


Luovuuden avulla
KÄSIKIRJA

Innostamon arjesta ja käytetyistä
luovista menetelmistä





Tämä käsikirja on luotu osana opinnäytetyötä, jonka tehtävänä oli tehdä Innostamon valmennuksen sisältöä ja valmennuksessa käytettyjen menetelmien tarkoitusta näkyvämmäksi. Käsikirja toimii tietolähteenä sekä aiheeseen tutustuttajana niin uusille kuin kokeneille valmentautujille.

Innostamon toiminta tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia tekemällä oppimiseen, itsensä ilmaisuun sekä toimijuuden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistämiseen. Käsikirjassa esitellään Innostamon arjen monipuolista sisältöä tiiviisti ja käytännönläheisesti. Käsikirjan tarkoituksena on tukea lukijaa ymmärtämään tekemisen taustalla vaikuttavia periaatteita, tavoitteita ja vaikutuksia, jotta toimintaan osallistumisesta saisi mahdollisimman paljon irti. Samalla käsikirja kannustaa oman luovuuden löytämiseen, ja rohkaisee itsensä haastamiseen.

Suuri kiitos Innostamolle antoisan opinnäytetyöskentelyn mahdollistamisesta!

Timi Laakkonen



“Luovat toimintatavat eivät ole pelkästään keino tehdä työn tekemisestä viihdyttävämpää ja houkuttelevampaa, vaikka niillä on kiistämättä arvoa myös tässä merkityksessä.”

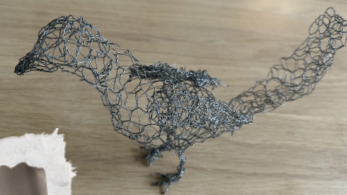
-Elina Nivala & Sanna Ryyänen

Sisällysluettelo

Luovuus	1
Kuvallinen ilmaisu	2
Kuvallisen ilmaisun vaikutukset ..	3
Sanallinen ilmaisu	4
Sanallisen ilmaisun vaikutukset ...	5

Käsin tekeminen	6
Käsillä tekemisen vaikutukset	7
Innostamon arki & sosiaalinen vahvistaminen ..	8
Toimijuus & osallisuus	9

Normalisointi & reflektointi	10
Elämänhallintataidot & minäpystyvyys	11
Luova päivä	12
Pelaaminen	13
Yhteinen toiminta	14
Uratarinat, ruokailut, vierailut & leirit	15
Ryhmävalmennukset, läksiäisjuhlat & liikunta ja lajikokeilut ..	16



log post. ivic

Luovuutta on kaikkialla

Luovuus yhdistetään usein taiteeseen, mutta se näkyy myös ongelmanratkaisussa ja uusien näkökulmien löytämisessä. Sitä voi olla arjessa, esimerkiksi pukeutumisessa tai ruoanlaitossa. Luovuus syntyy, kun taidot, ajattelu ja ympäristö toimivat yhdessä. Se on joustavuutta, kekseliäisyyttä, ihmisen perustarve ja taito, jota voi kehittää. Luovuus näkyy kaikessa mitä teemme.

Asioiden käsittelyä

Luova ja taiteellinen toiminta tarjoaa keinon käsitellä henkilökohtaisia asioita turvallisesti ja etäältä. Se auttaa sanoittamaan ja jakamaan ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Luova tekeminen voi tuoda esiin uusia puolia itsestä, vahvistaa vuorovaikutusta ja tarjota virkistäviä tai palkitsevia kokemuksia.

Vahvistaa yhteisöllisyyttä

Luovat menetelmät tukevat ryhmän yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta. Yhdessä tekeminen ja kokemusten jakaminen kehittävät kuuntelemisen, sanoittamisen ja erilaisuuden arvostamisen taitoja. Luova osallistuminen voi vahvistaa omaa luovuutta ja tarjota korjaavia kokemuksia.

