



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu



South-Eastern Finland
University of Applied Sciences

**PLEASE NOTE! THIS IS A PARALLEL PUBLISHED VERSION /
SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE**

This is an electronic reprint of the original article.

This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Author(s): Lehtinen, Laura

Title: Voimaa, vahvuutta ja ilmaisun vapautta luovien menetelmien avulla

Version: Publisher's PDF

Please cite the original version:

Lehtinen, L. (2020). Voimaa, vahvuutta ja ilmaisun vapautta luovien menetelmien avulla. Kulttuurin teemautiskirje 26.5.2020, online publication.

[URL](#)

HUOM! TÄMÄ ON RINNAKKAISTALLENNE

Rinnakkaistallennettu versio voi erota alkuperäisestä julkaistusta sivunumeroiltaan ja ilmeeltään.

Tekijä(t): Lehtinen, Laura

Otsikko: Voimaa, vahvuutta ja ilmaisun vapautta luovien menetelmien avulla

Versio: Publisher's PDF

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Lehtinen, L. (2020). Voimaa, vahvuutta ja ilmaisun vapautta luovien menetelmien avulla. Kulttuurin teemautiskirje 26.5.2020, verkkojulkaisu.

[URL](#)



Voimaa, vahvuutta ja ilmaisuuden vapautta luovien menetelmien avulla

Työhaun performanssi -hankkeen työnhakuvalmennuksen ryhmä valmistelee monitaiteista esitystä. Valmennuksessa on hyödynnetty luovia ja kehollisia menetelmiä. Ryhmä on tarjonnut osallistujille mahdollisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen, luovuuden löytämiseen sekä itseilmaisuun ja hyväksyvään läsnäoloon. Keholliset kohtaamiset, kulttuurikokemukset ja kuulluksi tuleminen ovat lisänneet osallistujien kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Työstämö-työnhakuvalmennuksen pienryhmä aloitti tapaamiset tammikuussa. Nyt kokoontumiset ovat tauolla, mutta yhteyttä pidetään etänä. Elokuussa on tarkoitus jatkaa tapaamisia, toteuttaa suunnitellut sisällöt ja valmistautua ryhmän luomaan esitykseen! Jo tähän mennessä on ollut selvästi havaittavissa, että osallistujat ovat ryhmätoiminnan aikana saaneet uusia oivalluksia, vahvistaneet itsevarmuuttaan ja kehotietoisuuttaan sekä saaneet uskallusta itseilmaisuun.



Kehollisia harjoitteita, itseilmaisuja ja tulevaisuusohjausta

Ryhmä tapasi keväällä kahdesti viikossa. Teatteripedagogi **Elina Ylisuvalo** ohjasi kehollisia ja itseilmaisuun liittyviä harjoituksia, TKI-asiantuntija **Anni Taina** taas vastasi tulevaisuusohjauksen sisällöistä. Ryhmäläiset kirjoittivat ajatuksenvirtaa, liikkuvat tunnetilojen ohjaamalla tavalla, antoivat liikkumisen impulsseja parille, harjoittelivat silmiin katsomista ja etsivät turvallisen tilan rajoja. Tavoitteena oli vahvistaa läsnäoloa ja oman kehollisuuden positiivista hyväksyntää sekä kehittää itsensä ja muiden kuuntelemista.

Ryhmäläiset työstivät myös tulevaisuuskarttaa, pohtivat tulevaisuuden työelämää ja kohtasivat toisensa arvostavan haastattelun menetelmällä. Näin pyrittiin vahvistamaan näkemystä omasta itsestä aktiivisena toimijana ja työntekijänä.

Lisäksi ryhmätapaamiset sisälsivät mm. kuntoilua ammattilaisen ohjauksessa, vierailun naisvaltaiseen työpaikkaan tuetun asumisen yksikköön, uratarinoita epätyypillisiltä aloilta ja konserttikäynnin. Yhden yön leiri Anjalan nuorisokeskuksella oli erityisen ryhmäyttävä ja

virkeistä. Pilottivalmennuksessa kokeiltiin useita eri sisältöjä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Pyrimme huomiomaan ihmisen monipuolisena, tuntevana, ajattelevana ja aistivana olentona, joka on vuorovaikutuksessa sekä itsensä että ulkomaailman kanssa.

