



HYVIN-
VOINNIN
TILAT



TYÖKALUT

- HYVINVOINTIAKTIVISTIN KÄSIKIRJA -



HYVIN-
VOINNIN
TILAT

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Työkalut ovat osa osa julkaisua
Hyvinvointiaktivistin käsikirja (2020).

Toim. Leena Unkari-Virtanen.

Metropolia Ammattikorkeakoulun
julkaisuja, OIVA-sarja 24.
Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Graafinen suunnittelu ja taitto:
Tanja Kallio / Muotografia.



TYÖKALUT

- HYVINVOINTIAKTIIVISTIN KÄSIKIRJA -

Hyvinvointiaktivistin työkalupakissa on välineitä niin oman Hyvinvoinnin tilan kuvittelemiseen, suunnitteluun kuin unelmien toteuttamiseen. Pienillä teoilla voi aloittaa hyvinvoinnin aallon ja edistää niin omaa kuin yhteisön hyvinvointia. Tule mukaan tutkimusmatkalle hyvinvoinnin rakentamiseen – työkalu kerrallaan!

Työkalut ovat osa Hyvinvointiaktivistin käsikirjaa www.hyvinvointiaktivisti.fi.



LAB University of
Applied Sciences

HYÖTY-
KASVI-
YHDISTYS

LAPINJÄRVI
LAPTRÄSK



ihmislähtöinen kunta
MÄNNISKOORIENTERAD KOMMUN



Seinäjoen
kansalaisopisto

TUTKIMUS JA AINEISTO

Metropolia Ammattikorkeakoulun hyvinvointitiimi keräsi tietoa toiminnan organisoinnista haastattelulla syksyllä 2019 neljän eri paikkakunnan Hyvinvoinnin tilojen tiimit:

- Helsinki: Annalan huvila
- Lappeenranta: Arjen olohuone Soppi
- Seinäjoki: Kansalaiskampus (jatkossa Tammikampus)
- Lapinjärvi: Perinnetalkoot

Haastattelut nauhoitettiin, litteroitiin ja teemoiteltiin. Haastatteluista kertyi yhteensä kymmenen tuntia kuvauksia hankkeesta toteutetusta toiminnasta. Haastateltavina oli hankkeen osatoteutusten toimijat, jotka vastasivat hyvinvoinnin tilojen toiminnasta.

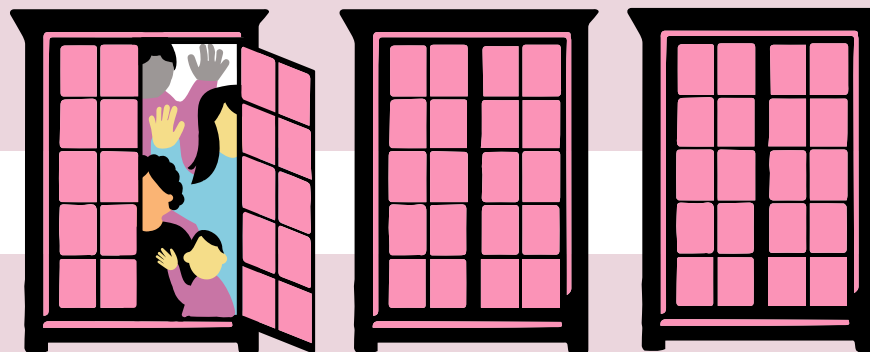
Kaikissa haastatteluissa käytettiin samaa kysymysrunkoa, jonka teemat olivat:

- 1.) Hyvinvoinnin tilan perustukset
- 2.) Hyvinvoinnin tilan asiakkaat, kävijät
- 3.) Hyvinvoinnin tilan tapahtumat
- 4.) Hyvinvoinnin tila ympäristössään
- 5.) Hyvinvoinnin tilan asukastyytyväisyys
- 6.) Hyvinvoinnin tilan oppilaitosyhteistyö.

Haastattelun lisäksi Metropolian monen erityisalan asiantuntijoista koottu hyvinvointitiimi sovelsi hankkeessa etnografista tutkimusotetta, keräsi havaintoaineistoa, fasilitoi yhteisiä kehittämispajoja ja seurasi Hyvinvoinnin tilojen toiminnan kehkeytymistä hankkeen eri vaiheissa. Tiimin asiantuntijoilla oli hankkeessa omat vastualueensa, joista he tässä julkaisussa kirjoittavat. Tiimi työsti havaintojaan kuukausittaisissa palavereissaan koko hankkeen ajan. Tiimi vaikutti hankkeen tulosten syntymiseen myös aktiivisesti tuottamalla hankkeen yhteisiin kokouksiin työpajoja, joissa kulloinkin ajankohtaisia asioita työstettiin, kehitettiin ja arviointiin yhdessä.

Hyvinvointiaktivistin käsikirjan artikkelit perustuvat asiantuntija- ja tutkimustietoon sekä haastattelu- ja etnografiseen havaintoaineistoon ja analyysiin. Kertyvää havaintoaineistoa tarkasteltiin hankkeen kuluessa jatkuvasti yhdessä sekä kaikkien hanketoimijoiden kanssa että Metropolian tiimin monialaisessa asiantuntijaryhmässä. ■

HYVINVOINNIN TILA



 NÄIN TEHTIIN

 TAUSTA

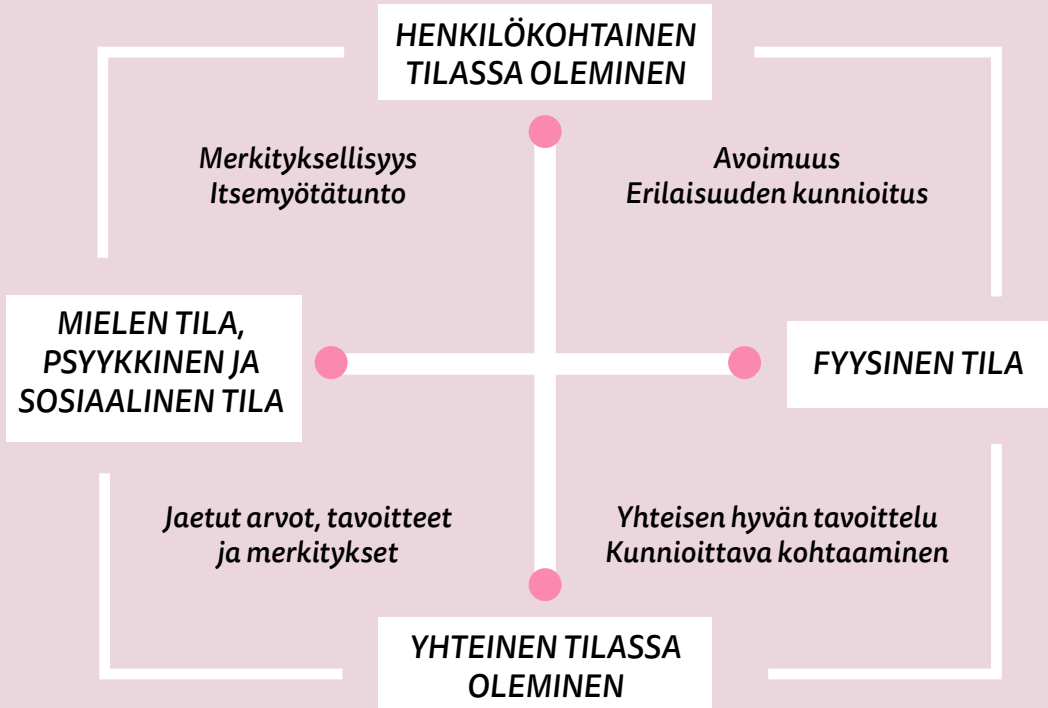
 TYÖKALUT

6

Tässä osiossa kuvataan hankkeessa mukana olleita Hyvinvoinnin tiloja, niiden syntyä ja elinkaarta sekä toiminnan tausta-ajattelua: positiivista psykologiaa ja sosiaalipedagogiikkaa. Voit lukea Hyvinvoinnin tiloista myös kotisivuilta hyvinvoinnintilat.fi

Uneksinnan nelikenttä

Leena Unkari-Virtanen



Artikkelin *Hyvinvoinnin tilat lopuksi tarkasteltiin* (Hyvinvointiaktivistin käsikirja ks. Hyvinvoinnin tilat s. 10) tiloja uneksinnan välineinä, ihmisenä olemisen kuvittelun keskuksina Gaston Bachelardin jalanjäljissä (Bachelard 2003, 77):

”

Taloa ei eletä vain parhaillaan tapahtuvana, sen siunauksellisuutta ei tunnusteta vain käsillä olevalla hetkellä. Todellisella hyvällä ololla on menneisyys. Uneksinnan kautta kokonainen menneisyys tulee asumaan uuteen taloon.