Itseensä tutustumista

Innostamalla luovat menetelmät tukevat itsetuntemusta ja henkilökohtaista kasvua. Ne auttavat hahmottamaan omia arvoja, tavoitteita ja mahdollisuuksia. Luovuus toimii keinona haastaa vanhoja ajattelumalleja ja se avaa tietä uusille oivalluksille, vahvistaen uskoa omaan kykyihin.



Kuvallinen ilmaisu

tarjoaa monipuolisia tapoja itseilmaisuun ja tunteiden käsittelyyn. Se voi olla esimerkiksi piirtämistä, maalaamista tai valokuvaamista. Kuvien äärellä voi peilata omia muistoja ja toiveita, ja tekeminen voi tarjota terapeuttisia kokemuksia. Kuvia voidaan käyttää myös keskustelun herättäjinä.

Helpottaa ilmaisua

Kuvien ja värien avulla voi ilmaista sellaista, mitä ei ole helppo sanoittaa. Kuvallinen työskentely auttaa jäsentämään tunteita, lisäämään itsetuntemusta ja se voi toimia väylänä henkilökohtaisten kokemusten käsittelyyn. Toisaalta se voi myös rentouttaa ja tukea keskittymistä.

Kuvallisuus liitetään usein taiteeseen, mikä voi herättää epävarmuutta. Siksi on tärkeää luoda myönteinen ja turvallinen ilmapiiri, jossa osallistuminen on vapaaehtoista ja tekemistä arvostetaan enemmän kuin lopputulosta. Omien ennakkoluulojen ylittäminen auttaa oman luovuuden löytämisessä.

Kehittää monipuolisesti

Kuvallinen ilmaisu tukee hyvinvointia ja itsetuntemusta, kehittää kädentaitoja ja tarjoaa onnistumisen kokemuksia. Tällaiset kokemukset voivat vahvistaa minäpystyvyyttä ja lisätä uskoa omaan osaamiseen.

Luovien menetelmien käytössä ei ole kyse piirtämistaidosta tai taiteellisesta osaamisesta, vaan olennaisempaa on oivaltaa, miten esimerkiksi kuvan tekeminen voi jäsentää ajatuksia, herättää uusia oivalluksia ja täydentää jo olemassa olevia, jolloin ajatusten sanoittaminen työskentelyn jälkeen helpottuu.





SANALLINEN ILMAISU

Kirjoittaminen on monipuolinen ilmaisun ja ajattelun väline. Sitä käytetään runoista raportteihin, mutta sen ei tarvitse olla vain työtä vaativaa suorittamista. Kirjoittaminen voi toimia keinona jäsentää ajatuksia, tarkastella omia tunteita tai käsitellä elämäkokemuksia. Prosessi voi olla rauhoittava, oivalluksia herättävä tai se voi auttaa suuntaamaan katsetta tulevaan.

Kirjoittaminen kehittää itsetuntemusta ja aktiivista toimijuutta. Se voi olla kuin puheenvuoro paperilla, jossa kirjoittaja hallitsee kerronnan etenemistä. Kirjoittamisen hitaus antaa tilaa harkita ja valita sopivia ilmaisun tapoja, jolloin se voi tuntua helpommalta kuin puhuminen.

Sanallinen ilmaisu luo mahdollisuuksia

Jakaminen, muiden ymmärtäminen ja siten yhteyden rakentaminen vahvistaa ryhmän sisäistä yhteisöllisyyttä ja vertaisuutta. Omista kokemuksista kirjoittaminen ei ole terapiaa, mutta sillä voi olla terapeuttisia vaikutuksia, sillä se voi parhaimmillaan luoda selkeyttä ja lisätä ymmärrystä itsestä ja muista.



Kannattaa sanoa ääneen!

Itseilmaisun lisäksi kirjoittaminen vahvistaa vuorovaikutustaitoja. Se auttaa sanoittamaan omia kokemuksia ja edistää kykyä kertoa itsestä esimerkiksi työhaussa tai sosiaalisissa tilanteissa. Kirjoittaminen mahdollistaa ilmaisun omassa tahdissa ja tarjoaa turvallisen tilan kohdata myös vaikeita asioita - asioita, joita ei ehkä olisi helppo sanoa ääneen.

