



11. VAHVUUDET JA UNELMAT

TAVOITTEET

- Tunnistavat vahvuuksiaan
- Hahmottavat unelmiaan ja tulevaisuuden haaveitaan unelmakartan avulla
- Laativat itselleen askelkartan/etenemissuunnitelman jonkin valitsemansa unelman toteuttamiseksi.

PÄÄDIAT (N. 1H 30 MIN)

- **Kotitehtävän läpikäynti ja kuulumiset.** (30 min)
- **Unelmakartan tekoa** (90 min)
 - Unelmakarttaa ja ruuanlaittoa voi tehdä yhtä aikaa
 - Omien vahvuuksien kartoittaminen
 - Ohjeistus unelmakartan tekemiseen
- **Tauko (10-15min)**

RUOANLAITTOA (N.1H 30 MIN)

- **Parien jako, essut, myssyt ja muut ruoanlaiton esivalmistelut** (10 min)
- **Ruoanlaittoa (liite 11.2)** (60 min)
 - Uuniperunat ja täytteet
 - Mehevät mokkapalat
- **Jälkityöt (kaikki)** (10 min)

PÄÄDIAT (N. 1 H)

- **Jonkin unelman valitseminen ja etenemissuunnitelman laatiminen unelman toteuttamiseksi** (30 min)
- **Keskustelua ja kommentit (20 min)**
 - Miltä unelmointi tuntui?
 - Unelmakartat ovat henkilökohtaisia, mutta halutessaan saa kertoa omista haaveistaan myös muille.
 - Löysitkö jonkin uuden vahvuuden itsestäsi?
- **Kotitehtävät** (10 min)
 - Vahva arki itsehoito-ohjelma: Lue kappale 11.2 Vahvuuksien ja unelmien yhdistäminen
 - Toteuttaa ensimmäinen askel kohti valittua unelmaan.
 - Halutessaan voi tehdä ammatinvalintatestin ja pohtia kuinka työtehtävä vastaa omia vahvuuksia ja mielenkiinnonkohteita? Vaatisiko unelma-ammattiin pääseminen lisäkoulutusta?
- **Kokemukset päivästä (mitä opin ja mitä kokeilen kotona?)** (5min)



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi



ProAgria
Pohjois-Suomi



muutos
METSÄTALOUS-
PÄIVÄKÄRÄ



Elinvoimakeskus

ESIVALMISTELUT JA TARVIKKEET

- Unelmakartan tekoon: vanhoja lehtiä, saksia, liimaa, kartonkia, kyniä
- Ostoslista (liite 11.1)
 - Kauppareissu
- Päivän reseptit (liite 11.2)
- Käsidesi, hanskat, essut, myssyt ja ruoanlaiton einekset