Hyvinvoinnin tilat syntyivät uneksinnasta ja hyvinvoinnin kuvittelusta. *Hyvinvoinnin tilan* voi uneksia aina uudestaan sanoittamalla alla oleva nelikenttä omilla Hyvinvoinnin tilan sanoilla ja täyttämällä se omalla hyvinvointia tuottavalla toiminnalla. ■

Kuva: Hyvinvoinnin tilan nelikenttä. Kuvitus: Tanja Kallio

Hyvinvoinnin reseptit

Jaana Merenmies & Roosa Lindholm (toim.)



Kuva: Kuvitusta Hyvinvoinnin reseptien verkkojulkaisusta. Kuvitus Elina Johanna Ahonen.

Jaana Merenmiehen ja Roosa Lindholmin toimittama keittokirja kokoaa yhteen Hyvinvoinnin tilat -hankkeen toiminnan reseptejä. Reseptien avulla voi valmistella tiloja ja tilanteita virallisiin ja epävirallisiin Hyvinvoinnin tiloihin. ■

Keittokirja – Hyvinvoinnin reseptit
hyvinvoinnintilat.fi/hyvinvoinninreseptit



Osallistu Lapinlahden Lähteellä: loppujulkaisut

Raili Honkanen-Korhonen & Leena Unkari-Virtanen (toim.)



Kuva: Lapinlahden lähteen talvikuva. Kuvitus Julia Niiniranta.

Osallistu Lapinlahden Lähteellä -hankkeessa (ESR) valjastettiin Lapinlahden vanha ja arvokas mielisairaalarakennus uuteen käyttöön mielen hyvinvoinnin keskuksiksi. Toimintaa tukemaan luotiin toimijoiden tarpeisiin erilaisia hyvinvointia tukevia työpajoja ja menetelmiä positiivisen psykologian lähtökohdista. Verkkojulkaisu esittelee kysymysten ja tehtävien avulla mielen hyvinvoinnin keskuksen kehittämistyön kulmakiviä. ■

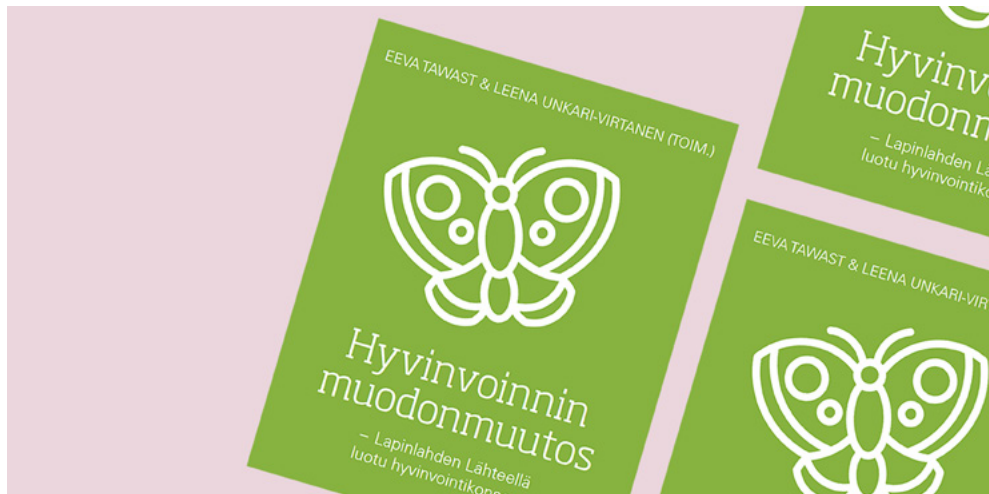
Unkari-Virtanen, L. & Honkanen-Korhonen, R. 2017. Lapinlahden Lähteellä – hyvinvoivan yhteisön rakentaminen. Metropolia Ammattikorkeakoulu, Osallistu Lapinlahden Lähteellä -hanke. www.lapinlahdenlahteella.metropolia.fi/hanke





Hyvinvoinnin muodonmuutos

Eeva Tawast & Leena Unkari-Virtanen (toim.)



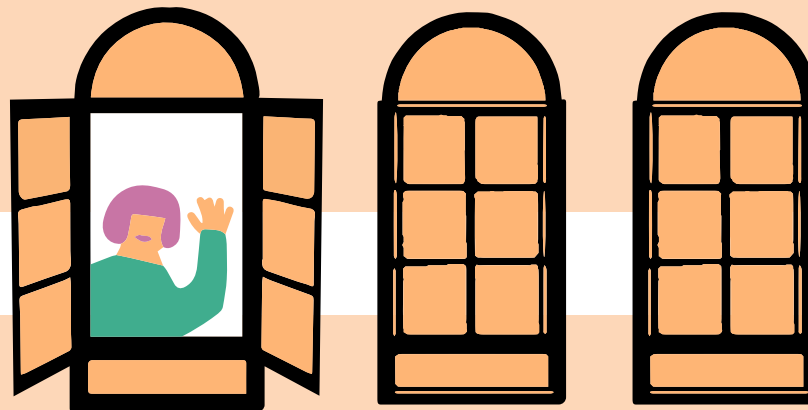
Kuva: Hyvinvoinnin tilat-hankkeessa jatkettiin edellisen hankkeen kehittämistyötä.

Osallistu Lapinlahden Lähteellä -hankkeen loppujulkaisu Hyvinvoivan yhteisön rakentaminen on Lapinlahden Lähteen hyvinvointitiimin muotoilema konsepti hankkeesta. Julkaisu sisältää hankkeessa kehitettyjä ohjeita, joilla hyvinvointia voidaan rakentaa, kehittää ja säännöllisesti arvioida. Julkaisu on suunnattu kaikille mielen hyvinvointia rakentaville yhteisöille, järjestöille ja hankkeille. Julkaisu *Hyvinvoinnin muodonmuutos* kertoo *Osallistu Lapinlahden Lähteellä* -hankkeen (ESR) toiminnasta ja taustoista. ■

Tawast, E. & Unkari-Virtanen, L. (toim.) 2017. Hyvinvoinnin muodonmuutos: Lapinlahden Lähteellä luotu hyvinvointikonsepti. Metropolia Ammattikorkeakoulu. www.theseus.fi/handle/10024/140301



