

Toimintaympäristöihin liitettävät vahvuuskortit

Tervetuloa käyttämään erilaisiin toimintaympäristöihin liitettäviä vahvuuskortteja!

Pakkaus sisältää neljä eri toimintaympäristöihin liittyvää korttialustaa ja 72 erilaista vahvuuskorttia sekä ohjeet korttialustojen ja korttien käyttöön.

Toimintaympäristöihin liitettävät vahvuuskortit ovat tarkoitettu työkaluksi nepsypiirteisten nuorten ja aikuisten itsetunnon tukemiseen. Omia hyviä puolia voi olla vaikea löytää, jos osa vahvuuksista tulee esiin vain osassa arjen toimintaympäristöistä tai jos on saanut osakseen paljon negatiivista palautetta. Toimintaympäristöihin liitettävät vahvuuskortit on suunniteltu nepsypiirteisille, mutta niistä hyötyvät kaikki, jotka haluavat tunnistaa omia vahvuuksiaan.

Vahvuuskortteja ja korttialustoja voidaan käyttää usealla eri tavalla. Kaikkia korttialustoja ja vahvuuskortteja voidaan käyttää yhtä aikaa tai valita vain tarkoitukseen sopivimmat. Kortteja voidaan käyttää myös ilman korttialustoja.

KÄYTTÖOHJEET

Ryhmätyöskentely:

Tutustuminen

Vahvuuskortit levitetään joko pöydälle tai lattialle, tai korttipakka laitetaan kiertämään ryhmässä. Korttialusta tai -alustat asetellaan tarvittaessa esille.

Jokainen ryhmän jäsen valitsee itseään kuvaavan vahvuuskortin ja asettaa sen sopivimmalle korttialustalle tai erilleen muista korteista. Jokainen kertoo vuorollaan, miksi valitsi kyseisen kortin. Pienemmässä ryhmässä voi valita useamman kortin.

Ryhmän jäsenet voidaan ohjata valitsemaan itseään kuvaava vahvuus liittyen johonkin tiettyyn toimintaympäristöön tai muuhun rajattuun teemaan.

Ohjaaja voi esittäytyä ensin valitsemansa vahvuuskortin avulla ja näyttää näin muille esimerkkiä.

Myönteisen palautteen antaminen

Korttien ja korttialustojen kanssa menetellään kuten edellä, mutta itsensä sijaan ryhmän jäsen valitsee jokaiselle ryhmän jäsenelle vahvuuskortin, joka kuvaa kutakin ryhmän jäsentä ja sitä, missä he ovat hyviä. Valitut kortit voidaan kerätä jokaisen jäsenen eteen. Jokainen katsoo omaa korttipinoa, ja ne voidaan käydä lopuksi ryhmässä läpi.

Vaihtoehtoisesti jokainen ryhmän jäsen voi valita vahvuuskortin esimerkiksi hänen vasemmalla puolellansa istuvalle henkilölle, jolloin jokainen ryhmän jäsen valitsee vain yhden kortin.

Ryhmäytyminen

Jokainen ryhmänjäsen valitsee yhden kortin kuvaamaan ryhmän vahvuutta ja kertoo vuorollaan, miksi valitsi juuri kyseisen vahvuuden. Toimintaympäristöjä voidaan hyödyntää vahvuuden valitsemisessa.

Ryhmä voi valita itselleen tämän lisäksi vahvuuden, jota ryhmä voi yhdessä vielä vahvistaa.

Yksilötyöskentely:

Tutustuminen

Itsetunnon vahvistaminen

Kehittämistarpeet

Vahvuuskortit levitetään joko pöydälle tai lattialle, tai korttipakkaa voi selata kädessä. Korttialusta tai -alustat asetellaan tarpeen mukaan esille. Asiakas valitsee itseään kuvaavan vahvuuskortin ja asettaa sen sopivimmalle korttialustalle tai erilleen muista korteista. Asiakasta pyydetään kertomaan, miksi hän valitsi juuri kyseisen vahvuuden. Asiakas voi valita myös useamman kortin.

Asiakasta voidaan vaihtoehtoisesti myös ohjata valitsemaan vahvuuksia, joita hän haluaisi vielä kehittää itsessään tai joita hän haluaisi omaavansa.