

Päikesekaart - eneseanalüüs tutvumiseks, grupitunde loomiseks ja tugevuste kaardistamiseks

Meetodi eesmärk ja oodatav tulemus

Osalejad:

- tutvuvad omavahel ja tunnevad end grupis mugavalt,
- analüüsivad enda isikuomadusi ja tööalaseid tugevusi,
- mõtlevad enesehoiu viisidele,
- toovad esile oma hiljutisi õnnestumisi.

Sihtgrupp, osalejate arv

Sobib igas vanuses osalejatele, grupi suurus: 1 kuni 99 inimest

Vajalikud vahendid

- Värvilised paberid (soovi korral)
- Värvilised pliiatsid või muud kirjutusvahendid

Protsessi kirjeldus

1. Juhendaja jagab igale osalejale paberi ja kirjutusvahendi. Soovi korral võib kasutada värvilisi pabereid ja pliiatseid, et muuta tegevus visuaalselt nauditavamaks.
2. Juhendaja juhendab osalejaid järgmiselt:
 - Joonista paberi keskele ring ja kirjuta sinna oma nimi.
 - Tõmba ringist välja neli “päikesekiirt” – üks igasse nurka, kuid mitte päris paberi servani.
 - Iga kiire lõppu (nurka) kirjuta vastus järgmistele küsimustele:
 - 1. nurk: Kirjuta kolm isiksuseomadust, mis algavad sinu nime esitähedega. (Näide: kui nimi on Mari – mõistev, mugav, maailma muutev)
 - 2. nurk: Kirjuta 1–2 omadust, mis iseloomustavad sind tööl.

- 3. nurk: Kirjuta, kuidas sa ennast laed – millised tegevused aitavad sul hoida tervist ja tasakaalu.
- 4. nurk: Kirjuta midagi, mille üle oled viimasel ajal uhkust tundnud – ükskõik kui suur või väike see saavutus on.

3. Tutvustamine ja jagamine: Kui kõik on valmis, saavad osalejad oma “päikesekaarti” kasutada, et end grupile tutvustada. Soovi korral võib teha ka paaristööd, kus osalejad tutvustavad oma kaarti üksteisele.

Meetodi töö Rumeenia õpirändelt kaasa

Monika Sutrop

monika.sutrop@taltech.ee