

## Voimavarat käyttöön -verkkovalmennussivuston tehtäviä:

Harjoitusten avulla voi pohtia työelämään, muuhun elämään ja hyvinvointiin liittyviä tavoitteita ja kehittää voimavaroja ja keinoja niiden saavuttamiseksi. Lue lisää sivustoltamme:

<https://sites.uta.fi/voimavaratkayttoon/>

Voimavarat käyttöön –verkkovalmennussivuston on toteuttanut Tampereen yliopiston johtamiskorkeakoulun Työhyvinvoinnin tutkimusryhmä ja se on kehitetty osana TEMPO-hanketta.

---

Tehtävissä on käytetty seuraavia symboleita:



tehtävää tehdään useamman päivän aikana



kirjoitustehtävä



pohdintatehtävä



tehtävä soveltuu myös ryhmätehtäväksi

---

### ITSELUOTTAMUSTA KEHITTÄVIÄ TEHTÄVIÄ

1)    **Kehu enemmän**

Kaikki kaipaavat kehuja, kannustusta ja kiitosta. On tärkeää saada kuulla, miten on suoriutunut tehtävistä tai millaisia ajatuksia toisissa herättää. Myönteistä palautetta kannattaakin antaa toisille usein.

Lue seuraava artikkeli <https://kollega.fi/2016/11/kehu-ei-kaytossa-kulu/> Siinä on kerrottu myönteisen palautteen antamisesta. Se on tärkeää työelämässä, mutta yhtä oleellista kaikessa muussakin kanssakäymisessä toisten ihmisten kanssa.

Ota käyttöösi positiivisen palautteen pelimerkit. Kehu tai anna myönteistä palautetta jollekulle seuraavien kahden viikon aikana ainakin viisi kertaa.

Kirjoita tähän kenelle haluaisit antaa myönteistä palautetta ja mitä se voisi olla. Kirjoita loppuun päivämäärä, milloin toteutit aikeesi.



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



KENELLE:

MITÄ:

MILLOIN:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Voit vaihtoehtoisesti kirjoittaa myös siitä minkälaista positiivista palautetta olet lähiaikoina antanut ja kenelle.

2)  **Listaa kolme asiaa, joissa olet mielestäsi onnistunut viime aikoina**

Muista, että onnistuminen on oma kokemuksesi, eli muiden arvioimaa menestymistä! Pohdi hetki noita hyvin menneitä tilanteita:

- Mieti mitä tuolloin (onnistumisessa) tapahtui? Mitä teit?
- Mitä taitoja ja vahvuuksia käytit? Ketä oli paikalla?
- Millaisia tunteita tilanteessa heräsi?
- Mitä onnistumisesta seurasi?

Kirjaa taulukkoon asioita, jotka ovat mielestäsi menneet hyvin.

MISSÄ ONNISTUIT?

MITÄ TEIT?

MITÄ SEURASI?

MISSÄ ONNISTUIT?	MITÄ TEIT?	MITÄ SEURASI?

3)   Seuraavien kysymysten pohtiminen auttaa sinua tunnistamaan omia vahvuksiasi:

- Millaisissa tilanteissa olet saanut hyvää palautetta: kehuja, kannustusta?
- Millaisia asioita teet mielelläsi? Miksi?
- Mihin uppoudut niin, ettet malttaisi lopettaa sitä? Mikä antaa sinulle voimia?
- Mitä asioita arvostat itsessäsi? “Olen hyvä tyyppi, koska...”
- Mikä on ollut mieleenpainuvuin myönteinen kokemuksesi?
- Kysy parhaalta ystävältäsi tai perheenjäseneltäsi, millaisia vahvuuksia sinulla heidän mielestään on.
- Mitä vahvuuksiesi hyödyntäminen antaa sinulle?
- Mieti esimerkki tilanteesta, jossa olet käyttänyt vahvuuksiasi. Miltä se tuntui? Miten voisit käyttää vahvuuksiasi vieläkin enemmän?

Valitse vähintään yksi yllä olevista kysymyksistä ja kirjoita vastaus tähän:

---

---

---

---

---

4)   **Vahvuudet käyttöön**

Käytä seuraavien viiden päivän aikana vähintään yhtä vahvuuttasi joka päivä. Kirjoita alla olevaan taulukkoon, mitä vahvuuttasi käytit ja miten. Miltä vahvuuden käyttäminen tuntui?

Omia vahvuuksiaan voi tunnistaa esim. vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:

- Minkä tehtävän/asian tekemisestä nautit, vaikka siitä ei olisi mitään hyötyä?
- Mihin uppoudut vapaa-ajallasi?
- Onko sinulla “salaisia” vahvuuksia, joita voitaisiin hyödyntää, jos ne “paljastuisivat”?
- Missä asiassa olet oikein hyvä?

