

3. Pidetään energiatasot hyvällä tasolla



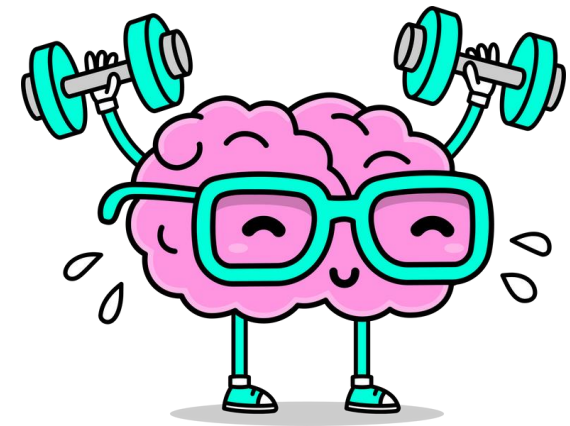
Tilanne

Ylläpitää ryhmän energiatasoa hyvällä tasolla työpajoissa, sillä sen laskeminen vaikuttaa heikentävästi aktiiviseen osallistumiseen ja läsnäoloon. Tilanteeseen tarvitaan ryhmän aktivointia. Lyhyet tauot antavat aivoille mahdollisuuden hengähtää ja palautua.

Ryhmän energiataason nostaminen tiiviin ja pidempi aikaisen työskentelyn jälkeen tai esimerkiksi ruokailun jälkeen.



1.ME - WE - US



Tilanne

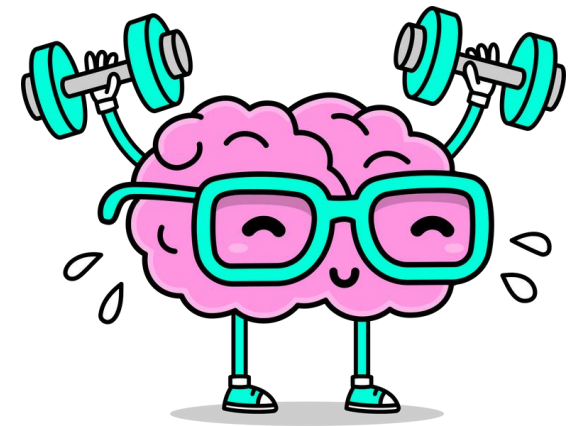
Halutaan aktivoida hiljaisimmat osallistujat ja estää äänekkäimpiä dominoimasta keskustelua koko ajan. Menetelmässä on 3 vaihetta:

- yksilötyöskentely
- pienryhmätyöskentely
- koko ryhmänä työskentely

Tarkoituksena saada kaikki osallistumaan ja jakaa kaikkien tietotaito koko tiimille myös niiden hiljaisimpien



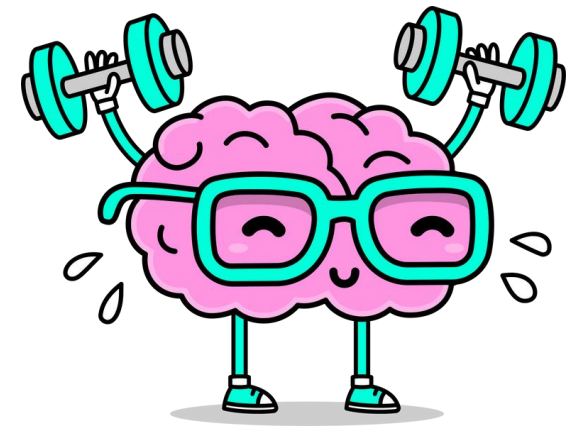
1.ME - WE - US



Menetelmän kulku

1. Yksilövaiheessa kukin mieltii käsiteltävää asiaa yksin rauhassa ja kirjoittaa muistiin ajatuksia paperille. Sen jälkeen on helpompi osallistua keskusteluun.
 2. Muodostetaan pienryhmät ja keskustelun pohjalta kirjoitetaan ryhmän jalostetut ajatukset post-it lapuille yksi asia yhdelle lapulle.
 3. Koko ryhmän keskustelu kirjataan fläppitaululle.
- Voit vaihdella näitä vaiheita tarpeen mukaan.

2. TAUKOJUMPPA

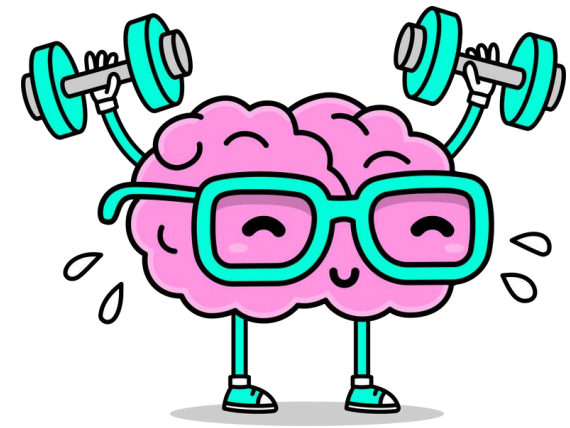


Tilanne

Liitetään tekemiseen liikettä.