Kirjoittamisen lisäksi sanallinen ilmaisu on vuorovaikutusta, kuten ...

- keskustelua ja jutustelua
- aamupiireihin osallistumista
- kuulumisten kertomista
- mielipiteen ilmaisua
- asioiden jakamista

tukee identiteetin säilyttämistä tai sen luomista

tekee tunteista ja ajatuksista käsiteltäviä

keino jäsentää omaa elämää

keino käsitellä tunteita, ajatuksia ja kokemuksia

kehittää ilmaisun taitoja

keino pohtia tulevaa

keino etsiä uusia ideoita ja näkökulmia

kehittää sanallistamisen taitoa

**SANALLISEN
ILMAISUN
VAIKUTUKSIA**

tuottaa vertaisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia

keino tyhjentää päätä ja selkeyttää ajatuksia

kehittää kykyä ymmärtää erilaisuutta

keino tarkastella itseä

lieventää stressiä

mahdollisuus korjaaviin kokemuksiin

kirjoitetun pohtiminen tarjoaa oivalluksia

tukee ajattelua ja reflektointikykyä

post. M...

Käsin tekeminen



Käsilä tekeminen tarjoaa konkreettisen tavan käsitellä ajatuksia ja tunteita. Esimerkiksi kirjonta voi toimia ilojen ja surujen purkamisena, ja vasaran käyttö auttaa purkamaan voimakkaita tunteita. Tekeminen voi myös vahvistaa sorminäppäryyttä ja hahmottamiskykyä. Toiminnan fyysisyys, materiaalit ja värit tuovat aistimuksia, jotka voivat rauhoittaa ja vahvistaa hyvinvointia. Käsiyöt yhdistävät mielen ja kehon, ja tekemiseen uppoutuminen voi tuottaa rentouttavia ja voimaannuttavia kokemuksia.

Käsiyöt tukevat itsetuntemusta ja oppimista

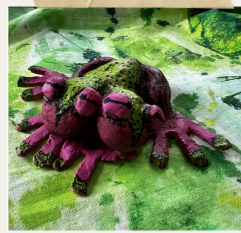
Valmis työ voi olla merkityksellinen, etenkin jos se on tarkoitettu käyttöön tai lahjaksi. Käsilä tekeminen kehittää keskittymistä, luovuutta ja ongelmanratkaisutaitoja. Työprosessiin kuuluu tavoitteiden asettamista, päätöksentekoa ja suunnitelmassa pysymistä, mikä vahvistaa hallinnan tunnetta ja kokemusta omasta vaikuttavuudesta.

Esimerkkejä käsilä tekemisestä ...

- muovailu
- rakentelu
- käsiyöt
- kirjonta
- makrameet
- neulonta
- virkkaus
- pienoismallit
- askartelu
- rautalankatyöt

Tärkeitä työelämätaitoja

Innostamalla käsiyöt voivat liittyä myös tilaustöihin. Tilaustyöt ovat erinomaisia kehittämään työelämätaitoja, kuten ohjeiden seuraamista, aikatauluissa pysymistä ja laatukriteerien huomioimista. Ne tarjoavat mahdollisuuden harjoitella vastuuta ja itsensä haastamista oman kehityksen mukaan.





