

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.



KENELLE:

MITÄ:

MILLOIN:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

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

1)  **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?

2)   **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 vahvuuksiasi 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:

3)   **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.		

4)   **Kuvittele onnistumiskokemus**

Kuvittele mielessäsi jokin tilanne, jossa haluaisit tulevaisuudessa onnistua. Vaikkapa työhaastattelu, treffit, urheiluasuoritus, 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 tilanteesta 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/>



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Vinkkejä uuden tavan omaksumiseen

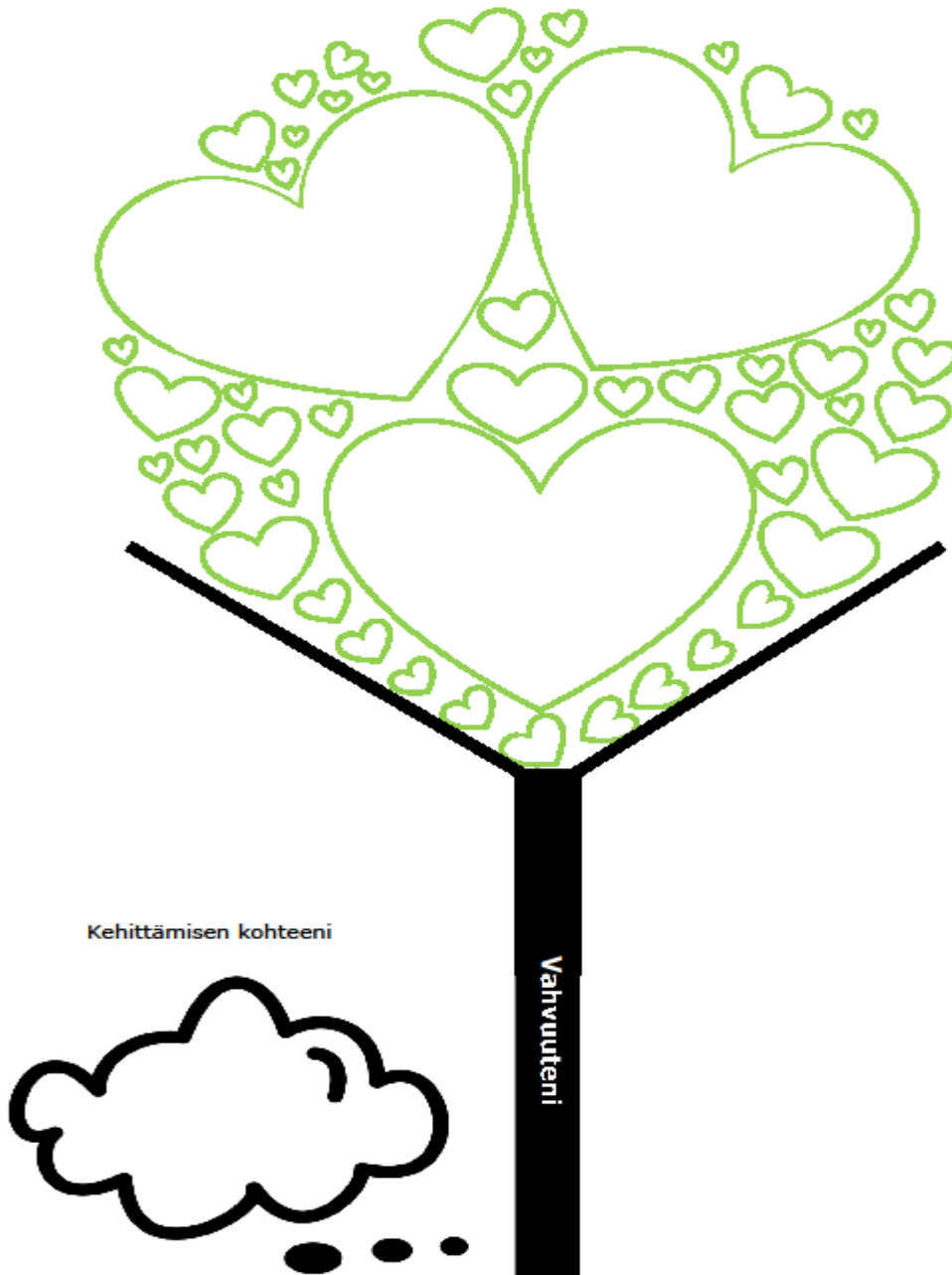
Riippuu oppijasta, ympäristöstä, asiasta jne., mutta vinkkioppaiden mukaan tapa kuin tapa opitaan 21-30 päivässä. Kirjoittaminen auttaa muotoilemaan epämääräiset ajatukset konkreettisiksi. Kirjoita oma suunnitelmasi seuraavia vaiheita apuna käyttäen:

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. **Motivoitu.** Mieti tavasta aiheutuvia hyötyjä ja haittoja, jos et kykene muodostamaan toivomaasi tapaa.

