

Hyvinvointi teemana

16.12. 2022



Iltapäivän ohjelma



1. Vahvuuksien kautta
(Toiminnallinen harjoitus,
Leena)

2. Ajanhallinta, priorisointi ja
hyvinvointi (Tiia ja Leena)

3. Rentoutuminen (Tiia)

Milloin ja missä omien vahvuuksien tunnistamisesta on hyötyä?

Tulevaisuutta suunnitellessa

Vastoinkäymisiä kohdatessa

Opiskelussa

Työelämässä

Työnhaussa

Pääsykokeissa

Ihmissuhteissa

Harrastuksissa

3

HOHTO-hanke

19.5.2020

Vahvuuksien tiedostaminen ja niiden pohtiminen voi olla avain tulevaisuuden oivalluksiin ja auttaa omien mielenkiinnon kohteiden löytämisessä.

Epäonnistumiset eivät lannista vahvuutensa tunnistavaa, vaan hyvin vahvuutensa tunnistavalla henkilöllä on positiiviset tulevaisuuden odotukset ja näin ponnistelu tavoitteiden saavuttamiseksi helpottuu, kun omiin kykyihin voi luottaa.

Positiiviset tulevaisuuden odotukset taas lisäävät itsearvostusta eli itsetuntoa, mikä osaltaan kasvattaa omaa hyvinvointia.

(Ståhlberg & Herlevi 2017)



Ydin- vahvuuteni

1. Kirjoita ylös 15 sinua kuvaavaa vahvuutta.
2. Alleviivaa näistä 10 vahvuutta, jotka kuvaavat sinua eniten.
3. Ympyröi 5 vahvuutta, jotka kuvaavat sinua **kaikkein** eniten.
4. Kirjoita tämän jälkeen alkuperäiset 15 vahvuutta ylös puhtaalle paperille.
5. Valitkaa parit ja työ jatkuu:
Pyydä häntä ympyröimään näistä viidestätoista viisi vahvuutta, jotka kuvaavat sinua eniten. Älä kerro, mitä vahvuuksia olet itse alunperin valinnut top 5-vahvuuksiksi.
6. Vertailkaa papereita, kun toinen henkilö on ensin tehnyt omat ympyröintinsä. Näin pääset arvioimaan näkevätkö muut sinussa samat vahvuudet kuin sinä itse vai tunnistavatko he kenties sinusta sellaisia puolia, joita itse et ole osannut ajatella omiksi ydinvahvuuksiksi.

käytännöllinen myötätyntoinen rauhallinen vastuunkantaja pätevä visionääri itsenäinen
diplomaattinen kielellisesti lahjak verkostoituva tehokas tarkkaileva rohkea tiimipelaaja keskusteleva
spontaani aistillinen ratkaisukeskeinen asiallinen monilahjakkuus kuunteleva varma asiantunteva
ihanteellinen omistautuva nopea varmistava avulias syvälinen yksilöllinen paineensietokykyinen luotettava yksityinen
turvallinen vakaa tasainen uranuurtaja rento leikkisä ainutlaatuinen valovoimainen tiedonhaluinen eettinen
mukava hauska sitoutunut järjestävä kekseliäs energinen mielikuvituksekas rakastava
ajattelija oivaltava hellä **huomaavainen** täsmällinen riippumaton
motivoitunut ripeä vaatimaton
oikeudenmukainen periaatteellinen ihmisläheinen ystävällinen suora lojaali päättäväinen
harkitseva vahva tunteellinen uskollinen oppimishaluinen empaattinen kyselevä joustava aurinkoinen
pitkäjänteinen riskinottaja yhteisöllinen luova suunnitteleva erilainen analyyttinen vitsikäs itsevarma
sinnikäs sovitteleva salamyhkäinen hymyilevä voitontahtoinen ennakkoluuloinen järjestelmällinen
objektiivinen yhteistyökykyinen aikaansava maltillinen kärsivällinen tarkka perehtynyt vauhdikas
organisointikykyinen määrätietoinen miellyttävä

Stressi ja kiire

<https://seduo.almatalent.fi/kiireen-kesyttaja/oppitunti/2>

Ajanhallinta avuksi

Ajankäytön järjestämistä niin, että voi käyttää suurimman osan ajastaan asioihin, jotka ovat itselle jollain tapaa tärkeitä ja mielekkäitä.

Hyvä ajanhallinta ei tarkoita sitä, että pyrkisi koko ajan saamaan yhä enemmän valmiiksi, niin tehokkaasti kuin mahdollista.

Vinkkejä ajanhallinnan suunnitteluun



- Priorisointi
- Suunnittelu, tehtävän pilkkominen
- Kalenterin käyttö
- Aikataulujen seuranta
- Tauot päivän aikana, kohtuullisuus
- Aikataulun joustavuus
- Pomodoro-tekniikka,
- Sovelluksia: Time timer, Forest

Miten tukea jaksamista? Hyvinvoinnin peruspilarit

- Uni
- Ravinto
- Liikunta
- Palautuminen
- Myönteisen ajattelun voima
- Ihmissuhteet
- Mielekäs tekeminen

(<https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi> ja
<https://peda.net/p/anne.viitikko/Kotitalous/leivonta/johdanto>)

“Jos työ (opiskelu) täyttää elämän niin, ettei jaksa enää tehdä voimaannuttavia, mukavia asioita, joista sille saa vastapainoa, on suuri vaara väsähtää. Jos jatkuvasti pitää olla tehokas ja ehtiä enemmän kuin mihin rahkeet riittävät, väsähtää varmasti. Tärkeää on siis pitää kiinni oman jaksamisen rajoista niin, että asettaa oman hyvinvoinnin tärkeimmäksi.”

**Jaana Kääntä, Hidasta elämää -
bloggaaja**
<https://hidastaelamaa.fi/2022/10/ihminen-ei-ole-kone-mutta-silti-monen-arki-pyorii-hallitsematonta-vauhtia-mika-auttaa-pysahtymaan/>





Lehdet: Mitä taitoja haluaisit oppia? Minkä taidon oppiminen helpottaisi arkeasi?

Oksat: Minkä asioiden tekemisestä nautit?

Runko: Missä olet hyvä?

Juuret: Mikä auttaa sinua jaksamaan? Mitkä asiat tuovat voimavaroja?

Mindfulness-harjoitus

