

MENTORINA

ANNAN TILAA JA
KUNNIOITAN

KUUNTELEN

OLEN
EMPAATTINEN
JA ROHKAISEN

KYSELEN JA
OLEN
KIINNOSTUNUT



MENTORIN INSPIRAATIOTAULU:

1. KUUNTELE JA YMMÄRRÄ

- Ole läsnä ja kuuntele aktiivisesti
- Kysy kysymyksiä ja anna tilaa ajatuksille
- Aito kuuntelemisen taito on täyttä kultaa

2. KANNUSTA JA TUE

- Anna positiivista palautetta ja rohkaisua
- Tunnista ja juhlista saavutuksia
- Pyrkimys positiiviseen ajatteluun ja kiitollisuuteen lisäävät voimavarojasi

3. LUO TURVALLINEN YMPÄRISTÖ

- Edistä avointa ja luottamuksellista ilmapiiriä
- Kunnioita erilaisia näkökulmia ja kokemuksia
- Ole valmis oppimaan ja kehittymään yhdessä

” Hengitä rauhallisesti, hymyile sisäisesti ja ulkoisesti sekä rauhoitu ja keskity
– yksi asia kerrallaan.

Katse tulevaisuuteen - aina löytyy ratkaisuja.”

MENTORIN HUONEENTAULU

RAUHOITU

Ole läsnä tässä hetkessä ja hengitä

LUO LUOTTAMUKSELLINEN ILMAPIIRI

Tutustu rauhassa tasavertaisesti kohdaten

KUUNTELE JA YMMÄRRÄ

Aktiivisesti ja tilaa antaen

Kysy kysymyksiä ja anna tilaa vastauksille

KANNUSTA JA TUE

Jaa tietoa ja kokemuksia, mutta älä opeta tai ratkaise puolesta

Vahvista itsenäisyyttä ja arvojen mukaan toimimista

Muista positiivinen palaute ja rohkaisu


OLE ESIMERKKI

Positiivinen näkökulma asioihin

Voimavarojen vahvistaminen aktiivisesti

YHTEINEN POLKU

Ole avoin yhteiselle matkalle ja muuttuville suunnitelmille

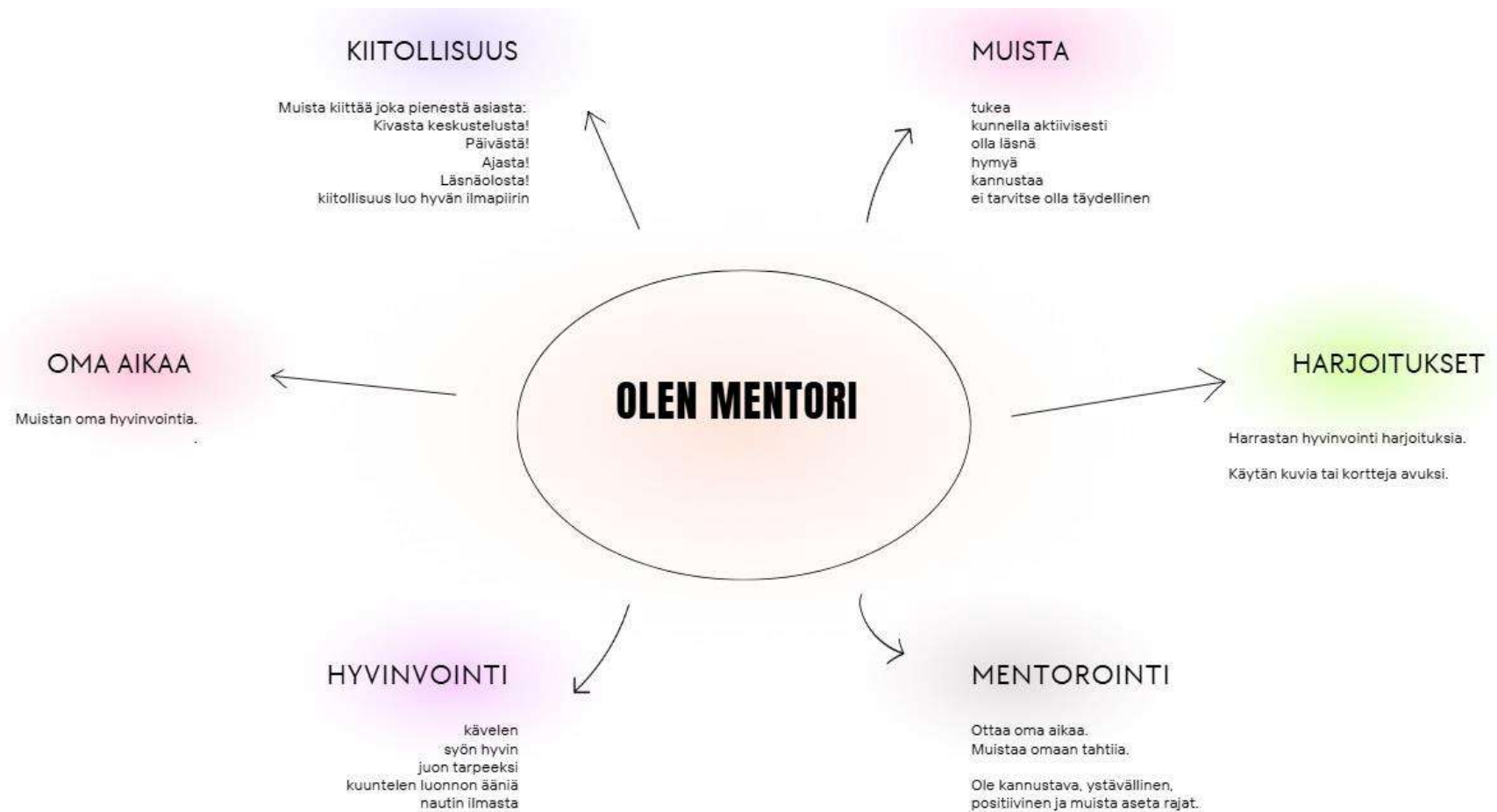
A photograph of a gravel path winding through a dense forest of tall, thin trees. Sunlight filters through the canopy, creating a warm, golden glow and dappled shadows on the path. The trees are mostly deciduous with green leaves, and some evergreens are visible in the background. The path is covered with fallen leaves and small plants.

