**Mallin nimi:** Virittäytyminen

**Mallin tavoite:** Tavoitteena on, että opiskelija tunnistaa oman vireystilansa ja tuo sen näkyväksi muulle ryhmälle. Lisäksi tavoitteena on nähdä muiden vireystila suhteessa itseen.

Tehtävä soveltuu moniin eri tilanteiden virittäytymiseen. Se tuo näkyväksi jokaisen tunnetilan ja motivaation tason sekä jaksamisen tehtävään, päivään, tavoitteeseen tms. liittyen. Tietoa voidaan käyttää esimerkiksi ryhmien muodostumisen pohjatietona ja ryhmän eri jäsenten tulokulmien tekemisessä näkyväksi.

**Mallin toteuttaminen käytännössä:** Ohjaaja luo tilaan janan, esimerkiksi maalarinteippiä käyttäen, asteikolla 0–5. Janalle saadaan näkyviin ihmisen suhde olemassa olevaan asiaan: ”Mene janalla siihen kohtaan, mikä kuvaa omaa motivaatiotasi aloittaa tämän hetken työskentely. 0 kuvaa ei motivaatiota ja 5 kuvaa korkeaa motivaatiota”, ja jatka: ”Huomaa, että paikkasi valintaan vaikuttaa aika, paikka, tilanne, ihmiset … paikka vaihtuu, muuttuu, ei ole pysyvä. Sinulla on lupa ilmaista oma ajatus, motiivi, käsitys asiasta”.

**Mallin alkuperäinen lähde:**
Ryhmäyttämiskoulutuksen materiaali / Katariina Ylä-Rautio-Vaittinen