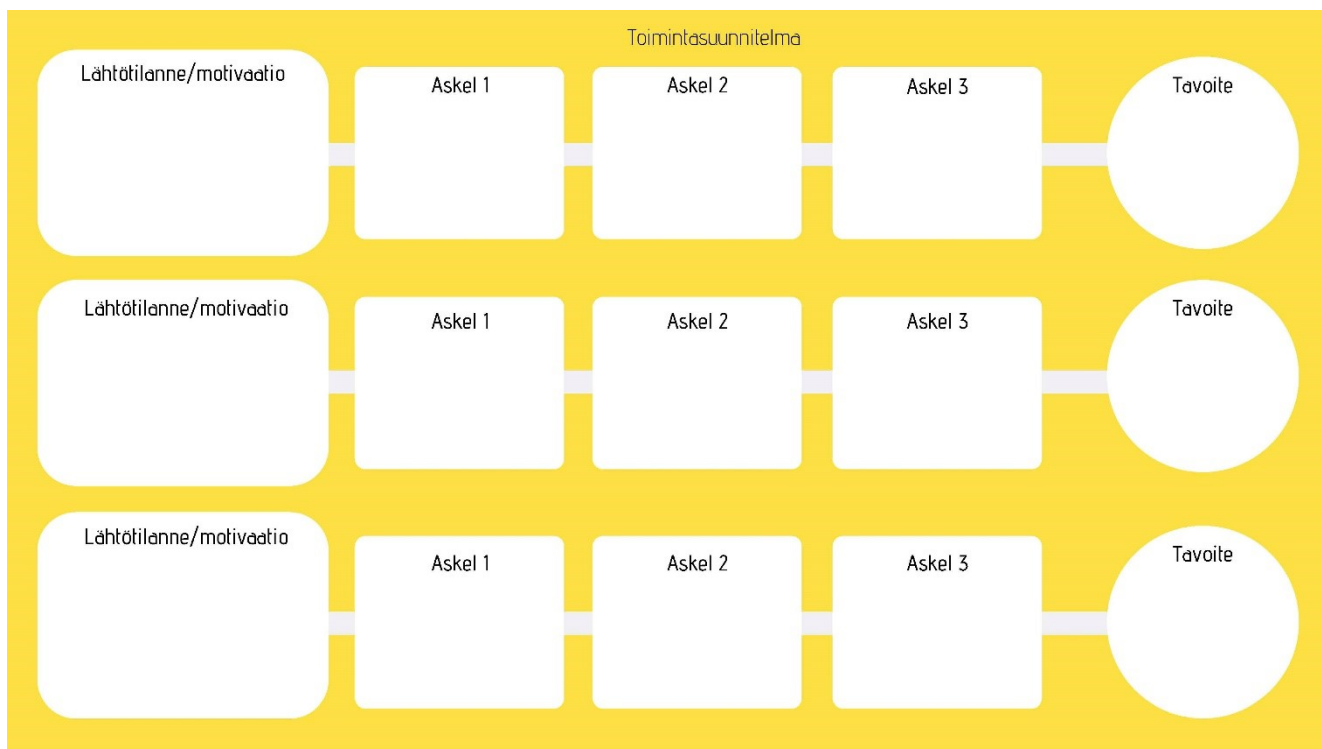
1. Yhteisen keskustelun pohjalta ohjattava nimeää toimintasuunnitelmapohjaan omat tavoitteensa tulevaan. Tämän jälkeen hän nimeää lähtötilanteensa ja motivaation tavoitetta kohti. Vaihtoehtoisesti ohjattava voi piirtää tyhjälle paperille janan, johon lähtötilanne, askeleet ja tavoite merkitään.
2. Ohjattava löytää ohjaajan kanssa keskustellen konkreettiset, realistiset ja aikataulutetut keinot ja toimet asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi.
3. Ohjattava kirjaa asettamansa askeleet tehtäväpohjalle tai vaihtoehtoisesti piirtämälleen janalle.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



Toimintasuunnitelma -harjoituksen esimerkkipohja.