Ota avaimet, avaa lukot,
ota kädestään ja anna tuntea
energiasi,
joka on lämmin ja avaava.
Auta heittämään huolet ja pelot pois,
anna toivoa, anna iloa, anna uskoa
unelmiin.

Jaana Heikkilä
Saija Hurme



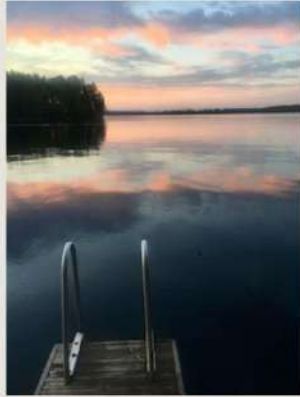
Mentorina minä...
Kuuntelen
Kyselen
Keskityn
Kunnioitan
Kannustan
Ja olen aidosti läsnä 





Anu-Elina Väkeväinen
Näen sinut -mentorikoulutus
Positive Education Oy ja OPH

MENTORIN HUONEENTAU LU



**RAUHOITA
ITSESI.**

HENGITÄ.
4 SISÄÄN –
6 ULOS

OLE LÄSNÄ.

Keskity aktoriisi.
Ota hänet hymyillen
vastaan.
Auta häntä tuntemaan
itsensä erityiseksi.

**MUISTA VIISI
KESKEISTÄ
K:TAI**

KIINNOSTUS

KUUNTELEMINEN

KYSYMINEN

KUNNIOITUS

KANNUSTUS

**ANNA AKTORILLE TILAA
PUHUA.**

KUNNIOITA HILJAISUUTTA.

NEUVO VAIN PYYDETTÄESSÄ.

