

Luovat valmennusmenetelmät



## Sisällys

Johdanto .....	2
Janatyöskentely .....	3
Itsestäänpaljastus .....	4
Karttatyöskentely .....	5
Vaikuttamisen kehä .....	6
Tulevaisuustyöskentely: Psykosynteesiharjoite .....	8
Vuodenaikatyöskentely: tunnista oma vuodenaikasi .....	8



## Johdanto

*Tässä esitellyt menetelmät ovat käytännönläheisiä työtapoja yhteisödynamiikan kanssa työskentelyyn. Monia menetelmiä on hyvä opiskella ja kokeilla ensin itse ennen kuin lähtee fasilitoimaan menetelmiä. Jos olo on epävarma menetelmän suhteen, kannattaa kokeilla myös työskentelyä työparin kanssa – parin kanssa on helpompi reflektoida menetelmiä, miksi niitä käytetään, ja pari voi myös auttaa ryhmän havainnoinnissa silloin, kun menetelmä on tuntematon tai kokee olonsa epävarmaksi menetelmän kanssa.*

*Osa menetelmistä ollaan käytetty Eloisa-hankkeen valmennuksissa, ja osa menetelmistä on kerätty tukemaan tätä menetelmäpankkia.*

*Antoisia kokeiluhetkiä menetelmien parissa!*

*-Jori Linnamäki, Eloisa-hankkeen valmentaja*



## Janatyöskentely

Kesto puoli minuuttia – 3 minuuttia per jana, riippuen purusta ja siitä heränneistä keskusteluista

### Tarkoitus

- Hahmottaa koko ryhmän tasolla mitattavaa asiaa visuaalisesti (mielipide, aikajanalle sijoittuminen, jne)
- Auttaa keskustelun syntymistä
- Auttaa myös niitä, jotka eivät herkästi ilmaise mielipidettään

### Harjoite

Mielipidejanoissa mitataan helposti hahmotettavassa muodossa koko ryhmän mielipiteitä eri asioista, ja tarvittaessa pystytään keskustelemaan janojen lomassa.

### Harjoitteen kulku

#### Mielipidejana

Muutetaan huone kuvitteelliseksi janaksi. Toisessa päässä on ”olen täysin samaa mieltä väitteen kanssa” ja toisessa ”olen täysin eri mieltä väitteen kanssa”. Pyydetään ryhmäläisiä nousemaan ylös. Ohjaaja (tai joku ryhmän jäsenistä) esittää väitteitä, jotka liittyvät käsiteltävään aiheeseen. Muut ryhmän jäsenet siirtyvät sitten janan ”samaa mieltä” tai ”eri mieltä” -päihin tai kohtaan siltä väliltä, joka vastaa heidän käsitystään. Koko jana on käytettävissä, voi olla täysin puolessavälissä tai vain vähän samaa tai eri mieltä.

Tämä on käyttökelpoinen tapa antaa ryhmän jäsenten esittää käsityksensä tarvitsematta puolustaa niitä verbaalisesti – mahdollista on myös haastatella ryhmän jäseniä ja kysyä perusteluja. Tämä tekniikka antaa ryhmälle mahdollisuuden nähdä fyysisesti ja visuaalisesti sen, että ryhmässä on monia erilaisia mielipiteitä.

Jos pyytää perusteluita sille, miksi kukakin seisoo missäkin, voi myös halutessaan antaa osallistujille mahdollisuuden vaihtaa paikkaa, jos he kuulevat hyvän perustelun, ja antaa muiden mielipiteiden vaikuttaa heidän omaansa.

### Ota huomioon

Tässä harjoitteessa on usein nähtävissä ryhmäilmiöitä; kaverit haluavat usein olla samaa mieltä muiden kaverien kanssa. Voi myös tuntua hurjalta olla ainoana eri mieltä, ja muiden asettuminen tälle janalle lähes aina vaikuttaa myös omaan päätökseen. Jos joku on selkeästi eri mieltä muun ryhmän kanssa, on tärkeää purkaa tilanne hyvin, ettei tule turhaa jälkipuintia.

