

LIVETS TRÄD

Mål

Tanken med övningen är att åstadkomma en berättelse som illustrerar varifrån vi kommer, vad vi har med oss, var vi är nu och vart vi är på väg.

Material

Papper och pennor

Tidsåtgång

ca 1 timme

Beskrivning

Karriären är en del av vår livsstil, identitet, livsprojekt och livsberättelse. Berättelsen kan konstrueras, dekonstrueras och rekonstrueras. Övningen ger utrymme för betraktande av sin självbild, sina livsroller och sitt förhållningssätt till människor och situationer.

Berättelsen ger utrymme för alternativa framtidsbilder och handlingsmodeller och fokus är på människans resurser och möjligheter. Garzena & Vitikainen, 2014

Arbetsgången

- Praktisk övning: rita och berätta
- Arbeta parvis
- Fas 1 (10 minuter) = Rita ditt eget träd på en A3
- Fas 2 (10 minuter) = Berätta om era respektive träd för varandra
- Lyssna empatiskt
- Ge samtalsstöd verbalt och icke-verbalt
- Bolla tillbaka din egen förståelse
- Ställ öppna frågor som leder den andra vidare
- Sammanfatta era erfarenheter av övningen

1/2



Bilden är lånad av Centret för livslångt lärande

Rötterna gestaltar individens historia och ursprung (platser, händelser, värderingar, viktiga personer, grundläggande kunskaper).

Marken omkring trädet gestaltar vad som ger individen näring i tillvaron "här och nu" (aktiviteter, relationer, platser, tillstånd).

Stammen är individens egna positiva styrkor (praktiska förmågor, värdefulla erfarenheter, goda egenskaper).

Grenarna gestaltar individens drömmar.

Löven skildrar de viktiga personerna som individen har haft och har omkring sig (de som stöttar, finns, lyssnar eller som har varit en förebild).

Frukterna symboliserar vad viktiga personer har bidragit till individens liv.

Blommorna står för vad individen själv har betytt för de viktiga personerna.

Övningen är sammanställd på basen av Ann-Christin Furus föreläsning om relationell pedagogik i Ekenäs 9.2.2017.

2/2

stora komet www.novia.fi/storakomet

Program för hållbar tillväxt och jobb

**Hävkraft
frånEU**
2014–2020



Europeiska unionen
Europeiska socialfonden

www.strukturfonder.fi