









Mitt liv, min framtid

	Tidsram: ~ 40-60 min
	Plats: inomhus
	Deltagare: 4 – 12 deltagare;
	Material: bord och stolar för att jobba med; gamla tidningar, tidskrifter, dagstidningar; stora ark för collagen; saxar, lim, pennor;
	<p>Procedur:</p> <p>Deltagarna ska fantisera att de är gamla och se tillbaka på sina liv. Dessa liv var fina och tillfredsställande. ⇒Vad hände och vad uppnådde de?</p> <p>Deltagarna får tidskrifter, tidningar osv. Varje person skall göra ett collage som presenterar hans/hennes tillfredsställande liv.</p> <p>Deltagarna presenterar sitt collage för de andra. Om personen samtycker kan gruppen diskutera hur önskemålen kan omvandlas till realistiska mål eller till steg på vägen.</p>
	Mål/ändamål: förverkliga egna önskemål och syften, sätta upp mål
	<p>Frågor för diskussion:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vad vill du uppnå i ditt liv? - Vilka är dina syften och mål? - Vad är värdefullt och meningsfullt för dig? <p>Nästa steg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hur kan dessa önskemål omvandlas till realistiska mål? - Hur kan de uppnås? Vilket är det första steget/de följande stegen för att komma närmare dessa mål? <p>(ha endast en första brainstorming och insamling av idéer)</p>
	Källa Enligt Jugert, Rehder, Notz & Petermann (2006). <i>Fit for life. Module und Arbeitsblätter zum Training sozialer Kompetenz für Jugendliche</i>. Weinheim: Juventa.