

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

OPTIMISMIA KEHITTÄVIÄ TEHTÄVIÄ



Optimismia vahvistaaksesi kokeile seuraavia toimintatapoja

Aloita itsellesi helpoimmasta toimintatavasta ja sitoudu sen noudattamiseen. Kun se sujuu rutiinilla, ota käyttöön toinenkin toimintatapa ja jatka harjoittelua, kunnes olet vähintäänkin kokeillut kaikkia.

1. Myönteisen palautteen huomaaminen. Viritä huomiokykysi taajuudelle, joka rekisteröi sinuun kohdistuvan myönteisen palautteen. Tulkitse esim. vastaan tulevan ihmisen hymy hyväksymisen merkiksi, huomioi sinulle osoitettu kiitos. Positiivinen palaute voi olla niin sanallista kuin sanatontakin.



2. Myönteisen palautteen antaminen. Kun olet saanut osaksi hyvää palautetta, pane se kiertoon! Ilahduta muita, vaikka ihan pienelläkin huomiolla tai eleellä. Huomaa hyvän kertautuminen; ilahdut itsekin.

3. *Kokemusten hyviin puoliin ja seurauksiin keskittyminen.* Pane merkille ne asiat, jotka ovat menneet hyvin ja joissa onnistuit. Tunnistaa oman toiminnan merkitys onnistumisten aikaansaamisessa. Muistele niitä asioita, jotka tuottivat mielihyvää.

4. *Viikon tähtihetki -harjoitus:* minkä kohdan 3. tapahtumista rankkaisit tämän viikon ykköseksi? Käy kierros läpi esim. kavereiden tai perheen kanssa, tai pohdi itseksesi.

5. *Kiitollisuusharjoitus / -päiväkirja:* kirjoita itsellesi muistiin, tai vaikka post-it -lapuille jääkaapin oveen mistä tänään olit kiitollinen. Tee se myöskin huomenna. Huomaat, että on paljon asioita, jotka ovat hyvin.

-Tee kohdista 1-5 itsellesi rutiini toistamalla ne joka päivä!

2)   **Paras mahdollinen tulevaisuus**

Mieti, miltä haluat tulevaisuutesi näyttävän 1 – 5 vuoden päästä. Nyt saa unelmoida vapaasti!

Kirjoita tai kuvaile:

- Minkälaista elämää eläisit? Millaisessa työssä olisit, mitä työnkuvaan kuuluisi?

Kun tulevaisuuskuvauksesi on valmis, pohdi vielä:

- Onko tämä juuri sellaista elämää kuin itse haluat elää vain jonkun muun toiveita toteuttavaa?
- Miksi juuri tämä on unelmaelämäsi?
- Mitä tunteita sinulle herää itseäsi ja työtäsi kohtaan, jos sinulla olisi tällainen työ?
- Mitä sinun pitää tehdä, jotta unelmasi toteutuu? Kirjoita ajatuksiasi ylös:



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



3) Epäonnistumisten armollinen tulkinta

Palauta mieleesi jokin tilanne elämäsi varrelta, jossa koit epäonnistuneesi.

- Yritä tarkastella tapahtumaa itsesi kannalta mahdollisimman armollisessa valossa: mistä muusta epäonnistuminen saattoi johtua, kuin omasta toiminnastasi (esim. oliko sinulla ympäristön tukea, oliko riittäviä valmiuksia, olivatko odotukset kohtuuttomia)?
- Mieti myös, miten tulkitsisit tilannetta, jos "päähenkilön" paikalla olisikin esim. hyvä työkaverisi tai sukulaisesi? Muuttuuko tulkintasi?
- Voit myös pohtia, mikä on sinulle tyypillinen tapa suhtautua tilanteisiin, joissa et saavuta tavoitteitasi. Voitko löytää parempia suhtautumistapoja?