



ELÄVÄ PORTFOLIO



Centria. Raportteja ja selvityksiä, 43

Minna Koivula, Sanna-Kaisa Karvonen

ELÄVÄ PORTFOLIO

Centria-ammattikorkeakoulu 2020



Elävä Portfolio, jonka tekijä on [LUMOaVA-hanke](#), on lisensoitu [Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä](#).

JULKAISIJA:

Centria-ammattikorkeakoulu
Talonpojankatu 2, 67100 Kokkola

JAKELU:

Centria kirjasto- ja tietopalvelu
kirjasto.kokkola@centria.fi, p. 040 808 5102

Taitto: Centria-ammattikorkeakoulun markkinointi- ja viestintäpalvelut
Kannen kuva: Markus Kunelius

Centria. Raportteja ja selvityksiä, 43
ISBN 978-952-7173-51-0 (PDF)
ISSN 2342-933X

LUMOaVAlle lukijalle

Oman osaamisen tunnistaminen ja sanoittaminen voi olla joskus haastavaa meille jokaiselle. Kuinka kuvailen itseäni ja vahvuuksiani? Millainen juuri minä olen? Ajoittain oman itsensä ääri viivoja voi olla vaikea hahmottaa ja on hyvä pysähtyä pohtimaan kuka minä oikeasti olen. Elävä Portfolio –mallin kehittämistyöstä kuuluu suuri kiitos kehittäjäasiakkaille. Kehittäjäasiakkaat ovat olleet merkittävässä roolissa eri mallien ja niissä käytettävien työkalujen kehittämisessä ja pilotoinnissa. Työskentelyn eri vaiheiden suunnittelussa on kuunneltu osallistujien tarpeita, mielenkiinnon kohteita ja ideoitu toimintatapoja yhdessä osallistavalla otteella. Yhtenä Elävä Portfolio –mallin arvokkaimpana asiana kehittäjäasiakkaiden keskuudessa pidettiin sitä, että jokainen toimintaan osallistuva pääsi itse vaikuttamaan oman työskentelynsä kulkuun ja näin siitä muodostui hyvin henkilökohtainen.

Toivotamme jokaiselle Elävä Portfolio –malliin tutustuvalla inspiroivia lukuhetkiä, ja rohkaisemme hyödyntämään malleja luovasti erilaisiin tarpeisiin muokaten ja uutta innovoiden!

SISÄLLYS

1. LUMOAVA–HANKE	4
2. MISTÄ ON PIENET PORTFOLIOT TEHTY?	5
3. HELMIKORTIT	6
4. ELÄVÄ PORTFOLIO –MALLI	8
4.1. MyMovie	9
4.1.1. Vaihtoehto 1: Ajatuksenvirrasta videoksi	9
4.1.2. Vaihtoehto 2: Valokuvista arvotauluksi	12
4.2. Oman Elämän kehykset	14
4.2.1. Luonnetta luovasti!	14
4.2.2. Varjoni voimat	17
4.3. Oman Elämän näyttämö	20

LÄHTEET

LIITTEET

1. LUMOAVA–HANKE



Luovat menetelmät osallisuuden ja osaamisen tukena (2017–2020)

LUMoAva oli Euroopan sosiaalirahaston toimintalinjan 5 hanke, joka toimi vuosina 2017–2020. LUMoAva:n keskiössä olivat heikoimmassa työmarkkina-asemassa olevat, joiden osallisuutta ja oman osaamisen tunnistamista tuettiin luovien menetelmien avulla. Tavoitteena oli etsiä uusia toimintamalleja kohderyhmän toimintakyvyn parantamiseksi. Luovat ja monitaidelähtöiset toiminnot tukivat oman osaamisen oivaltamista, sanoittamista ja kuvaamista. Hankkeessa kehitettiin Elävä Portfolio -mallia oman osaamisen tarkasteluun ja sen esille tuomiseen. Helmi-kortit ovat Elävä Portfolio -työskentelyn työkalu, joka kehitettiin yhdessä kehittäjäasiakkaiden kanssa.



2. MISTÄ ON PIENET PORTFOLIOT TEHTY?

Elävään portfolioon sisältyy kolme erilaista työskentelymallia MyMovie, Oman Elämän kehukset ja Oman Elämän näyttämö. Näiden tavoitteena on tavoittaa mielen eri kerroksia ja siten nähdä maailma ja itsensä osana sitä tarkemmin. Elävä portfolio –mallissa hahmotetaan omaa osaamista sekä sen tunnistamista ja sanoittamista taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntäen. Prosessit on suunniteltu monitaideajatuksella, jossa eri taiteen keinot sekoittuvat keskenään ja johdattavat prosessia eteenpäin siten, että siirtymät eri taiteenlajeista ja tekniikoista toisiin auttaisivat hahmottamaan asioita eri näkökulmista. Elävä Portfolio –mallin hyödyntämisen kivajalkana on ratkaisukeskeisyys. Prosessit eivät vaadi aikaisempaa kokemusta tekniikoista, sillä ne on suunniteltu siten, että jokainen voi vaikuttaa omaan työskentelyynsä ja sen suuntaamiseen, onnistua ja yllätyä positiivisesti. Ratkaisukeskeisyydellä tarkoitetaan sitä, että ei keskitytä haasteiden etsimiseen ja osoittamiseen, vaan toimintaan, jonka avulla pyritään parantamaan tilannetta toiminnan kautta ja huomaamaan positiiviset asiat. Taidelähtöisten menetelmien sekä Helmikorttien käytön yhdistelmällä pyritään lisäämään osallistujan minä-pysyvyyden tunnetta ja sitä kautta tukemaan hänen työ- ja toimintakykyä sekä vahvistamaan osallisuutta omassa elämässä.

Toiminnalliset, vuorovaikutukselliset ja kokemukselliset menetelmät mahdollistavat omaan itseensä tutustumisen ja merkityksen luomisen oman elämän asioille. Tärkeä ajatus menetelmien hyödyntämisessä on se, että taide antaa mahdollisuuden tarkastella uusia näkökulmia kääntämällä katseen positiivisiin asioihin. Taiteen avulla voidaan etääntyä asioista niin, että niitä voi tarkastella sen hetkisten voimavarojen puitteissa ja itsemyyötätuntoa lisäten.

Toiminnan suunnittelussa on painotettu sitä, että se mahdollistaa ihmisen elämän käsittelyn kokonaisvaltaisesti, ei vain puhumalla. Toiminnallisuuden myötä jokainen voi vaikuttaa omaan toimintaansa ja sen suuntaamiseen kiinnostuneisuutensa ja arvojensa pohjalta.

Toiminta vastaa tarpeeseen päästä tutustumaan asiakkaaseen ja hänen jatkopolkujensa selvittämiseen. Taidelähtöisten menetelmien avulla asiakkaan omaa osaamista saadaan tunnistettua ja sanoitettua laajemmin. Ihmisellä on esimerkiksi paljon muitakin ominaisuuksia ja osaamista kuin koulutus tai työkokemus, ja siksi on tärkeää antaa mahdollisuus kertoa asioista, jotka ovat hänelle itselleen merkityksellisiä.

