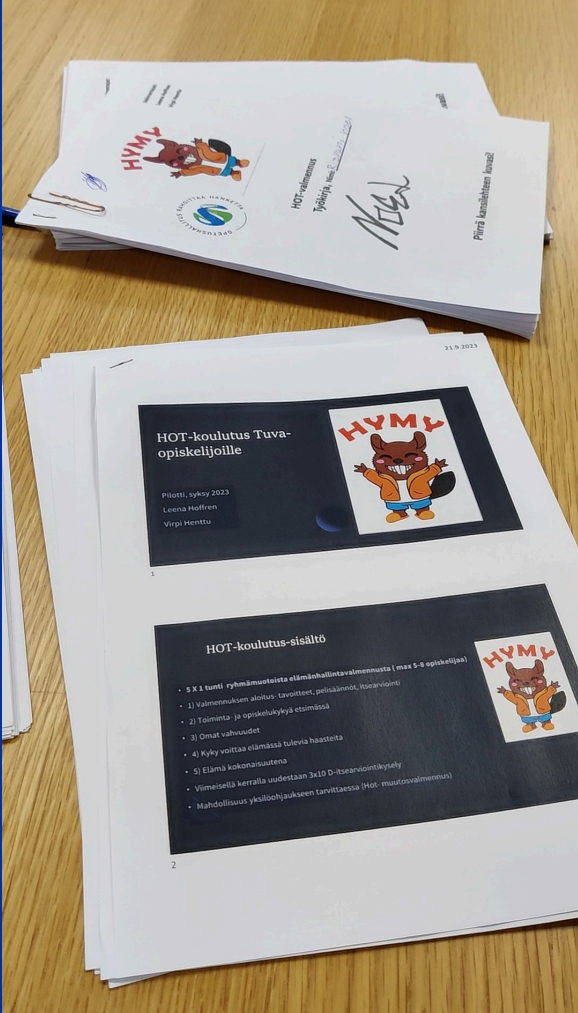


# Hymy-hankkeessa tehtyä: arjenhallinnan tukeminen

## HOT-valmennus ja ohjaus

“Kun huomaa omat ajatukset niin uskaltaa alkaa toimimaan ja huomaakin että osaa.” (opiskelija)



### Tavoite

Hankkeen tavoitteena oli saada käyttöön opiskelijoiden arjenhallintataitoja parantavia menetelmiä ja työvälineitä. Lisäksi tavoitteena oli opiskelijoiden hyvinvoinnin ja osallisuuden lisääminen. Toimenpiteet tarkoitettiin näkymään konkreettisesti opiskelijoiden arjessa.

### Mitä

Vaikuttavaksi työkaluksi todettua HOT-menetelmää pilotoitiin opiskelijoiden ryhmäohjauksessa. Lisäksi koulutettiin lukuisia uusia HOT-osaajia oppilaitokseen. Menetelmän käyttöönottoa on tuettu mentor-tapaamisissa.

### Tulokset

Erilaisia pilottiryhmiä toteutettiin 6 kpl. Oppimateriaalina tuotettiin mm. opiskelijan työkirja. Saatiin konkreettisia onnistumisia. Kiinnostus HOT-menetelmää kohtaan on opettajien ja ohjaajien joukossa tällä hetkellä suurta ja lisää koulutusta suunnitellaan.



”Osallistujat aktiivisia ja toimivia, tekivät ajatuksella tehtäviä. Opiskelijat pystyivät sanottamaan ajatuksia ja tunteita. Ryhmässä yksi opiskelija, joka ollut 6 kk syömättä koulussa pelkojen vuoksi. Opiskelija rohkaistu käymään toisen valmennuskerran jälkeen ruokalassa ja on syönyt koulussa siitä lähtien. Opiskelija haluaa myös parantaa elämää ja on mennyt aiemmin nukkumaan.”  
(valmennuksen vetäjä)

Päästiin valmennuksessa syvällisesti ajatusmallien tiedostamiseen ja muokkaamiseen. Kävimme syvällisiä keskusteluja ja huomioimme valmennuksessa työssäoppimiseen lähtöön liittyviä ajatusansoja.”  
(valmennuksen vetäjä)