PALVELUMALLIT



 NÄIN TEHTIIN

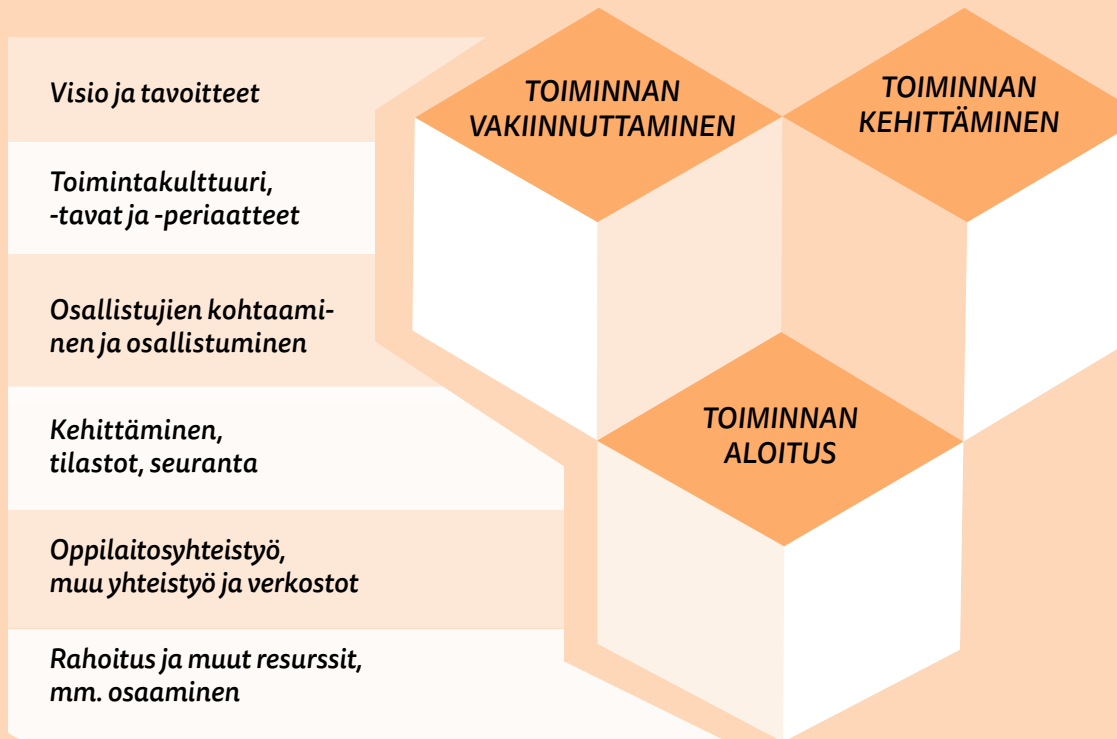
 TAUSTA

 TYÖKALUT

Palvelumallit kuvaavat Hyvinvoinnin tilojen toimintaa osallistujien ja toimijoiden näkökulmasta. Niistä näkyy myös se taustatyö, jota kussakin Hyvinvoinnin tilassa on tehty hyvinvointia tukevan osallistumisen mahdollistamiseksi.

Hyvinvoinnin tilan elinkaarimalli

Leena Unkari-Virtanen



Hyvinvoinnin tilan elinkaarimallin avulla voi hahmottaa ja ennakoida toiminnan eri vaiheiden lisäksi palvelupolun näkymättömiä ratkaisuja ja resursseja, jotka mahdollistavat osallistujan hyvinvointia tukevaa toimintaa tilalle omaleimaisella tavalla.

Työkalua voi käyttää esimerkiksi fasilitoiduissa työpaikoissa kokoamaan ja teemoittelemaan toiminnan arkea suunnittelun, kehittämisen ja arvioinnin apuna. Vaaka-akselit hahmottelevat keskeisiä toiminnan rakenteita, arvoja ja hallinnollisia tehtäviä. Näiden jatkumo kannattaa kokemusten mukaan hahmotella yhdessä eri osapuolten kanssa eri vaiheita ennakoiden mieluiten ennen kuin toiminta ja arjen kiireet alkavat. ■

Kuva: Hyvinvoinnin tilan elinkaarimalli. Tekijä Leena Unkari-Virtanen. Kuvitus Tanja Kallio.

KÄVIJÄT JA OSALLISTUJAT



 NÄIN TEHTIIN

 TAUSTA

 TYÖKALUT

Tässä osiossa kerrotaan keitä Hyvinvoinnin tiloissa hankkeen aikana kävi, keitä toimintaan osallistui, miten tulemisen ja tehtäviin tarttumista madallettiin sekä miten huolehdittiin siitä, että kaikilla kävijöillä on hyvä olla yksin ja yhdessä Hyvinvoinnin tiloissa.

Kykyviisari

Jari Pihlava



Kuva: Kykyviisari verkkosivut.

Kykyviisari on Työterveyslaitoksen kehittämä työ- ja toimintakyvyn itsearviointiväline, jolla yksilö saa tietoa omasta työ- ja toimintakykyisyydestään. Erilaiset itsearviointit ovat lisääntyneet perinteisen ulkopuolisen henkilön suorittaman "mitataan kohdetta"-ajattelun rinnalle esimerkiksi terveydenhuollossa. Saadessaan hahmotusta omasta kyvykkyydestä yksilön on helppompaa asettaa esimerkiksi muutostavoitteita suhteessa omaan hyvinvointiinsa.

Kykyviisaria voidaan käyttää myös ennen-jälkeen-arviointina, jos yksilö on osallistunut johonkin interventioon, kuten esimerkiksi Hyvinvoinnin tilan toimintaan. Vaikuttavuutta voidaan mitata myös ryhmäkohtaisesti.

Kykyviisarin käyttökokemuksena hankkeessa todettiin, että se on käyttökelpoinen väline, joka vaatii lisäksi usein toisen henkilön kanssa luottamuksellista keskustelua ja rauhallisen tilan. Jotta Kykyviisaria ja sen melko kattavaa työ- ja toimintakykyarviointia päästään hyödyntämään, on ihmisen lähdettävä liikkeelle kohti toimintaa, joka voisi häntä hyödyttää. ■

Kykyviisari työ- ja toimintakyvyn tukena.
Työterveyslaitos 2020. [sivusto.kykyviisari.fi](https://www.sivusto.kykyviisari.fi)



Sun vuoro

Jari Pihlava



Kuva: Sun vuoro -digisovellus verkkosivut.

Asetimme hankkeessa tavoitteeksi madaltaa kynnystä lähteä kotoa mukaan Hyvinvoinnin tilojen tarjoamaan, itselle sopivaan toimintaan. Osallistuminen itselle merkitykselliseen toimintaan voi olla ajoittain estynyt tai kynnys lähteä kotoa esimerkiksi ruudun äärestä on kasvanut, vaikka yhteyden kaipuu toisiin ihmisiin on olemassa ja tietoisuus osallistumisen voimasta olisikin mielessä.

Opiskelijayhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun hyvinvointiteknologian, toimintaterapian ja ohjelmistotuotannon sekä sosiaalialan opiskelijoiden kanssa kehitettiin Sun vuoro -digisovellus. Sovellus perustuu ajatukseen, että yhteisössä merkitykselliseen, itse valittuun, sopivasti mitoitettuun toimintaan osallistumalla hyvinvointi lisääntyy ja osallistuja voi koetella kykyjään ja taitojaan.

Sovelluksesta päätettiin tehdä kevyt, teoreettiselta taustaltaan vakavasti otettava digitaalinen väline. Sen kehittämisessä olivat opiskelijoiden lisäksi aktiivisesti mukana hyvinvoinnin tekijät Jaana Merenmies ja Roosa Lindholm Annalan huvilalta.

Välineen toiminnallinen perusajatus on, että ihminen arvioi netissä kolmella kriteerillä omaan tekemisen tarpeeseen liittyviä tekijöitä. Nämä ovat:

- toiminnan fyysisyys,
- toiminnan vaatima ajattelu ja
- toimintaan liittyvä sosiaalisuus.

Samoilla kolmella kriteerillä *Hyvinvoinnin tila* on arvioinut tarjolla olevat tehtävät, ja *match!* tapahtuu välineen avulla automaattisesti. Väline tarjoaa tehtävää, antaa tiedon kehen olla yhteydessä ja koska tehtävää on mahdollista tehdä. Väline antaa mahdollisuuden myös kehittää tilojen tarjoamaa toimintaa keräämällä anonyymiä tietoa hakijoiden "profileista" vastaajien valintojen perusteella ja toisaalta klikatuimmista tehtävistä. Esimerkiksi jos tekemistä kaipaavat arvioivat hyötyvänsä paljosta fyysisyydestä ja vähästä ajattelusta, niin ko. tehtäviä kannattaa silloin laittaa tarjolle. ■

Sun vuoro -digisovellus sunvuoro.fi



Sun vuoro -digisovelluksen tekijätiimi

Metropolian hyvinvointitiimin asiantuntija: Jari Pihlava

Metropolian ohjelmistotuotannon opiskelijat: Joonas Taivalmaa, Jaakko Mäkilaurila, Jaakko Kauranen, Tuukka Rissanen, Johanna Virtanen, Samuli Ketonen, Ville Kautonen, Ilari Anttila, Joonas Silvennoinen, Tomi Kalmari

Lisäksi Metropolian sosiaalialan, toimintaterapian ja hyvinvointiteknologian opiskelijoita.