### Aikajana

Toiminnallisesti aikajana toimii samalla tavalla kuin mielipidejana, mutta sen sijaan, että mitattaisiin kuinka samaa mieltä on, mitataan aikaa jollain määritteellä, esim. ”tuossa päässä on 30 vuotta sitten, tässä päässä tämä hetki – asetu siihen kohtaan, milloin olet aloittanut tässä työpaikassa”. Tämän jälkeen voisi esim. haastatella janallaolijoita ja pyytää kertomaan jotain, mikä on ollut sille ajalle ominaista.



Historiatyöskentely auttaa yhteisöä pääsemään yhteisen todellisuuden ääreen. Usein otamme itsestäänselvytenä sen, että muut tietävät samat asiat kuin me – ainakin jos ovat samoissa tehtävissä, samassa työpaikassa, jne. Helposti unohtuu, että meillä kaikilla saattaa olla hyvin erilainen käsitys työpaikasta, ja se liittyy vahvasti siihen, milloin olemme tulleet taloon ja millaiseen dynamiikkaan olemme tottuneet. Asiaan on kenties helpompi ymmärtää perhevertauksen kautta. Jos perheessä on eri-ikäisiä lapsia, ovat he syntyneet eri vanhemmille, vaikka vanhemmat olisivat samat. Vanhempien parisuhde elää ja on dynamiikaltaan erilainen, mikä vaikuttaa omalta osaltaan jokaisen psykologiseen kehitykseen. Samoin jokainen meistä kasvaa ja kehittyy (myös vanhemmat) – tuskin kukaan kokee olevansa sama ihminen kuin 5 vuotta sitten. Kaikki vaikuttaa osaltaan meidän kokemukseen omasta lapsuudesta ja perheestä ja vaikuttaa siihen, millaiseksi tulemme ja itsemme koemme.

Mikäli ymmärrämme enemmän yhteistä todellisuutta ja toistemme kokemusta, mahdollistaa se omalta osaltaan rakentavampaa vuorovaikutusta. Jos käsityksemme todellisuudesta poikkeavat toisistaan, on helppo puhua toisen ohi.

## Itsestäänpaljastus

Kesto 10–15 minuuttia

### Tarkoitus

- Ryhmytyminen
- Tutustuminen ja näkyväksi tuleminen
- Vertaisien löytäminen

### Harjoite

Tässä harjoitteessa paljastetaan asioita itsestä, ja ne voivat olla hyvin kevyitä tai hyvin syviäkin asioita. Kyseessä on matalan kynnyksen harjoite, jossa saa itse valita, millaisia asioista itsestään paljastaa.

### Harjoitteen kulku

Ohjeistuksen jälkeen kuka tahansa voi aloittaa. ”Paljastaja” aina kävelee johonkin kohtaan tilassa, ja sanoo jonkun asian itsestään. ”Mä olen naimisissa.” Kaikki ne, jotka jakavat sen kokemuksen, kävelevät hänen luokseen, muodostaen pienen ryppään. Seuraava ”paljastaja” kävelee uuteen kohtaan tilassa ja paljastaa jotain itsestään (”Mulla on lapsia.”), ja jälleen kaikki ne liittyvät, jotka jakavat tämän kokemuksen, myös edelliseen liittyneet ja edellinen paljastaja, jos hänkin jakaa tämän kokemuksen. Tätä jatketaan ainakin niin pitkään, että jokainen on päässyt sanomaan jotain itsestään.

### Ota huomioon

On hyvä käydä ainakin yksi kierros niin, että kaikki pääsevät sanomaan jonkun asian itsestään kunnes antaa luvan sanoa lisää asioita itsestä. Tätä voi jatkaa niin pitkään, kun tuntuu olevan hyvä energia, ja on tärkeä keskeyttää ennen kuin energia lopahtaa.

Joskus kukaan ei liity, ja tässä ohjaajan on tärkeä myös sanoa, että se ei haittaa. Joskus me olemme joissain ryhmissä ainutlaatuisia, ja meillä kaikilla varmasti löytyy joku asia, mikä on vain meidän.



Tässä harjoitteessa sekä löytää uusia asioita ryhmästä, pääsee liittymään ihmisiin ja oivaltaa myös, että ei ole yksin omien asioidensa kanssa.

