

A gyakorlat címe	Életúttérkép
A gyakorlat típusa	önismereti
Javasolt korcsoport	14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	30 percnél több
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	papírlapok, tollak
A gyakorlat részletes leírása	<p>Egy üres papírlapra mindenkinek egy koordináta-rendszert kell felrajzolnia, ahol a vízszintes tengelyen eddigi élete szerepel (0 a születés időpontja), a függőleges tengelyen pedig, hogy életének adott pillanatában mennyire érezte jól magát (ez lehet negatív érték is).</p> <p>Miután kész, mindenki bemutatja a csoportnak a grafikonját, és ez alapján mesél élete eddigi lényeges eseményeiről.</p> <p>Természetesen nem kötelező mesélni, az is elég, ha csak maguknak készítik el a csoporttagok.</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	Milyen érzés volt átgondolni eddigi életeteket?
Kulcsszavak (címkék)	önismeret, társismeret
Forrás	Instruktor Öntevékeny Csoport, 1998