

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

SINNIKKYYTTÄ KEHITTÄVIÄ TEHTÄVIÄ

1)  

Millaista elämäsi on nyt? – arvojen pohdintatehtävä

Mieti eilistä päiväsi, mitkä asiat veivät eniten aikaasi?

-Listaa ylös ajankäyttöäsi (tunteja ja minutteja) esim. seuraavan jaottelun mukaan:

-media: lehdet, elokuvat, kirjat, tv, videot, internet (viihdekäyttö) _____

-harrastukset _____

-kotityö _____

-opiskelu/työaika _____



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



-sosiaaliset suhteet _____

-nukkuminen, lepo _____

-muut asiat _____

-Kiinnitätkö tarpeeksi huomiota ihmissuhteisiisi? Millaisia haluaisit niiden olevan?

Tärkeimmillä ihmissuhteilla on suuri vaikutus elämääsi; mieti annatko ystäville, kavereille ja perheelle tarpeeksi aikaa ja arvoa.

-Miten ajankäyttösi vastaa sitä, mitä pidät oman elämäsi tärkeimpinä asioina? Mitä voisit asian korjaamiseksi tehdä?

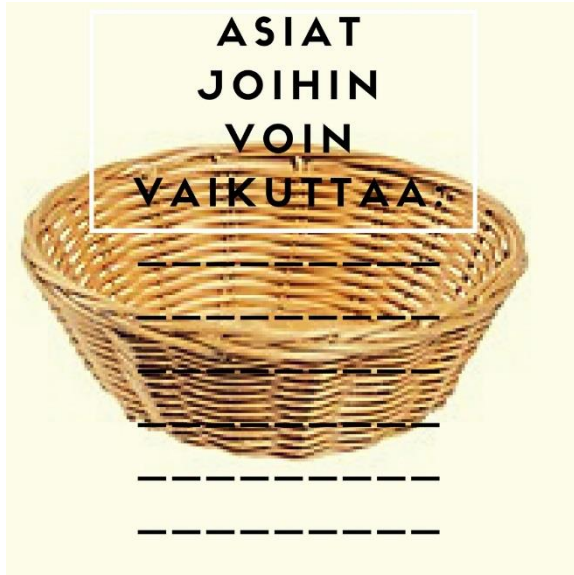
2)



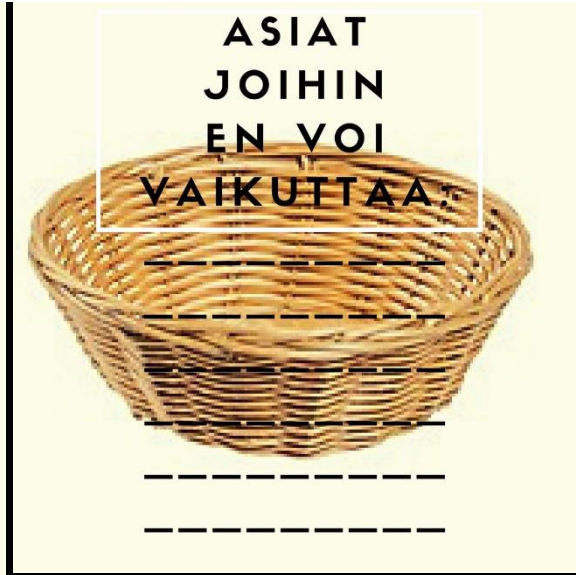
Kaksi koria – vastoinkäymisten kohtaaminen rakentavasti

Minkä koet haasteelliseksi työ-, opiskelu- tai muussa elämäntilanteessasi tällä hetkellä?

- Listaa keskeisimmät sinua kuormittavat asiat.
- Jaa ne kahteen koriin: ”Näihin asioihin voin vaikuttaa” TAI ”Näihin en voi vaikuttaa”.
- Mieti sitten, mitä voit tehdä niille asioille, joihin voit vaikuttaa. Mikä auttaisi sinua toimimaan tämän mukaisesti?
- Kaikki asiat eivät ole omassa vaikutusvallassamme. Tällaiset asiat on pyrittävä hyväksymään osaksi elämää. Voit miettiä toisen korin kohdalla, mikä auttaa sinua tulemaan toimeen näiden asioiden kanssa.



Miten voin vaikuttaa?



Miten opin hyväksymään?

3)   **Siedättyminen uudelle**

Sinnikkyyttä kehittää myös se, että vapaaehtoisesti kokeilet jotain itsellesi uutta ja vaikeaa asiaa.
-Mikä tämä asia voisi olla? Kirjoita se tähän _____

Voit altistaa itseäsi pikkuhiljaa uusille ja aiemmin ahdistaneille asioille. Mieti, voisiko vanhoille tavoillesi ja ajatuksillesi olla vaihtoehtoja ja kokeile itsesi siedättämistä niillä.

-Mikä voisi olla ensimmäinen askel jonkin uuden kokeilemiseen? Mitä lupaat tehdä ensimmäiseksi?

Vinkki: Itseluottamusta kehittävien tehtävien sivulta 5 voit lukea vinkkejä siihen miten uusi tapa muodostuu.

4)   **Hyvinvointiteko itselle**

Listaa iltaisin viikon ajan mitä hyvinvointitekoja olet tehnyt itsellesi päivän aikana. Hyvinvointiteot voivat olla esim.: • harrastin liikuntaa • nukuin riittävästi • söin terveellisesti • ulkoilin • opettelin jotain uutta • vietin aikaa minulle tärkeiden ihmisten kanssa • tein jotain luovaa (piirsin, maalasin, askartelin, soitin jotain soitinta tms.).

Päivä 1: _____

Päivä 2: _____

Päivä 3: _____

Päivä 4: _____

Päivä 5: _____

Päivä 6: _____

Päivä 7: _____