**ANNA AIKAA – ASIAT SAAVAT OLLA
KESKEN.**

**MUISTA, ETTÄ LIIAN NOPEA
TIETÄMINEN TAPPAA LUOVUUDEN.**

**MENTORIMATKAN PÄÄTTYTTYÄ
HUOMIOI AKTORIASI EDELLEEN
TERVETIEN JA KUULUMISIA
KYSYLEN.**



kannattele

KESKITY

**KUNNIOITA JA
ARVOSTA**

KERRO
MINÄ
kuuntelen

ROHKAISE

kysele

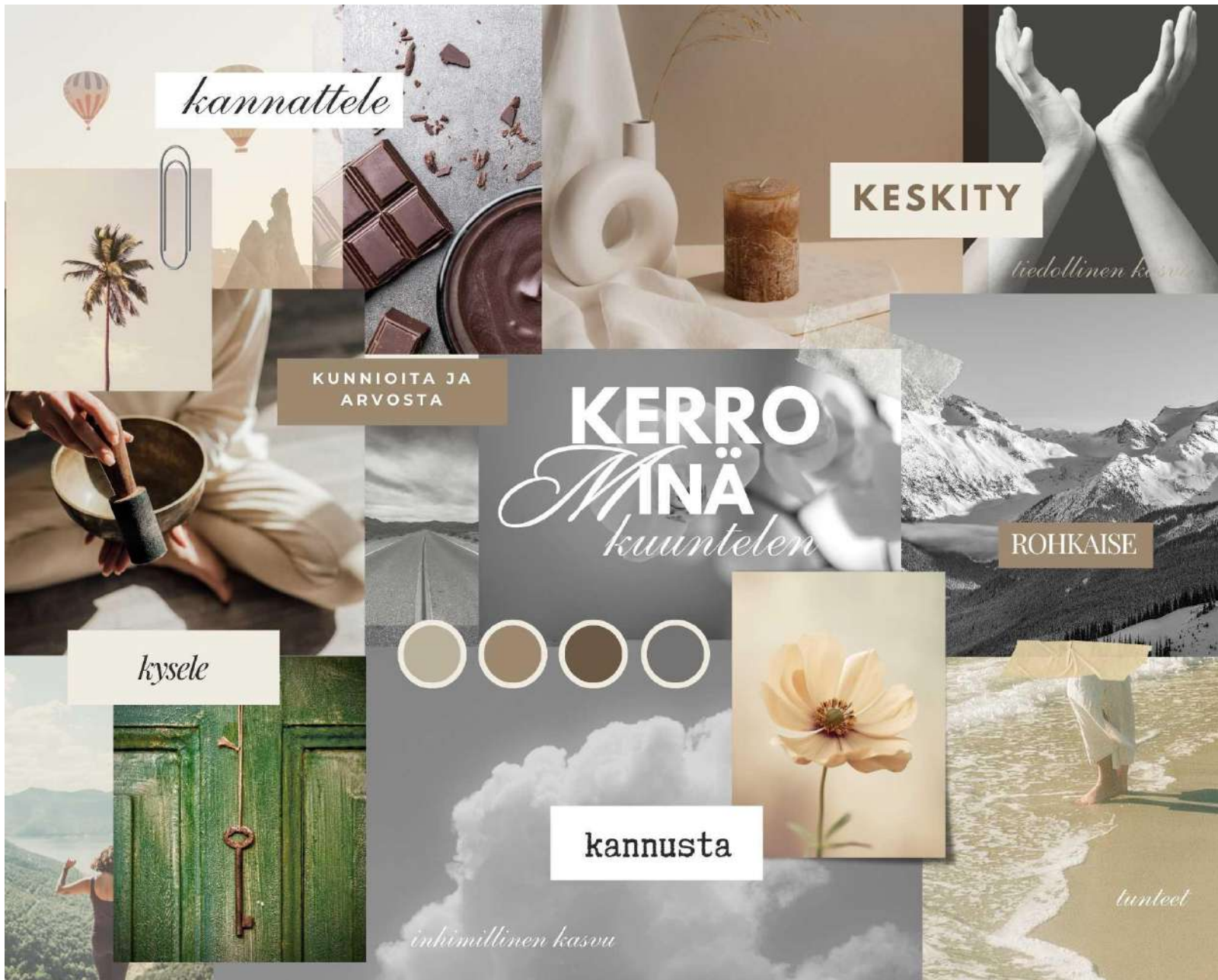


kannusta

ihimillinen kasvu

tiedollinen kasvu

tunteet



Rauha sydämellä

AMMATILLINEN KEHITTYMINEN
TARVIKSEE PYSÄHTYMISTÄ ITSEN ÄÄRELLE

"Läsnäolo on
avain kaikkeen"