Elävä Portfolio –työskentely tukee asiakastyötä tekevän ohjaajan työtä, kun arvioidaan ihmisen työ- ja toimintakykyä sekä palveluntarvetta. Myös polkuja muihin toimintoihin on helpompi suunnitella, kun se tehdään yhdessä asiakkaan kanssa ja häneen päästään tutustumaan paremmin. Kun asiakkaan vahvuuksia tuodaan esille, hänen luottamuksensa itseään sekä erilaisia palveluita ja toimintoja kohtaan voi parantua, jolloin kiinnostus osallistua ja sitoutua tulevaisuuden suunnitelmiin kasvaa. Näin ihminen pääsee osalliseksi itseään koskevista suunnitelmista, palveluista ja eri toiminnoista vaikuttaen omaan elämäänsä ja yhteisössä toimimiseen.

Elävä Portfolio –mallien hyödyntämisessä kannattaa rohkeasti hyödyntää erilaisia kierrätysmateriaaleja mahdollisuuksien mukaan ja käyttää vapaasti mielikuvitusta toteutuksien muokkaamisessa omiin ja asiakkaan tarpeisiin sopiviksi.



3. HELMIKORTIT

Helmikorttien ja Hyvinvointisimpukan hyödyntämisen tärkein tavoite on auttaa löytämään keinoja, joilla voi ylläpitää ja lisätä hyvinvointia, itsemyyötätuntoa sekä itsetuntemusta. Helmi-korttien kehittämistyö syntyi asiakkaiden tarpeesta ja prosessissa työkalua muokattiin yhdessä pilottikokeilujen tuloksena.

Oman osaamisen oivaltamisen, sanoittamisen ja kuvaamisen tukena hankkeessa käytettiin Työterveyslaitoksen kehittämää Kykyviisaria. Kykyviisari on työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä, jossa pyritään kartoittamaan asiakkaan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämäntilannetta. Pääosassa on asiakkaan oma kokemus ja arvio tämänhetkisestä tilanteestaan. Kykyviisari arvioi yhdeksää eri elämän osa-aluetta, joiden perusteella saadaan suuntaa-antavia vastauksia henkilön työ- ja toimintakyvystä sekä osallisuuden ja hyvinvoinnin kokemuksesta. Kykyviisarin käyttöä ohjataan siihen, että alkuvaiheessa tehtäisiin alkukartoitus, jonka jälkeen toimintaa suunnataan tukemaan sitä osa-aluetta, jolla haasteet ilmenevät. Toiminnan vaikutavuutta arvioidaan tekemällä välikartoitus, jonka jälkeen toimintaa voidaan tarvittaessa suunnata uudelleen. Lopuksi henkilön työ- ja toimintakyvyn muutosta arvioidaan ja siitä annetaan palautetta yhdessä. Kykyviisari on muodoltaan kyselylomake, jota voi täyttää joko paperilla tai verkossa. LUmOaVA-hankkeessa työstettiin Kykyviisarin kysymysten pohjalta hankkeen käyttöön paremmin sopivia Helmikortteja, joiden avulla saatiin nopeasti kartoitettua työ- sekä toimintakyvyn eri osa-alueita ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Sekä Kykyviisarissa että Helmikorteissa on käyttö ajateltu siten, että alkukartoituksen ja toiminnan jälkeen vaikutuksia väliarvioidaan, jonka jälkeen toimintaa voidaan suunnata uudelleen. Lopuksi korttien avulla arvioidaan tapahtunutta muutosta ja annetaan palautetta. (Kykyviisari 2020.)

Helmikortit

- visuaalinen työkalu kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin tukemiseen

1. Helmikorteissa on kahdeksan teemakokonaisuutta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueiden mukaisesti. Osa-alueita voi käsitellä joko teemoittain keskittyen yhteen kerrallaan tai sitten täyttären koko hyvinvointisimpukka kerralla.
2. Menetelmässä asiakas käy läpi kahdeksan helmikorttia väittämiseen. Mikäli henkilö on esimerkiksi työelämän ulkopuolella, eikä työllistyminen tai opiskelu ole ajankohtaista, kannattaa työkortti jättää kokonaisuudesta pois.
3. Väittämiin vastataan värittämällä hyvinvointisimpukan alueita eri värein.
4. Kun väittämät on käyty läpi ja simpukka on väritetty, on tuen tarpeessa olevat osa-alueet helppo nähdä.
5. Käyttöoppaasta löydät tulostettavat Helmikortit ohjaustilanteeseen sekä hyvinvointisimpukan Helmikorttien käyttöä varten. Jokaisen osa-alueen QR-koodien takaa aukeavat tehtävät löytyvät myös oppaasta.
6. Tuen tarpeessa olevaan osa-alueeseen on hyvä pysähtyä pidemmäksi aikaa. Jokaisen osa-alueen tukemiseksi on kuukaudeksi erilaisia taidelähtöisiä menetelmiä, joiden avulla katse suunnataan juuri tämän osa-alueen tukemiseen.
7. Kortteihin kannattaa palata myöhemmin ja arvioida toiminnalla saavutettuja tuloksia: onko osa-alueen hyvinvoinnissa tapahtunut muutoksia? Voisiko tehtäviä suunnata uudestaan? Arviointia ei tarvitse tehdä ohjaajavetoisesti, vaan yhdessä kortteja käyttäneen kanssa pohtien ja keskustellen siten, että korttien täyttää arvioi itse havainnoiden tapahtuneita muutoksia.
8. Tutustut Helmikortteihin parhaiten, kun täytät hyvinvointisimpukan ensin itse ja teet muutamia tehtäviä itse!



Lue lisää Helmikorteista ja lataa kortit käyttöoppaineen käyttöösi verkkosivuilta: www.centria.fi/helmikortit

4. ELÄVÄ PORTFOLIO –MALLI

Elävä portfolio -mallissa pyritään taidelähtöisten menetelmien avulla kartoittamaan ihmisen kokonaisvaltainen tilanne, lisäämään itsetuntemusta sekä tietoisuutta omasta persoonallisuudesta ja vahvuuksista yksilöllisellä tavalla. Taidelähtöisten prosessien avulla tarkastellaan omaa itseä ja elämää ratkaisukeskeisellä ja voimaannuttavalla otteella.

Kaikella Elävä portfolio -työskentelyssä tehtävällä toiminnalla on tavoite ja itsearviointia peilaamaan asetettuihin tavoitteisiin. Tutustuminen omaan itseensä tapahtuu jokaisen omilla ehdoilla. Vaikka työskentely tapahtuisi ryhmässä, jokaisella tulee olla tilaa ja mahdollisuus tarkastella asioita oman elämänsä viitekehyksessä ja niiden voimavarojen mukaan, joita hänellä juuri siinä hetkessä on. Tärkeintä kaikessa on turvallinen ja luottavainen ilmapiiri. Taidelähtöisten menetelmien kanssa työskennellessä on tärkeää tiedostaa, etteivät ohjaajat voi ennustaa, mitä asioita harjoitteet nostavat esille. Esiin nousevien asioiden ennakoimattomuus tuo ohjaajalle haasteen olla aidosti läsnä, empaattinen ja tilannesensitiivinen joka hetkessä. Työskenneltäessä joskus kipeidenkin asioiden parissa on tärkeää, että ohjaajat rakentavat ryhmään luottamuksellisen, toisia kunnioittavan, kannustavan ja ehdottomasti hetkeen sidotun vaihtoluovollisuuden ilmapiirin, jossa jokainen voi käsitellä esiin nousevia asioita turvallisesti. Ohjaajan on hyvä muistuttaa, että lopputulosta tärkeämpi on matka, joka työskentelyn aikana kuljetaan. Tehtävänannot rakennetaan niin, että jokainen pystyy suorittamaan ne turvallisesti vaiheittain omaamatta aiempaa kokemusta valituista tekniikoista.

