



1. Yksilöohjaus: Empatiakartta -harjoitus

Tavoitteet: Jatkuva unelma- ja tavoitetyöskentelylle, lähtökohtien luominen ohjaukseen, tutustuminen, itsetuntemus.

Kesto: 30min.

Materiaalit: Esimerkkikuva empatiakartasta, tulostettuna empatiakartan kysymysrunko, paperia, kynä sekä ohjattavan unelmien ja tavoitteiden taulu.

Tila: Rauhallinen ohjaustila.

Muuta: Unelmien ja tavoitteiden taulu pitää olla tehtynä ryhmäohjauksessa tai ohjaukerta voidaan vaihtoehtoisesti aloittaa unelmien ja tavoitteiden nimeämällä. Harjoituksen alkuun on hyvä käydä yhteinen lämmittelykeskustelu 10 min. Harjoituksessa ohjaajan apuna toimii kysymysrunko. Empatiakartan voi täyttää minämuodossa tai kolmannessa persoonassa.

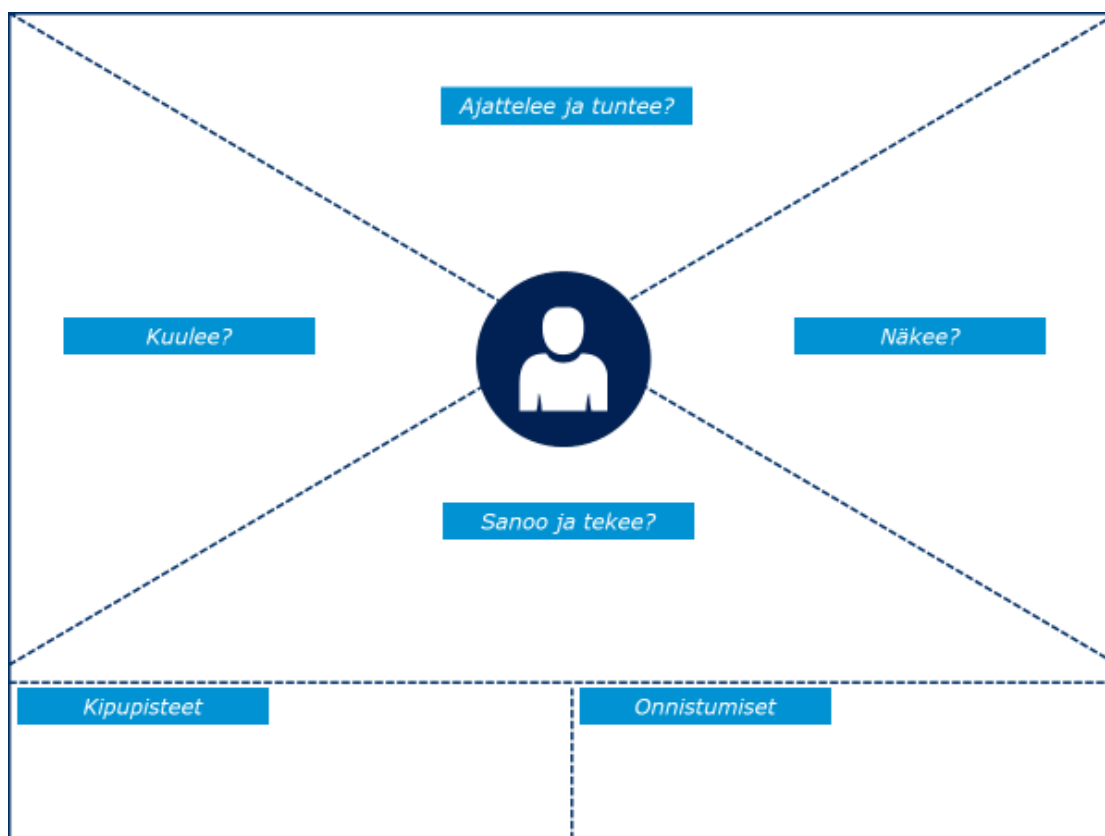
Toteutus:

1. Ohjattava kertoo lyhyesti unelmien ja tavoitteiden taulustaan.
2. Ohjaaja esittää empatiakartan kokonaisuuden (kuva 1) ja ohjattava piirtää paperille oman versionsa empatiakartasta.
3. Ohjaaja johdattelee empatiakartan muodostamista kysymysrunnon mukaisesti. Ohjattava kirjaa keskustelun pohjalta ajatuksensa kartalle.
4. Lopuksi voidaan pohtia yhdessä, mitä asioita on hyvä muistaa pitää mukana ja mitä asioita tulee kehittää.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020





Kuva 1. Empatiakartan esimerkipohja, jossa vastataan kysymyksiin: mitä ajattelee ja tuntee? Mitä näkee? Mitä kuulee? Mitä sanoo ja tekee? Mitä kipupisteitä? Minkälaisia onnistumisia?