Optimismia ja empatiaa

**Iloa, luottamusta ja rohkeutta
uuden rakentamiseen**

**Kohtaa,
tsemppaa,
ymmärrä**

*Eläminen omien
arvojen mukaisesti
antaa voimaa.*

aito

arvostava

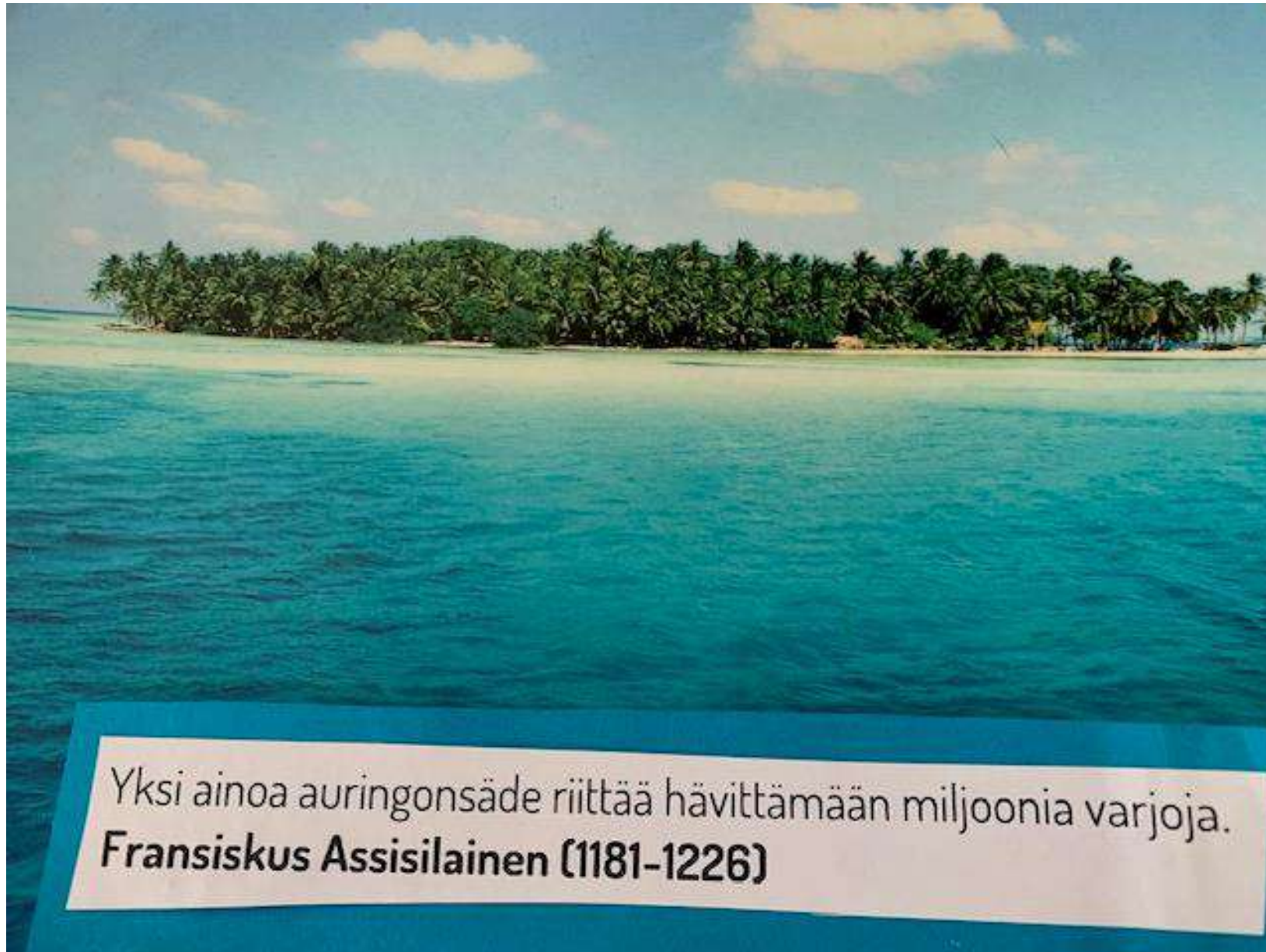
**toiveikkuus
kannattelee**

Ikuinen oppija

kiitollisuus

AMMATILLISEN KEHITTYMISEN ILOA

luottaa kasvuun



Yksi ainoa auringonsäde riittää hävittämään miljoonia varjoja.
Fransiskus Assisilainen (1181-1226)

YHDESSÄ!



Kuuntele, älä keskeytä!

Kysele, älä kerro!

Keskity, älä kiirehdi!

Kulje rinnalla!

Kannusta, kiitä, kannattele, kunnioita!

focus
ON THE
good



mentoring



breathe



relax

KUUNTELE

K A N N U S T A

R O H K A I S E

A U T A

S U V A I T S E

O P I



Tarvitsetko happea opettajan arkeen?

*Hengitä
mutruseni.*

Tää oli vain yksi jakso.
Ei koko

tarina

Näetkö mahdollisuuksien ikkunan, josta toiveet pilkistävät ja näkymä herättää innostusta?

Olen tukena, kun otat ensimmäiset askeleet polulla, joka johtaa moniin vaihtoehtoisiin tarinoihin.

Sinä riität

**Mentori tavattavissa
+ 358 00 HELP**

Muutkin mokaa

**Mentori tavattavissa
+358 00 TRUST**

Tunteet ovat tarpeen

**Mentori tavattavissa
+358 00 HOPE**

Itsemyötätunto

**Mentori tavattavissa
+358 00 HAPPY**

**Kasvunihmeitä
ihastelemaan**

MENTORIN HUONEENTAULU

Kuuntele ja keskity rauhassa

Asetu toisen asemaan

Ymmärrä ja kannusta

Aisti mitä toinen tarvitsee

Pohtikaa yhdessä miten voisi tavoittaa sen mitä
juuri nyt tarvitsee





Hyväksy oma
keskeneräisyytesi
Tunnista vahvuutesi

Perusta aiempaan
Rakenna tulevaan

Kysy ja kuuntele
Kerro, kun kysytään

Muista, että osaat
Auta toista löytämään
oma paras potentiaalinsa



Mentorikoulutuksen "inspiraatiotauluni":

Sinä pärjät etkä ole yksin!

