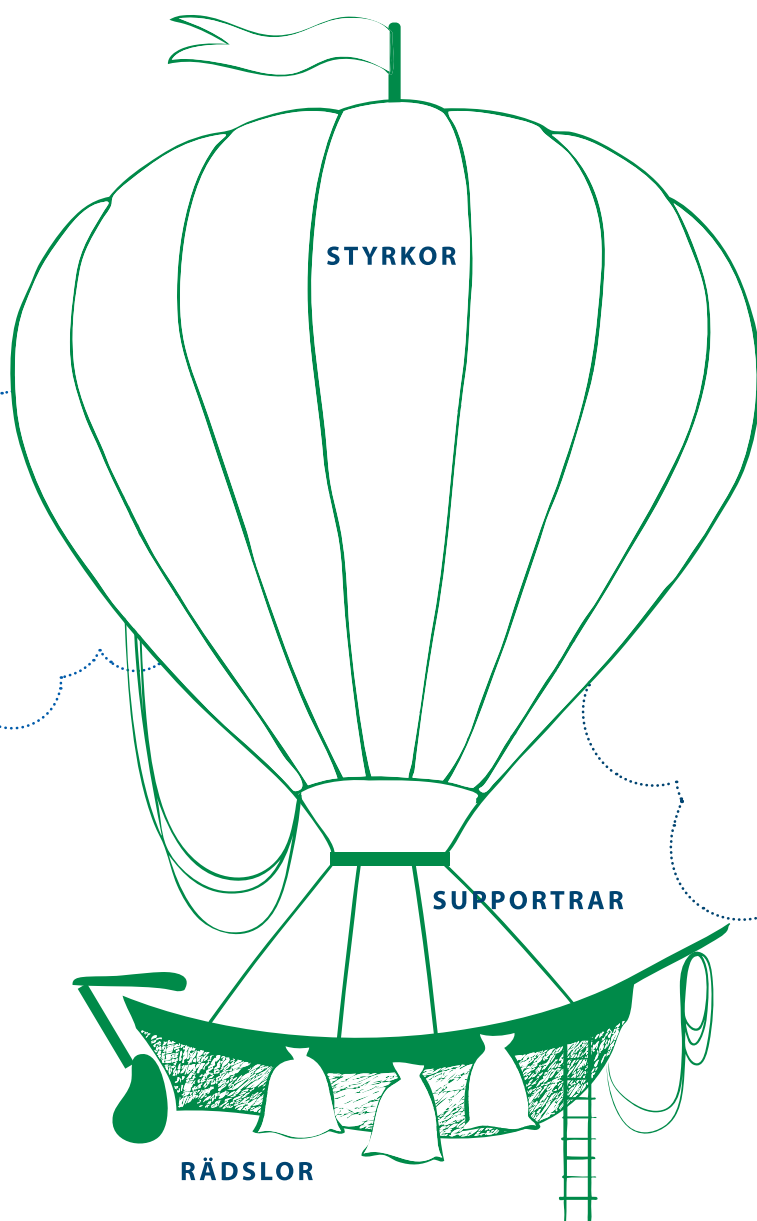


Självkännedomens varmluftsballong



Du kan fylla i uppgiften på egen hand eller göra den under handledning. Man kan fylla i varmluftsballongen under individuell handledning exempelvis innan man åker utomlands. På detta sätt kan man tala om perioden utomlands i en trygg och förtrolig situation med handledaren. I luftballongens remsor anger man de styrkor som man tror att man kommer att ha nytta av när man är utomlands.

MÅL

Remsor – Styrkor

Tänk på en utmaning eller en svår situation som du upplevt. Hur klarade du av den? Vilka av dina karaktärsdrag eller egenskaper hjälpte dig att klara av den? Tänk på en situation där du upplevde att du lyckades bra. Vilka av dina egenskaper var till hjälp i den situationen? Vilka av dina egenskaper brukar dina familjemedlemmar, vänner och närstående berömma dig för?

Tyngdpåsar – Rädslor

I tyngdpåsarna kan du ange sådant som gör dig tveksam att åka ut i världen eller orsakar osäkerhet eller rädsla. Du kan till exempel fundera på svaret på följande fråga: Finns det något som bekymrar dig eller orsakar huvudbry?

Moln – Mål

Skriv in dina personliga mål för tiden utomlands i molnen ovanför varmluftsballongen. Vad önskar du dig av din tid utomlands? Vad skulle du vilja uppnå eller lära dig?

Varm luft – Supportrar

En varmluftsballong stiger med hjälp av varm luft. Vad eller vem är din varma luft – vad eller vem stöder dig när du åker ut i världen? Vad eller vem hjälper dig när du möter utmaningar?