Versioita

Tätä harjoitetta voi tehdä myös jollain teemalla, ja käyttää esimerkiksi johonkin teemaan lämmittäytymiseen. Jos on epävarma ryhmän turvallisuuden tasosta, kriteeri voi olla esim. ”asioita, mistä pidän”.

## Karttatyöskentely

### Tarkoitus

- Ryhmytyminen
- ”Jään sulattaminen”
- Tutustuminen ja näkyväksi tuleminen
- (Maantieteellinen hahmottaminen)

### Harjoite

Tämä on matalan kynnyksen harjoite, jossa muutetaan lattia kuvitteelliseksi kartaksi ja asetetaan kartalle erilaisten kriteerien mukaan. Harjoite on mainio esimerkiksi ensi kertaa ryhmän tavatessa, mutta toimii myöhemmissäkin vaiheissa. Tätä voi toki käyttää myös muissa konteksteissa.

### Harjoitteen kulku

Ensin annetaan ohjeistus kartan suhteen, millä kartalla ollaan. ”Muutetaan tämän huoneen lattia Suomen kartaksi. Tuolla on pohjoinen, tuolla etelä, tuolla länsi ja tuolla itä.” Sen jälkeen annetaan kriteeri, jonka mukaan asetetaan kartalle. ”Mene tällä kartalla sinne, mistä teidän suku on alun perin kotoisin.” Kun kaikki ovat asettuneet kartalle, harjoite puretaan.

Purun keston ja tyyliin voi vaikuttaa paljon. Voi purkaa jokaisen paikan hyvin lyhyesti, eli kertomalla vain, missä seisoo. Joskus näihin purkuihin voi käyttää enemmänkin aikaa, ja kysellä vähän, mitä kaikkea tähän paikkaan itsellä liittyy, jne. Esimerkiksi yllämainitussa kriteeristä (suvun kotiseutu) usein riittää tarinaa paljonkin kerrottavaksi. Tärkeintä on pohtia, miksi purkaa lyhyesti tai pitkään, ja mitä tarkoitusta haluaa palvella. Jos on tarkoitus vain nopeasti hahmottaa, mistä ihmiset maantieteellisesti tulevat, lyhyt purku voi palvella. Jos taas on tarkoitus saada ryhmää tutustumaan toisiinsa lisää ja kiinnostumaan toisistaan, pidempään purkuun on hyvä varata vähän enemmän aikaa.

### Mahdollisia kriteerejä

”Muutetaan lattia Helsingin kartaksi. Mene sinne, missä käyt harrastamassa jotain. Ota asento, joka kuvaa sitä harrastusta.” (vapaa-ajan kuvausta, tullaan näkyväksi muun kuin kouluroolin kautta)

”Muutetaan lattia maailmankartaksi, ja ilmansuunnat ovat nämä. Mene sinne, missä sinun unelmalomasi olisi, jos ei olisi mitään rajoitteita budjetin suhteen. Ota asento, joka kuvaa sitä, mitä olet siellä tekemässä.” (haaveiden kautta näkyväksi tulemista – usein melko vapauttavaa kuvitella itseään jossain lomailmassa)



”Muutetaan lattia lähiseudun kartaksi. Mene sinne, mistä tiedät kaikkein vähiten. Seuraavaksi katso, missä olet, ja ota selvää siitä paikasta. Mitä yrityksemme olisi hyvä tietää tästä seudusta? Kun olet ottanut selvää, tule jakamaan muille myös tietosi.” (tutkivan oppimisen sovellus)

### Ota huomioon

Tämä harjoite on miellyttävä ja helppo sekä vetäjille että osallistujille, ja purkuun käyttää helposti enemmän aikaa kuin on suunnitellut. Purussa on hyvä muistaa, miksi harjoitetta tekee, ja mikä oma tavoite on. Jos päätyy purkamaan pidemmän kaavan kautta, on hyvä myös ohjeistaa kestoja. Jos jotkut puhuvat huomattavasti pidempään kuin muut, voi tulla turhautumisen, läsnäolon heikkenemisen ja epäreiluuden kokemuksia.