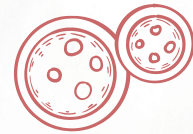
flow kokemuksia

onnistumisen
kokemuksia

tarjoaa

edesauttaa mielessä
olevien asioiden
käsittelyä

keino käsitellä ja
tutkia tunteita ja
ajatuksia



tekeminen tukee
jaksamista ja mielialaa

yhdistää kehon
ja mielen

käytetyt värit ja
materiaalit
tarjoavat
tasapainottavia
aistikokemuksia

edesauttaa
asioiden välisten
yhteyksien
ymmärtämistä

tekemisprosessin
hahmottamiskykyä

päätöskykyä

suunnittelukykyä

luovaa ajattelutapaa



kolmiulotteisuuden
hahmottamiskykyä

monipuolisesti
motorisia
taitoja

kehittää

taitoa seurata
ohjeita ja toteuttaa
suunnitelmallista
työskentelyä

keskittymiskykyä

voi haastaa itseään ja
lisätä vastuuta

käsillä tekemisen vaikutuksia

keino siirtää tunteita ja ajatuksia
konkreettiseen muotoon

tilaustyöt
edesauttavat
tärkeiden
työelämätaitojen
oppimista

vastuu
suunnitelmallisuus
aikataulut



.....

Innostamon arki

Yksi työpajatoiminnan keskeisistä tavoitteista on osallistujien sosiaalinen vahvistaminen, eli keskeisten elämäntaitojen kehittäminen. Se tukee ihmissuhteiden luomista, sosiaalista osaamista ja itsetuntemusta. Samalla vahvistuvat arjessa selviytymisen taidot sekä kokemus osallisuudesta omaan elämään ja yhteisöihin. Tavoitteita edistetään turvallisen yhteisöllisyyden ja yhdessä tekemisen kautta.

lelllell



Sosiaalinen vahvistaminen linkittyy vahvasti arjen toimintaan, luovaan tekemiseen ja siihen, mitä tekemisen kautta pyritään saavuttamaan.

Kuulluksi tuleminen, arvostava kohtaaminen ja kannustaminen vahvistavat luottamusta ja tekevät toiminnasta mielekkäämpää.



Toimijuus

Työpajatoiminta perustuu ajatukseen ihmisestä aktiivisena toimijana. Toimijuus tarkoittaa yksilön kykyä ja mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämäänsä. Se sisältää myös tahdon toimia omien valintojen ja halujen mukaisesti. Toimijuus ilmenee esimerkiksi siinä, että yksilö ilmaisee itseään ja käyttää ympäristön tarjoamia vaihtoehtoja hyväkseen, vaikuttaen joko omaan elämäänsä tai yhteisiin asioihin yhteisössä.

Toimijuutta voi kehittää sekä yksin että yhdessä toimimalla

Työpajoissa erityisesti käsillä tekeminen tukee oppimista ja oivaltamista konkreettisen toiminnan kautta. Se voi vahvistaa itseohjautuvuutta ja aktiivisuutta, ja valmiit tuotokset voivat lisätä tunnetta omasta vaikuttavuudesta ja herättää ylpeyden tunteita. Ryhmätoiminnassa taas jaetaan ajatuksia ja kokemuksia, mikä rakentaa yhteistä toimijuutta ja vahvistaa yhteisöllisyyttä.



Osallisuus

vaikuttaa yksilön kautta koko yhteisöön. Se mahdollistaa vuorovaikutuksen ja tukee sitoutumista, luottamusta ja yhteisön kehittämistä. Yhteenkuuluvuuden tunne ja kokemus hyväksytyksi tulemisesta ovat keskeisiä osallisuuden kannalta. Jokaisella tulisi olla mahdollisuus tulla kuulluksi ja nähdyksi sekä ainutlaatuisena yksilönä että osana yhteisöä.

Termi liittyy sosiaalipedagogiikkaan ja viittaa yksilön ja yhteisön väliseen suhteeseen. Se tarkoittaa molemminpuolista osallistumista: yksilö antaa jotain itsestään yhteisölle ja saa siltä vastineeksi jotakin. Osallisuus ei ole vain käytännön toimintaa, vaan myös tietoisista tahtotilaa kuulua joukkoon ja osallistua yhteisiin asioihin.

Normalisointi

tarkoittaa ihmisten erilaisuuden ja uusien tilanteiden tuomien haasteiden hyväksymistä osaksi tavallista elämää. Esimerkiksi aloitus Innostamalla voi tuntua aluksi kuormittavalta, mikä saattaa aiheuttaa väsymystä. On kuitenkin täysin normaalia, että uuden ympäristön, ärsykkeiden ja rutiinien omaksuminen vie aikaa – toisinaan jopa pari viikkoa.

