

Menolippu elämään

Miksi menolippu elämään?



- Tuvan koulutuksen perusteet sisällöistä arjentaidot ja yhteiskunnallinen osallisuus sekä ammatillisen koulutuksen opinnot ja niihin valmentautuminen.
- arvioi ja vahvistaa toimintakykyään sekä hyvinvointiaan
- tuntee mielen hyvinvoinnin perusteet ja tapoja vahvistaa sitä

Sisältö

1) Valmennuksen aloitus- tavoitteet, pelisäännöt, itsearviointi
2) Toiminta- ja opiskelukykyä etsimässä
3) Omat vahvuudet
4) Kyky voittaa elämässä tulevia haasteita
5) Itsensä johtamisen taidot

Aikataulu

- to10.4.2025 9.45 -11.00
- ti 15.4.2025 11.30 -13.00
- ti 22.4.2025 9.45 -11.00
- ti 29.4.2025 9.45 -11.00
- ti 6.5.2025 9.45 -11.00

Aloitus (1 kerta)

- Tietoisuusharjoitus
https://oivamieli.fi/pudota_ankkuri.php
- Miltä tuntuu juuri nyt? (valitse kortti)
- Mitä on arvot?
- Bussi matkustaja videota.
https://www.youtube.com/watch?v=Z29ptSuoWRc
- Bussimatkan harjoitus
- Kysely 3 x10D
- Oppimistehtävän ohjeistaminen

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

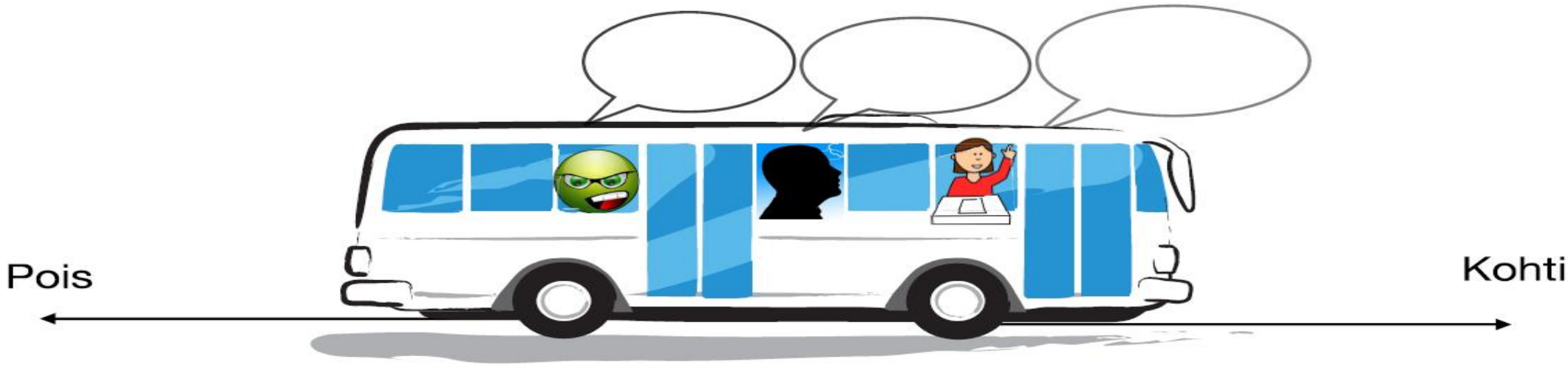
Mitä on arvot?



- Itselle merkityksellisiä ja tärkeitä asioita, joita kohti haluaa elämässään mennä.
- Arvot / itselle tärkeät asiat auttavat selkiyttämään sitä millainen ihminen haluan olla, mihin haluaa käyttää aikaansa, millaisia ihmissuhteita haluaa luoda ja vaalia.
- Millaisia vahvuuksia haluaa itsessään kehittää.