## Vaikuttamisen kehä

### Tarkoitus

- sen hahmottaminen, mihin voi ja mihin ei voi vaikuttaa
- stressin lieventäminen
- omien valintojen hahmottaminen

### Harjoite

Vaikuttamisen kehä on terapiasta ja työnohjauksesta tuttu työkalu, jossa tutkitaan omia vaikutusmahdollisuuksia omaan todellisuuteen ja sitä kautta ymmärretään paremmin, mihin oma energia kannattaa keskittää. Tämä vähentää paljon stressiä, kun ei käytä energiaa johonkin, mihin ei itse voi vaikuttaa.

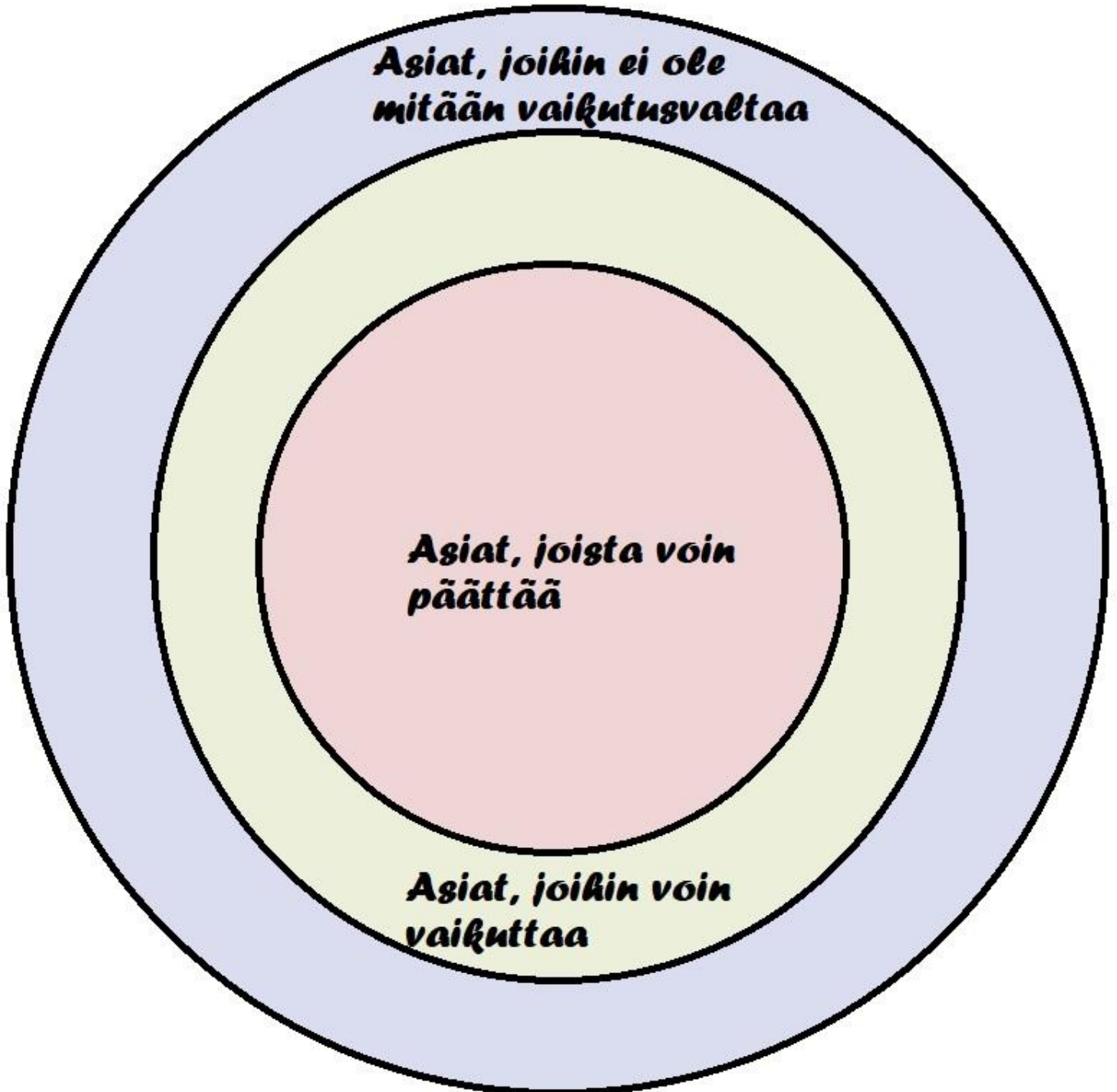
### Harjoitteen kulku

Jaetaan osallistujille vaikuttamisen kehä (kuva seuraavalla sivulla). Kehiä eli kategorioita on kolme: Asiat, joista voin päättää; asiat, joihin voin vaikuttaa, mutta joista ei voi päättää; asiat, joihin minulla ei ole mitään vaikutusvaltaa.

Pyydetään osallistujia listaamaan omaan työhön liittyviä asioita ja jaottelemaan ne näihin kategorioihin. Annetaan tähän riittävästi aikaa, vähintään 10 minuuttia. Sen jälkeen pyydetään osallistujia keskustelemaan omasta vaikuttamisen kehästä parille, ja käännetään keskustelu lopulta yhteiseksi; mitkä asiat ovat sellaisia asioita, joista me voimme täällä päättää, mihin voimme vaikuttaa ja mitkä pitää vain hyväksyä. Tämä keskustelu saattaa työyhteisön yhteisen todellisuuden äärelle, ja siinä saattaa olla eroavaisuuksia, mitkä asiat koetaan mihinkin kategoriaan kuuluvaksi.

### Ota huomioon

Usein jäämme jumittamaan asioihin, jotka ovat olosuhteita ja joihin emme voi vaikuttaa. Tämä ei kuitenkaan ole hyödyllistä, koska asiat eivät muutu. Jos voimme vaikuttaa johonkin, mutta meillä ei ole päätösvaltaa, tähän asiaan liittyvä stressi vähenee huomattavasti, kun