Kehitys ja matka jatkuu läpi elämän!

...

MENTORIN *inspiraatiotaulu*

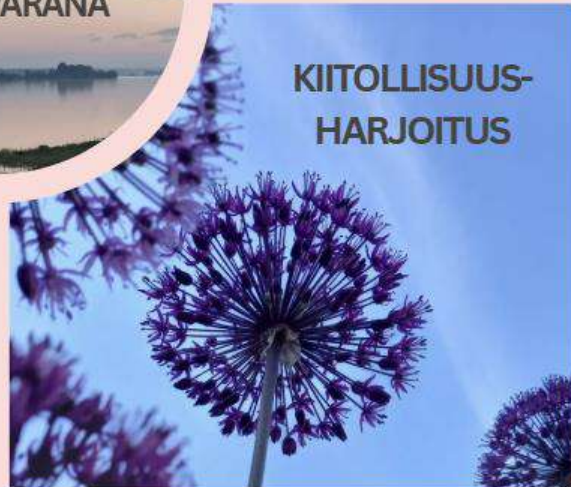


TUEN
KANNUSTAN
KUUNTELEN
KYSYN
KUNNIOITAN

LÄSNÄOLOHARJOITUS
VOIMAVARANA

YHDESSÄ,
JOKAINEN OMILLA
VAHVUUKSILLAAN

KIITOLLISUUS-
HARJOITUS



A hanging basket filled with vibrant purple and white pansies. The flowers have a striking pattern of purple and white petals with yellow centers and purple markings. The basket is white and hangs from a white cord. The background is a blurred red wooden fence.

Mentorina minä...
Kuuntelen
Kyselen
Keskityn
Kunnioitan
Kannustan
Ja olen aidosti läsnä ❤️



THANK YOU

KIITÄN JA KANNUSTAN.

Pidän huolta itsestäni. <3

Opimme toisittamme.

MUISTAN UNELMOIDA.

KOHTAAN MUUT LÄSNÄOLEVAS TI.



Mentori

tuki ja turva

vierellä kulkija



valo



auttaa
kukoistamaan



taistelupari



rauhottelija ja
maadoittaja



ystävä

MENTORINA

ANNAN TILAA JA
KUNNIOITAN

KUUNTELEN

OLEN
EMPAATTINEN
JA ROHKAISEN

KYSELEN JA
OLEN
KIINNOSTUNUT



Mentorin inspiraatiotaulu

Hyvän kierre vie eteenpäin

Avoim mieli löytää ratkaisut

*Jokaisella oma totuus,
ei aitoa oikeaa totuutta todellisuudesta*

Kannustus on rakkauden lahja

Hengitä

Kuuntele – ensin itseäsi.

Keskity – ensin itseesi.

Kysy – ensin itseltäsi.

Pidä siis huolta itsestäsi,
jotta voit olla tukena muille.

MENTORI VITAMIINIT

PRINSIIPIT ITSELLE



INSPIRAATIO JA MOTIVAATIO

01

LÄHTÖKOHDAT

Jos saat kasan sitrushedelmien siemeniä käteesi, niin eroitatko niistä silmällä sitruunan, appelsiinin tai mandariinin siemenet? Pohjana mentorointisuhteelle on usko mentoroitavan potentiaaliin: ammatilliseen kasvuun sekä mahdollisuuksiin.

02



Mentorina roolini on inspiroida ja motivoida mentoroitavaa löytämään uusia tapoja lähestyä omaa työtään ja omaa ammatillista kasvuun. Tätä on kuitenkin syytä tarkastella mentoroitavan tavoitteista käsin ja säätää sen mukaan. Joskus tavoitteetkin voivat muuttua matkan varrella!

03

POSITIIVINEN ILMAPIIRI



Luottamus ansaitaan teoilla ja myönteisen ja kannustavan ilmapiirin luomiseen tarvitaan tiedostavia tekoja sekä molempia osapuolia. Arvostava kohtaaminen sekä läsnäoleva kuuntelu ovat valintoja.

YHTEISÖLLISYYS

04



Sitruuna, mandariini, greippi ja appelsiini ovat kaikki sitrushedelmiä ja erilaisia. Mentorina voin edistää yhteisöllisyyttä ja yhteistyötä kollektiivisilla, ryhmämuotoisilla työtavoilla, jolloin mentoroitavat jakavat kokemuksiaan ja oppivat toisiltaan.

05

AMMATILLINEN KASVU



Ammatillinen kasvu on yksilöllistä. Vahvuuteni on kannustava puhe sekä luovuus työtöteessä ja kyky oivalluttaa oppimisen iloa. Näin voin rohkaista mentoroitavaa kehittämään itseään ja pysymään mukana maailman muutoksessa.