Saadaan energiataso nostettua ja lyhyellä harjoituksella tarjoaa uusia näkökulmia, oivalluksia tai vie ajatukset täysin pois varsinaisesta asiasta.

Osattu 2.A LEMPIVENYTYYS



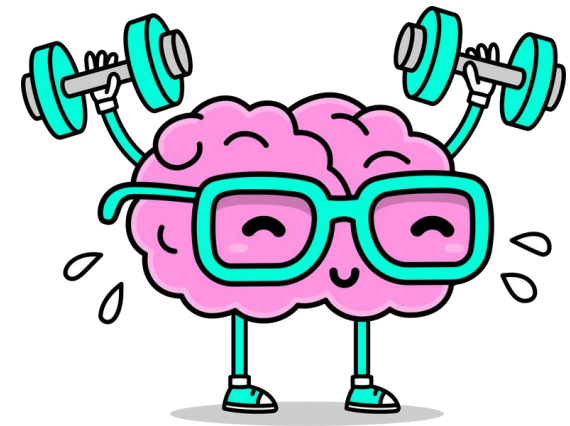
Menetelmän kulku

Osallistujat seisovat ringissä ja esittelevät lyhyesti itsensä, ja sen jälkeen näyttävät lempivenytysliikkeensä, jonka kaikki toistavat seuraavan 10-15 sekunnin ajan. Sen jälkeen siirrytään seuraavaan osallistujaan kunnes kaikki ovat näyttäneet oman venyttelyliikkeen ja muut sen toistaneet.

Tämän venyttelyn jälkeen olosi on rennompi ja virkeämpi.



2.B KÄVELY LUONNOSSA



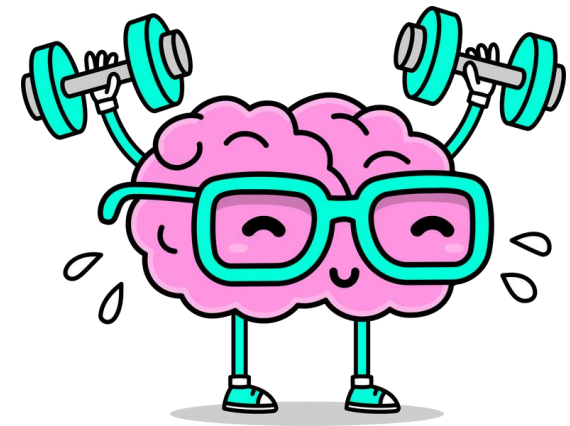
Menetelmän kulku

Kävely ulkona puistossa tai luonnossa pareittain keskustelun lomassa.

Valmentaja voi antaa osallistujille keskusteluaiheen tai keskustelu voi olla vapaamuotoinen.



3. HILJAINEN SANANVAIHTO



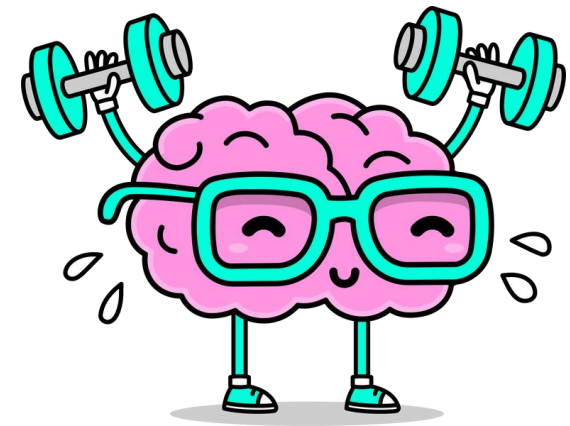
Menetelmän kulku

Sananvaihdossa ette saa puhua tai kirjoittaa.

Pyydä osallistujia muodostamaan rivi nuorimmasta vanhimpaan, lyhyimmästä pisimpään, puhuttujen kielten määrän mukaan, yrityksessä vietettyjen työvuosien määrän mukaan, jne.



4. KAKSI TOTUUTTA YKSI VALHE



Menetelmän kulku

Pyydä kaikkia jakamaan kaksi totuutta ja yksi valhe itsestään, ja muiden täytyy yrittää arvata faktat ja valheet oikein. Jaa ryhmä 3-4 hengen ryhmiin, joiden kanssa menetelmä käydään läpi.

1. Anna ensin kaikille n. 3-4 min aikaa miettiä, mitkä ovat omat kaksi totuutta ja yksi valhe tarina.
2. Yksi henkilö alkaa satunnaisesti kertoa kahta tosiasiaa ja valhetta ja odottaa muiden arvaavan.
3. Pelaaja paljastaa vastauksensa, kun kaikki ihmiset ovat arvaaneet
4. Peli jatkuu ja vuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle. Merkitse piste jokaiselle kierrokselle

Kysy lopussa tunteita keskustelusta.



Kiitos!



**Euroopan unionin
osarahoittama**



**LAB University of
Applied Sciences**



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences



LIMOWA



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**