PÄIVÄ VAHVUUTENI:

KÄYTIN VAHVUUTTANI SEURAAVASTI:

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



#### 5) Kuvittele onnistumiskokemus

Kuvittele mielessäsi jokin tilanne, jossa haluaisit tulevaisuudessa onnistua. Vaikkapa työhaastattelu, treffit, urheilusuoritus, asiointi tai keskustelu vieraamman henkilön kanssa.

Kuvittele mielessäsi, millainen tilanne on, kun se menee mielestäsi hyvin.

Kuvittele tilanne niin yksityiskohtaisesti kuin pystyt: Miten itse toimit tilanteen eri vaiheissa? Mitä teet ensin, mitä sitten, miltä tilanteessa kuulostaa, näyttää, miltä se tuntuu. Kannattaa pyrkiä mahdollisimman rikkaisiin ja todenmukaisiin mielikuviin.

Voit kuvitella, miten sellainen ihminen toimii, joka on asiassa supertaitava. Mielikuvissasi voit kokeilla rohkeasti erilaisia tapoja tehdä asioita.

Onnistunutta suoriutumista kuvittelemalla vahvistat tilanteessa tarvittavia kykyjä ja hermoratoja aivoissasi. Toista mielikuvaharjoitusta, se auttaa sinua valmistautumaan todellisen tilanteen kohdatessa.

Mielikuvaharjoittelun hyödyistä on myös runsaasti tutkimusnäyttöä. Lue esimerkiksi seuraavat artikkelit: <https://mielenihmeet.fi/kayta-visualisointia-paamaariesi-saavuttamiseen/> TAI Turun Sanomien artikkeli mielikuvaharjoittelusta: <http://hyvinvointi.ts.fi/elama/mielikuvaharjoittelu-avuksi-elaman-ongelmatilanteisiin/>

### Vinkkejä uuden tavan omaksumiseen

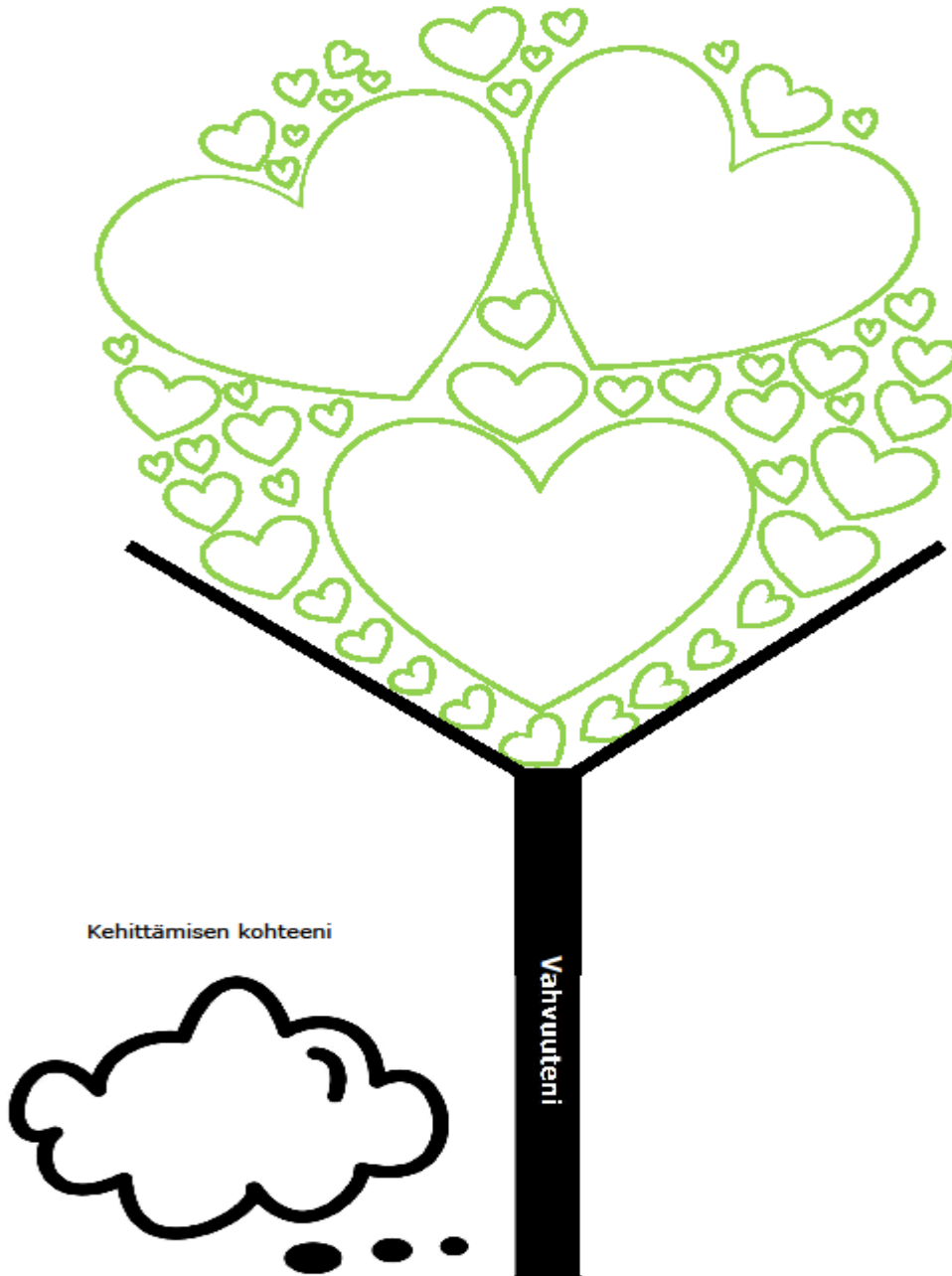
Riippuu oppijasta, ympäristöstä, asiasta jne., mutta vinkkioppaiden mukaan tapa kuin tapa opitaan 21-30 päivässä. Kirjoittaminen auttaa muotoilemaan epämääräiset ajatukset konkreettisiksi. Kirjoita oma suunnitelmasi seuraavia vaiheita apuna käyttäen:

1. **Nimeä tapa, jonka haluat omaksua.** Se voi aluksi olla epämääräinen, mutta lopulta sen tulee olla tarkka.
2. **Luo muistuttaja.** Hyvä muistuttaja on kuin pakote, sulkien muut vaihtoehdot pois.
3. **Motivoidu.** Mieti tavasta aiheutuvia hyötyjä ja haittoja, jos et kykene muodostamaan toivomaasi tapaa.

Tarkenna suunnitelmaasi: voit vielä hahmottaa kokonaiskuvaa ja tarkentaa edellisiä askelia seuraavilla vinkeillä.

1. **Aloita.** Älä viimeistele suunnitelmaa, jos se tuntuu vaikealta. Tärkeintä on vain aloittaa.
2. **Ajanhallinta.** Aikaa vaativat tavat voit aloittaa pienesti, esim. 15 min lenkillä tunnin sijaan.
3. **Tarpeet.** Monet tavat täyttävät tietyn tarpeen. Terveellinen ruokavalio kannattaa unohtaa, jos rentoutumisen ja onnen tarpeet eivät täyty kuin roskaruuan keinoin.
4. **Selvitä oikea tekniikka.**
5. **Kaverit.** Vietä aikaa niiden ystäväsi seurassa, jotka jo toimivat unelmoimallasi tavalla. Seura tekee kaltaisekseen.
6. **Haasta.** Haasta joku ystävästäsi samaan tempaukseen. Pitäkää yhteyttä, alkuvaiheessa vaikka päivittäin.
7. **Kailota.** Ilmoita projektistasi esim. Facebookissa. Julkisuus sitouttaa.
8. **Aloita pienesti.** Koko elämää ei tarvitse muuttaa hetkessä.
9. **Epäonnistu rauhassa.** Pahin epäonnistuminen on aloittamatta jättäminen. Muutama unohdus ei ole vakavaa.
10. **"Mutta" kääntää negatiiviset ajatukset.** "Ei tästä tule mitään, MUTTA huomenna on uusi päivä ja harjoitus tekee paremmaksi".
11. **Muovaa ympäristöäsi.** Piilota asiat, jotka ovat alkuvaiheessa haitallisia.
12. **Monimutkainen on ... haastavampaa.** Pilko suuret asiat pienemmiksi.
13. **Lisää muistuttajia.** Voit käyttää rannekkeita, lukkoja, esteitä muistamisen helpottamiseksi.
14. **Palkinnot.** Voit palkita itseäsi jokaisesta onnistumisesta.
15. **Kaikki ei toimi.** Tunnista ne toimintamallit, jotka toimivat juuri sinulle — ja erityisesti ne, jotka eivät toimi. Suunnitelman muuttaminen parempaan on viisautta.
16. **Älä välitä muista.** Joku voi pitää toimintaasi tai tavoitettasi hupsuna, mutta älä välitä.
17. **Välitä muista.** Hyödynnä muiden apua
18. **Se on vaikeaa.** Ensimmäiset viikot ovat vaikeimpia ja kriittisimpiä. Tapojen tuleekin olla työläitä oppia tai vaihtaa. Sitä paremmin ne pysyvät. (Lähde: [www.hyvejohtajuus.fi](http://www.hyvejohtajuus.fi))

6)  **Vahvuuksiesi puu**



Vahvuuksien puu on suunniteltu osana SUJUVA-hanketta, jonka tavoitteena oli sujuvoittaa opintopolkua lukiolaisesta yliopisto-opiskelijaksi. Hankkeen toteuttajina ovat Oulun ja Lapin yliopistot. <https://sujuvahanke.files.wordpress.com/>