Annalan hyvinvoinnin tilan työntekijät:

Jaana Merenmies, Roosa Lindholm

Osallisuus ja päätöksenteko

Anne Backman & Leena Unkari-Virtanen

Osallisuutta voidaan tuoda järjestelmällisesti toiminnan rakenteisiin. Työkalun kaavio on Hyvinvoinnin tiloille muokattu sovellus Harry Schierin osallisuuden portaista (Shier 2001). Työkalun ideana on rakentaa osallisuutta asteittain edeten alkaen toimijoiden valmiuksista kuulla osallisia ja mahdollistaa näiden kuulluksi tuleminen sekä vakiinnuttaa osallistujien kuuleminen osaksi toiminnan edellytyksiä. Tästä edetään vaihe vaiheelta kohti vallan ja päätöksenteon jakamista osallistujille.

Asteittainen eteneminen luo samalla toimintakulttuuria, joka juurruttaa osallisuuden toiminnan edellytyksiin. Samalla se rohkaisee ja valtauttaa osallistujia tunnistamaan ja ilmaisemaan mielipiteitään ja toivetaan sekä valmistaa heitä vastuun ottamiseen päätöksistä.

Kuva: Hyvinvoinnin tilojen osallisuuden portaat Harry Shierin (2001) mallia soveltaen. Tekijät Anne Backmann ja Leena Unkari-Virtanen. Kuvitus Tanja Kallio.

OSALLISUUDEN TASOT

	LÄHTÖKOHTA	MAHDOLLISUUS	VELVOITE
5.) OSALLISTUJAT JAKAVAT VALTAA JA VASTUUTA PÄÄTÖKSENTEOSSA	Oletko valmis jakamaan osan toiminnan mahdollistajan valtaasi osallistujille?	Onko olemassa tapa, jolla osallistujat ja toiminnan mahdollistajat voivat jakaa valtaa ja vastuuta?	Edellytetäänkö toiminnassa vallan ja vastuun jakamista?
4.) OSALLISTUJAT OSALLISTUVAT PÄÄTÖKSEN TEKOPROSESSIIN	Oletko valmis ottamaan osallistujat mukaan päätöksentekoprosessiin?	Ovatko päätöksen tekoprosessit sellaisia, että osallistujat ovat edustettuna päätöksenteossa?	Edellytetäänkö toiminnassasi, että osallistujat ovat edustettuna, kun päätöksiä tehdään?
3.) OSALLISTUJIEN MIELIPITEET OTETAAN HUOMIOON	Oletko valmis ottamaan osallistujien mielipiteet huomioon?	Onko tapasi tehdä päätöksiä sellainen, että voit ottaa osallistujien mielipiteet huomioon?	Edellytetäänkö toiminnassasi, osallistujien mielipiteiden huomioimista?
2.) OSALLISTUJIA KANNUSTETAAN ILMAISEMAAN	Oletko valmis tukemaan osallistujien mielipiteiden ilmaisemista?	Onko sinulla ideoita ja työtapoja, jotka auttavat osallistujia ilmaisemaan mielipiteensä?	Onko osallistujien kannustaminen mielipiteen ilmaisemiseen systemaattista ja järjestelmällistä?
1.) OSALLISTUJIA KUULLAAN	Oletko valmis kuuntelemaan osallistujia?	Työskenteletkö tavalla, joka tekee osallistujien kuulemisen mahdolliseksi?	Onko osallistujien kuuleminen systemaattisesti tuettua toiminnassa?

Toiminnan järjestäjille kaavio antaa välineitä arvioida toiminnan rakenteita osallisuuden kannalta ja kehittää valtauttavia työtapoja ja päätöksentekoprosesseja edelleen. Valtauttava johtaminen soveltuu moniin yhteyksiin ja edistää niin Hyvinvoinnin tilojen kuin vakiintuneiden organisaatioiden muutosvalmiutta ja resilienssiä. ■

LÄHTEET

Shier, H. 2001. Pathways to Participation: Openings, Opportunities and Obligations. *Children & Society*. Vol. 15 (2001), 107–117. https://www.researchgate.net/publication/233551300_Pathways_to_participation_Openings_opportunities_and_obligations

Sokra 2020. Osallisuuden edistämisen mallit. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit>.

HYVINVOINTI & TOIMINTA



 NÄIN TEHTIIN

 TAUSTA

 TYÖKALUT

Osallistuminen mielekkääseen ja mukavaan toimintaan lisää hyvinvointia. Tässä osiossa kerrotaan toiminnasta, jota Metropolia Ammattikorkeakoulun asiantuntijat toteuttivat *Hyvinvoinnin tiloissa*. Työkaluissa on mm. koulutusosio "Hyvinvoinnin vahvistajaksi", jossa voi kehittää hyvinvoinnin tukemisen taitojaan.



Virityskortit

Raili Honkanen-Korhonen



Kuva: Havainnekuva Virityskorteista. Graafinen suunnittelu Tanja Kallio.

Kortit on tarkoitettu ryhmän tai ryhmän ohjaajan avuksi ryhmäyttämiseen, ryhmän yhteisen työskentelyn vahvistamiseen ja turvallisen ilmapiirin luomiseen. Kaikki korttien harjoitukset soveltuvat ryhmän virittämiseen tapaamisen alussa, mutta yhtä hyvin harjoituksia voi soveltaa myös yhteiseen lopetukseen. Harjoitukset ovat ikään kuin ovi, josta voi astua sisään ryhmään ja lopuksi pois ryhmästä. Kortit on tarkoitettu ideapohjiksi, joita voi vapaasti soveltaa ja muokata kulloisenkin tilanteen, ryhmän ja ohjaajan kannalta tarkoituksenmukaisiksi. ■

Lataa Virityskortit pdf

urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-231-5



Tee oma digitarina

Saija Heinonen



Hyvinvoinnin tiloissa toivottiin osallistujia mukaan oppimaan tarinankerrontaa, kuvasuunnittelua ja helppojen videoiden tekoa lyhyissä, 1–2 päivän mittaisissa työpajoissa. Digitarina-työpajoja järjestettiin Seinäjoella ja Lapinjärvellä.

Digitarinat ovat lyhyitä, parin minuutin mittaisia videoita, joihin käytetään still-kuvia. Käsikirjoitusta tehdessä kiinnitetään huomiota tarinankerrontaan, kuvakerrontaan ja äänen merkitykseen videossa. Still-kuvien vuoksi menetelmä on helpompi tapa tuottaa videoita kuin liikuvan kuvan materiaalilla.

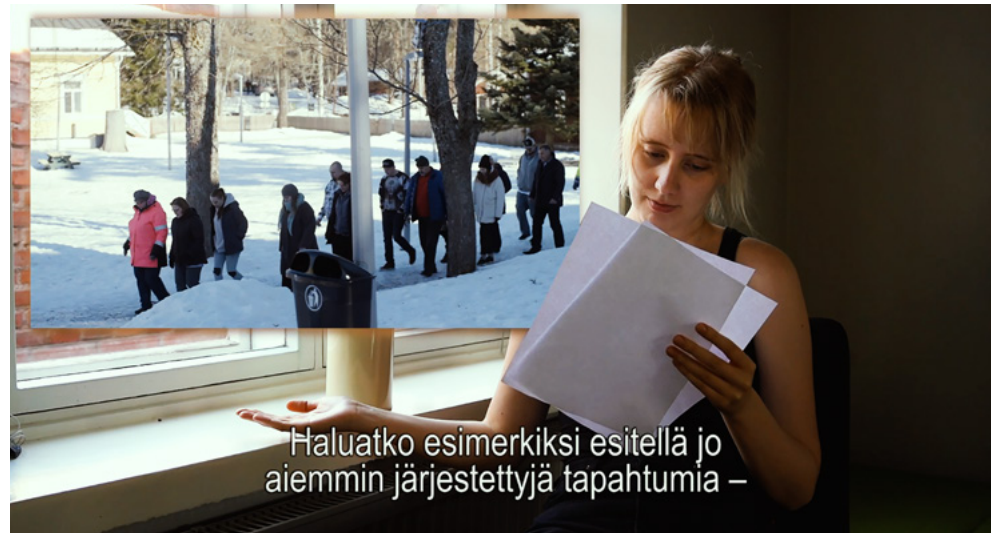
Alun perin digitarina-menetelmää on käytetty omien tarinoiden ja muistojen kertomiseen, mutta projektissa sitä sovellettiin myös esittelyvideoiden tekoon. ■

Ohjeita digitarinan toteuttamiseen:
medios.metropolia.fi



Näin teet tilan esittelyvideon

Saija Heinonen



Kuva: Videossa "Ideasta toteutukseen" annetaan vinkkejä esittelyvideon suunnitteluun.