Merkityksellisyys
Järjestelmällisyys
Itsevarmuus
Huumorintaju
Ratkaisukeskeisyys
Herkkyys
Yhteenkuuluvuus
Hyväntahtoisuus
Syvällisyys
Aitous
Turvallisuus
Hienotunteisuus
Inspiraatio
Kunnioitus
Arvostus
Lempeys
Henkisyys
Läsnäolo
Tasapaino
Myötätunto
Vastuullisuus
Kohtuullisuus
Armollisuus
Rauha
Vapaus
Anteeksianto
Ilo
Toivo
Inhimillisyys
Rakkaus
Viisaus
Selkeys
Hyvyys
Totuus
Kauneus
Luovuus
Rehellisyys
Innostus
Rohkeus
Auttaminen
Kiitollisuus
Oikeudenmukaisuus
Hyväksyntä
Kiireettömyys
Ystävällisyys
Kärsivällisyys
Luottamus
Suvaitsevaisuus
Onnellisuus
Kannustaminen
Yhteistyö
Ymmärretyksi
Sitoutuminen
Tavoitteellisuus
Tehokkuus
Joustavuus
tuleminen
Kehittyminen
Itseilmaisu
Myönteisyys
Yhdenvertaisuus

KOLME MATKUSTAJAA



- **Mitä isoja valintoja kuski joutuu tekemään? Entä millaisia päivittäisiä valintoja?**
- **Mistä kuski tietää oikean reitin?**
- **Haluaako kuski valita miellyttävän ja rennon reitin vai sen, joka vie kohti tärkeää?**
- **Kumpi ohjaa bussia: kuski vai matkustajat?**
- **Kenellä kuskin pitää hyväksyttää reittisuunnitelmansa?**

© Arto Pietikäinen 2023 www.joustavamieli.com

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

3X1O D itsearviointikysely

- 3 X10 D on nuorille suunnattu itsearviointikysely, joka sisältää kysymyksiä itsetunto, terveydentila, resilienssi, ystävyyssuhteet, perhe, pärjääminen, talous, asuminen, elämään tyytyväisyys ja vahvuudet.

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

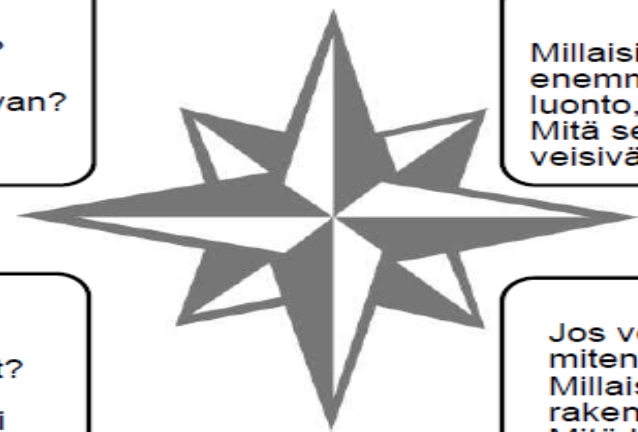
Oppimistehtävä

- Kirjoita ylös kännykän muistioon viikon aikana onnistuneet viisi asiaa.
- Pienet asiat/ onnistumiset ovat tärkeitä.
- Esim. ehdin syömään aamupalan, sain yhden tehtävän tehtyä, vähensin hieman ruutuaikaa, näin kavereita, hymyilin ”kassaneidille”, tervehdin luokkakavereita

Itselle tärkeät asiat (2 kerta)

- Arvoalueet, https://oivamieli.fi/arvoalueet.php
- Kerro millainen aamu oli? Käytä jokaista tarinakuution kuvaa kerronnassasi.
- Mitkä viisi asiaa onnistui viikolla (oppimistehtävä)
- Nuorten arvokompassi
- Oppimistehtävän ohjeistaminen

MIKÄ ON MINULLE TÄRKEÄÄ?



MITÄ KUULUU HYVÄÄN ELÄMