

## LIITE 1

Eeva Tawast

# HYVINVOINNIN VAHVISTAJAKSI: VIA-VAHVUUDET

## VIA-vahvuusharjoituksia arkeen

### OMA VAHVUUS UUDELLA TAVALLA

Voit tehdä harjoituksen saman tien tai selvittää ensin VIA-vahvuuskyselyllä erityisiä vahvuuksia. Kyselyyn suomeksi vastataksesi tarvitset sähköpostiosoitteen ja rekisteröitymisen sivustolle: [viacharacter.org/survey/account/register](http://viacharacter.org/survey/account/register)

Ympäroi alta (kyselyn perusteella tai arvaten) kolme keskeistä vahvuuttasi. Listan jälkeen löydät lyhyet kuvaukset kustakin vahvuudesta valintasi tueksi. Käytä keskeisimpiä vahvuuksiasi mieluiten jo tänään jollain uudella tavalla.



### KEHITÄ VAHVUUTTASI

Tässä on lyhyet kuvaukset VIA-vahvuuksista ja yksi idea kunkin käyttämiseen arjessa. Vahvuuksia voi kehittää käyttämällä niitä tietoisesti ja paljon. Voit tutustua VIA-vahvuuksiin lisää esimerkiksi [viacharacter.org](http://viacharacter.org) -sivustolla, jolta löydät mm. elokuvavinkkejä ja "toimintaterapiaa" vahvuuksien kehittämiseen.

#### VIA-vahvuudet

Tee edellisessä tehtävässä valitsemasi kolmen vahvuuden osalta *nuolella* merkityt harjoitukset.

- Anteeksiantavaisuus tarkoittaa kykyä antaa anteeksi niille, jotka ovat kohdelleet sinua väärin. Annat ihmisille

– myös itsellesi – toisen mahdollisuuden. Olet mieluummin armollinen kuin kostonhimoinen.

→ Anna itsellesi myötätuntoa tekemäsi virheen tähden.

- Arviointikyky tarkoittaa kykyä asioiden perusteelliseen harkintaan ja tutkimiseen joka näkökulmasta. Et tee hätäisiä päätelmiä. Luotat vain vahvoin todisteisiin tehdessäsi päätöksen. Pystyt muuttamaan mielipiteesi.

→ Utele pari asiaa henkilöltä, jolla on erilainen elämäntapa kuin sinulla (esim. erilainen ruokavalio tai tapa viettää aikaa). Ole kiinnostunut hänen näkemyksistään.



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



- Harkitsevaisuus tarkoittaa varovaisuutta ja kykyä tehdä harkittuja valintoja. Et sano tai tee asioita, joita saattaisit myöhemmin katua.
  - Kirjoita ylös loppupäivän suunnitelmasi tunti tunnilta. Pohdi, onko suunnitelma todellakin hyvä.
- Henkevyys/hengellisyys tarkoittaa vahvaa ja yhte-näistä näkemystä elämän tai maailmankaikkeuden tarkoituksesta ja merkityksestä.
  - Tutustu johonkin elämänfilosofiaan tai uskon-toon ja vertaa sitä omaan maailmaankatsomuk-seesi.
- Huumorin vahvuus näkyy kykyinä nauraa ja huomata asioiden hauskat puolet. Sinulle on tärkeää saada toi-set ihmiset hymyilemään. Yrität nähdä valoisan puo-len joka tilanteessa.
  - Tee jotain leikkisää ja hassua naurattaaksesi toista tai katso komediaa, joka naurattaa sinua.
- Innokkuus on kykyä lähestyä toimintaa ja uusia haas-teita innokkaasti ja energisesti. Et tee mitään puolinaisesti. Elämä on sinulle seikkailu.
  - Ilmaise energisyyttäsi tänään värikkäällä asulla tai hassuttelevalla teolla (lemmikin tai lapsen jahtaaminen, sängylle hyppääminen).
- Itsesäätelykyky on taitoa tietoisesti säädellä tunteita ja toimintaa. Olet kurinalainen. Et annan mielitekojen ja tunteiden hallita tekemistäsi.
  - Kun seuraavan kerran olet hermostunut, ärsyyntynyt tai stressaantunut, pidä kymmenen hitaan hengityksen mittainen tauko.
- Johtajuus on kykyä asettua johtavaan rooliin vaativis-sakin tilanteissa. Rohkaiset ryhmää saamaan tehtävät valmiiksi. Säilytät hyvän ryhmähengen huomioimalla kaikki ryhmän jäsenet. Olet hyvä organisoimaan tehtä-viä ja huolehtimaan siitä, että asiat tapahtuvat.
  - Kokoa ryhmä tärkeän asian edistämiseksi.
- Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus on kykyä huomata ja arvostaa kauneutta, erinomaisuutta ja taidokasta toimintaa esimerkiksi luonnossa, taiteissa, matematiikassa, tieteissä ja arjessa.
  - Ihaile 20 minuutin ajan esimerkiksi auringonlas-kuu tai musiikkiteosta tekemättä muuta.
- Kiitollisuuden vahvuus näkyy tyytyväisenä tietoisuu-tena elämän hyvistä asioista. Et pidä muiden hyviä tekoja tai omaa hyvää tuuriasi itsestänselvyytenä. Osaat osoittaa kiitollisuutesi.
  - Kiitä jotain, joka todella kiitoksensa ansaitsee. Voit myös lähettää kiitoksen kirjoitettuna kir-jeenä tai sähköpostina.
- Luovuus on kykyä ajatella asioiden tekemistä uudella tavalla ja taitoa hyödyntää ideoitaan käytännössä. Et tyydy tekemään asioita tavalliseen tapaan, jos parempi tapa on olemassa.
  - Keksi käyttötarkoitus jollekin muuten turhaksi jääneelle esineelle.
- Näkökulmanottokyvyn vahvuus mahdollistaa asioiden tarkastelun eri kulmista. Sinulle halutaan jakaa näke-myksiä ja sinulta pyydetään helposti neuvoja. Katsot maailmaa tavalla, joka tuntuu monipuoliselta ja jär-keenkäyvältä.
  - Valitse viisas lausahdus. Keksi keino elää sen mukaisesti tänään.
- Nöyryys ja vaatimattomuus on kykyä antaa muille tilaa sekä kykyä antaa omien tekojen puhua puoles-taan ilman huomionhakuisuutta. Et hakeudu huo-mion keskipisteeksi tai pidä itseäsi poikkeuksellisena saati muita parempana.
  - Pyydä luotettavalta henkilöltä palautetta kehittämisalueistasi.
- Oppimisen ilon vahvuus näkyy rakkautena uusien asioiden oppimista kohtaan. Pidät uuden opiskelusta, lukemisesta, museoista ja kaikista paikoista, joissa voi oppia ja kehittyä.
  - Etsi jostain lempiaiheestasi uutta tietoa internetistä tai kirjastosta.
- Rakkaus on kykyä arvostaa läheisiä erityisesti ihmis-suhteissa, joissa arvostus, jakaminen ja huolenpito ovat vastavuoroisia. Läheisesi pitävät vastavuoroisesti myös sinua itselleen läheisenä.
  - Kerro sinulle tärkeälle ihmiselle, minkä vahvuuden olet hänessä huomannut ja miksi se on mie-lestäsi hieno asia.

- Rehellisyys on kykyä olla rehellinen muita ja itseään kohtaan. Pyrit puhumaan totta ja elät elämääsi rehellisesti ja aidosti. Olet jalat maassa ja teeskentelemätön.
  - Kerro jollekin läheisellesi koko totuus tänään asiasta, jota et ole ennen kokonaan kertonut.
- Reiluus on kykyä kohdella muita tasapuolisesti ja oikein sekä kykyä noudattaa hyviä periaatteita. Omat tunteesi eivät liikaa vaikuta toisia koskeviin päätöksiisi. Annat kaikille mahdollisuuden.
  - Huomioi jotain (ihmistä, eläintä), jota usein väheksytään tai joka saa liian vähän arvostusta ja huomiota osakseen.
- Ryhmytyötaidot vahvuutena näkyvät luotettavana ja sitoutuneena ryhmän jäsenyytenä sekä kykynä pärjätä hienosti tavoitteellisessa ryhmytyöskentelyssä. Olet luotettava ja sitoutunut tiimikaveri. Teet aina osuutesi ja työskentelet lujasti ryhmäsi menestyksen eteen.
  - Muistele jonkin ryhmän tai ryhmytyön erityistä onnistumista tai hyvää hetkeä. Jaa ajatuksesi kyseenomaisen ryhmän kanssa.
- Sinnikkyys on kykyä ponnistella saattaakseen loppuun sen, minkä on aloittanut. Et anna helposti periksi ja nautit haasteiden voittamisesta.
  - Tee loppuun jotain, minkä olet jättänyt kesken.
- Sosiaalinen älykkyys on tunneälyä sekä tietoisuutta toisten ihmisten tunteista ja syistä tehdä asioita eli motivaatiosta. Tiedät, miten erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa kannattaa toimia ja miten saada toiset tuntemaan olonsa turvallisiksi.
  - Keksi hyvä tapa ilmaista turhautumisesi tai muu haastava tunne niin, että toinen ymmärtää sen helposti.
- Toiveikkuus on kykyä odottaa ja uskoa, että tulevaisuus tuo tullessaan hyviä asioita. Toimit itsekin niin, että asiat olisivat jatkossa paremmin. Uskot, että voit itse vaikuttaa omaan tulevaisuuteesi.
  - Tutustu esimerkiksi selviytymiseen liittyvän elokuvan tai jonkin oman ongelmasi ratkaisun kautta siihen, miltä tuntuu toivon kipinä.
- Urheus tarkoittaa rohkeutta olla perääntymättä uhkien, haasteiden, vaikeuksien tai kivun edessä. Puhut sen puolesta, mikä on oikein, vaikka kohtaisit vastustusta. Toimit periaatteidesi mukaan.
  - Mieti jotain pelkoasi ja keksi pieni askel sen kohtaamiseksi.
- Uteliaisuus on kykyä aidosti kiinnostua monista asioista. Haluat ymmärtää paljon ja pidät monia aiheita kiehtovina. Rakastat tutkimista ja uuden löytämistä.
  - Tutustu uuteen alueeseen tai reittiin kotisi lähitöllä.
- Ystävällisyys on kykyä olla esimerkiksi lempeä, kiltti, antelias tai huomaavainen toisia kohtaan. Teet mieluummin palveluksen toiselle. Nautit tehdessäsi hyviä asioita sellaisillekin ihmisille, joita et tunne hyvin.
  - Keksi keino lievittää jonkun yksinäisyyttä.

Jos täytit myös VIA-vahvuuskyselyn, vastasivatko sen tulokset omaa käsitystä vahvuuksistasi? Pohdi, miten voisit elämässäsi hyödyntää vahvuuksiasi paremmin?

Tutkimusten mukaan vahvuuksien hyödyntäminen arjessa lisää koettua hyvinvointia ja onnellisuutta sekä vähentää masennusta. ■

## LÄHTEET

**Niemiec, R. 2013.** VIA Character Strengths - Research and Practice: The First 10 Years. Knoop, H. H. & Delle Fave, A. (toim.) 2013. Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology. New York: Springer, 11–30.

**Park, N. 2009. Character strengths (VIA). Lopez, S. J. (toim.) 2009.** The Encyclopedia of Positive Psychology. Wiley-Blackwell.

[www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org) [ww1.viacharacter.org](http://ww1.viacharacter.org)



## LIITE 2

Eeva Tawast

# HYVINVOINNIN VAHVISTAJAKSI: RESILIENSSI

## Keinoja vahvistaa omaa resilienssiä

**Resilienssi tuo elämään hyvää selviytymiskykyä.** Harjoitusten avulla voit kehittää keinoja selviytyä arjen vastoinkäymisistä ja palautua stressistä. Seuraavissa harjoituksissa

- teet suunnitelman resilienssin vahvistamiseksi ajattelu- ja tunnetaitojasi kehittämällä
- tarkkailet sitten viikon ajan tapaasi ajatella arjessa ja
- palaat tarkistamaan tehtäväsi viikon jälkeen.