Video "Ideasta toteutukseen" antaa nimensä mukaisesti vinkkejä lyhyen esittelyvideon suunnitteluun. Kuvaamiseen on monenlaisia oppaita, mutta vähemmän käsitellään alkuvaihetta: mitä on hyvä huomioida, kun saa ensimmäisen kuvausidean. Dokumentitkin suunnitellaan, eikä kannata lähteä vain kamera kädessä kuvaamaan kaikkea mahdollista. Onnistumisen mahdollisuus on suurempi kun valmistelu on tehty huolella. ■

Ideasta toteutukseen -video Metropolian Youtube-kanavalla:
youtube.com/watch?v=8PX8cboZJMs





Hyvinvoinnin vahvistajaksi

Eeva Tawast



Kuva: Arvohuoltoapajassa tarkastellaan omalle ja yhteisön hyvinvoinnille tärkeitä asioita sekä muokataan toimintaa niiden mukaiseksi. Kuvaaja Pirjo Aittomäki.

Hyvinvoinnin vahvistaja -koulutuskokonaisuus tarjoaa erilaisina annoksina valmiuksia ja materiaaleja hyvinvoinnin vahvistamiseen. Koulutuskokonaisuudessa on osallistavia, toiminnallisia ja ohjauksellisia elementtejä. Tässä voit tutustua muutamiin keskeisiin koulutuksen osioihin. Osiot ovat pääosin muutaman tunnin pituisia, mutta

tarjolla on myös päivän, useamman päivän ja jopa viiden opintopisteen koulutuskokonaisuuksia. Räättälöidyissä koulutuksissa voidaan perehtyä enemmän esimerkiksi kehitettävän hyvinvointitoiminnan arvopohjaan tai motivoivaan vuorovaikutusosaamiseen.

Innostuessasi voit opiskella 135 tunnin laajuisen Hyvinvointivahvistaja -kurssin Metropolia Ammattikorkeakoulun jatkuvan oppimisen / avoimen amk:n opintotarjonnassa. Siinä opiskelija perehtyy vähintään seitsemään hyvinvoinnin vahvistamisen tapaan. Hän tutustuu johonkin avointa hyvinvointitoimintaa tarjoavaan yksikköön. Lopuksi opiskelija antaa näytön hyvinvoinnin vahvistamisesta joko muulle opiskelijaryhmälle tai esimerkiksi videoituna etänäyttönä.

Lisätietoa kaikille avoimista Metropolia Ammattikorkeakoulun opinnoista:

metropolia.fi/fi/opiskelu-metropoliaassa/jatkuva-oppiminen



Seuraavien sivujen Hyvinvoinnin vahvistaja -koulutuksen makupalat liittyvät laajempaan koulutusten ja muun tuen kokonaisuuteen, joista voit lukea lisää julkaisusta Toimijoiden tuki: koulutusta ja ohjausta (Hyvinvointiaktivistin käsikirja ks. s. 81)

Näistä harjoituksista ja niihin johdattelevista verkkoluennoista saat aineksia sekä oman hyvinvointisi vahvistamiseen että ohjaamiesi henkilöiden hyvinvoinnin tukemiseen. Katso aina ensin harjoitukseen liittyvä verkkoluento, joka toimii johdantona tehtävän tekemiseen. Tehtäviä tehdessäsi rakennat omaa ja yhteisön hyvinvointia positiivisen psykologian keinoin mm. tutkien vahvuuksia, selviytymisen voimavaroja, toiminnan arvoja ja merkitystä, vuorovaikutustaitoja sekä stressistä palautumista. Harjoitukset perustuvat tutkitusti toimiviin tapoihin vahvistaa hyvinvointia. Verkko-luennoissa on ideoita myös lisäharjoituksiin.

1.) POSITIIVISELLA PSYKOLOGIALLA HYVINVOINTIA: JOHDANTO JA VIA-VAHVUUDET



VERKKOLUENTO:

”Positiivisella psykologialla hyvinvointia:
johdanto ja VIA-vahvuudet (22:51)” / Eeva Tawast:
→ Metropolian Youtube-kanava:
youtu.be/Y7Eq5cm_qpM



Opettele tunnistamaan ja kehittämään vahvuuksia. Pohdi vahvuuksien huomaamisen ja käyttämisen hyötyjä. Arvojen mukaiseen toimintaan liittyvät VIA-vahvuudet (values in action) ovat tutkitusti eri tavoin yhteydessä hyvinvointiin.



HARJOITUKSET:

- Pohdi omia vahvuuksiasi vastaamalla VIA-vahvuuskyselyyn (myös suomennettu versio). → viacharacter.org/account/register
- Seuraavaan harjoitukseen tarvitse parin. Se voi olla henkilö, jota tuet, tai joku muu henkilö. Tutki harjoituksen avulla tukemasi henkilön tai parisi kanssa hänen vahvuuksiaan. Pohtikaa myös, miten kehittäisitte näitä vahvuuksia. Liitteen 1 harjoituksessa on tähän toiminnallisia ideoita.
→ [LIITE 1: VIA-vahvuusharjoitus / Eeva Tawast](#)

Hyvinvoinnin vahvistaja -koulutuksen harjoitusten liitteet ladattavissa myös verkosta → hyvinvointiaktivisti.fi/wp-content/uploads/2020/10/Liitteet-1-4_Hyvinvointi-vahvistaja-koulutus.pdf



2.) RESILIESSSI



VERKKOLUENTO:

”Resilienssi (15:25)” / Eeva Tawast
→ Metropolian Youtube-kanava:
youtu.be/n8F_LH4KS6M



Tutustu arjesta ja vastoinkäymisistä selviytymisen ja palautumisen resursseihin, resilienssiin. Resilienssin vahvistaminen lisää jaksamista ja hyvinvointia sekä auttaa palautumaan myös vaikeammasta stressistä.



HARJOITUKSET:

- Pohdi ja kehitä resilienssiäsi (selviytymis- ja palautumiskykyäsi) viikon ajan liitteen 2 harjoitusten avulla.
→ [LIITE 2 Resilienssi-harjoitus / Eeva Tawast](#)
- Tee saman harjoituksen avulla tukemasi henkilön tai parin kanssa suunnitelma hänen resilienssinsä vahvistamiseksi. Seuratkaa yhdessä tuloksia viikon päästä.

3.) ELPYMINEN



VERKKOLUENTO:

“Elpyminen, esim. Mindfulness (9:04)”/ Eeva Tawast
→ Metropolian Youtube-kanava:
youtu.be/kMfcroAOlq4



Tutki erilaisia elpymisen hetkiä ja keinoja. Uusia toimivia elpymisen tapoja löydettyäessä palautuminen arjen rasituksesta paranee ja hyvinvointi lisääntyy.



HARJOITUKSET:

Suunnittele omaa, tukemasi henkilön tai parisi elpymistä työstä tai muusta arjen stressistä. Kokeilkaa harjoituksina esimerkiksi näitä:

- Arkipäivääsi sopiva Mindfulness-harjoitus
→ [LIITE 3: Mindfulness-harjoitus/ Eeva Tawast](#)
- Oivamieli-harjoitus (mielen ja kehon hyvinvoinnin taitojen harjoituksia) → oivamieli.fi/dashboard.php
- Hyvän mielen metsäkävely (virtuaalinen vaihtoehto aidolle luontoelämykselle, Mieli Suomen Mielenterveys ry)
→ youtube.com/watch?v=raZahT5KPZU
- Kävely luonnossa



4.) ARVOSTAVA KOHTAAMINEN



VERKKOLUENTO:

“Itsetuntemus ja vuorovaikutusosaaminen (22:15)”/ Anne Backman
→ Metropolian Youtube-kanava:
youtu.be/tkGNwgXS-Qs



Tutustu itsetuntemukseen ja vuorovaikutustaitoihin. Ne ovat arvostavan kohtaamisen peruselementtejä. Hyvät kohtaamiset tukevat kaikkien hyvinvointia. Ryhmissä eri jäsenille voi tyypillisesti muodostua erilaisia tehtäviä suhteessa muihin, ryhmärooleja. Nämäkin kietoutuvat vuorovaikutustaitoihin ja kohtaamisiin.