Tarkenna suunnitelmaasi: voit vielä hahmottaa kokonais kuvaa 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)

1)  Vahvuksiesi 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/>

OPTIMISMIA KEHITTÄVIÄ TEHTÄVIÄ

1) 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 huomiokykyysi 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 itsekseksi.

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:

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?

SINNIKKYYTTÄ KEHITTÄVIÄ TEHTÄVIÄ

1) Millaista elämäsi on nyt? – arvojen pohdintatehtävä

Mieti eilistä päivääsi, 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 _____

-sosiaaliset suhteet _____

-nukkuminen, lepo _____

-muut asiat _____

-Kiinnitätkö tarpeeksi huomiota ihmissuhteisiisi? Millaisia haluaisit niiden olevan?

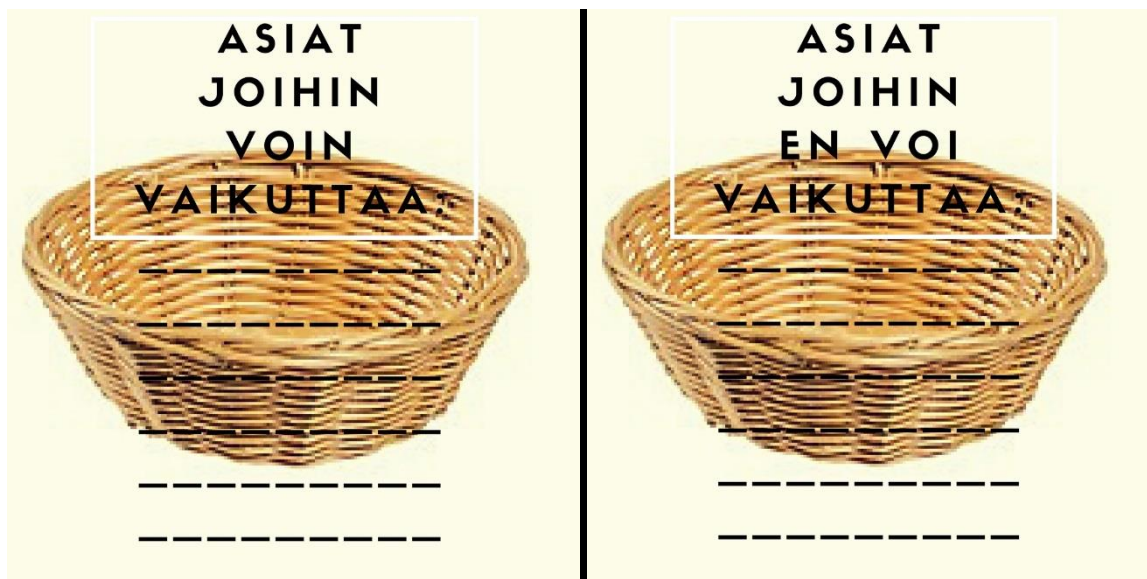
Tärkeimmillä ihmissuhteilla on suuri vaikutus elämääsi; mieti annatko ystäville, kavereille ja perheelle tarpeeksi aikaa ja arvoa.

-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?

Vinkiksi: Tämän tehtäväjulkaisun 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: _____



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Päivä 4: _____

Päivä 5: _____

Päivä 6: _____

Päivä 7: _____

TOIVEIKKUUTTA KEHITTÄVIÄ TEHTÄVIÄ

1) Toivomani tulevaisuuden työn kuvittelu

- Koeta keksiä itsellesi ainakin kolme mahdollista, myönteistä ja haluttavaa tulevaisuudenkuvaa – esimerkiksi liittyen työmahdollisuuksiin / ammattiin.
- Mieti sitten kutakin erikseen:
- Mitä sinun pitäisi tehdä, että tämä mahdollisuus toteutuisi? Mitä sinun pitää opetella tai harjoitella?
- Mikä sinua estää?
- Mitkä vahvuutesi voivat auttaa sinua kunkin tulevaisuuden toteuttamisessa?
- Mikä tässä toivomassani tulevaisuuden työssä olisi kaikkein mukavinta? Mikä siinä on palkitsevaa?
- Mitä minun pitää uhrata matkalla tavoitteeseeni?