Elävä Portfolio –työskentelyllä voi päästä tarkastelemaan asioita uusista näkökulmista, ja ihminen saattaa tunnistaa itsestään vahvuuksia ja voimavaroja, joita ei ole aikaisemmin tullut ajatelleeksi omaavansa. Menetelmän työkalujen avulla voi tehdä omaa elämäänsä ja taitojaan näkyväksi myös muille. Kun edistetään uskoa omiin kykyihin, vahvuuksiin ja mahdollisuuksiin, haasteisiin tarttumisen ja vastoinkäymisten kohtaaminen voi helpottua.

Taidelähtöiset menetelmät auttavat jäsentämään omaa elämäntilannetta ja itsetuntemusta sekä sanoittamaan asioita. Elävän Portfolio -mallien visuaalisuus ja havainnollistavuus tukevat usein vaikeasti hahmotettavien asioiden konkretisoimista. Taiteen avulla voidaan etäännyttää oma persoona käsiteltävästä asiasta ja luovat menetelmät lisäävät kykyä sietää erilaisuutta antaen mahdollisuuden asettua toisen asemaan ja nähdä asiat toisin.

Taidelähtöisten menetelmien avulla voi tulla tietoiseksi itsestä ja omasta ilmaisusta, joka vaikuttaa rakentavan vuorovaikutustilanteen luomiseen. Rakentava vuorovaikutus vaatii läsnäoloa, kuuntelun taitoa sekä rohkeutta heittäytyä hetkeen, jossa jokaisella osallisella on vastuu tilanteen etenemisestä. Erilaisten toiminnallisten ja osallistavien harjoitteiden avulla vuorovaikutustilanteita voidaan harjoitella turvallisessa ympäristössä niistä oppien. Ryhmämuotoisessa taidelähtöisissä menetelmissä hyödyntävässä toiminnassa voidaan päästä keskustelemaan ihmisen elämästä monipuolisemmin ja hyötyä vertaistuen merkityksestä.



4.1. MyMovie

TEEMA: ITSETUNTEMUS JA ARVOT

Tavoitteena oman elämänpolun tarkasteleminen, omien arvojen pohtiminen ja itsetuntemuksen vahvistaminen.

4.1.1. Vaihtoehto 1: Ajatuksenvirrasta videoksi

Jatka alla olevia lauseenalkuja ajatusvirranomaisesti ilman sensuuria muutaman minuutin ajan.

1. Kun minä olin lapsi...
2. Silloin haaveilin, että isona minusta tulee...
3. Nuoruusvuosina minä...
4. Aikuisuuden kynnyksellä...
5. Se oli minun valintani, vai oliko...
6. Erityistä ylpeyttä tunnen siitä, että...
7. Elämässä haluaisin vielä...

Lue kirjoittamasi tekstit rauhassa läpi. Ympyröi jokaisesta osiosta kaksi lausetta, jotka erityisesti puhuttelevat sinua.

Mieti millaiset kuvat voisivat ilmentää parhaiten valittuja lauseita. Selaile omia kuva-arkistoja ja mieti, olisiko niissä mieleisiä kuvia, joissa näet yhteyden teksteihisi. Muista, että sinun ei

tarvitse perustella valintoja ulkopuolisille, riittää että itse löydät yhteyden kuviesi ja tekstiesi välille. Kuvat valittuasi sinulla tulisi olla 7-14 valokuvaa.

Valitse sinulle sopiva digitaalinen alusta, jonka avulla kokoat videon. Huomiothan, että perinteinen videokin käy! Voit hyödyntää esimerkiksi kännykän videokuvaustoimintoa.

Vinkejä digitaalisista alustoista:

- iMovie (Apple)
- Clips
- ThingLink
- WeVideo
- Adobe Voice

Vie kuvat valitsemallesi digitaaliselle alustalle ja järjestä ne haluamaasi järjestykseen. Editoi kuvat haluamallasi tavalla, voit esimerkiksi muokata kuvien vaihtumisen tapaa tai sitä, kauanko kuvat näkyvät videollasi.

Palaa kirjoittamiesi tekstien pariin ja lue ne ääneen. Halutessasi voit vielä muokata tekstiä niin, että olet siihen tyytyväinen. Nauhoita tekstisi valitsemasi alustan tarjoamalla tavalla kuvien tueksi.

Tutustu valitsemasi digitaalisen alustan tarjoamiin äänitiedostoihin ja valitse mieleinen taustamusiikki.

Muokkaa videota niin, että kuvat, ääni sekä musiikki muodostavat haluamasi näköisen kokonaisuuden. Säädä äänet niin, että ne ovat keskenään sopivassa suhteessa ja ääniraita kuuluu musiikin soidessa taustalla.

Muista, että lopputulosta tärkeämpää on matka, jonka prosessin aikana kuljet ja mitä havainnot itsestäsi sen aikana.

ITSEARVIOINTI:

Kirjoita ajatuksenvirtaa jatkaen lauseenalkuja:

Työskentelyä aloittaessa...

Työskentelyn aikana huomasin...

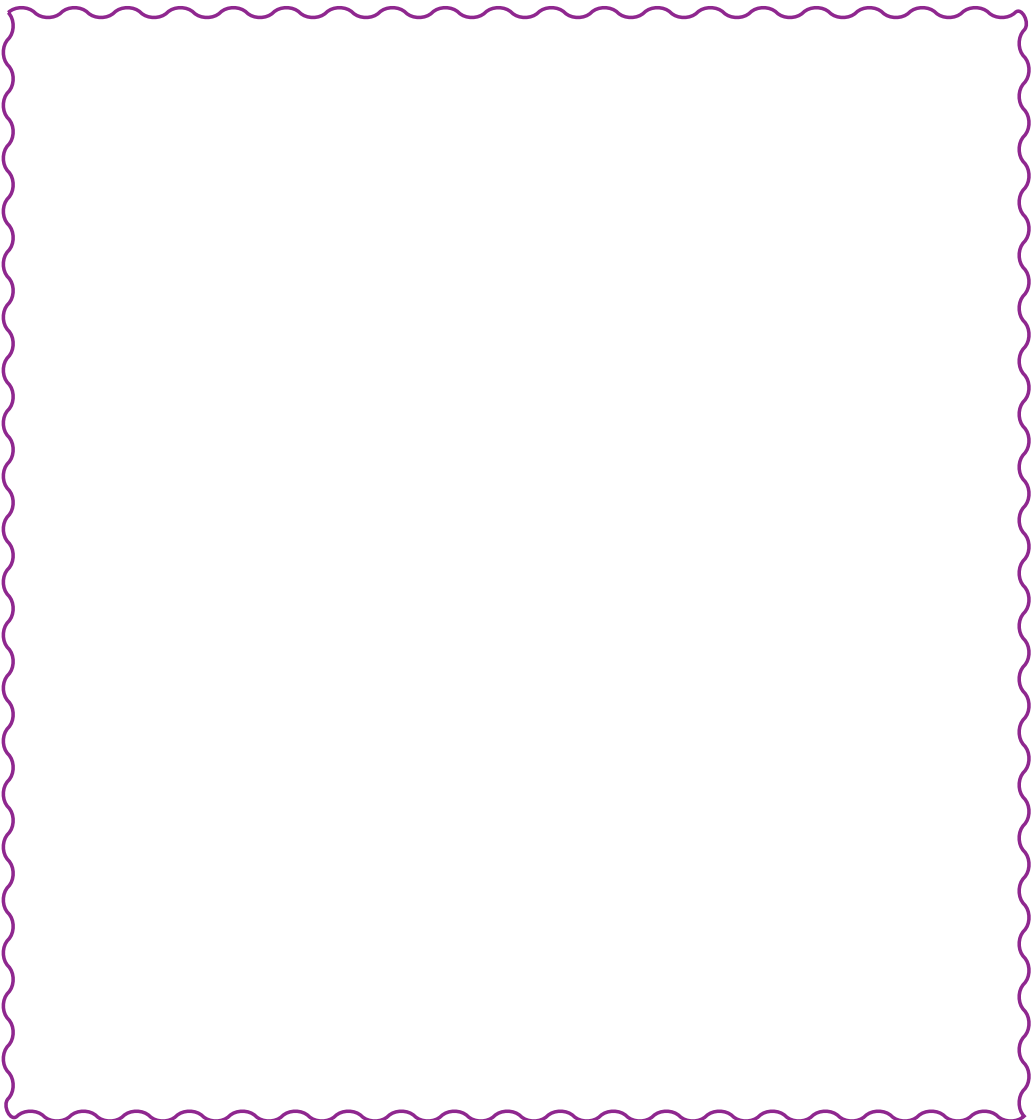
Minun elämänpolkuni...