HARJOITUKSET:

- Ohjaa pientä ryhmää Virityskorteilla. Pohdi omia tunne- ja vuorovaikutustaitojasi sekä ryhmäroolejasi. [Lue Virityskortit s. 101](#).
- Pohtikaa ohjaamassasi ryhmässä yhdessä, miten syntyvät hyvä vuorovaikutus ja arvostava kohtaaminen.
- Keskustelkaa ryhmäläisten kanssa myös erilaisista rooleista ryhmässä.

5. MOTIVOIVA VUOROVAIKUTUS



VERKKOLUENTO

”Motivoiva haastattelu (42:36)”/ Eeva Tawast
→ Metropolian Youtube-kanava:
youtu.be/fyCC3cygbmE



VERKKOLUENTO

”Motivoiva haastattelu osana asiakasprosessia (15:00)”/ Jari Pihlava
→ Metropolian Youtube-kanava:
youtu.be/Ps5LfNdg510



Tutustuttuasi motivoivan vuorovaikutuksen ja haastattelun perusideoihin verkkoluentomateriaalin avulla tee orientoiva tehtävä. Tee sitten motivoivan haastattelun harjoitus. Harjoitusten avulla voit kehittää omaa kykyäsi motivoida muita vuorovaikutuksessa. Motivoiminen hyvinvoinnin vaatimiin muutoksiin esimerkiksi liikunta- ja unitottumuksissa ei ole yksinkertaista!



HARJOITUKSET:

- Orientoiva tehtävä motivoivasta vuorovaikutuksesta: Pohdi alla olevan kirjallisuuden avulla, missä tilanteissa saattaisit tarvita motivoivan vuorovaikutuksen taitoja: taitoa vahvistaa toisen henkilön muutosmotivaatiota? Kuvaile 1–3 tilannetta esim. työstäsi tai muista arjen kohtaamisistasi.
 - Duodecim 2019. Motivoiva haastattelu. Duodecim: Käypä hoito. → kaypahoito.fi/nix02109

- Nuutinen, E. & Oksanen, J. 2018. Innostusta etsimässä! Motivoiva keskustelu ohjauksessa. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Oksanen, J. 2014. Motivointi työvälineenä. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.) 2017. Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus.

- Motivoivan haastattelun harjoitus: Katso jokin Motivoivan haastattelun esimerkkivideo alta. Voit pysäyttää nauhoitteen välillä, kun tunnistat motivoivan haastattelun tekniikan, kuten avoimen kysymyksen tai myönteisen vahvistamisen.

- Motivoiva ohjaustyö (8 min)
→ youtube.com/watch?v=Q-vfSNsk1B8
- Motivoiva palautteenanto (7 min)
→ youtube.com/watch?v=sxys8sAd8Zc
- Menetelmän kehittäjä ottaa motivoivan haastattelun tekniikalla puheeksi painonhallinnan (engl. 7 min)
→ youtube.com/watch?v=bTRRNWrwRCo

Haastattele jotain muutosta kaipaavaa eli keskustele jonkun kanssa soveltamalla motivoivan haastattelun tekniikoita. Käytä tukena alla olevaa tarkistuslistaa. Arvioi siihen aluksi numeerisesti tämänhetkiset taitosi. Pohdi myös ennen haastattelua, missä motivoivan vuorovaikutuksen taidossa haluat kehittyä – valitse harjoitukseen maksimissaan viisi taitoa, joita pyrit soveltamaan haastattellessasi.

→ LIITE 4: Motivoivan haastattelun taidot -tarkistuslista/ Eeva Tawast

Voit opiskella Motivoivan haastattelun tekniikkaa laajemmin Metropolia Ammattikorkeakoulun tilauskoulutuksena.



6.) VOIMAVARAT JA ARVOT



VERKKOLUENTO

“Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys (25)”/
Anne Backman:
→Metropolian Youtube-kanava:
youtu.be/2OwnDrKSDqQ



Tutustu verkkoluennon avulla ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyteen. Pohdi, mitkä asiat ovat omalle hyvinvoinnillesi oleellisimpia asioita. Hahmotat hyvinvoinnille keskeisiä voimavaroja ja arvoja: asioita, jotka ovat erityisen tärkeitä mielekkäälle, hyvälle arjelle.



HARJOITUKSET:

- Tutki erilaisia jaksamisen, selviytymisen ja mielenterveyden voimavaroja sekä voimavarakartoituksia. Valitse niistä yksi omien voimavarojesi ja arvojesi tarkasteluun.
- Valitse alla olevista kartoituksista sopivin ja haastattele sen avulla tukemaasi henkilöä tai pariisi.
 - Mielenterveyden käsi leikki-ikäiselle/ alakouluikäiselle/nuorelle/aikuiselle:
→ mieli.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-käsi
 - Hyvinvoinnin hyrrä eri-ikäisille lapsille
→ mieli.fi/fi/julisteet/hyvinvoinnin-hyrrä

- Lapsiperheen voimavarojen kartoitus
→ thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/voimavaralahtoiset-menetelmat
- Ikäihmisen mielekkään arjen voimavarat
→ www.terveyskyla.fi/ikatalo/ikääntyneelle/tayttä-elämää/mielekäs-arki
- Selviytyjän purjeet eri-ikäisille:
→ mieli.fi/fi/julisteet/selviytyjän-purjeet-varhaiskasvatukseen-ja-neuvolaan



LUE LISÄÄ HYVINVOINNIN VAHVISTAMISEN MENETELMISTÄ:

Arina, T., Halmetoja, J. & Sovijärvi, O. 2013. Uni. Biohakkerin käsikirja – Päivitä itsesi ja vapauta sisäinen potentiaalisi. Helsinki: Dicole oy.

Aspinwall, L. & Staudinger, Ursula (toim.) 2006. Ihmisen vahvuuskien psykologia. Myönteisen psykologian peruskysymyksiä ja tulevaisuuden suuntia. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Benard, B. 2004. Resiliency: What we have learned. San Francisco: WestEd.

Castaneda, A., Mäki-Opas, J. & Jokela, S. 2018. Pakolaisien mielenterveyden tukeminen Suomessa – PALOMA-käsikirja. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

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

- Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, . & Koulu, L. (toim.) 2009.** Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim.
- Harisalo, R. 2011.** Luovuuden teknologia: Ideointimenetelmät organisaatioiden luovuuden vahvistajina. Tampere: Tampere University Press.
- Hassed, C. & McKenzie, S. 2012:** Mindfulness for life. Lontoo: Constable & Robinson Ltd.
- Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. 2000.** Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. Preventive Medicine 30. https://www.researchgate.net/publication/12672987_Physical_Exercise_and_Psychological_Well-Being_A_Population_Study_in_Finland.
- Heimonen, S.-L., Juote, M., Rasanen, L. & Björkqvist, T. 2017.** Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Hokkanen, H., Häggman-Laitila, A. & Eriksson, E. 2006.** Kotona asuvien iäkkäiden ihmisten voimavarat ja niiden tukeminen: kat-saus tutkimuskirjallisuuteen. Gerontologia 2006;1, 12 – 21.
- Huttunen, J. 2011.** Arki vaikuttaa terveyteen – Uni arjen voimava-rana. Teoksessa Andersson, L. C., Hetemäki, I., Mustonen, R. & Sih-vola, A. (toim.) Kaikki irti arjesta. Helsinki: Gaudeamus, 49 – 65.
- Järvilehto, S. & Kiiski, R. 2009.** Oman hyvinvoinnin lähteillä: ohjaajan käsikirja. Helsinki: Kuntoutussäätiö ja Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Karjalainen, A.-L. (toim.) 2019.** Luovan toiminnan työtavat. Käsi-kirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kivelä, S.-L. 2007.** Voimavaroja unesta - hyvä uni iäkkäänä. Vammala: Kirjapaja.
- Korkiakangas, P. 2002.** Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 173 – 206.
- Laine, M. 2013.** Mielen voimaa – logoterapeuttisia näkö-kulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Opas ikään-tyville ihmisille. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Martin, M. 2016.** Hengitys virtaa – Kohti kehon ja mie-len tasapainoa. Helsinki: Kirjapaja.
- Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T. & Lillrank, B. 2010.** Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere: Mediapinta Oy.

Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä -raportti.

<https://www.tts.fi/files/317/tj418.pdf>

Mäki, S. & Arvola, P. (toim.) 2009. Satu kantaa lasta. Opas las-ten ja nuorten kirjallisuusterapiaan. Porvoo: Duodecim.

Poijula, S. 2018. Resilienssi – Muutosten kohtaa-misen taito. Helsinki: Kirjapaja Oy.

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

Routasalo, P., Toivonen H. & Rautiainen, M. (toim.) 2013. Hyvä arki vanhukselle: Voimavarojen aktivoiminen taidelähtöisillä menetel-millä. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Luettavissa osoitteessa <<https://docplayer.fi/5315238-Hyva-arki-vanhukselle.html>>

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.) 2017. Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Salonen, K., Hyvönen, K., Määttä, K., Feldt, T., Mauno, S. & Muotka, J. 2018. Luontoympäristön yhteydet työhyvinvointiin ja työssä suoriutumiseen: Kysely-, interventio- ja haastattelututkimuksen tuloksia. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 355. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59340/978-951-39-7539-5_edit.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

Savolainen, M. 2005. Maailman ihanin tyttö – voima-uttava valokuva. Taiteen maisterin lopputyö. Taidete-ollinen korkeakoulu, taidekasvatuksen osasto.

Southwick, S. & Charney, D. 2012. Resilience. Cam-bridge: Cambridge University Press.

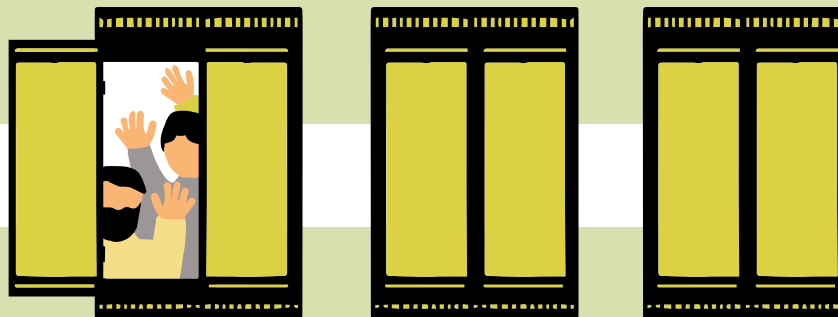
Suvilehto, P. & Ebeling, H. 2008. Kirjallisuusterapia lasten ja nuor-ten kehityksen tukena. Duodecim, 124(5), 527 – 533.

Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Oulu: Thule-ins-tituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu. https://www.oulu.fi/sites/default/files/content/Terveyttä_luonnosta.pdf.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä! – vah-vuusvariksen bongausopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) 2014. Positiivisen psy-kologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

YHTEISTYÖ



 NÄIN TEHTIIN

 TAUSTA

 TYÖKALUT

Hyvinvointiaktivismi rakentaa yhteistyötä erilaisten ihmisten, toimijoiden ja organisaatioiden kesken. Yhteistyö rikastaa ja laajentaa osaamisen ja ideoiden kirjoa, ja samalla hyvinvoinnin mahdollisuudet moninkertaistuvat.

Alueellinen verkostokartta

Leena Unkari-Virtanen

Olemme monin tavoin kytköksissä ympäristöömme, niin yksilöinä kuin yhteisinä. Kytökset ovat tärkeitä hyvän ja hyödyn – esimerkiksi hyvinvoinnin – maksimoimisessa. Kytöksien kautta voi hyvinvoinnin mikroteoista rakentua laajempia vaikutusten ketjuja, jotka saattavat puolestaan johtaa isoonkin muutokseen.

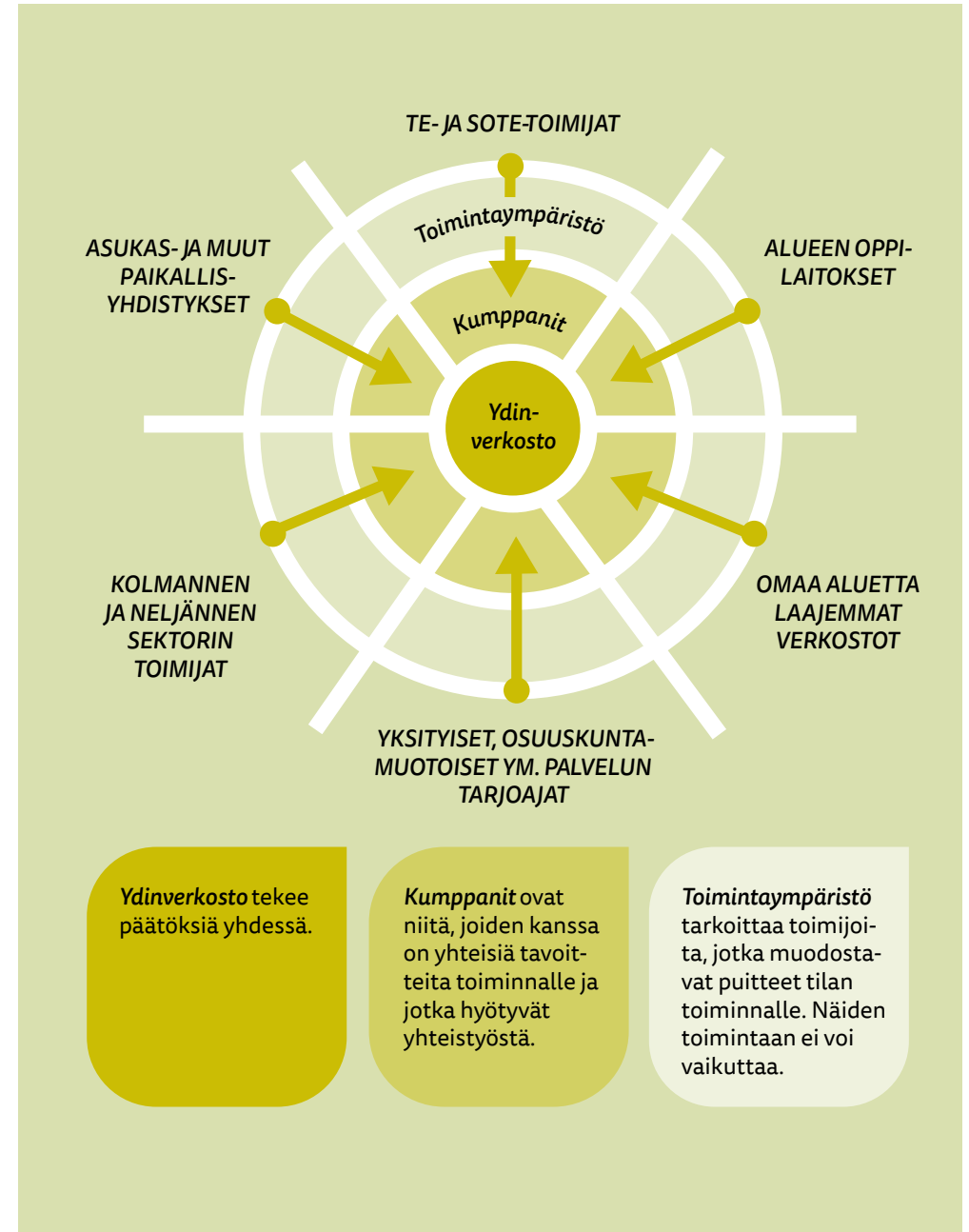
Alueen muiden hyvinvointiaktivistien ja verkostojen mahdollisuuksien tunnistamista varten voit laatia verkostokartan. Verkostokartta auttaa rakentamaan kumppanuuksia kilpailun sijaan.

