

Harjoitus: oman toiminnan arviointi ja kehittäminen

| | |
|--|--|
| Taustaa <p>Tässä harjoituksessa pohditaan omaa onnistumista aiemmin tehdyssä harjoituksessa ja sitä, mitä voisi muuttaa parantaakseen omaa suoriutumistaan jatkossa. Näitä kysymyksiä voidaan työstää myös edellisen, toimintakyvyn osa-alueet –itsereflektion jälkeen.</p> | |
| Tarvittavat välineet ja ennakovalmistelut: <ul style="list-style-type: none">• Muistiinpanovälineet | Harjoituksen tavoite <p>Oppia erittelemään omaa toimintaa auttavia ja hankaloittavia asioita. Löytää ja havaita erilaisia tapoja parantaa omaa toimintakykyään.</p> |
| | Tarvittava aika: 15 min – 30 min |
| <u>VAIHE 1: LÄMMITTELY</u> <p>Osallistujat pohtivat ensin yksin alla olevia kysymyksiä, minkä jälkeen niistä voidaan keskustella ryhmässä tai pareittain.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kuinka mielekästä harjoituksen toimintaan osallistuminen sinulle oli asteikolla 1–10?2. Mitkä asiat erityisesti tukivat osallistumistasi ja suoriutumistasi?3. Mitkä asiat hankaloittivat?4. Missä erityisesti mielestäsi onnistuit?5. Missä asioissa haluaisit kehittyä? <p>Yhdessä pohdittava kysymys:</p> <ol style="list-style-type: none">6. Miten ryhmäläiset eroavat siinä, mikä tukee tai hankaloittaa onnistumista? | |
| <u>VAIHE 2: TOIMINTA</u> <p>Keksikää yhdessä tapoja, joiden avulla voisitte edistää toimintakykyä. Voitte jakautua pieniin ryhmiin ja pohtia asiaa alla olevien kysymysten avulla. Kirjatkaa ylös ideanne.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Voisiko ympäristöön tai toimintaan jotenkin vaikuttaa, jotta harjoituksen toiminta sujuisi paremmin? Mitä ympäristössä ja toiminnassa voisi muuttaa? Miten nämä muutokset vaikuttaisivat?2. Miettikää jokainen itsellenne yksinkertainen toimintakykyä kehittävä tavoite, joka on mahdollista toteuttaa. Miten toteuttaisitte sen? | |
| <u>VAIHE 3: POHDINTA JA OPIT</u> <p>Pohtikaa yhdessä:</p> <ul style="list-style-type: none">• Miltä itsearviointi tuntui?• Oliko joitakin asioita vaikeampi arvioida kuin toisia? | |