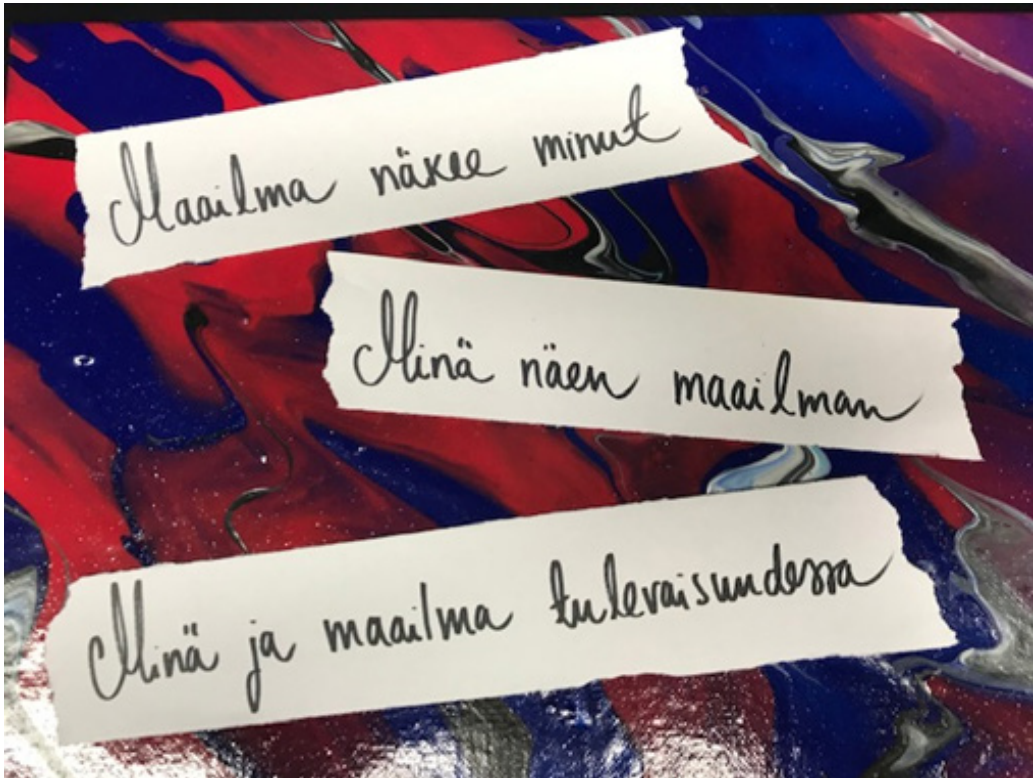
Minun arvoni...

Työskentelyssä havaitsin, että itsetuntemukseni...

Työskentely antoi minulle...

KIRJOITA LAATIKKON VAPAASTI TEHTÄVÄSTÄ HERÄNNEITÄ AJATUKSIA. VOITTE KIRJATA AJATUKSIA MYÖS YHDESSÄ RYHMÄNTAI RYHMÄNOHJAAJAN KANSSA.





4.1.2. Vaihtoehto 2: Valokuvista arvotauluksi

Lue seuraavat otsikot ja lähde etsimään omista valokuva-arkistoistasi niihin sopivia kuvia. Voit ottaa myös tehtävää varten esimerkiksi kännykälläsi uusia kuvia. Valitse jokaista otsikkoa kuvastamaan 2-3 kuvaa.

- Minä näen maailman
- Maailma näkee minut
- Minä ja maailma tulevaisuudessa

Pohdi sinulle tärkeitä arvoja ja mieti miten ne näkyvät arjessasi. Millaiset kuvat kertovat arvoistasi? Valitse kolme arvoa, joihin tämän tehtävän puitteissa syvennyt. Liitä arvoihin 2-3 valokuvaa. Kirjoita arvoistasi ajatuksenvirtaa parin minuutin ajan, kuvaile missä tilanteissa ne erityisesti näkyvät, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja mitä kohti haluat pyrkiä.

Nyt sinulla on 12-18 valokuvaa ja kirjoittamasi tekstit. Lue tekstit rauhassa läpi ja ympyröi tekstit 3-5 sinua tässä hetkessä puhuttelevaa lausetta tai sanaa.

Asettele kuvat tai osa kuvista sommitelmaksi ja tee tekstejä hyödyntäen niistä huoneentaulu. Voit hyödyntää tehtävässä sopivaa digitaalista alustaa, perinteinen Word-ohjelmakin soveltuu mainiosti tähän. Halutessasi voit vaikka asetella kuvat esimerkiksi pöydälle tai lattialle, liittää paperiset tekstit asetelmaan ja ottaa siitä kuvan.

ITSEARVIOINTI:

Kirjoita ajatuksenvirtaa lauseenalkuja jatkaen:

Työskentelyä aloittaessa...

Työskentelyn aikana huomasin...

