



FIILISMITTARIN OHJE

Tulosta fiilismittarin kuvat ja valitse niistä omalle ryhmällesi sopivat tai kaikki. Teippaa kuvat pöydälle tai seinälle niin, että kuvista muodostuu fiilismittari (myönteiset – neutraalit – hankalat tunteet).

Jokainen osallistuja kirjoittaa vuorollaan oman nimensä esimerkiksi post-it-lapulle ja vie lapun sen tunteen kohdalle, joka kuvaa hänen fiilistään sillä hetkellä. Anna osallistujille tilaisuus kertoa fiiliksistään sen verran kuin he itse haluavat.

VINKKEJÄ

Fiilismittarin kuvat voi levittää lattialle. Silloin ryhmään osallistujat menevät seisomaan valitsemansa fiiliksen kohdalle.

Ottakaa täytetystä fiilismittarista kuva ja verratkaa sitä myöhemmin täytettyihin fiilismittareihin. Vaihtuuko talven pimeyden tuoma väsymys keväällä myönteisempiin fiiliksiin?

RyhmäRenki.fi

