

**Young Migrant Integration Leaders [EXEMPLAR]**

**IO1 – Vertaisohjaajien koulutusohjelma**

**Tuntisuunnitelma**

**Moduuli 4: Itsestä huolehtiminen**

**Osa 1: Asenteiden ja käyttäytymisen välinen yhteys**

<b>Sisällön kuvaus</b>	<b>Kesto (min)</b>	<b>Tarvittavat materiaalit</b>	<b>Arviointi</b>
<b>Työpajan aloitus:</b>  Kouluttaja toivottaa osallistujat tervetulleiksi työpajaan ja esittelee päivän ohjelman. Työpaja alkaa jäänmurtajaharjoituksella.	5 min	Koulutustila	Osallistujat osallistuvat kaikkiin ryhmätehtäviin
<b>Harjoitus 1: 'Hassut kysymykset'</b>  Työpajan aluksi tehdään jäänmurtaja/ryhmäytymisharjoitus – hauskat kysymykset. Kouluttaja kiertää koulutustilassa ja kysyy	20 minutes	Koulutustila	Osallistujat osallistuvat kaikkiin ryhmätehtäviin

<p>jokaiselta osallistujalta hassun kysymykset kuten: jos olisit väri, mikä väri olisit? Tai Minkä eläimen ottaisit mukaan maailmanympärimatalle? jne</p> <p>Tähän harjoitukseen ei tarvita mitään tarvikkeita. Kouluttajan on syytä varmistaa, että kysyy jokaiselta osallistujalta ainakin yhden kysymyksen. Osallistujat voivat kysyä myös toisiltaan hassuja kysymyksiä .</p> <p>Tämä on helppo ja hauska jäänmurtajaharjoitus, joka ei vaadi valmisteluja ja saa osallistujat tuntemaan olonsa rentoutuneemmiksi ja mukavammiksi ryhmässä.</p>			
<p><b>Harjoitus 2: ‘Onko lasi puoliksi täysi vai tyhjä?’</b></p> <p>Tämän harjoituksen tarkoituksena on opettaa, kuinka stressiä voidaan vähentää uudessa tilanteessa.</p> <p><b>Esittely:</b></p> <p>Kouluttaja esittelee ryhmälle muutamia helppoja ja nopeita stressiä lievittäviä tekniikoita – esim. hengitystekniikat, laskeminen jne.</p> <p>Kouluttaja kysyy osallistujien käyttämistä menetelmistä</p>	<p>40 min</p>	<p>Koulutustila ja tietokoneet kaikille osallistujille</p> <p>Fläppitaulu ja tussit</p> <p>Muistiinpanovälineet</p>	<p>Osallistujat osallistuvat kaikkiin ryhmätehtäviin</p>

<p>ja kirjoittaa ne fläppitaululle ja lisäälee tarvittaessa lisää menetelmiä listaan.</p> <p>Tämän jälkeen kouluttaja kertoo positiivisen asenteen merkityksestä uudessa tilanteessa ja pyytää osallistujia näyttämään pareittain yhden tilanteen alla olevasta luettelosta. Toisella parista on positiivinen asenne ja toisella negatiivinen. Tämän jälkeen he käyvät läpi saman tilanteen mutta vaihtavat asenteita (se jolla oli ensin positiivinen asenne, vaihtaa negatiiviseen asenteeseen jne)</p> <p>Tämän harjoituksen jälkeen, kouluttaja puhuu asenteiden merkityksestä, hyvän asenteen voimasta ja siitä kuinka meidän asenteemme vaikuttaa muihin.</p> <p>Roolipelin tilanteet:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kassalla huomaat, ettei sinulla ole tarpeeksi rahaa ostaa kaikkia tuotteita, jotka olet valinnut</li><li>• Erehdyit kadulla luulemaan vierasta henkilöä ystäväksesi ja taputit häntä selkään</li><li>• Jalankulkijan irrallaan oleva koira puraisi sinua</li><li>• Kännykkäänsä katsova jalankulkija törmää</li></ul>			
--	--	--	--

sinuun			
<p><b>Harjoitus 3: 'Etikettivirhe!'</b></p> <p>Jokainen osallistuja antaa muutaman esimerkin kulttuurinsa normaalista ja huonosta käytöksestä selittämättä, kumpaa pidetään normaalina ja kumpaa huonona.</p> <p>Muut ryhmässä yrittävät arvata kumpi on kumpi. Idea on nähdä eroja siinä mitä muissa kulttuureissa pidetään hyvänä käytöksenä ja kuinka tärkeää on tuntea sen maan kulttuuri, jossa halutaan asua.</p>	25 min	Koulutustila	Osallistujat osallistuvat kaikkiin ryhmätehtäviin
<p><b>Harjoitus 4: 'Tutki'</b></p> <p>Osallistujia pyydetään etsimään Internetistä isäntämaan kulttuurista. Kouluttaja pyytää osallistujia tekemään luettelon tämän maan kiinnostavista faktoista ja suositeltavia ja vältettäviä asioita seuraavista aiheista:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <u>Pukeutuminen</u></li></ul>	30 min	Tietokone jokaiselle osallistujalle (tai yksi tietokone 2-3 hlölle)	Osallistujat osallistuvat kaikkiin ryhmätehtäviin

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ihmisten kohtaaminen</li> <li>- Käyttäytyminen julkisesti</li> <li>- Kohteliaisuudet</li> <li>- Virallisuus jne</li> </ul> <p>Tämän jälkeen kouluttaja kertoo, kuinka tärkeää on tuntea isäntämaan kulttuuria ja sen tapoja. Mitä enemmän tietää ennen muuttoa uuteen paikkaan - sitä helpompi aloitus siellä on.</p>			
<b>Kahvitauko</b>	15 min	Vettä, kahvia, teetä, keksejä	
<b>Moduulin kokonaiskesto</b>	<b>2 h</b>		