



# HOT-valmennus ja ohjaus

Hymy -hankkeen pilotti 2023-2024

# Sisältö



Taustatiedot



Tavoite ja vaikutukset



Käytännön toteutus ja resurssit



Arviointi



Toistettavuus ja kehittäminen





# Taustatiedot

- Hymy -hankkeen (OPH, 2023-2025) tavoitteena on saada käyttöön uusia opiskelijoiden arjenhallintataitoja parantavia menetelmiä ja työvälineitä. Yleisenä tavoitteena on opiskelijoiden hyvinvoinnin, osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisääminen.
- Hankkeessa halutaan tarjota opiskelijoille erityisesti HOT-menetelmään perustuvaa elämänhallinnan valmennusta
- OSAO Ovi -hakijapalveluissa on HOT-ohjausosaamista ja uusia osaajia koulutetaan hankkeen toimenpiteenä





## Tavoite ja vaikutukset

HOT-menetelmään perustuvassa valmennuksessa ja ohjauksessa

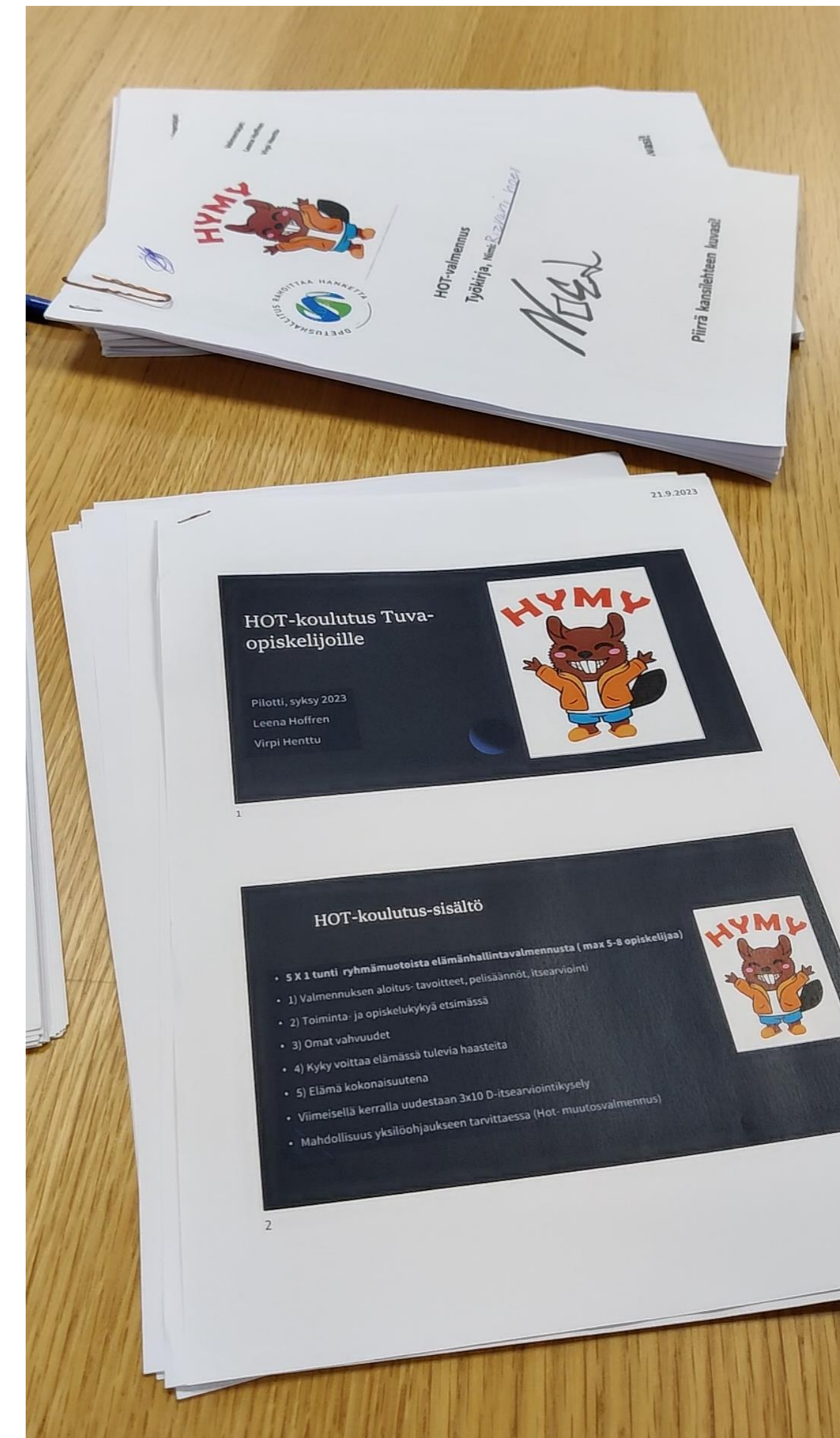
- tuetaan elämän- ja arjenhallinnan vahvistumista
- tuetaan itsetuntemuksen ja psykologisen joustavuuden kehittymistä
- opetellaan refleктоimaan omia ajatuksia ja keskustelemaan niistä
- opetellaan toimimaan omien arvojen ja tavoitteiden mukaisesti sitä haittaavista ajatuksista huolimatta

