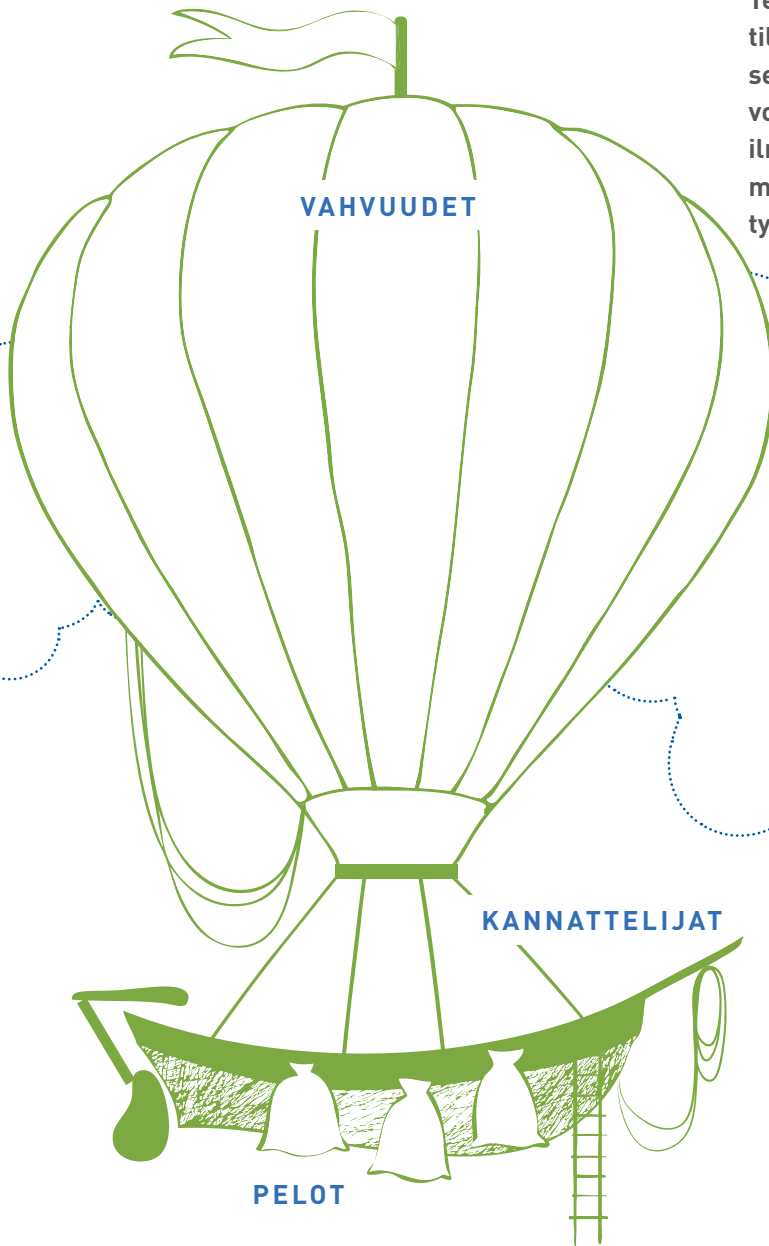


# ITSETUNTEMUKSEN kuumailmapallo



Tehtävän voi täyttää itsenäisesti tai sen voi tehdä ohjaus-tilanteessa. Kuumailmapallon voi täyttää yksilöohjauksessa esimerkiksi ennen ulkomaille lähtöä, jolloin lähtöä voidaan käsitellä turvallisessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä ohjaajan ja ohjattavan kesken. Ohjattava nimittää pallon kaistaleisiin vahvuuksiaan, joista uskoo hyötyvänsä ulkomaille ollessaan.

TAVOITTEET

**1. 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?

**2. 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?

**3. Pilvet – Tavoitteet** Kirjaa kuumailmapallon yläpuolella oleviin pilviin henkilökohtaisia tavoitteitasi ulkomaille olon ajalle. Mitä toivot ulkomaan jaksoltasi? Mitä haluat saavuttaa tai oppia?

**4. Kuuma ilma – Kannattelijat**

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