

# Intuitiivinen unelmakartta –workshop, 3h

**Voidaan toteuttaa sekä yksilövalmennuksena että pienryhmässä tai työyhteisössä.**

**Tavoitteena tässä workshopissa on pysähtyä hetkeksi unelmoimaan.** Aloitamme workshopin juttelemalla erilaisista unelmakartoista ja siitä, millä tavalla niitä voi hyödyntää eri elämäntilanteissa.

**Puhumme alitajunnan voimasta ja siitä, mitä positiivinen ajattelu tarkoittaa.** Nykyisin jo tiedetään, että alitajunnan valjastaminen positiivisten vahvistusten ja kuvien avulla osaksi tavoitteen asettelua, on yksi tärkeimpiä tekniikoita, jonka avulla voimme luoda omia visioita todeksi.

**Teemme workshopin aikana muutamia läsnäoloharjoituksia,** joiden tarkoitus on auttaa löytämään oma sisäinen ohjaus eli intuitio, kartan tekemisen avuksi. Läsnäoloharjoitukset auttavat pysähtymään kiireen keskellä ja ovat hyvä keino keskittymiskyvyn lisäämiseen arjessa tai työpäivän aikana.

**Työyhteisössä** teemme muutamia harjoituksia yhdessä, joiden avulla kirkastamme tämän hetkisiä tavoitteita ja visioita – ja sen jälkeen alamme rakentamaan karttaa valitsemanne aiheen perusteella. Autan teitä kartan teossa ja siinä, että jokainen työyhteisön jäsen saa oman äänen kuuluville ja kuvan näkyviin. Aihealue voi olla mikä tahansa, joka on juuri nyt teidän työyhteisöllenne tärkeä ja merkityksellinen – ja joka halutaan konkretisoida kuvien avulla kaikkien nähtäville. Usein kartta kiinnitetään esimerkiksi kahvihuoneen seinälle, jossa se muistuttaa yhdessä asetetuista tavoitteista jokaista työyhteisön jäsentä, päivittäin. Tällöin yhdessä sitoudutaan tavoitetilanteen toteuttamiseen.

**Unelmakartan avulla voi tuoda esille esimerkiksi sitä,** millaista työilmapiiriä yhdessä tavoitellaan, millaista kasvua yritykselle kaivataan, mitkä ovat yrityksen tärkeimmät arvot, jotka halutaan näkyväksi – tai kuinka brändiä vahvistetaan. Mikä vain, mikä on teille tärkeä aihe juuri nyt ja johon kaivataan positiivista muutosta tai vahvistusta. Intuitiivisen kartan avulla nousee usein ensi esiin uusia ideoita ja oivalluksia, joista löytyy vahvistusta sille, mihin aiheeseen halutaan pureutua tarkemmin.

**Intuitiivinen unelmakartta –workshop,** auttaa selkeyttämään yksilön tai organisaation tulevaisuuden visioita sekä tämän hetkisiä kiinnostuksen kohteita. Teemme jokaisen workshopin aikana kaksi erilaista karttaa, joista ensimmäinen herättelee visioita tulevaan eli on intuitiivisesti tehty unelmakartta. Sen jälkeen teemme vielä toisen, joka on tarkemmin aihealueeseen pureutuva unelma- tai tavoitekartta.

