

ÖVNING TILL: DIN UTVECKLING

Steg 1 - Din utveckling

Tid: 10-30 min

Syfte: Deltagare ska göra egna livshjul/kompass och skriva ner vad de tänker kring helheten.

Är det något som hen vill förändra?

Om ja, så ska hen även skriva ner vilka förändringar, vad hen behöver göra och när det ska vara klart.

På så vis blir det på riktigt och du kan följa upp.

Din uppgift: Stötta och pusha på att individen ska reflektera över något annorlunda hen kan börja göra för att ex. komma närmare ett jobb, studier, må bättre etc. Ge förslag på saker, uppmana dem att dela med sig då det inspirerar och skapar en känsla av att en inte är ensam i sin jobbresor. Glöm inte att följa upp personens uppsatta delmål/mål

