

Minu heaolu ratas

Meetodi eesmärk

Selle töölehe eesmärk on aidata inimesel märgata, kui tasakaalus on tema elu erinevad heaolu valdkonnad, ning saada teadlikumaks sellest, mis vajab rohkem tähelepanu või toetust. See on hea sisend noorega vestluseks, kontakti saamiseks.

Sihtgrupp, osalejate arv

Selle töölehe sihtgrupp võib olla üsna lai, aga pigem

- noortele ja noortele täiskasvanutele,
- inimestele, kes soovivad oma heaolu teadlikumalt hinnata,
- enesearengu või vaimse tervise toetuse otsijatele.

Vajalikud vahendid

- Kirjutusvahend
- Prinditud töölehed

Protsessi kirjeldus

1. Juhendaja tutvustab töölehte ja selgitab, et selle eesmärk on aidata osalejal hinnata oma hetke heaolu erinevates eluvaldkondades ning märgata tasakaalu või arenguvajadusi.
2. Osaleja tutvub töölehega ja loeb läbi kõik heaoluvaldkonnad.
3. Juhendaja selgitab hindamisskaalat:
 - 1 = väga rahulolematu
 - 10 = väga rahul
4. Osaleja hindab iga heaoluvaldkonda vastavalt sellele, kui rahul ta sellega praegu on ning märgib oma hinnangu rattale.
5. Juhendaja juhendab osalejaid ühendama märgitud punktid joonega.
6. Osaleja ühendab kõik hinnangupunktid omavahel, et kujuneks tema hetke heaolu kujutav „ratas“.
7. Juhendaja suunab osalejaid vaatama saadud tulemust tervikuna ning märkama mustreid ja erinevusi.
8. Osaleja analüüsib oma heaoluratast ning mõtleb järgmiste küsimuste üle:
 - Millised valdkonnad on minu jaoks praegu kõige tugevamad?
 - Millistes valdkondades tunnen tasakaalu?

- Millised valdkonnad vajavad rohkem tähelepanu?
 - Kus tunnen enim puudust või rahulolematust?
9. Juhendaja suunab osalejaid mõtlema lahendustele ja arenguvõimalustele.
 10. Osaleja valib ühe madalama hinnanguga valdkonna ning sõnastab ühe väikese ja realistliku sammu, mis aitab seda valdkonda toetada või parandada.
 11. Juhendaja viib läbi ühise arutelu või refleksiooni, rõhutades, et heaolu muutub ajas ning tähelepanu vajavad valdkonnad võivad erinevatel eluetappidel erineda.
 12. Osaleja jagab soovi korral oma tähelepanekuid ja mõtteid ning sõnastab ühe olulise taipamise, mille ta tegevusest kaasa võtab.
 13. Juhendaja julgustab osalejaid töölehte mõne aja möödudes uuesti täitma.
 14. Osaleja täidab soovi korral töölehe uuesti näiteks mõne nädala või kuu pärast, et märgata muutusi, arengut ja tehtud sammude mõju oma heaolule.

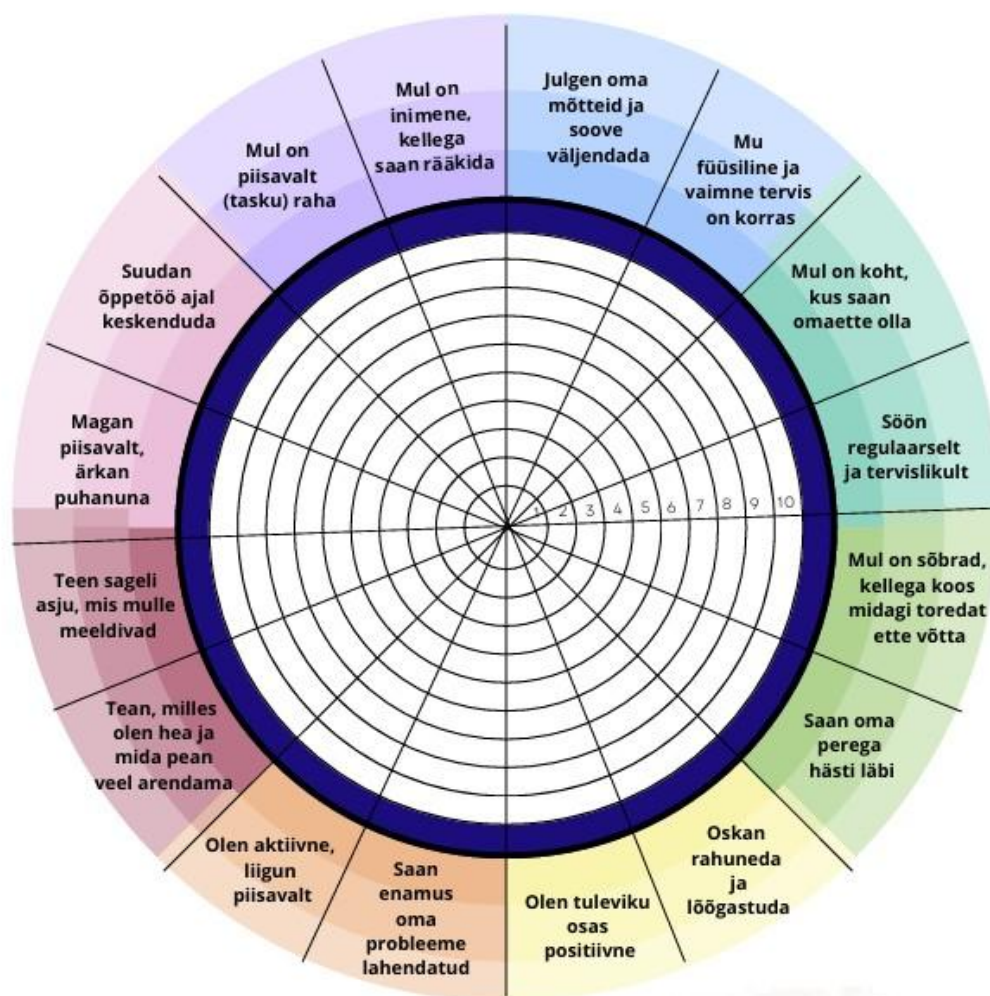
Meetodi töölehe leiad järgmiselt lehelt.

Meetodi töid Prantsusmaa õpirändelt kaasa

Kairit Krumm, kairit.krumm@gmail.com

Roveena Kapp, reoveena.kapp@tootukassa.ee

MINU HEAOLU RATAS



Töölehe töid Prantsusmaa õpirändelt kaasa ja vormistasid eesti keelde Kairit Krumm ja Roveena Kapp