



## Itsensä johtaminen: Sisäinen johtaja -sanataideharjoitus

**Tavoitteet:** Itsetuntemuksen lisääminen. Taito arvottaa asioita ja tehtäviä sekä asettamaan tekemiselle tavoitteita ja suoriutumaan niistä.

**Kesto:** kotitehtävä + 40min.

**Materiaalit:** Muovailuvahaa, paperi ja kynä.

**Tila:** Rauhallinen ohjaustila.

**Muuta:** Harjoitus koostuu kahdesta osasta: kotitehtävä + ryhmätyöskentely. Itsensä johtaminen on yksi tärkeistä työ- ja opiskeluelämän taidoista. Se on myös taito, joka kehittyy vanhemmuuden myötä. Itsensä johtaminen tarkoittaa sitä, että osaa antaa itselleen tehtäviä ja kykenee suoriutumaan niistä. Itsensä johtaminen on myös itsetuntemusta: oman osaamisen arvostamista ja omien rajojen tuntemista.

### Toteutus:

1. Kotitehtävä: ohjattavat laativat itselleen kolmen kohdan To do -listan. Listan asiat voivat olla hyvin pieniä ja helppoja asioita, jotka vain jostain syystä jäävät roikkumaan, esim. jääkaapin peseminen tai hammaslääkäriajan varaaminen. Ohjattavat suorittavat listan tehtävät seuraavaan kertaan mennessä. Tämä kotitehtävä on suotavaa myös ohjaajan tehdä.
2. Ryhmätyöskentely: kotitehtävä puretaan ryhmässä keskustellen.
  - Tuliko listan asiat hoidettua?
  - Joutuivatko ohjattavat priorisoimaan tai siirtämään tekemisiä?
  - Kuinka itseään johti tehtävien toteutumiseksi?
  - Oppiko itsestään jotain uutta?
3. Osallistujat muovailevat muovailuvahasta oman sisäisen johtajansa. Usein esimerkiksi sarjakuvissa henkilön sisäinen kamppailu hyvän ja pahan välillä kuvataan olkapäällä istuvan pirun ja toisella olalla istuvan enkelin kautta. Osallistuja kuvittelee, että hänen olkapäällänsä istuu ”sisäinen johtaja”.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

4. Ohjattavat kirjoittavat sisäisestä johtajastaan pienen kuvauksen.

- Millainen tyyppi on kyseessä?
- Mikä on hänen tapansa johtaa?
- Millaisia käskyjä hän antaa?
- Miten hän motivoi?
- Mitkä ovat hänen vahvuutensa?

5. Lopuksi pohditaan ja keskustellaan yhdessä.

- Millaiset tekijät vahvistavat omaa toimijuutta?
- Mitä asioita on hyvä muistaa pitää mukana?
- Mitä asioita tulee kehittää?