

Harjoitus VOIMAKEHÄ® kiinnostuskorteilla

1. Valitse kiinnostuskorteista asioita, jotka sinua kiinnostavat. Jos käytettävissä ei ole kortteja, listaa sinua kiinnostavia asioita vapaasti esim. post-it-lapuille.
2. Ryhmittele kiinnostuksesi tehtävälomakkeen mukaisesti kolmeen ryhmään
3. Kortteja voi määrästä riippuen karsia, esimerkiksi 5 per lohko on sopiva määrä
4. Ensimmäisen sarakkeen kiinnostukset motivoivat oppimaan. Miten voit kehittää osaamistasi näiden kiinnostusten alueilla? Mitä vahvuuksia ja resursseja se vaatii? (Nämä kiinnostukset aktivoivat mm. oppimisen ilon ja innostuksen luonteenvahvuuksia)
5. Toisen lohkon kiinnostukset motivoivat ja innostavat tällä hetkellä. Varmista, että niihin riittää aikaa. Mikä on ajankäyttösi tunteina tai prosentteina per viikko näiden kiinnostusten alueella?
6. Kolmannen lohkon kiinnostukset voisivat vahvistaa innostustasi ja motivaatiotasi. Miten voisit aktivoida niitä työssäsi tai vapaa-aikanasi? Tee suunnitelma ainakin yhden tällaisen kiinnostuksen aktivoimiseksi.





Näitä
haluan
oppia tai
ottaa
selvää

Kehitä



Näitä voin
jo
hyödyntää
tai
toteuttaa

Ylläpidä



Näitä en
tällä
hetkellä
voi
hyödyntää
tai
toteuttaa

Aktivoi