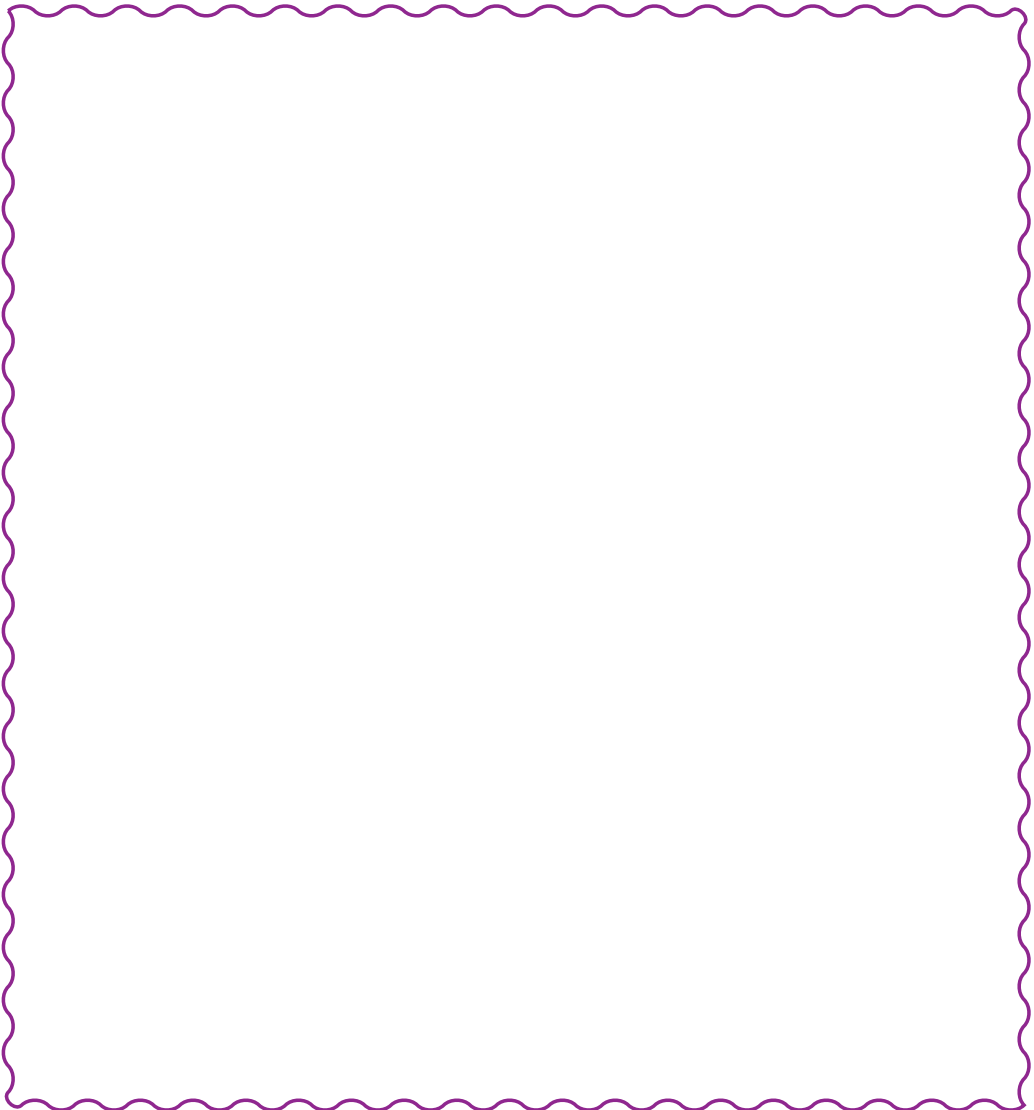
Minun elämänpolkuni...

Minun arvoni...

Työskentelyssä havaitsin, että itsetuntemukseni...

Työskentely antoi minulle...

KIRJOITA LAATIKKOON VAPAASTI TEHTÄVÄSTÄ HERÄNNEITÄ AJATUKSIA. VOITTE KIRJATA AJATUKSIA MYÖS YHDESSÄ RYHMÄNTAI RYHMÄNOHJAAJAN KANSSA.





4.2. Oman Elämän kehukset

Tämä osio koostuu kahdesta eri teemakokonaisuudesta, joita ovat persoonallisuus ja vahvuudet. Kolmas tehtävä kokoaa ne yhteen.

4.2.1. Luonnetta luovasti!

TEEMA: Persoonallisuus

Tavoitteena on lisätä itsetuntemusta ja löytää uusia tapoja sanoittaa omaa persoonallisuutta.

Tarvittavat välineet:

- Älylaite
- Tulostin (perinteinen paperitulostus, valokuvatulostin)
- Paperia (mielellään A3-kokoinen)
- Liima
- Värikyntiä, vesivärit, akvarelliliidut, tussit tms.

Persoonallisuustestejä:

<https://www.vastaamo.fi/persoonallisuus/>

<https://www.evermind.fi/big-five-persoonallisuustesti/>

<https://www.16personalities.com/fi>

Persoonallisuudella tarkoitetaan jokaiselle ihmiselle yksilöllistä tapaa toimia, käyttäytyä ja tuntea. Persoonallisuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat perimä, ympäristö sekä yksilölliset seikat. Persoonallisuus on melko pysyvä, mutta myös kehittyvä ja muuttuva läpi elämän. (Metsäpelto, R-L. & Feldt, T. 2009.)

1. Tutustu listalta löytyviin persoonallisuustesteihin ja tee niistä yksi tai halutessasi useampi. Lue rauhassa testin antama sanallinen tulos ja kirjaa itseäsi kuvaavia sanoja paperille. Pohdi mitkä asiat tunnistat itsessäsi, mitkä asiat tuntuvat vierailta tai missä tilanteissa jokin piirre erityisesti korostuu. Muista, että testien antamat tulokset ovat suuntaa-antavia ja korostuvat elämän eri tilanteissa eri tavoin. Voit lukea testin tuloksen jollekin läheisellesi ja kysyä, mitä piirteitä hän sinussa tunnistaa ja näkee.
2. Valitse sanoista viisi parhaiten itseäsi kuvaavaa luonteenpiirrettä sekä yksi piirre, jota haluaisit itsessäsi kehittää.
3. Mieti hetki millaisella kuvalla voisit ilmentää näitä luonteenpiirteitä. Lähde liikkumaan lähiympäristössäsi katsellen ympärillesi. Kiinnitä huomiota valoihin, varjoihin, heijastuksiin, väreihin, pieniin ja suuriin yksityiskohtiin. Ota muutamia kuvia, joissa näet yhtymäkohtia omiin luonteenpiirteisiisi tai jotka kuvastavat mielestäsi juuri sinua.
4. a) Valitse kuvista yksi, jonka kanssa lähdet työskentelemään kuvataidetehtävän parissa. Tulosta kuva ja aseta se A3-kokoiselle paperille haluamaasi kohtaan ja liimaa se paikoilleen. Kuvan tulee olla maksimissaan A5-kokoinen.

b) Vaihtoehtoinen työskentelytapa, mikäli et pysty tulostamaan kuvaa. Pidä kuva näkyvillä ja hahmottele väreillä kuvan inspiroimana tehtävänannon mukaisesti.
5. Kuvan asettamisen jälkeen jatka kuvaa sen ulkopuolelle valitsemallasi tavalla. Kuva voi olla realistinen tai absurdi, toteutustavan päätät itse. Pyri siihen, ettei valkoista taustaa jäisi näkyviin.
6. Kirjoita valitut sanat paperille ja leikkaa sanat siten, että viisi valitsemaasi luonteenpiirrettä sekä yksi kehitettävä piirre ovat erillisinä kappaleina. Liimaa sanat työhösi sommitellen haluamiisi kohtiin. Voit myös halutessasi kirjoittaa sanat suoraan työhön esimerkiksi tussilla.
7. Katso teostasi ja pohdi millaisen voimalauseen tai aforismin voisit itsellesi kirjoittaa. Rakenna lauseesta rohkaiseva ja kannustava, mutta huomioi myös kehittämisen kohteena oleva asia. Aseta oma asennetaulusi näkyvälle paikalle tai ota siitä muistoksi kännykälläsi valokuva. Löytämäsi sanoja voit halutessasi käyttää vaikkapa työhaussa tai muissa yhteyksissä, joissa sinun täytyy kuvailla itseäsi ja persoonaasi.

ITSEARVIOINTI:

Vastaa väittämiin asteikolla 1-5;

1= täysin samaa mieltä, 2= osittain samaa mieltä, 3= en osaa sanoa, 4= osittain eri mieltä ja 5= täysin eri mieltä.

Väittämä 1.

Löysin uusia itseäni kuvaavia sanoja.

