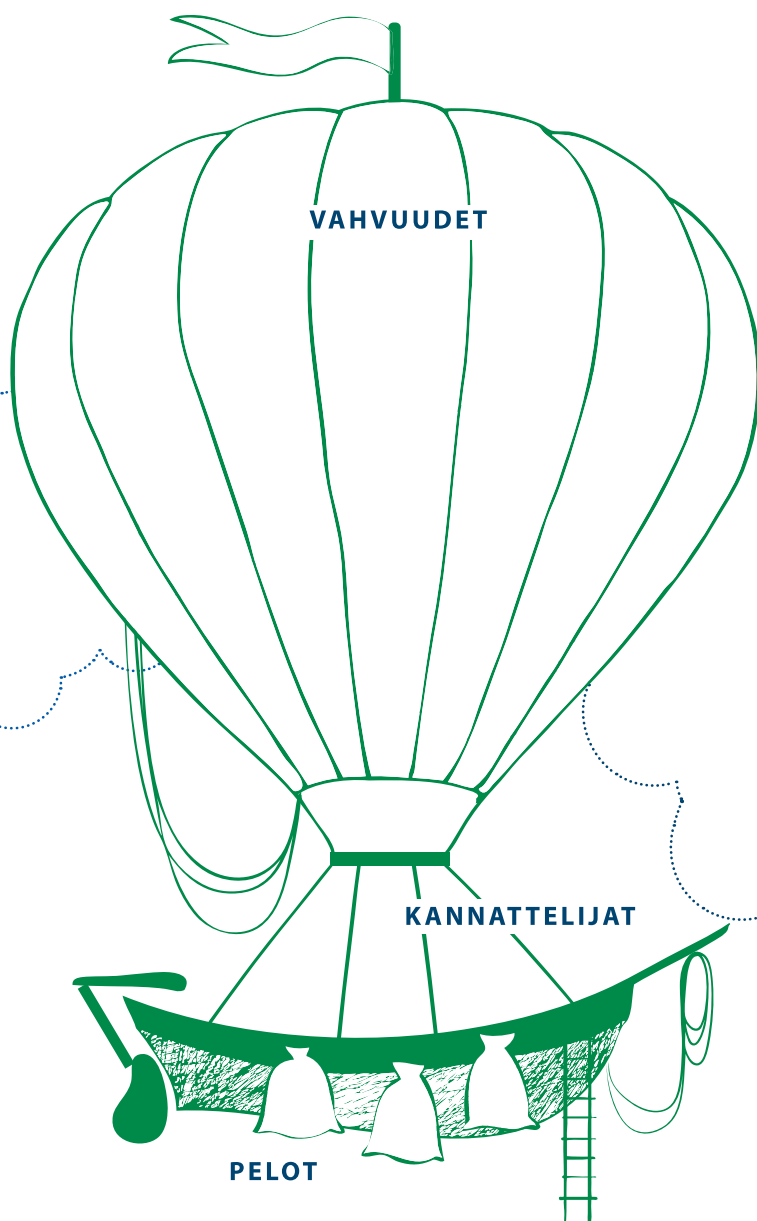


Itsetuntemuksen kuumailmapallo



Tehtävän voi täyttää itsenäisesti tai sen voi tehdä ohjaustilanteessa. Kuumailmapallon voi täyttää yksilöohjauksessa esimerkiksi ennen ulkomaille lähtöä, jolloin lähtöä voidaan käsitellä turvallisessa ja luottamuksellisessa ilmapiiressä ohjaajan ja ohjattavan kesken. Ohjattava nimeää pallon kaistaleisiin vahvuuksiaan, joista uskoo hyötyvänsä ulkomailla ollessaan.

TAVOITTEET

Kaistaleet – Vahvuudet

Mieti kohtaamaasi haastetta tai vaikeaa tilannetta. Miten selvisit siitä? Mikä luonteenpiirteistäsi tai ominaisuuksistasi edisti selviytymistäsi? Mieti tilannetta, jossa mielestäsi onnistuit hyvin. Mistä ominaisuuksistasi oli apua tässä tilanteessa? Mistä piirteistäsi perheesi, ystäväsi ja läheisesi kiittävät sinua?

Painosäkit – Pelot

Painosäkkeihin voit nimetä asioita, jotka maailmalle lähdössä arveluttavat sinua tai aiheuttavat epävarmuutta tai pelkoa. Voit pohtia vastausta esimerkiksi seuraavaan kysymykseen: Mikä lähtöön liittyvä huolestuttaa tai tuottaa päänvaivaa?

Pilvet – Tavoitteet

Kirjaa kuumailmapallon yläpuolella oleviin pilviin henkilökohtaisia tavoitteitasi ulkomailla olon ajalle. Mitä toivot ulkomaan jaksoltasi? Mitä haluat saavuttaa tai oppia?

Kuuma ilma – Kannattelijat

Kuumailmapalloa nostaa kuuma ilma. Mikä tai kuka toimii sinulle kuumana ilmana – mikä tai kuka tukee maailmalle lähtöäsi? Mikä tai kuka kannattelee sinua kohdatessasi haasteita?