Täydennä taulukko:

TYÖ/ AMMATTI/ MUU TOIVOMANI ASIA:	ASIA/TAITO TMS., JOKA MINUN PITÄÄ HANKKIA:	MAHDOLLISET ESTEET/ UHRAUKSET:	TAVOITTEEN SAAVUTTAMISESSA AUTTAVAT VAHVUUTENI OVAT:	MIKSI HALUAN JUURI TÄTÄ? PALKITSEVAA TAVOITTEESSA ON:

1)  **Miten edetä kohti parasta mahdollista tulevaisuutta?**

Nyt kun olet pohtinut erilaisia kiinnostavia ammatillisia tulevaisuudenkuvia, muotoile niihin konkreettisesti liittyvä tavoite. Seuraaviin kysymyksiin vastaaminen auttaa sinua etenemään kohti tavoitettasi.

Hyvä tavoite on 1. selkeä/tarkka, 2. haastava, mutta ei epärealistinen, 3. mitattavissa oleva (tiedetään, milloin siinä on edetty/milloin saavutettu), 4. hyvin aikataulutettu.

Tavoitteeni on:

- Haluan tätä kovasti, koska: _____
- Tavoitteen saavuttaminen olisi minulle hyödyllistä, koska:

- Haluan saavuttaa tavoitteeni: _____ mennessä.
- Tähän mennessä olen jo saavuttanut seuraavaa:

- Tavoitettani kohti minua auttavat seuraavat henkilöt:

- Tavoitettani kohti minua auttaa, kun teen enemmän / useammin / paremmin ...:

- Tavoitteeni saavuttamista haittaava asia, jota minun kannattaa vähentää / välttää, on:

- Tavoitteeni saavuttamisessa minua voivat auttaa: (esim. välineet, hyvät tottumukset)

- Haasteellista tavoitteen saavuttamisessa voi olla:

- Selvitän esteet, kun...

- Kun saavutan tavoitteeni, minusta tuntuu:

- Juhlistan tavoitteen saavuttamista:

Mm. vinkkejä uuden tavan muodostamiselle itseluottamusta kehittävien tehtävien osiosta sivulta 5.

3) Toiveikkuuskuva

Etsi kuva, joka auttaa sinua ajattelemaan toiveikkaasti tulevaisuudestasi. Laita se johonkin näkyvälle paikalle (esim. printtaa makuuhuoneen seinälle tai vaihda kännykän taustakuvaksi).

Tankkaa päivittäin toiveikkuutta katselemalla kuvaa ja palauttamalla mieleen, miksi juuri se auttaa sinua pysymään toiveikkaana.





Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



4) Kirjoita itsellesi kirje

jonka saat avata kahden vuoden kuluttua. Kukaan muu ei lue kirjettäsi.

Kirjoita sinulle tärkeistä asioista. Kerro tavoitteistasi, unelmistasi ja haaveistasi.

Kerro mitä aiot tehdä saavuttaaksesi unelmasi tai ammattihaaveesi. Asiat voivat liittyä työhön opiskeluun, kouluun, perheeseen, ystäviin tai harrastuksiisi.

Kirjoita siitä millaista toivot elämäsi olevan kahden vuoden päästä. Voit pohtia kirjeessä esimerkiksi seuraavia asioita:

- mikä sinulle on tärkeää – minkä haluat aina muistaa tulevaisuudessakin?
- millaisia asioita olet saavuttanut?
- miten olet selvittänyt eteen tulleita vaikeuksia?
- millaisia kokemuksia sinulle on kertynyt?
- miten olet kasvanut ja kehittynyt kahdessa vuodessa?
- mistä olet kiitollinen ja iloinen?

Voit kirjoittaa seuraavalle paperille.

K i i t o s !

Toivottavasti näistä harjoituksista oli sinulle hyötyä.

Säilytä tehtäväpaperit, jotta voit tehdä tehtäviä myöhemmin ja palauttaa mieleesi psykologisen pääoman kehittämiseen liittyviä henkilökohtaisia tavoitteitasi ja sitä kehittäviä toimintatapoja.

H y v ä ä j a t k o a !



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020





Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020