**OSAO**



# Käytännön toteutus ja resurssit

- Pilottiryhmiä toteutettiin 6 kpl
  - Valmennus tuva-ryhmän opiskelijoille (Kontinkangas, 9 hlöä)
  - Valmennus tuvan maahanmuuttajaopiskelijoille (Kontinkangas, 4 hlöä)
  - *Paluu tulevaisuuteen* -valmennus tuva-ryhmän opiskelijoille (Haukipudas, 4 hlöä)
  - *Warmoin askelin työelämään* -valmennus tekstiili- ja muotialan opiskelijoille (Haukipudas, 4 hlöä)
  - 2 ryhmää tuva-ryhmän opiskelijoille (Kempele, 2x5 hlöä)
- Valmennuksen vetivät HOT-osaavat opinto-ohjaajat työparina tai HOT-opo yhdessä ryhmän opettajan kanssa
- Valmennusten sisältö ja kesto vaihtelivat hiukan ryhmittäin 3-5 x 1-2 t valmennuskokonaisuuden välillä
- Ryhmävalmennuksen päätteeksi tarjottiin mahdollisuutta yksilöohjaukseen, mutta monikaan ei käyttänyt sitä
- Yhden valmentajan työpanos ryhmää kohti noin 7 tuntia



# Arviointi ja palaute

*”Ryhmäkoko (9 osallistujaa) oli liian iso. Ryhmäpaine on kova, jolloin nuorilla vaikeuksia keskittyä edes pelisääntöihin. Huolestuttavaa nuorten näköalattomuus.” (valmennuksen vetäjä)*

*”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. Ryhmän koko oli sopiva, jossa syntyi luottamuksellisuus ja avoimuus. Opiskelijat pystyivät myös rohkeasti antamaan vertaistukea.” (valmennuksen vetäjä)*

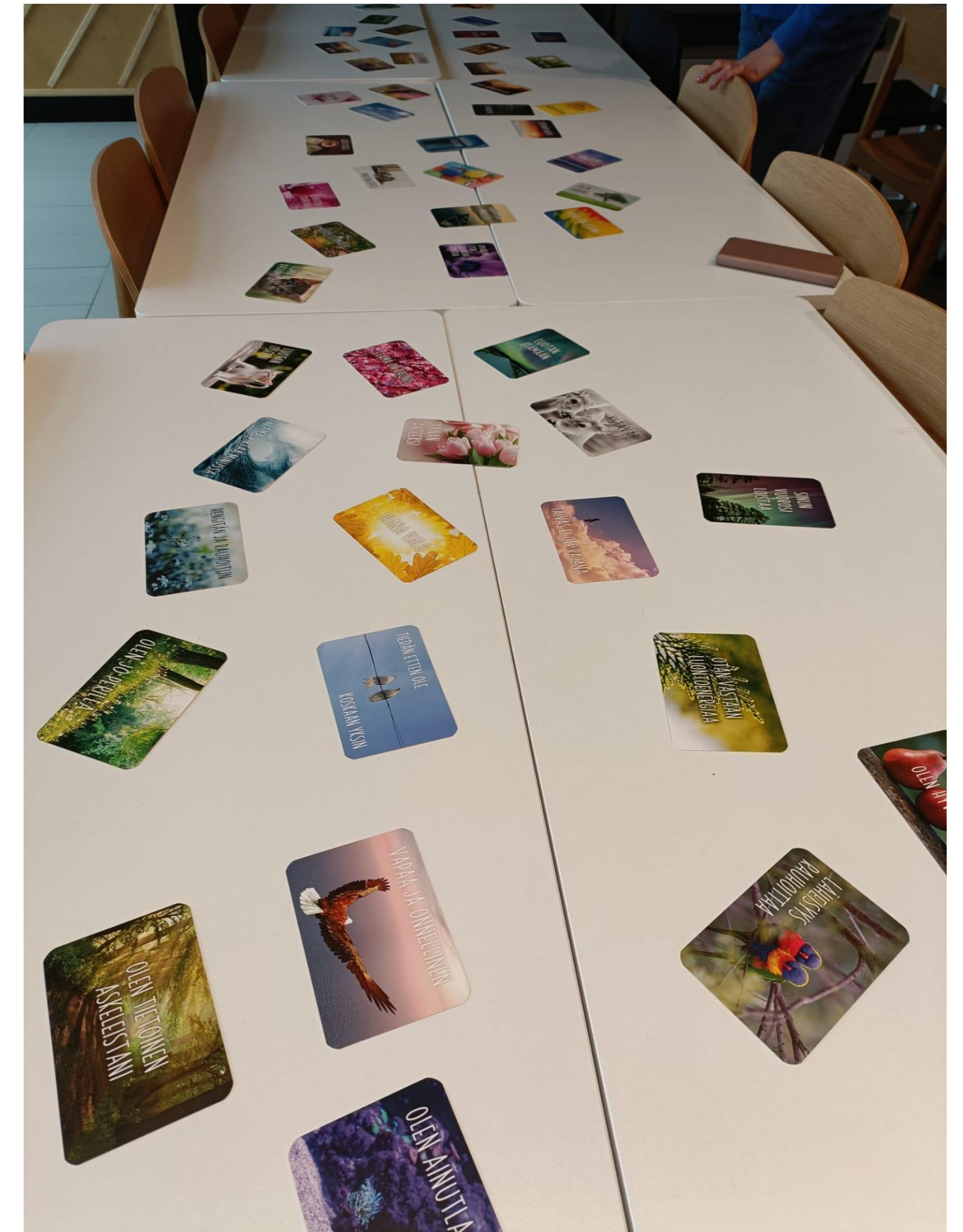
*”Ryhmässä 4 opiskelijaa, jotka lähdössä työssäoppimaan keväällä. Osallistujat aktiivisia, ilmapiiri avoin ja turvallinen. Päästiin valmennuksessa syvällisesti ajatusmallien tiedostamiseen ja muokkaamiseen. Kävimme syvällisiä keskusteluja ja huomioimme valmennuksessa työssäoppimiseen lähtöön liittyviä ajatusansoja.” (valmennuksen vetäjä)*

