

# Pakataan Treenikassi!

*Savoittet:* Löytää itselle tärkeitä asioita.

NON FIGHTING GENERATION RY

## Harjoituksen ohjeistus ja toteutus

Yksilötehtävä: Osallistujat miettivät itselleen 5 kullekin tärkeää asiaa eli arvoa, joita tarvitsee (elämänpituisesti) harrastuksessaan ja jotka pakkaa mukaansa treenikassiin. Nämä arvostukset voivat olla ja todennäköisesti tulevatkin olemaan abstrakteja (esim. valmentaja, ohjaaja vanhemmat, harrastuskaverit) eikä niiden tarvitse oikeasti mahtua treenikassiin. Jokainen piirtää oman kassinsa ja kirjaa arvostukset sen sisälle.

Haastavammassa versiossa kassiin saa laittaa 10 asiaa, joista poimitaan ensin kolme pois ja sen jälkeen vielä kolme lisää, niin että lopulta kassissa on neljä kaikkein tärkeintä asiaa.

Ryhmätehtävä: Ryhmän tehtävänä on yhdessä keskustelemalla päästä yhteisymmärrykseen siitä, mitkä olisivat 5 sellaista arvostusta (esim. yhteistyö, hyvä ilmapiiri, muiden hyvä kohtelu jne.), joilla jokainen ryhmässä selviäisi hyvin harrastuksessa ja harrastus tuntuisi mukavalta. Ryhmä kirjoittaa yhteiset asiat paperille.

## Huomioita:

Jokaisen kassi on sisällöltään erilainen. Miksi jokin asia ansaitsee paikan kassissa?

Onko turhia asioita pyrkimässä mukaan? Mikä sellainen voisi olla?

*Idea!* Ryhmän/kerhon säännöt voidaan tehdä yhteisesti päätettyjen asioiden pohjalta.