



Harjoitus: Oman verkoston kartoitus

Miksi?

Omaa verkostoa pohtimalla voit hahmottaa, ketä ihmisiä kuuluu lähellesi ja millaisia voimavaroja he sinulle tuovat.

Miten?

Piirrä ympyrä, jonka keskelle kirjoitat oman nimesi. Kirjoita ympärillesi elämässäsi olevien ihmisten nimet- Mitä lähemmäksi sijoitat henkilön, sitä läheisempi hän on kanssasi.

Voit jaotella henkilöt sitä mukaan kuuluvatko he perheeseen, sukuun, työ-/ opiskelupaikalle tai muihin suhteisiin.

Merkitse nimen perään + tai – -symboli sen mukaan, saatko häneltä tukea tilanteeseesi vai viekö hän voimavarojasi. Joissain suhteissa voi myös olla molempia elementtejä.