olemme tehneet kaiken, mitä voimme sen eteen. Jos taas meillä on asioita, jotka painavat, ja joista meillä itsellä on päätösvalta (milloin ja miten asia tapahtuu), näiden asioiden tunnistaminen on tärkeää, että voimme tarttua toimeen ja saattaa asiat päätökseen. Tätä kautta tähän liittyvä stressi myös vähenee.





## Tulevaisuustyöskentely: Psykosynteesiharjoite

### Tarkoitus

- oman tavoitteen konkretisointi
- omien voimavarojen tunnistaminen
- omien esteiden tunnistaminen

### Harjoite

Tässä yhteydessä psykosynteesi viittaa työskentelyyn, jossa ensin määritellään tämän hetken tilanne, tulevaisuuden tavoite ja siihen liittyvät vastavoimat; teesi ja antiteesi, ja sitä kautta saadaan synteesi. Tätä voi tehdä monella tavalla, mutta tyypillisesti tätä on hyvä tehdä jollain etäyttävällä tavalla, joka mahdollistaa symbolien käytön, esim. piirtämällä.

### Harjoitteen kulku

Jaetaan osallistujille neljä paperia. Jokaisen paperin kanssa työskentelyyn (piirtämiseen) on esim. 5 minuuttia. Harjoituksessa on viisi vaihetta:

1. Ensin piirretään tulevaisuuden tavoite, joka mielellään on sellainen, josta ei vielä tiedä, miten sen saavuttaa, mutta riittävän lähellä, että voi pohtia konkreettisesti matkaa siihen.
2. Toiseksi piirretään tämän hetken tilanne – mitä kaikkea omassa elämässä on meneillään.
3. Kolmanneksi piirretään este, joka on tämän hetken ja tulevaisuuden välissä. Mitä haasteita tunnistat matkalla tavoitteeseen?
4. Neljänneksi piirretään ne voimavarat ja avut, joita itsessään jo tunnistaa, mitkä auttavat esteen selättämiseksi.
5. Viidenneksi keskustellaan parin kanssa ja pohditaan työskentelyn antia.