Epävarmuuden tunne tai kokemus siitä, ettei osaa, on myös tavallista uusien asioiden edessä. On tärkeää ymmärtää, että oppiminen vaatii harjoittelua, olipa kyse sitten sosiaalisista tilanteista, kädentaidoista tai luovasta työskentelystä.

Normalisointiin kuuluu myös epämukavuuden sietäminen

Uuteen ympäristöön sopeutuminen voi aluksi tuntua vaikealta, mutta ajan myötä ihminen oppii kestämään epävarmuutta ja haasteita. Normalisointi auttaa myös ottamaan asioita puheeksi, esimerkiksi silloin, kun väsymys ei hellitä. Tällöin voidaan yhdessä miettiä, tarvitaanko lisätukea tai onko taustalla muita syitä. Pohjimmiltaan normalisointi on ihmisyyden ja tunteiden sanoittamista ja hyväksymistä.

Reflektointi

tarkoittaa omien kokemusten, tunteiden ja ajatusten tietoista tarkastelua. Sen avulla voi oivaltaa uutta, ymmärtää paremmin omaa ja muiden toimintaa sekä löytää uusia näkökulmia tai toimintatapoja. Reflektointi tukee itseymmärrystä ja henkilökohtaista kasvua, ja sitä voi tehdä esimerkiksi luovien menetelmien avulla.

Työpajatoiminnassa kuten Innostamalla, oppiminen tapahtuu tekemisen, sanoittamisen, kuvittamisen ja reflektoinnin kautta. Luovat menetelmät, vuorovaikutus ja pohdinta ylläpitävät tunnetta osallisuudesta ja vaikuttamisesta. Yhteiset keskustelut, esimerkiksi luovien päivien jälkeen, tarjoavat tilaisuuden pysähtyä miettimään tehdyn työn merkitystä, jolloin kokemuksia voidaan reflektoida yhdessä.

Elämänhallintataidot

tarkoittavat kykyä ymmärtää omia vaikutusmahdollisuuksia elämään ja ympäristöön. Ne auttavat tunnistamaan omia vahvuuksia, selviytymään erilaisista tilanteista sekä kohtaamaan haasteita ja hakemaan tarvittaessa tukea.

Elämänhallintataidot tukevat tavoitteiden asettamista ja unelmien tavoittelua. Onnistumisen kokemukset vahvistavat tunnetta oman elämän hallinnasta.

On tärkeä erottaa elämänhallintataidot **arjenhallintaidoista**, joilla viitataan kykyyn huolehtia itsestä, terveydestä, asumisesta ja päivittäisistä askareista. Arjen rutiinit, kuten Innostamon toimintaan osallistuminen, edesauttavat näiden taitojen kehittymistä. Esimerkiksi viikottainen aamupala sekä yhteistyö Marttojen kanssa tarjoaa mahdollisuuksia harjoitella käytännön kotitaloustaitoja.

Innostamon yhtenä tavoitteena on vahvistaa osallistujien elämänhallintaa ja avustaa itsenäistymisessä. Tämä edellyttää aktiivista osallistumista ja oman toiminnan tarkastelua. Innostamo tarjoaa monipuolisia tilanteita, jotka tukevat näiden taitojen kehittymistä.

Minäpystyvyys

tarkoittaa tunnetta ja käsitystä omasta kyvystä suoriutua tehtävistä ja saavuttaa tavoitteita. Se muistuttaa itseluottamusta ja muodostuu henkilökohtaisista kokemuksista, uskomuksista ja saadusta palautteesta. Ihmisen käsitys omista kyvyistään voi olla joskus hieman vääristynyt, joka voi saada tehtävät tuntumaan todellista vaikeammilta. Tällöin arjen onnistumiset jäävät myös usein huomaamatta.