Väittämä 2.

Muistin itsestäni joitakin piirteitä, jotka olin unohtanut.

Väittämä 3.

Voisin käyttää tässä tehtävässä nousseita sanoja kuvatakseni itseäni esimerkiksi työhaastattelussa tai jossakin muussa esittelytilanteessa.

Väittämä 4.

Koin tehtävän lisäävän itsetuntemustani.

Väittämä 5.

Näen kehitettävässä luonteenpiirteessäni myös positiivisia puolia.

KIRJOITA LAATIKKOON VAPAASTI TEHTÄVÄSTÄ HERÄNNEITÄ AJATUKSIA. VOITTE KIRJATA AJATUKSIA MYÖS YHDESSÄ RYHMÄNTAI RYHMÄNOHJAAJAN KANSSA.





4.2.2. Varjoni voimat

TEEMA: vahvuudet

Tavoitteena on tunnistaa omia vahvuuksia ja voimavaroja sekä tarkastella niitä eri näkökulmista.

Tarvittavat välineet:

- A3-kokoinen paperi (mielellään akvarellipaperia tms. paksumpaa paperia)
 - Musta kartonkia
 - Sakset
 - Liimaa
 - Tulostin
 - Älylaite
1. Mieti minkä eläimen voimaa tunnet itsessäsi. Valitse eläin intuitiivisesti – älä mieti sen enempää, vaan tartu ensimmäiseen kiinnostavaan eläimeen, jonka voimiin tunnet yhteenkuuluvuutta.
 2. Tee halutessasi leikkimielinen voima-/toteemieläin-testi.

<https://www.kuudesaisti.net/testit/quizzes/kuudesaisti-testit/mika-on-voimaelaimesi/play>
<https://anna.fi/hyvinvointi/itsetuntemus/testaa-mika-persoonasi-tukeva-toteemielaimesi>

3. Siluettikuvan toteuttaminen valitusta eläimestä mustalle kartongille. Piirrä tai etsi netistä siluettikuva valitsemastasi eläimestä. Huomioi, että siluettikuva sijoitetaan A3-kokoiselle paperille, joten tee mustaan kartonkiin riittävän suuri eläimen siluettikuva. Leikkaa valmis siluettikuva kartongista ja liimaa se A3-kokoiselle paperille.
4. Valokuvan ottaminen. Mieti millaiseen asentoon voisit sijoittaa itsesi valokuvassa suhteessa voimaeläimen siluettiin. Onko voimaeläin sinun varjokuvasi, oletko samassa asennossa kuin eläin, oletko selin vai kasvot eteenpäin, istutko, seisotko, makaatko, miten kätesi tai jalkasi ovat?
5. Ota itsestäsi suunnittelemasi valokuva ja tulosta se mustavalkoisena. Leikkaa valokuva ääriviivojesi mukaisesti ja liimaa se haluamaasi kohtaan A3-kokoiselle paperille suhteessa siluettiin.
6. Kirjoita keskelle A4-kokoista tyhjää paperia valitsemasi eläimen nimi. Kirjoita sanan ympärille eläimestä mieleen tulevia sanoja, ne voivat olla adjektiiveja (millainen), verbejä (mitä tekee), paikkoja, värejä, tunteita... Mitä vain mieleesi tulee.
7. Voimalauseen rakentaminen sanoista. Täydennä alla olevaan pohjaan ideoimiesi sanojen pohjalta oma voimalauseesi.

VOIMALAUSEPOHJA:

Sisimmässäni tunnen _____ voimaa.
(voimaeläimesi)

Olen _____ ja _____.

Toivoisin muiden ymmärtävän, että _____.

Tiedän olevani ainutkertainen _____,
koska _____.
(voimaeläimesi)

8. Kirjoita lopuksi vielä voimalauseesi haluamaasi kohtaan teosta.

ITSEARVIOINTI:

Vastaa itsearviointiin kokonaisilla lauseilla ja käy se myöhemmin läpi ohjaajan kanssa keskustellen.

1. Koitko tehtävän mielekkääksi?

2. a) Listaa vahvuuksia, joita löysit tehtävän aikana.

- b) Millaisia ajatuksia löytämäsi vahvuudet herättivät sinussa?

- c) Olivatko löytämäsi vahvuudet ennestään tuttuja vai löysitkö uusia puolia itsessäsi?

3. Millaisissa tilanteissa vahvuudet tulevat parhaiten esiin?

4. Millaisessa tilanteessa voisit hyötyä voimalauseen ajatuksesta?

5. a) Eniten ajatuksia herättävä työvaihe minulle oli...

- b) Pohdin muun muassa...

KIRJOITA LAATIKKOON VAPAASTI TEHTÄVÄSTÄ HERÄNNEITÄ AJATUKSIA. VOITTE KIRJATA AJATUKSIA MYÖS YHDESSÄ RYHMÄNTAI RYHMÄNOHJAAJAN KANSSA.





4.3. Oman Elämän näyttämö

TEEMA: Oman elämäntilanteen konkretisoiminen

Tavoitteena on hahmottaa oman elämän voimaannuttavat ja iloa tuovat asiat, kuormittavat asiat, vahvuudet sekä haaveet, unelmat ja tukiverkko ja itselle tärkeät asiat. Oman elämän näyttämön avulla tutkitaan asioiden välisiä suhteita ja osallisuutta omassa elämässä.

Tarvittavat välineet:

- Pahvia, pahlilaatikko tai vahvaa kartonkia
- Maaleja ja pensseleitä (pahvien maalaamista varten)
- Kamera + tulostin tai valokuva itsestä
- Aikakausilehtiä tai kangastilkkuja
- Lankaa
- Liimaa
- Sakset
- Kyniä, tusseja

1. Listaa 3-5 asiaa sinun elämässäsi, jotka

1. voimaannuttavat ja tuovat iloa sinulle
2. kuormittavat sinua
3. ovat vahvuuksiasi
4. ovat unelmiasi ja haaveitasi
5. kuvastavat tukiverkkoasi tai sinulle tärkeitä asioita

2. Valmista sinua itseäsi kuvastava pahvinukke

- Piirrä pahville ihmishahmo, joka kuvastaa sinua itseäsi. Hahmo voi olla noin 20-30 cm korkea. Voit myös hyödyntää sivulta 25 löytyvää mallia ja leikata sen avulla pahvista figuurin. Liimaa hahmo tarvittaessa paksummalle pahville, jotta siitä tulee riittävän tukeva. Valmista hahmolle jalusta, jotta se pysyy itsenäisesti pystyasennossa. Voit hyödyntää jalustana esimerkiksi pyykkipoikia.
- Sommittele nukelle itsesi näköiset kasvot. Voit joko piirtää, hyödyntää valokuvaa itsestäsi tai tulostaa tehtävää varten sopivan kokoisen kasvokuvan. Liimaa kasvot hahmolle. Mikäli sinulla on lankaa tai muuta sopivaa materiaalia hiuksia varten, voit leikata ja liimata ne hahmollesi.
- Suunnittele hahmollesi vaatteet, jotka kuvastavat tyyliäsi ja värimaailmaasi. Voit suunnitella mieleiset vaatteet pahville ja liimata ne nukkeen kiinni, leikata lehtileikkeiden avulla sopivan asukokonaisuuden tai hyödyntää kangasmateriaaleja.