"En jännitä niin paljon. Otan haasteet vastaan rennosti, koska jos mokaan, ei se satu. Virheitä sattuu, elämä jatkuu."

"Tulevaisuudella on merkitystä"

Näin eräs vastasi välipalautteessa kysymykseen, millä tavalla ryhmätoiminta on ollut merkityksellistä. Osallistumisen aktiivisuus harjoitteisiin oli kiitettävää. Ryhmän dynamiikka toimi hyvin ja ilmapiiri oli rento. Osallistujat lähtivät täysillä mukaan harjoitteisiin, jotka olivat kaikille uusia. Toisilleen vielä tuntemattomat uskalsivat asettua lattialle paperin päälle makaamaan ääriviivojen piirtämisen ajaksi, sitten kertomaan itsestään parin kuvittaessa kehon kuvan kuulemillaan tapahtumilla ja elämäkokemuksella.

Vuorovaikutukselle ja toisten kohtaamiselle oli tarvetta. Osallistujat lisäsivät itsetuntemustaan ja tulivat näkyväksi muille. He tulivat kuulluiksi, monilla oli tarve jakaa kokemuksiaan. Elämän käännekohtia ja työkokemuksia jaettiin, negatiivisia ja positiivisia. Osin omaa tarinaa käsiteltiin etäännytetysti luovien harjoitusten kautta. Vertaistuen merkitys ja kokemus omasta merkityksellisyydestä ja palautteen saaminen oli tärkeää. Sosiaalinen vuorovaikutus on oleellista myös itsekäsityksen muodostamiselle. Tässä porukassa osallistujat saattoivat toimia omana itsenään yhteiskunnan antaman työttömän leiman ulkopuolella.

"Kunnioitan nyt itseäni enemmän."

Kohti performanssia

Koronan aikana ohjaus on tapahtunut etänä viestein ja Teams-tapaamisin. Vappuna esimerkiksi pidimme yhteisen etä-lounashetken. Ryhmätapaamisia kuitenkin kaivataan, eivätkä tapaamiset Teamsissa korvaa läsnäoloa samassa tilassa.

Etäohjauksen aikana osallistujille on annettu kirjoitustehtäviä eri teemoista sekä pieniä aktivoivia tehtäviä liikkumiseen tai ympäristön havainnointiin. Loppukesällä jatkamme tapaamisia mm. Voimauttavan valokuvauksen, video-cv:n opettelun sekä ennen kaikkea performanssin harjoittelun merkeissä. Elokuun lopussa on tarkoitus esittää ryhmän koostama esitys, joka on kevään prosessin näkyvä tulos.

Syksyn uusien toimenpiteiden ja kehollisten menetelmien työpajojen suunnittelu on työn alla. Pyrimme hankkeen toimenpiteiden kautta vahvistamaan itseluottamusta ja uskoa tulevaisuuteen, herättämään innostuksen ja luovuuden, löytämään omat vahvuudet sekä kannustamaan itsensä ilmaisuun. Toivomme, että osallistujat oppivat näkemään itsensä arvokkaina ja merkityksellisinä, toimivina ja maailmaan osaa ottavina.

Teksti: **Laura Lehtinen**, projektipäällikkö, Työhaun performanssi -hanke

Kuva: Elina Ylisuvanto.

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun yhdessä Kouvolan Teatterin kanssa toteuttamaa hanketta rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto ja Hämeen ELY-keskus ajalla 1.4.2019–31.12.2020.

Takaisin uutiskirjeeseen »



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



KOUVOLAN
Teatteri

Kaakkois-Suomen ELY-keskus, PL 1041, 45101 Kouvola

www.ely-keskus.fi/kaakkois-suomi

© Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

ely-keskus.fi