Valmennuksessa osallistujaa tuetaan kokonaisvaltaisesti esimerkiksi asumisen, toimeentulon, koulutuksen, ihmissuhteiden ja hyvinvoinnin osa-alueilla. Henkilökohtaiset tavoitteet ja vahvuudet ohjaavat tulevaisuuden suunnittelua valmennusjakson aikana.



Päivän aikana



luova prosessi



etenee

Luova päivä

Innostamon luova päivä on työvalmentajien suunnittelema kokonaisuus, jossa käsitellään sovittua teemaa luovien menetelmien avulla. Teema on kaikille sama, ja sen toteutustapa sovitaan yhdessä.

Pysähdy pohtimaan

Päivän loppuksi osallistujat voivat halutessaan esitellä työnsä ja jakaa siihen liittyviä ajatuksia. Tällaiset hetket tukevat luovan itseilmaisun kehittymistä ja vahvistavat kokemusta siitä, että tulee ymmärretyksi ja hyväksytyksi. Toisten tarinoiden kuunteleminen voi lisätä vertaisuuden kokemuksia ja erilaisuuden arvostamista. Tuotosten hyväksyminen sellaisenaan vahvistaa luovaa itseilmaisua ja ryhmän yhteenkuuluvuutta. Usein asioita jakaessa huomataan, ettei olla yksin.



vapaasti



ja jokaisen omalla tyyllillä

Haasta itseäsi!

Päivä alkaa yhteisellä aiheen käsittelyn pohtimisella. Lyhyt aikaikkuna edellyttää tekemisen suunnittelua, aikatauluttamista, reflektioimista sekä päätösten tekemistä työtavoista ja käytettävistä työkaluista. Toisin sanoen luova päivä tarjoaa tilaisuuden jonkin uuden kokeilemiseen ja itsensä haastamiseen.



Vaikka luova päivä voi tuntua raskaalta, sitä pidetään usein yhtenä valmennuksen merkityksellisimpänä tekemisenä.

Luovien menetelmien käytössä ei ole kyse piirtämistaidosta tai taiteellisesta osaamisesta, vaan olennaisempaa on oivaltaa, miten esimerkiksi kuvan tekeminen voi jäsentää ajatuksia, herättää uusia oivalluksia ja täydentää jo olemassa olevia, jolloin ajatusten sanoittaminen työskentelyn jälkeen helpottuu.



Pelaaminen

Helppo tapa tulla mukaan

Ryhmäpelaaminen edistää sosiaalisia taitoja ja tunteiden säätelykykyä. Pelit tarjoavat turvallisen tavan käsitellä vaikeita asioita ja kehittävät kärsivällisyyttä. Pelaaminen toimii myös erinomaisena keskustelun herättäjänä.

Pelaamisesta voi saada hyvinvointia tukevia kokemuksia, kuten hallinnan tunnetta ja taukoa ikävistä ajatuksista. Positiiviset kokemukset voivat lisätä valmiuksia kohdata arjen haasteita ja vahvistaa motivaatiota. Onnistumiset ja oma kehitys tukevat itseluottamusta, myös liikunnallisissa peleissä.



Pelaaminen on muitakin kuin ajanviettoa

Yhteiset pelitilanteet rakentavat yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutustaitoja. Niissä harjoitellaan esimerkiksi puhumista, kuuntelemista ja sääntöjen noudattamista. Sosiaalinen vuorovaikutus on keskeistä pelien mielekkyyden ja hauskuuden kannalta. Pelit voivat myös auttaa purkamaan stressiä tai muita tunteita turvallisessa ympäristössä. Toisinaan pelit voivat toimia turvallisena keinona vapauttaa patoutuneita tunteita ja luoda yhteisiä hauskoja hetkiä ja muistoja.