**1.)** Millaisia myönteisiä tai kielteisiä ajatuksia arvaat etukäteen huomaavasi? (täytä nyt)

Mitä huomasit viikon seurannassa – arvasitko oikein? (täytä viikon päästä)

**2.)** Resilienssin kehittämiseksi kannattaa välttää ajatteluansoja, kuten itsen tai muiden syyttelyä, liian pikaisiin johtopäätöksiin hyppäämistä sekä asioiden vatvomista. Mitä ajatteluansoja arvaat itselläsi olevan usein?

Mitä ajatteluansoja tunnistit viikon seurannassa?

**3.)** Useimmilla on arjessa joskus tilanteita, jotka johtavat tunteiden tasolla ylilyönteihin, kuten huutamiseen, liian aikaisin luovuttamiseen tai itkemiseen. Mitä tällaisia hankalia toistuvia tilanteita jo tiedostat?



Huomasitko ylilyöntejä tai väärintulkintoja vahvojen tunnereaktioidesi takana viikon seurannassa?

- 4.) Haasta uskomuksiasi ja kyseenalaista syy-seuraus-johtopäätelmiäsi. Mitä vaihtoehtoisia tulkintoja voisit opetella arjen tavallisiin vastoinkäymisiin (kun asiat eivät suju, kuten toivoit)?

Oliko viikon aikana kertoja, jolloin pystyit muuttamaan tulkintasi ja johtopäätelmäsi? Kirjoita ylös näitä onnistumisasiä. (Esim. Pieleen meni, joten ei kannata enää yrittää. > Kaikille käy joskus niin, yritin sentään, enkä luovuta!)

- 5.) Laita asiat oikeisiin mittasuhteisiin ja aikaperspektiiviin. Mitkä asiat ovat viime aikoina jääneet vaille huomiota tai vieneet liiallisesti aikaasi?

Huomioita viikon seurannassa:

**Harjoittele** resilienssitaitoja useita viikkoja, jotta voit päästää irti itsellesi haitallisista ajatuksista, tunteista ja toimintatavoista. Opi vähitellen taitoja, jotka tukevat jaksamista, yritteliäisyyttä ja selviytymistä eli resilienssiä. ■

## LÄHTEET

**Reivich, K. & Shatte, A. 2002.** The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. New York: Broadway.

**Gonzales, L. 2012.** Surviving Survival: The Art and Science of Resilience. NYC: W. W. Norton & Company.

**Comoretto, A, Crichton, N. & Albery, I. 2011.** Resilience in humanitarian aid workers: understanding processes of development. LAP: Lambert Academic Publishing.



## LIITE 3

Eeva Tawast

# HYVINVOINNIN VAHVISTAJAKSI: MINDFULNESS

## Mindfulness päivittäiseen elämään

**Valitse** harjoituksista 1–11 kolme, jotka sinun on mahdollista tänään ja jatkossa mieluusti päivittäin toteuttaa:

### PALAUTTAVAT TAUOT:

- 1.) Pidä tauko, esimerkiksi istu 5–10 minuuttia lounastauon lisäksi ilman suorittamista.
- 2.) Sulje silmät ja aisti (itseäsi, ympäristöäsi) 15–60 sekuntia, kun
  - tunnet ”verenpaineesi kohoavan”
  - tuntuu, että on pakko kiihdyttää tahtia, vaikkei haluaisi
  - tuntuu, että ”tämä kaikki on liikaa”.

### AISTIMINDFULNESS:

- 3.) Aistit ovat portti tähän hetkeen: kuuntele toisten äänensävyjä, maistele ruokaa ja taukojuomaa ajatuksella, tunne kehosi viestejä vaikkapa kävellessäsi tai vaihtaessasi asentoa, näe värit ja muodot ympärilläsi...
- 4.) Etsi arjesta uutuuksia aistien eroja vaikkapa aurin-gonlaskuissa.

### VAALI LÄSNÄOLEVAA ASENNETTA:

- 5.) Siirry päivän tehtävissä eteenpäin yksi asia tai tehtävä kerrallaan. Palauta huomiosi aina uudelleen kulloiseenkin tehtävään.