3. Oman elämän elementit

- Palaa kohtaan 1, jossa listasit omaan elämään liittyviä asioita.
- Mieti, mikä esine tai asia voisi kuvastaa parhaiten listassa mainittuja asioita. (yksi esine / otsikko)
- Esine tai asia voi kuvastaa useampaa asiaa tai kuvata listattuja asioita vertauskuvallisesti, esimerkiksi kivi voisi kuvastaa kuormittavia asioita. Esine voi myös kuvastaa erityisesti yhtä asiaa, jota haluat tämän tehtävän avulla käsitellä tai joka tällä hetkellä erityisesti vaikuttaa elämääsi.
- Kirjaa ylös nämä viisi esinettä tai asiaa kuvaamaan listasi viittä eri otsikkoa.
- Mieti löytyykö läheltäsi jokin listatuista esineistä, esimerkiksi pihalta voi hakea kiven, koriste-esineistä voi löytyä posliinikoira, joka kuvastaa voimaa tuovaa asiaa jne.
- Voit myös piirtää tai maalata esineen tai asian pahville ja leikata sen irti. Aseta pahvinen elementti jalustalle (esimerkiksi pyykkipoika-alusta) ja varmista, että se pysyy pystyssä.

4. Oman elämän maisema

- Mieti millainen maisema voisi kuvastaa omaa elämääsi tai sinulle merkityksellistä mielenmaisemaa. Onko se metsä, merenranta, kaupunkimaisema, punainen tupa pellolla, aamukasteinen ruohikko vai jotain ihan muuta?
- Voit sommitella useamman valmiin kuvan kollaasin tai hyödyntää yhtä kuvaa. Kuvat voivat olla vapaasti käytettäviä CC-kuvia tai omista arkistoista löytyviä. Taustalevyn tulisi olla A3-kokoinen pahvi, jonka voi asettaa näyttämön takaseinäksi.
- Halutessasi voit myös maalata takaseinän haluamasi näköiseksi.
- Taustalevyn kuvan tai maalauksen päälle voi yhdistellä yksityiskohtia eri materiaaleista esimerkiksi kankaita tai luonnonmateriaaleja hyödyntäen.

5. Oman elämän näyttämöllä

- Ota nukke, viisi elementtiä sekä takaseinä lähettyville näyttämön kasaamista varten.
- Rakenna Oman elämän näyttämö sellaiseen paikkaan, jossa sitä voi rauhassa tarkastella.
- Aseta takaseinä niin, että se pysyy pystyssä, esimerkiksi pöydälle seinää vasten.

- Aseta itseäsi kuvaava nukke näyttämölle. Mieti, missä kohtaa näyttämöä itseäsi kuvaava nukke juuri nyt on. Onko se etunäyttämöllä vai vähän taempana sivusta seuraajan roolissa?
- Ota hetkeksi käteesi jokainen viidestä elementistäsi ja mieti, mitä ne sinulle edustavat juuri tässä hetkessä:
 - Mikä tuo elämäsi iloa ja voimavaroja?
 - Mikä kuormittaa?
 - Mistä haaveilet?
 - Mikä on vahvuutesi juuri nyt?
 - Mitä tukiverkko ja sinulle tärkeät asiat merkitsevät juuri nyt?
- Mieti missä kohtaa näyttämöä eri asiat ovat suhteessa sinuun itseesi.
 - Missä kohtaa näyttämöä iloa tuova asia on?
 - Entä kuormittava asia?
 - Mihin kohtaan näyttämöä voimaannuttava asia sijoittuu suhteessa itseesi ja sinua kuormittaviin asioihin?
 - Entä vahvuutesi? Onko se etunäyttämöllä loistaen vai vaipunut taka-alalle hiukan unohduksiin?
 - Missä ovat unelmat ja haaveet? Ovatko ne kaukana tulevaisuudessa vai hiukan lähempänä niin, että niitä melkein voi hipaista?
- Istu nyt näyttämösi eteen ja katsele sitä rauhassa. Sen jälkeen kirjoita itsellesi kirje.
 - Katso Oman elämäsi näyttämöä ja nukkeasi näyttämöllä.
 - Palaa niihin tunteisiin ja ajatuksiin, joita näyttämön pystyttäminen herätti.
 - Kirjoita kirje itsellesi jatkamalla valmiita lauseita. Jatka jokaista kohtaa 2-5 lauseella.

Rakas Sinä, kun katson sinua...

Tunnen, että...

Anna itsellesi mahdollisuus...

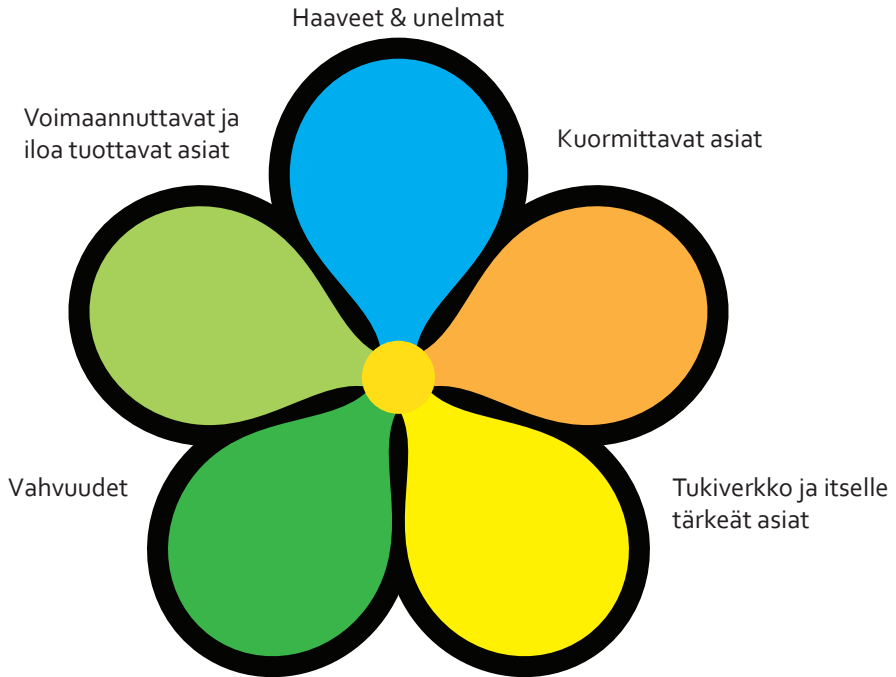
Toivon sinulle...

Muista, että...

- Kirjeet luetaan ääneen ja nauhoitetaan, mikäli käytössä on siihen sopiva älylaite.
- Mikäli pystyit nauhoittamaan kirjeen, asetu näyttämösi eteen ja kuuntele nauhoittamasi äänite yhdessä ohjaajan kanssa tai lue kirje ääneen esimerkiksi ohjaajalle.
- Keskustelkaa seuraavien apukysymysten avulla Oman elämän näyttämö -työskentelystä;
 - Millaisia ajatuksia työskentely herätti?
 - Toivoisitko jonkun asian olevan toisin?
 - Miten voisit vaikuttaa omalla tekemiselläsi asioiden lähemmäksi tuomiseen tai etäännyttämiseen?
 - Minkälaista tukea tarvitsisit asioiden muuttamiseen?
 - Pohdi hetki elämäsi kuormittavaa seikkaa, mitä se on sinulle opettanut ja millaisissa tilanteissa sen tuomat oivallukset ovat auttaneet sinua ymmärtämään maailmaa tai itseäsi paremmin. Onko oivalluksista ollut muunlaista hyötyä elämässäsi? Näetkö tulevaisuudessa tilanteita, joissa oivalluksista voisi olla hyötyä?
 - Millaisia positiivisia huomioita teit elämästäsi?