KESTÄVÄ TYÖOTE JA PAREMPI ELÄMÄNLAATU

06



Sekä sitrushedelmien syönti että mentorointi edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia fyysisesti ja henkisesti. Molemmat lisäävät energiaa, mikä auttaa suoriutumaan paremmin arjessa. Lisäksi molemmat parantavat parhaimmillaan mielialaa ja vähentävät stressiä.

PARASTA SÄÄNNÖLLISESTI NAUTITTUNA



Kunnioita

Kuuntele

Kiinnostu

Kysy

Kehu

Kannusta



Mentorin inspiraatiotaulu

Saat kasvaa omaan tahtiisi.

Sinulla on aikaa etsiä oma reittisi.

*Näe sydämellä itsesi ja toiset. Ojennettu
käsi riittää.*





- Minulla on kaksi korvaa ja yksi suu. Käytän niitä samassa suhteessa.

- Se mihin kiinnitän huomioni, vahvistuu.

- Kaikkiin kysymyksiin ei ole vastauksia. Silti voi kysyä.

- Antoisa matka koostuu useista etapeista, mutta jokainen etappi ei voi olla edellistä parempi.

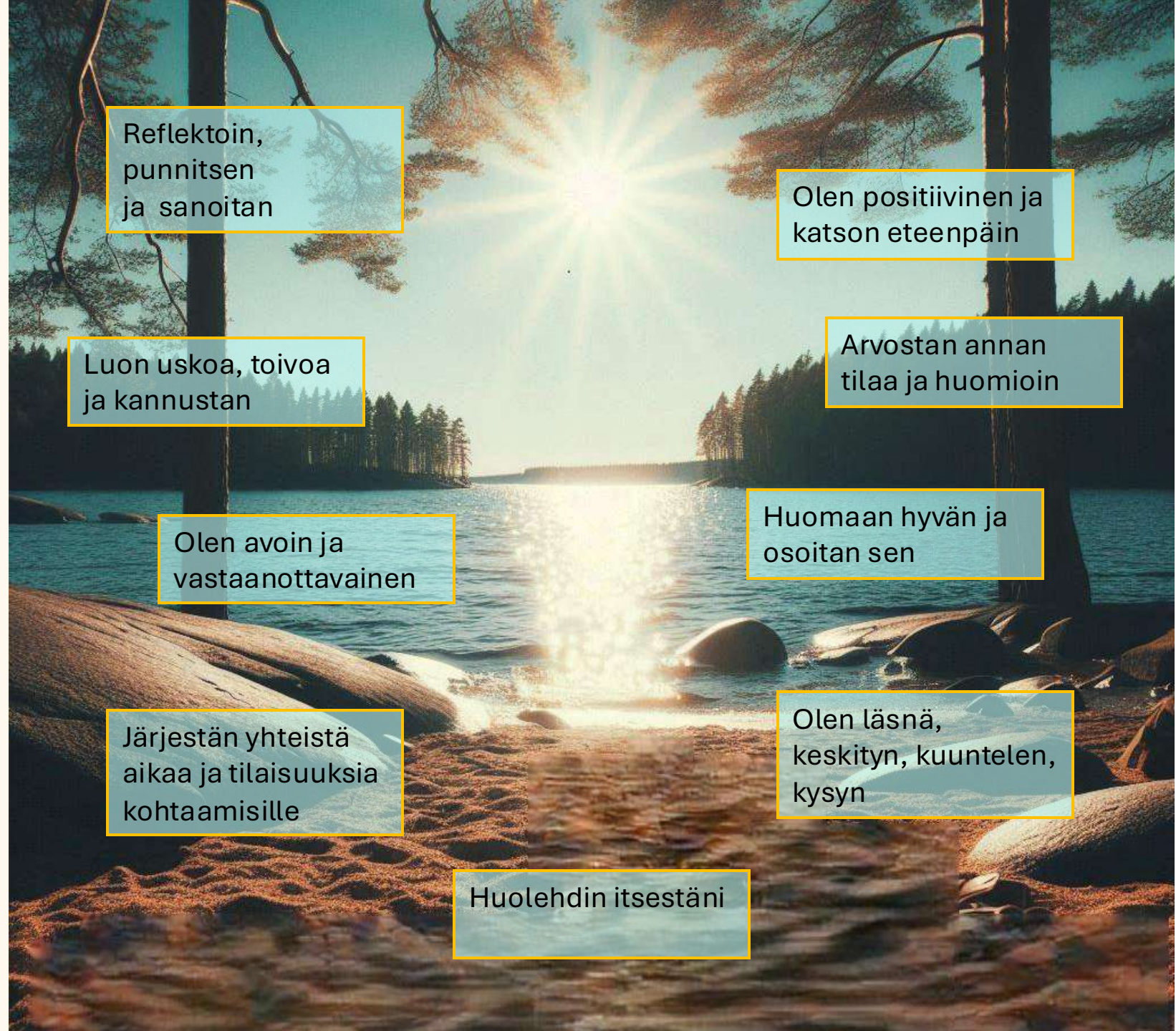
- Innostuminen on muuten sallittua.

