

Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen

Lähde: Furman, B. ja Ahola, B., Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen

VOIMAVAROJEN KARTOITTAMINEN

- Tiedosta omat vahvuutesi
- Löydä itsestäsi voimavaroja
- Näe myös haittatekijät voimavarana

Jokainen ihminen osaa jotakin hyvin ja jokaisella ihmisellä on joitakin hyviä puolia. Kuitenkin ihmiset ovat usein huonosti perillä vahvuuksistaan, vaikka saattavatkin olla tarkkaan selvillä monista vioistaan ja huonoista puolistaan. Itsensä kehittämisen kannalta omien vahvuuksien tunteminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä voit hyödyntää niitä päättäessäsi millä keinoin aiot edetä tavoitettasi kohti. Mitä enemmän hyödynnät vahvuuksiasi, sitä helpompaa on eteneminen tavoitteen suuntaan.

TEHTÄVÄ: VAHVUUKSIEN ETSIMINEN VOIMAVARA-AURINGON AVULLA

Määrittele ensin joku tavoite, johon haluat pyrkiä.

1. Kyvyt ja positiiviset ominaisuudet voimavarana

Piirtäkää paperiin voimavara-aurinko ja siihen säteitä. Kirjoittakaa auringon yhdelle säteelle sellaisia kykyjä ja taitoja, positiivisia ominaisuuksiasi, joita sinulla on. Pohdi myös millä tavoin voisit ehkä hyödyntää voimavarojasi tavoitteesi saavuttamisessa.

Keskustelkaa parin tai ryhmän kanssa toistenne voimavaroista, usein muut näkevät voimavarsisi helpommin kuin sinä itse.

2. Muut ihmiset voimavarana

Kirjoittakaa auringon seuraaville säteille ihmisten nimiä, jotka ovat elämässäsi voimavaroja. Esim. perheenjäsenesi, ystäväsi, työtoverisi jne. Kirjoita kunkin ihmisen kohdalle merkintä millä tavalla ja missä mielessä hän on sinulle voimavara. Kyselkää toisiltanne ketkä ihmiset ovat hänelle voimavaroja ja auttakaa toisianne miettimään, millä tavoin toiset ihmiset ovat voimavaroja.

3. Muut asiat voimavarana

Me ammennamme voimaa ja tukea elämäämme hyvin monesta asiasta: kulttuurista, tiedotusvälineistä, harrastuksista, kotieläimistä, taiteesta, uskonnosta tms.

Kirjoittakaa voimavara-auringon säteille tämänkaltaisia merkityksellisiä voimavaroja ja miettikää, millä tavoin niistä voisi olla hyötyä tavoitteen saavuttamisessa. Haastatelkaa toisianne ja auttakaa löytämään lisää voimavaroja. Piirtäkää tarvittaessa lisää säteitä aurinkoihinne.

4. Haittatekijät voimavarana

Kirjoittakaa paperille kolme estettä, sellaista seikkaa tai tekijää, jotka koet vaikuttavan tavoitteiden saavuttamiseen. Pohtikaa niitä parin kanssa ja auttakaa toisianne löytämään mainitsemistanne haittatekijöistä positiivisia puolia niin, että niistä voi olla pikemminkin hyötyä kuin haittaa tavoitteiden saavuttamisessa.

Kartoittamalla voimavarasi olet varustautunut hyvin tavoitteesi saavuttamiseen. Olet tunnistanut vahvuutesi, olet huomannut että muut ihmiset voivat auttaa ja tukea sinua ja olet löytänyt haittaavistakin tekijöistä hyödyllisiä puolia. Mitä paremmin olet tullut tietoiseksi käytettävissä olevista voimavaroista, sitä todennäköisemmältä sinusta alkaa tuntua onnistumisen mahdollisuus.