- Keiden kanssa *Hyvinvoinnin tilan* kannattaisi rakentaa tiivistä yhteistyötä ja vuorovaikutusta?
- Keillä on samoja intressejä kuin omalla *Hyvinvoinnin tilalla*?
- Keiden toimintaan voisi liittyä ja saada yhdessä aikaan enemmän?
- Mihin ei voi vaikuttaa? Mihin ei kannata tuhlaata aikaa ja yrittystä?
- Onko alueelle tullut mahdollisia uusia kumppaneita?

Kytöksien kautta vaikutumme myös itse ja oma ymmärryksemme asioista ja tilanteista voi laajentua – kytkösten kautta voimme saada useamman näkökulman asioihin.

Verkostokarttaa voit käyttää myös **vaikuttamisen karttana**. Siinä sisäkehällä ovat asiat, joihin voit vaikuttaa yksin tai omassa yhteisössäsi, keskikehällä asiat, joihin voit vaikuttaa yhdessä muiden kanssa, ja ulkokehällä ne asiat ja olosuhteet, joihin ette ehkä voi vaikuttaa.

Verkostokartan päivittäminen kannattaa panna *Hyvinvoinnin tilan* vuosikelloon. ■



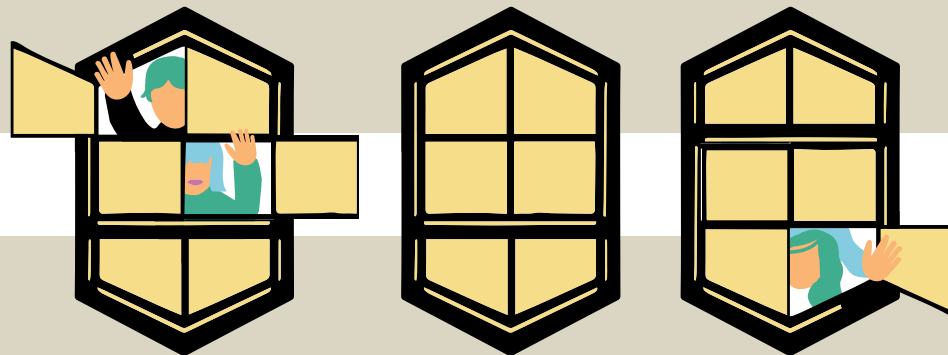
Ydinverkosto tekee päätöksiä yhdessä.

Kumppanit ovat niitä, joiden kanssa on yhteisiä tavoitteita toiminnalle ja jotka hyötyvät yhteistyöstä.

Toimintaympäristö tarkoittaa toimijoita, jotka muodostavat puitteet tilan toiminnalle. Näiden toimintaan ei voi vaikuttaa.

Kuva: Verkostokartta. Tekijä Leena Unkari-Virtanen. Kuvitus Tanja Kallio.

ONNISTUMISET



 NÄIN TEHTIIN

 TAUSTA

 TYÖKALUT

126

Miten voidaan tietää, lisääntyykö hyvinvointi toivotulla tavalla? Entä mitä tehdä, kun unelmat eivät toteudukaan, niitä joutuu muuttamaan tai viivästyttämään? Kävijöiden hyvinvointia voidaan seurata, toimintaa arvioida ja resilienssiä eli muutoksista ja vastuksista selviämistä tukea.

Toiminta kehittyy yhdessä arvioiden

Leena Unkari-Virtanen

Säännöllisesti toistuva, suunnitelmallisesti toteutettu ja dokumentoitu arviointi nähdään usein laadukkaana toiminnan takeena. Yhteiskehittämiselle rakentuvassa toiminnassa se kannattelee yhteistä oppimista ja rakentaa sallivaa ilmapiiriä kokeilun väistämättä tuottamien epäonnistumisten kohtaamiseen.

Säännöllisyys

- Toiminnan arviointi kannattaa aloittaa jo ennen toiminnan käynnistämistä. Ennakoiva arviointi, *feed forward*, kytkeytyy toimintasuunnitelmaan ja auttaa toimijoita tekemään valintoja.
- Arviointiverstaita voi järjestää erilaisissa kokoonpanoissa ja erilaisin, myös etävälinein. On tärkeää, että kaikki voivat pohtia toimintaa sopivissa kokoonpanoissa ja yhdessä, aina osallistujia ja erilaisia sidosryhmiä myöten.
- Säännöllisyys kannattaa turvata luomalla *Hyvinvoinnin tilalle* vuosikello, jossa arviointiverstaat ovat ennalta kaikkien tiedossa.

Suunnitelmallisuus

- Oppivan ja kehittyvän yhteisön toimintamalli rakentuu suunnittelun, toiminnan ja arvioinnin vuorottelulle (ks. esim. PDCA-sykli).
- Vaikka arjen kiireet ja huolet painaisivat, on tärkeää pitää sinnikkäästi yllä kaikkia syklin vaiheita.
- Tarvittaessa kannattaa etsiä vaikka vapaaehtoinen fasilitaattori tukemaan arviointiverstaisten toteuttamista, jotta kaikki toimijat pääsevät rauhassa yhdessä pohtimaan toimintaa.

Dokumentointi

- Hyvinvoinnin tilan toimintaa kannattaa dokumentoida ja tallettaa arviointiverstaisten työn tulokset myöhempää tarkastelua varten.
- On hyvin tavallista, että monet sattumukset ja arjen toiminnan puolet unohtuvat ajan kuluessa. Lisäksi eri ihmisille muodostuu niistä hyvinkin erilaisia muistoja ja kokemuksia. Siksi on joskus mukava palata yhdessä dokumenttien äärelle.
- Jos esimerkiksi kertynyttä kuva- tai haastatteluaineistoja halutaan käyttää myöhemmin esimerkiksi tutkimuksissa tai julkaisuissa, tulee osallistujilta pyytää lupa aineiston käyttöön. ■

Kartta, kompassi & kalenteri (Björkqvist 2014) on apuna pitkien projektien, esimerkiksi hankkeiden jatkuvan arvioinnin suunnittelussa ja toteuttamisessa.

<urn.fi/URN:ISBN:978-952-6690-37-7>



Voit tilata Hyvinvoinnin tilojen arvioinnin ammattilaisen avuksesi, esimerkiksi toteuttamaan 3x3-arviointiverstaan:

metropolia.fi/fi/asiakastyot-ja-palvelut



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

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 -sivustolla, jolta löydät mm. elokuvavinkkejä ja "toimintaterapiaa" vahvuuksien kehittämiseen.

VIA-vahvuudet

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

- Anteeksiantavuus 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.



- 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, ärsyynty-nyt 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 kulumista. 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 huomion keskipisteeksi tai pidä itseäsi poikkeuksellisena saati muita parempana.
 - Pyydä luotettavalta henkilöltä palautetta kehittä-misalueistasi.
- 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 lähitöillä.
- 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 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?



HYVIN-
VOINNIN
TILAT

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

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 onnistumisasi. (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 vienneet liiallisesti aikaasi?

Huomioita viikon seurannassa:

Harjoittele resilienssitaitoja useita viikkoja, jotta voit päästää irti itsellesi haitallisista ajatuksista, tunteista ja toimintatavoista. Opit 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 valitsemia 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 HAASTATTELUN TAIDOT Harjoitus hyvinvoinnin vahvistamiseen/ Eeva Tawast

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

VUOROVAIKUTUSTAIIDOT	1-5?
Viestin kykyä olla ystävällinen, välittävä, kunnioittava, empaattinen, johdonmukainen ja avoin vuorovaikutuksessa	
Suullinen kommunikointini on selvää ja tehokasta	
Ei-sanallinen viestintäni sopii hyvin tilanteeseen (tulkitseen 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	
MOTIVOIVAN HAASTATTELUN TEKNIIKAT	1-5?
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. huomaa haastateltavan huolestuneisuuden tai muutosaikomuksen tai kyvyn tunnistaa ongelma)	
Huomaa 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.