INSPIRAATIOTAULU

- Mitä tulee paikalle, kun sinä tulet paikalle?
- Hyvän huomaaminen on hyvä kasvualusta!
- Sinä olet omien ihmissuhteidesi kukoistuksen avain!
- Älä valita, Ala valita!
- Pienin askelin perille!
- Hengitä syvään, sinä riität juuri tuollaisena!

Mentorin huoneentaulu

Minna Forsman 2025



Reflektoin,
punnitsen
ja sanoitan

Olen positiivinen ja
katson eteenpäin

Luon uskoa, toivoa
ja kannustan

Arvostan annan
tilaa ja huomioin

Olen avoin ja
vastaanottavainen

Huomaan hyvän ja
osoitan sen

Järjestän yhteistä
aikaa ja tilaisuuksia
kohtaamisille

Olen läsnä,
keskityn, kuuntelen,
kysyn

Huolehdin itsestäni

Minä mentorina



Rohkaise ja tue



Kuuntele ja ole läsnä



**Opettaminen on
oppimista**



Kannusta



Ole positiivinen



**Auta huomaamaan
hyvä**



Ole luotettava



Muista oma hyvinvointi

MENTORI



★
KINNOSTU,

★
ARJESSA

KUUNTELE, TUE

Mentorointi

-luottamuksellinen ja
ystävällinen kohtaaminen

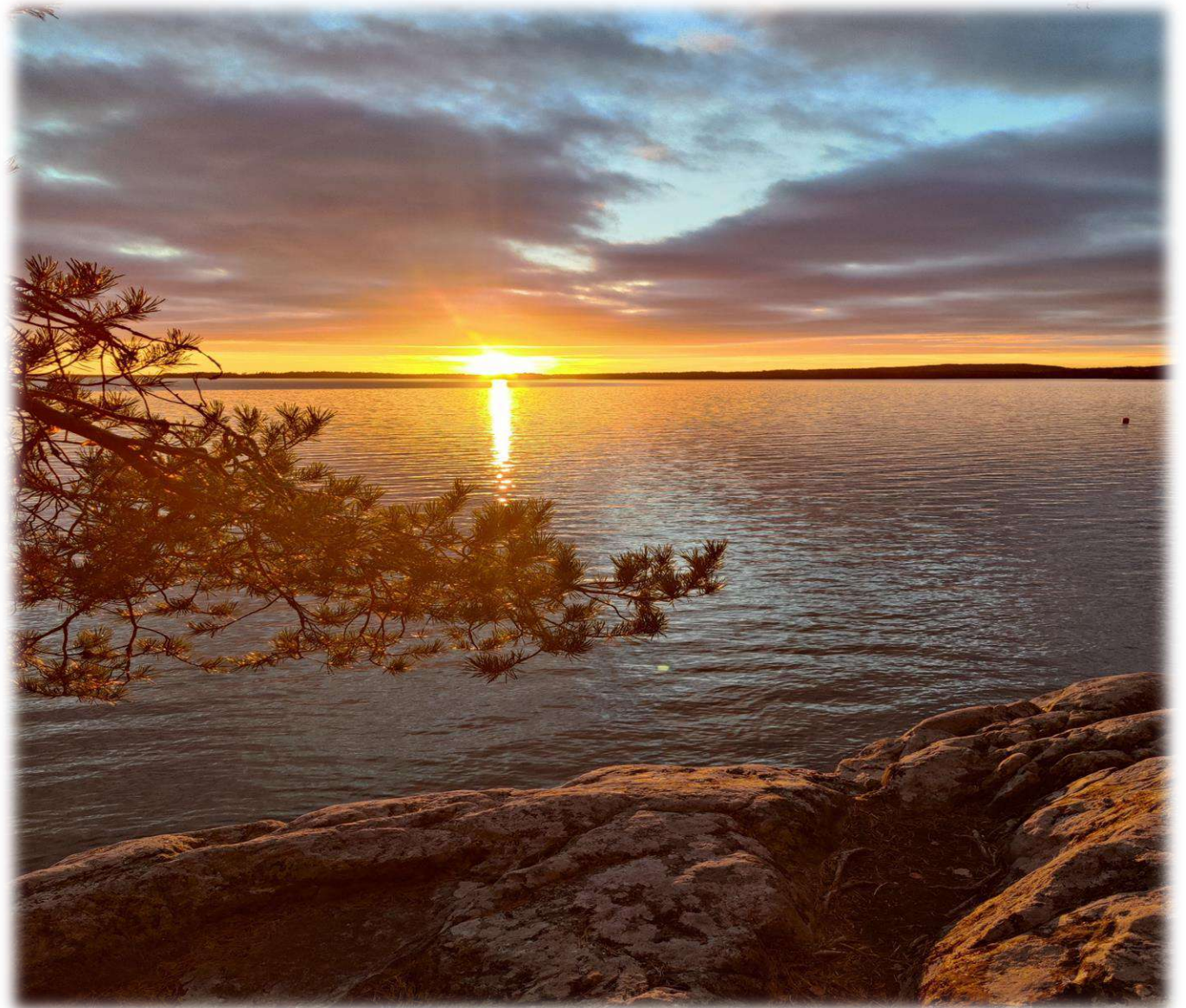
-aktiivinen kuunteleminen
ja kuulluksi tuleminen