Yhteinen toiminta

- kehittää vuorovaikutus- ja ryhmätaitoja
- vahvistaa tunnetta vertaisuudesta ja yhteisöön kuulumisesta
- muiden tuki rohkaisee osallistumaan ja jakamaan kokemuksia

- yhdessä tekeminen mahdollistaa:
 - onnistumisten jakamisen
 - esimerkin näyttämisen
 - uusien taitojen oppimisen

jokainen voi myös esittää toiveita arjen sisältöön liittyen

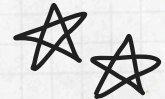
- turvallinen ilmapiiri ja toimiva yhteistyö edistävät:
 - oppimista
 - hyvinvointia
 - osallisuuden kokemusta

- vertaisuus toimii parhaimmillaan voimavarana ja rohkaisuna osallistumiselle

- retket ja arjen yhteiset hetket vahvistavat yhteisöllisyyttä



Ammatillinen kasvu ja arjen taidot



Innostamon tavoitteena on vahvistaa myös ammatillisia ja arjentaitoja. Innostamon kaltaisissa työpajoissa työvalmennus tarjoaa monipuolista tekemistä ja konkreettisia työtehtäviä henkilökohtaisen kasvun tueksi. Tekeminen, oppiminen ja kokemukset voivat avata uusia mahdollisuuksia, vaikka niitä ei heti huomaisi. Toiminta edesauttaa myös alueellista tutustumista, verkostoitumista sekä ammatillista ja henkilökohtaista kehittymistä.

Uratarinat

Toisinaan Innostamolla kuulee uratarinoita, joiden tarkoituksena on tukea tulevaisuuden suunnittelua. Uratarinat ovat työelämän edustajien kertomuksia omasta urapolustaan, koulutuksestaan ja työkokemuksistaan. Ne tarjoavat tietoa eri ammateista ja auttavat ymmärtämään, että työurat voivat olla monivaiheisia ja että tietynlainen epävarmuus on osa elämää. Uratarinat voivat lisätä toiveikkuutta, itseluottamusta ja uskoa omiin kykyihin sekä kannustaa kohti omannäköisiä urapolkuja.

Ruokailut

Innostamolla valmistetaan viikoittain aamupalaa yhdessä valmentautujien kanssa. Tämä vahvistaa ryhmässä toimimisen taitoja sekä auttaa tarkastelemaan suhdetta ruokaan. Yhteinen ruoanlaitto on tekemällä oppimista, ja yhteistyö Marttojen kanssa laajentaa ruoka- ja kotitalousosaamista.

Vierailut

Innostamalla järjestetään vierailuja esimerkiksi palveluihin, kulttuurikohteisiin, oppilaitoksiin ja työpaikkoihin. Vierailukohteet valitaan ilmi tulleiden kiinnostuksen mukaan, ja niiden avulla tutustutaan paikkakuntaan sekä vahvistetaan osallistumista arjen toimintoihin. Vierailut auttavat omien kiinnostuksen kohteiden ja mahdollisuuksien kartoittamisessa. Esimerkiksi teatteriyhteistyö on mahdollistanut oman työn konkreettisen lopputuloksen näkemisen osana teatteriesitystä, mikä voi olla kokemuksena merkityksellinen.



Leirit

ovat tärkeä osa Innostamon toimintaa. Ne tarjoavat uudenlaisen ympäristön, sekä elämyksiä ja kokemuksia, jotka tukevat ryhmäytymistä, itsetuntemusta ja itsenäistymistä. Leireillä harjoitellaan myös arjenhallintaa esimerkiksi ruoanlaiton, itsestä huolehtimisen ja siivouksen kautta. Leirit järjestetään joko itse tai yhteistyössä muiden tahojen kanssa, kuten Nuotta-leirien muodossa.

