


ELÄMÄNJANA

- TAVOITE: tuoda esille (ohjattavan) vahvuuksia ja auttaa (ohjattavaa) sekä tunnistamaan niitä lähimenneisyydessään että löytämään niitä omassa toiminnassaan nykyisin
- OHJEET:
 - 1) valitse vahvuuskorteista (esim. Huomaa hyvä! –toimintakortit; Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen 2019) yksi vahvuus, jonka tunnistat itsessäsi. Älä valitse itsestäänselvää vahvuuttasi, jonka kenties olet kuullut joltain sinulla olevan vaan yritä miettiä jokin enemmän piilossa oleva vahvuutesi
 - 2) kirjaa tai piirrä janalle sellainen elämäsi tapahtuma tai ajanjakso kahden viimeisen vuoden ajalta, jossa tämä vahvuus on tullut esille (kohderyhmästä riippuen seurantajakso voi olla pidempi tai lyhyempi, seurantajakson pituus ei ole itsetarkoitus tässä tehtävässä)
 - ❖ yritä miettiä tapahtumia erityisesti työn ja koulutuksen ulkopuolelta, esim. harrastuksiin ja vapaa-ajan toimintaan liittyen
 - 3) kirjaa janan loppuun, miten ja missä tilanteissa käytät ja hyödynnät janalle kirjaamaasi vahvuutta nykyisyydessä
 - 4) loppukeskustelu ohjattavan kanssa; miten tunnistettua vahvuutta voidaan yhdessä tukea ja vahvistaa entisestään ja tunnistaako ohjattava itsessään muita vahvuuksia, joita hän haluaisi vahvistaa itsessään



Miten ja missä tilanteissa vahvuus ilmenee nykyisin?