### Ota huomioon

Harjoitteen on tarkoitus auttaa tavoitteen pääsyä sitä kautta, että hahmotetaan omaa tapaa toimia, omia vahvuuksia suhteessa haasteisiin, jotka liittyvät tavoitteeseen pääsyyn. Tällainen jäsenys toimii hyvin tukemaan tavoitteeseen pääsyä, koska usein jäämme jumiin haasteisiin ja meidän on vaikea nähdä omia mahdollisuuksia toimia. Kun ymmärrämme, mitä voimme hyödyntää itsessämme, suhde tulevaan tavoitteeseen sen edessä oleviin haasteisiin muuttuu.

## Vuodenaikatyöskentely: tunnista oma vuodenaikasi

### Tarkoitus

- oman työskentelytavan tunnistaminen
- omien tarpeiden tunnistaminen
- näkökulma omaan jaksamiseen

### Harjoite



Vuodenaikatyöskentely vaatii ohjaajalta ymmärrystä prosessien syklisyydestä sekä dynamiikasta, joka liittyy lähes kaikkiin prosesseihin; mikä energia missäkin vaiheessa prosessia vallitsee. Vuodenaikatyöskentelyssä käytetään vuodenaikoja symbolisesti eikä konkreettisesti – tarkoitus on tunnistaa oman elämän vuodenaajat, ei niinkään tutkia suhdetta fyysisiin vuodenaikoihin.

### Harjoitteen kulku

Jaetaan lattia neljään alueeseen; talveen, kevääseen, kesään ja syksyyn. Ryhmää voi lämmitellä työskentelyyn esim. pyytämällä kävelemällä omaan lempivuodenaikaan ja kertomaan, miksi seisoo siellä missä seisoo. Sen jälkeen selitetään vuodenaikojen symboliikkaa.

**Kevät:** Kevät on se vaihe, jolloin syntyy paljon uutta (kuten luonnossakin), aloitetaan uusia projekteja, on luovaa energiaa ja jatkuvasti ollaan tekemisessä oppimisen ja kehittymisen kanssa.

**Kesä:** Kesällä luonto elää vahvasti ja voi hyvin. Työntekijän maailmassa tämä tarkoittaa oman osaamisen päällä lepäämistä, töiden tekemistä vahvalla ammattitaidolla mutta ilman jatkuvaa tarvetta oppia uutta, ratkaista uusia ongelmia ja uusiutua – oma osaaminen riittää niiden ongelmien ratkaisuun, joita työ tuottaa. Energia on levollinen mutta vahvasti elossa.

**Syksy:** . Syksy on sitä aikaa, kun luonto valmistautuu talven lepoon, kasvukausi loppuu. Työmaailmassa projekteja saatetaan päätökseen, reflektoidaan, opitaan kevään ja kesän tuotoksista, tehdään ”sadonkorjuu” ja nähdään tuloksia.

**Talvi:** Talvella luonto lepää – osa kuolee pois uuden tilalta, osa vaipuu horrokseen herätäkseen uudestaan henkiin keväällä. Työelämässä tämä tarkoittaa vaihetta projektien tai työpaikkojen välillä – sitä vaihetta, kun on tarkoitus vain olla ja levätä, että uutta voi syntyä tilalle.

Kun vuodenaajat ovat selitetty ja selvitetty osallistujille, käytetään lattiaa työskentelyssä niin, että valitaan vuodenaika aina sen kriteerin mukaan, minkä harjoitteen ohjaaja sanoo. Esim. Jos mietit itseäsi työntekijänä, minkä vuodenaajan energiassa voit parhaiten? Miten se vastaa tämänhetkisiä tehtäviäsi? Mitä voisit muuttaa, että olisit itsellesi sopivassa vuodenaajassa?

### Ota huomioon

Nämä keskustelut voivat auttaa löytämään uusia rooleja työyhteisössä, mutta näihin on hyvä palata myös hetken innostuksen jälkeen. Vuodenaikatyöskentely inspiroi herkästi, ja siinä tehdyt oivallukset voivat hyvin tulla yrityksen voimavaraksi, mutta kaikki muutokset vaativat aina harkintaa ja ymmärrystä siitä, mihin kaikkeen muutos vaikuttaa.