Ryhmävalmennukset

Ryhmävalmennuksen tavoitteena on vahvistaa sosiaalisia taitoja ja kykyä toimia osana ryhmää. Innostamalla ryhmävalmennus on tiivis osa arkea, mutta se voi keskittyä myös tiettyyn ennalta suunniteltuun aiheeseen, kuten hyvinvointiin, tunnetaitoihin, itsetuntoon, talouteen tai työelämään. Valmennusta voidaan toteuttaa myös yhteistyössä esimerkiksi ulosottoviraston tai liikuntaneuvojan kanssa. Ajoittain käsitellään valmentautujien elämään liittyviä teemoja, jolloin vertaistuki korostuu. Menetelminä käytetään keskusteluja, toiminnallisia harjoituksia ja luovia menetelmiä, jotta jokainen voi osallistua omalla tavallaan.

Läksiäisjuhlat

Valmennusjakson päättyessä järjestettävät läksiäisjuhlat tarjoavat mahdollisuuden vaikuttaa päivän sisältöön, kuten tarjoiluihin ja yhteiseen tekemiseen. Läksäreissä pohditaan yhteistä aikaa, annetaan palautetta ja jaetaan todistus osallistumisesta. Tilaisuudet vahvistavat yhteisöllisyyttä ja antavat tilaa jakaa kokemuksia sekä valmistautua seuraavaan elämänvaiheeseen.

Liikunta ja lajikokeilut

Innostamalla tutustutaan erilaisiin liikuntaharrastuksiin, jotka kehittävät sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Liikuntatuokiot pidetään säännöllisinä ja matalan kynnyksen toimintana, ja lajikokeiluissa huomioidaan esitettyjä toiveita. Monesti lajikokeiluissa herää kiinnostus uusiin harrastuksiin.

MINIGOLF TULOSKORTTI -SCORECARD- AIKUISET 4-PELAAJAA

NIMI	DA	MA	M	MIA	
1)	5	5	7	2	ENINTÄÄN 7 LYÖNTIÄ RATAA KOHDEN
2)	4	2	2	5	
3)	7	6	7	3	

Innostamossa tajusin että pidänkin ihmisten kanssa olemisesta sekä rutiinista arjessa. Ja löin uusia ihmissuhteita :)

Monjalista tekemistä uuden kalakalan ja hehkeitä valmista

Kiinnostaako tutustua aiheeseen lisää?

Tämä käsikirja on luotu "Luovuuden avulla - käsikirja Innostamon arjesta ja käytetyistä menetelmistä" -opinnäytetyön sisällön pohjalta. Opinnäytetyön sisältö koottiin kattavalla tiedonhaulla, sekä Innostamon työvalmentajien haastattelemisella.

Opinnäytetyö on luettavissa verkkosivustolla **theseus.fi**.

Kokonainen lähdeluettelo löytyy opinnäytetyöstä.

Käsikirjan kannalta keskeisiä lähteitä olivat:

Karjalainen, A-L. (toim.) 2019. **Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle.** Jyväskylä: PS-kustannus

Riipinen, T-L., Palo, S., Kinnunen, R., Pietikäinen, R., Piironen, M., Kivivuori, A. & Pahlman, P. 2023. **Työpajatoiminnan käsikirja. Valmennusta, toiminnallisuutta ja yhteisöllisyyttä.** Into: Etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. Helsinki: Grano.

Hautala, P-M. & Honkanen, E. (toim.) **Kuva kantaa. Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena.** Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja D, Muut julkaisut 1/2012.

Ducel, J-B. 2024. **Creative expression and mental health.** Journal of Creativity 34.

Houni, P., Turpeinen, I. & Vuolasto, J. 2020. **Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja.** Helsinki: Taiteen edistämiskeskus (TAIKE).

Laitinen, L. 2017. **Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua.** Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Turun ammattikorkeakoulu.

Kivilaakso, A., Luutonen, M. & Marsio, L. (toim.) 2017. **Itsetekemisen perinne. Käsityöt elävänä kulttuuriperintönä.** Helsinki: Museovirasto

luovuus

{'luouus}

...

kyky luoda uutta
taito tuottaa ideoita, ratkaisuja tai näkökulmia
omaperäisyyttä, kekseliäisyyttä, joustavuutta
mielikuvituksen käyttöä

soveltamista