-läsnäolo ja aitous

-myönteinen
ratkaisukeskeisyys

-ammattillisuus

Kirsi Iitti-Koskinen





***Pysähdyn
ja kuuntelen.***

***Kuljen
rinnalla ja
kannustan.***

Hiljaa hyvä tulee!

Leena Hoppo

Mentorointi

Läsnäoleva kuuntelu

Avoin ja luottamuksellinen vuorovaikutus

Yhteinen jakaminen

Sitoutuminen

Ammatillinen kasvu ja kehittyminen

Hiljaisen tiedon esiin nostaminen

Molemminpuolinen oppiminen



Mentorointi

- Hyvinvointi
→ Läsnäolo
- Luottamus
- Kunnioitus
- Hyväksyntä
- Kohdatuksi tuleminen
- Kahdensuuntaisuus

MENTORI & AKTORI

- TUTUSTU
- OLE KUULOLLA
- TUE JA YMMÄRRÄ
- OLE LUOTTAMUKSEN ARVOINEN
- KANNUSTA JA VAHVISTA HYVÄÄ
- OLE POSITIIVINEN OMA ITSESI
- MUISTA HUUMORI!

INSPIRAATIOTAULU
TOMMI KUUSISTO



Kuuntele

Kunnioita

Kiinnostu

Kysy

Kannusta

Kohtaan
Kuunteleen
Kiinnostun

Läsnäolo

Minä mentorina

Luottamus

Kunnioitan
Kannustan
Kiitän

Taito tuntea arvostusta
ja kiitollisuutta.

Taitoa pysähtyä
onnellisten hetkien
äärelle

0-+10

Inpiraatio- taulu

Taitoa tehdä asioita,
jotka tuovat onnellisuutta
itselle ja muille

KIINNITÄ SIIS HUOMIOSI
SIIHEN, MIHIN KIINNITÄT
HUOMIOSI!

HUUTUKSIA MUUTTAMIN JA VOI

MUUTTAA MYÖS TUNNETA JA TOIMINTAA!

Kannustus- hyvä
muuttaa aivoja

Yritä olla
tietämättä
-Kysy

Kuuntele

Vältäse kunnioitus

Kiinnostus

Arkirytmi

Elämän tasapaino

Hyvä itsetuntemus

Hyvinvointi



H.N 2025



KUMPPANUUTTA

*Tiedollinen kasvu
Inhimillinen kasvu*

TUNTEET, SOSIAALISET SUHTEET

JA REFLEKTOINTI

LÄSNÄOLO

*Hyvän
huomaaminen*



DEEP BREATHING

Breathe in slowly through your nose.

Hold for your moment, and be a body through your moment.

And breathe out smoothly through your mouth.

Repeat 2 few times -- It can help really help your body and mind relax.



TOP 5 FOUNDATIONS OF COACHING INTERACTION



Minä Huomaan
Sinut 😊

HYMY luo turvaa 😊

5K ✨

Olen Timantti 💎 Niin olet 🙋 Sinäkin 🙋

Tunnetaidot on
POP!

Minun TAVOITTEENI ovat
MINUN LAATIMAT 😍

Kerro lisää!?

Olemme Oman Elämämme Bussin kuljettajina 🚌

TUNNISTA – HYVÄKSY – RAUHOITU – POHDI – RATKAISE – KIITÄ

Satu Nylander

Näen sinut:

Tiivistä tärkein sisältö

Sulje kiire pois

Ole läsnä

Keskity

Kuuntele

Kysy

Kiinnostu

Kannusta

Kunnioita



Näen Sinut

kiinnostuen

kuunnellen

kannustaen

kysyen

kunnioittaen

kannatellen

kukaan ei ole
koskaan valmis,
mutta aina
riittävän hyvä.

Minä
mentorina

Rohkaise ja tue

Kuuntele ja ole läsnä

Opettaminen on
oppimista

Kannusta

Ole positiivinen

Auta huomaamaan
hyvä

Ole luotettava

Muista oma hyvinvointi