- *Jos olisin keskittynyt tähän asiaan kunnolla, niin olisin saanut tästä valmennuksesta paljon.*
- *Oli ihan kiva.*
- *Oli hauska olla täällä. Ja olla kaikkien kaa.*
- *Mulle tuli paljon erilaisia ajatuksia, kaikki meni hyvin*
- *Kun huomaa omat ajatukset niin uskaltaa alkaa toimimaan ja huomaakin että osaa.*
- *Tämä valmennus käynnisti hyvän ajatusprosessin.*
- *Kurssikertoja voisi olla useampi.*
- *Suosittelisin muillekin.*
- *Kiitos valmennuksesta! Oli huippua olla tässä mukana.*
- *Auttoi paljon koulun suhteeseen ja työpaikan hakuun tulevaisuudessa.*
- *Valmennus sai avattua silmät ja katsomaan elämää uusista näkökulmista.*
- *Suosittelen tätä erittäin paljon muille, koska heille voi olla apua tästä.*
- *Hyödyllistä tietoa, hyviä vinkkejä, oli kiva keskustella asioista.*
- *Paikoillaan istuminen on vaikeaa ja ilmastoinnin ääni häiritsi, mutta oli kivaa.*
- *Korttitehtävät oli kivoja.*



# Toistettavuus ja kehittäminen

- Hanke on kouluttanut OSAOon lisää HOT-osaajia ja uusi ryhmävalmennus opetus- ja ohjaushenkilöstölle on tulossa kesäkuussa 2024
- Menetelmäosaamista lisätään ja sen käytön pilotointia ja kehittämistä jatketaan yhteistyössä Mielenasiat tutuksi (ESR) -hankkeen kanssa
- Hanke järjestää lukukauden päätteeksi aiheesta työpajan hankeverkostolle ja OSAOn henkilökunnalle, jossa kootaan pilottien kokemuksia ja ideoidaan HOT:in käyttöä opiskelijoiden ohjauksessa
- Pilotteja vetäneet HOT-osaajat toimivat uusien osaajien mentoreina lukukaudella 2024-2025 ohjauksen suunnittelussa ja toteutuksessa
- Valmennusta ja ohjausta on mahdollista soveltaa luokkaryhmissä, erilaisissa pienryhmissä ja yksilöohjauksessa erilaisiin tavoitteisiin räätälöiden
- HOT-menetelmään pohjautuva verkko-ohjelma (Opiskelijan kompassi, Jyväskylän yliopisto) on myös mahdollista ottaa testikäyttöön



# OSAO

## Kiitos

Tea Remahl  
Hymy -hankevastaava  
044 703 7762  
tea.remahl@osao.fi

**osao.fi**