- 6.) Vältä monen asian yhtäaikaista tekemistä.
- 7.) Tee asioita poikkeuksellisella tavalla: keksi uusi tapa tervehtiä muita, rakenna ruoka-annoksesi haastele-malla, ole poikkeuksellisen aktiivinen tai hymyile valitsemallesi henkilölle arvoituksellisesti.
- 8.) Kiinnitä huomiosi juuri tähän hetkeen. Kun huomaat takertuvasi menneeseen tai kun tulevaisuuden visiosi on kielteinen, palauta huomiosi nykyhetkeen.

### MINDFULNESS AJATTELUUN:

- 9.) Kiinnitä erityistä huomiota muiden myönteisiin viesteihin.
- 10.) Tervehdi mielessäsi kielteisiä ajatuksia ja hyvästele ne saman tien.
- 11.) Palauta ajatus tämänhetkiseen tehtävään lempeästi aina, kun huomaat mielesi vaeltavan epäolennaiseen.

Kirjaa valitsemasi harjoitukset ylös. Aloita harjoittelu jo tänään, vaikka heti. Kannattaa siis valita harjoitukset, jotka on helpointa toteuttaa. Aloita tulevat päiväsi palauttamalla harjoitukset mieleen. Ehkä laitat matkapuhelimeesi muistutuksen päivittäin harjoituksista. Voit myös keskustella jonkun kanssa siitä, mitä valitsit, miksi ja mitä huomasit tehdessäsi harjoituksia. ■

### LÄHTEET

**McKenzie, S. & Hassed, C. 2012.** Mindfulness for life. How to use mindfulness meditation to improve your life. Auckland: Exisle publishing.

**Niemiec, R. 2012.** Mindful living: Character strenghts interventions as pathways for the five mindfulness trainings. International journal of wellbeing 2012;2(1), 22–33.



HYVIN-  
VOINNIN  
TILAT

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

## LIITE 4

Eeva Tawast

# HYVINVOINNIN VAHVISTAJAKSI: MOTIVOIVA HAASTATTELU

## Motivoivan haastattelun taidot

**Harjoituksessa on vähintään kaksi roolia:** haastattelija ja haastateltava. Haastattelun voi tehdä myös kolmen hengen ryhmissä, jolloin kolmas ryhmän jäsen on havainnoija.

### 1.) VALMISTAUTUMINEN:

Haastattelija perehtyy motivoivan haastattelun tarkoitukseen ja tekniikoihin. Haastattelussa käytetään tukena tukena tätä motivoivan haastattelun tekniikoiden taulukkoa. Haastattelija arvioi aluksi taulukkoon numeerisesti tämänhetkiset taitonsa. Haastattelija valitsee ennen haastattelua korkeintaan viisi motivoivan vuorovaikutuksen tekniikkaa, joissa haluaa kehittyä. Hän alleviivaa ne taulukosta. Harjoituksessa haastatellaan jotain muutosta kaipaavaa soveltamalla näitä tekniikoita.

Haastateltava voi valita haastattelun aiheen eli toivoa asiaa, jota haluaisi vaikkapa elämäntavoissaan muuttaa.

Mahdollinen havainnoija valmistautuu kiinnittämään haastattelun aikana huomiota erityisesti haastattelijan valitsemiin tekniikoihin.

### 2.) HAASTATTELU:

Haastattelija haastattelee noin 10–20 minuuttia haastateltavaa pyrkien soveltamaan valitsemaansa viittä motivoivan haastattelun tekniikkaa.

Haastateltava kertoo muutostoiveistaan, jotka saavat myös olla ristiriitaisia. Jos muutos olisi helppo toteuttaa, motivoiva haastattelu olisi turha.

Mahdollinen havainnoija tarkkailee haastattelijan valitse-  
mia taitoja.

### 3.) POHDINTA:

Kaikki pohtivat yhdessä, miten haastattelija onnistui valitsemisessaan motivoivan haastattelun taidoissa. Haastattelija kirjaa kehittymistavoitteensa taulukon alle. Mahdollinen havainnoija antaa palautetta erityisesti onnistumisista.