ITSEARVIOINTI:

Kirjoita kukan terälehtiin tekemiäsi havaintoja omaan elämääsi liittyen eri aihealueista.



Pohdi seuraavia kysymyksiä

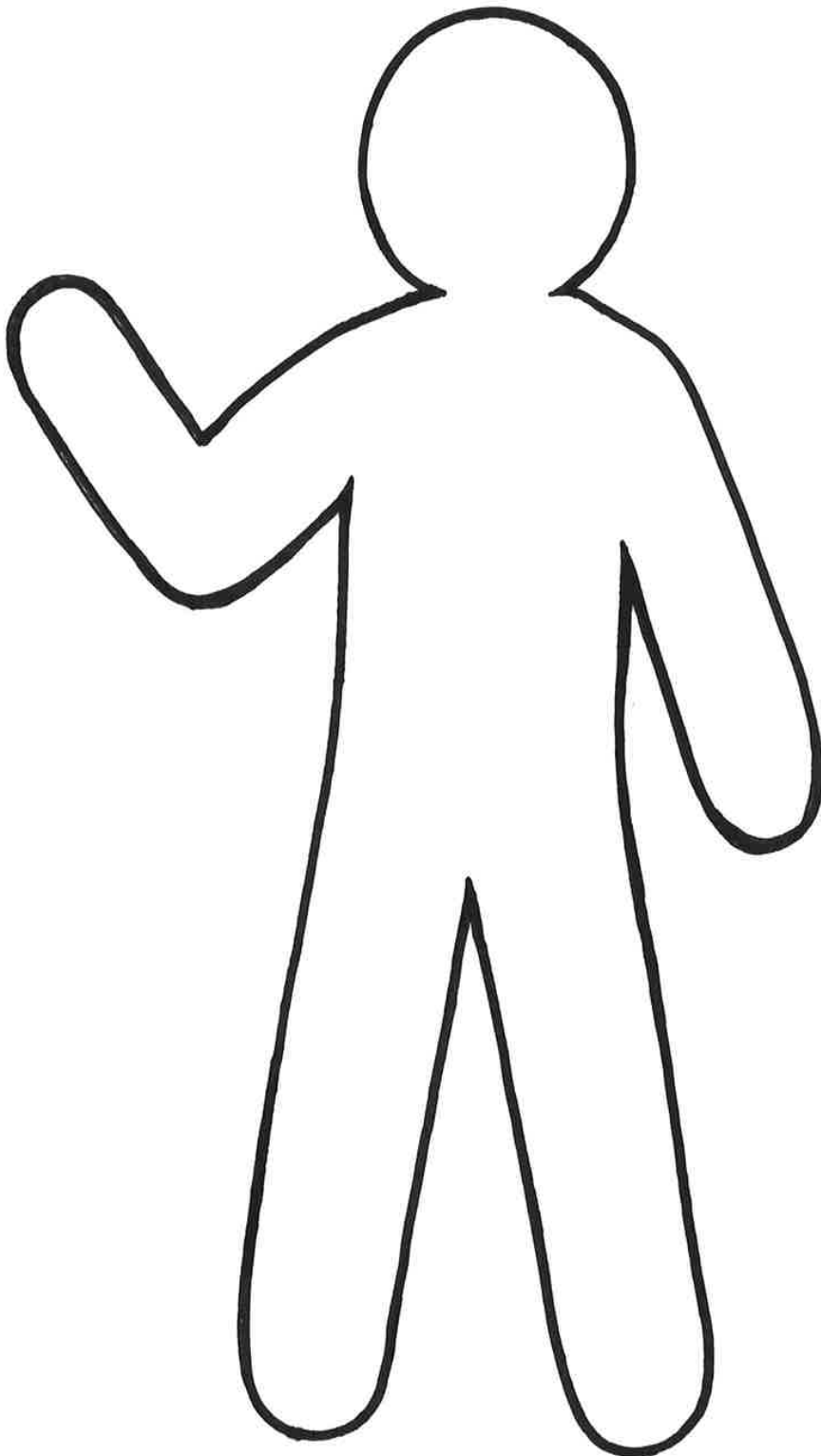
- Havaitsinko asioita, joihin voin itse vaikuttaa? Millaisia?
- Huomasitko asioita, joihin et voi itse vaikuttaa?
- Minkä asian lähemmäs tuominen tukisi kokonaisvaltaista hyvinvointiasi?
- Mitä asioita voisit muuttaa ja mitä se vaatisi?
- Seuraavaksi aion suunnata energiani...

KIRJOITA LAATIKKON VAPAASTI TEHTÄVÄSTÄ HERÄNNEITÄ AJATUKSIA. VOITTE KIRJATA AJATUKSIA MYÖS YHDESSÄ RYHMÄNTAI RYHMÄNOHJAAJAN KANSSA.

LÄHTEET

1. Metsäpelto, R-L. & Feldt, T. 2009. Persoonallisuuden käsite psykologiassa. Teoksessa R-L. Metsäpelto, T. Feldt (toim.), Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.
2. Kykyviisari 2020. Saatavissa: <https://sivusto.kykyviisari.fi/tietoa-kykyviisarista/mika-on-kykyviisari/>

LIITTEET



ELÄVÄ PORTFOLIO

Oman osaamisen tunnistaminen ja sanoittaminen voi olla joskus haastavaa meille jokaiselle. Kuinka kuvailen itseäni ja vahvuuksiani? Millainen juuri minä olen? Ajoittain oman itsensä ääriviivoja voi olla vaikea hahmottaa ja on hyvä pysähtyä pohtimaan kuka minä oikeasti olen. Elävä Portfolio –mallin kehittämistyöstä kuuluu suuri kiitos kehittäjäasiakkaille. Kehittäjäasiakkaat ovat olleet merkittävässä roolissa eri mallien ja niissä käytettävien työkalujen kehittämisessä ja pilotoinnissa. Työskentelyn eri vaiheiden suunnittelussa on kuunneltu osallistujien tarpeita, mielenkiinnon kohteita ja ideoitu toimintatapoja yhdessä osallistavalla otteella. Yhtenä Elävä Portfolio –mallin arvokaimpana asiana kehittäjäasiakkaiden keskuudessa pidettiin sitä, että jokainen toimintaan osallistuva pääsi itse vaikuttamaan oman työskentelynsä kulkuun ja näin siitä muodostui hyvin henkilökohtainen.

LUMOaVA oli Euroopan sosiaalirahaston toimintalinjan 5 hanke, joka toimi vuosina 2017–2020. LUMOaVAN keskiössä olivat heikoimmassa työmarkkina-asetmassa olevat, joiden osallisuutta ja oman osaamisen tunnistamista tuettiin luovien menetelmien avulla. Tavoitteena oli etsiä uusia toimintamalleja kohderyhmän toimintakyvyn parantamiseksi. Luovat ja monitaidelähtöiset toiminnot tukivat oman osaamisen oivaltamista, sanoittamista ja kuvaamista. Hankkeessa kehitettiin Elävä Portfolio -mallia oman osaamisen tarkasteluun ja sen esille tuomiseen. Helmikortit ovat Elävä Portfolio -työskentelyn työkalu, joka kehitettiin yhdessä kehittäjäasiakkaiden kanssa.

Centria. Raportteja ja selvityksiä, 43

ISBN 978-952-7173-51-0 (PDF)

ISSN 2342-933X