**MOTIVOIVAN HAASTATELUN TAIDOT** Harjoitus hyvinvoinnin vahvistamiseen/ Eeva Tawast

1=tosi tärkeää harjoitella /osaan heikosti 5 = osaan jo hyvin /ei tärkeää harjoitella

<b>VUOROVAIKUTUSTAIIDOT</b>	<b>1-5?</b>
Viestin kykyä olla ystävällinen, välittävä, kunnioittava, empaattinen, johdonmukainen ja avoin vuorovaikutuksessa	
Suullinen kommunikointini on selvää ja tehokasta	
Ei-sanallinen viestintäni sopii hyvin tilanteeseen (tulkiten toisen katsekontaktia, kehonkieltä, rajoja jne. taitavasti)	
Säilytän myönteisen ja varman oloisen asenteen läpi keskustelun	
Ilmennän halua ymmärtää	
Hallitsen henkilökohtaisen stressini: pysyn rauhallisena kiperämissä kohdissa ja kriisitilanteissa, otan sopivia riskejä ja pysyn joustavana, mutta sinnikkäänä (resilient)	
Kunnioitan erilaisia näkemyksiä, tunnustan oikeuden olla eri mieltä	
<b>MOTIVOIVAN HAASTATELUN TEKNIIKAT</b>	<b>1-5?</b>
Kysyn useita avoimia kysymyksiä ongelman tunnistamis- ja selkiyttämävaiheessa	
Käytän aktiivisia kuuntelu- ja vastaamistaitoja keskustelun ohjaamisessa (toteaminen, toisin sanoin toistaminen, reflektointi, selventäminen, yhteen vetäminen)	
Kuuntelen aktiivisesti ja ei-arvostelevasti (enemmän hiljaa kuin haastateltava)	
Tuon selkeästi esiin haastateltavan päätäntävällän	
Autan kahden puolen tarkastelussa (muutoksen hyödyt/ haitat tai vaiva), osoitan tukevani haastateltavaa tämän ratkaisuisissa	
Osaan rakentaa vähitellen yhteisymmärrystä tavoitteista, luottamuksellista hyvää yhteistyötä ("liittoutuminen haastateltavan kanssa")	
Haastattelen tehokkaasti ja sinnikkäästi saaden tietoa ja tutkien ongelmaa hyvässä yhteistyössä	
Teen yhteenvetoja vaihtoehtojen eri puolista (ennakoiden mahdollisia seurauksia)	
Annan jatkuvaa (täsmällistä, välitöntä) palautetta ja kiitosta haastateltavan osallistumisesta	
Vahvistan haastateltavan muutoshalukkuutta (esim. huomaan haastateltavan huolestuneisuuden tai muutosaikomuksen tai kyvyn tunnistaa ongelma)	
Huomaan haastateltavan onnistumisia, oivalluksia (vahvuuksia)	
Käytän myönteisen vahvistamisen periaatetta suhteessa asiakkaaseen	
Onnistun pääsemään haastateltavan kanssa toteuttamiskelpoiseen toimintasuunnitelmaan	



1=tosi tärkeää harjoitella /osaan heikosti 5 = osaan jo hyvin /ei tärkeää harjoitella

ANSOJEN VÄLTTÄMINEN ONGELMANRATKAISUPROSESSISSA	1-5?
Vältän kysymästä suljettuja kysymyksiä, joihin voi vastata sanalla tai kahdella	
Vältän luennointia ja asiantuntijaroolin ottamista	
Vältän ongelmien osoittamista/ leimaamista/ jonkin ratkaisun huonojen puolien esiin tuomista	
Vältän konfrontointia	
Vältän syyttelyä, syyllisen etsimistä	
Vältän ennenaikaisia johtopäätöksiä	
Vältän auktoriteetti-roolin ottamista, esim. määräilyä tai valvomista	

### 3.) POHDINTA: HAASTATTELIJAN ITSEARVIOINTI

Näitä asioita minun on tärkeää harjoitella (muotoile omin sanoin, esimerkiksi a. rauhallisena pysyminen, b. avoimet kysymykset, c. onnistumisten ääneen sanominen):

a.)

b.)

c.)

■

### LÄHTEET

Miller, W. & Rollnick, S. 1991. Motivaatio ja muutos. Motivational Interviewing: Preparing people to change addictive behavior. New York: Guilford Press.

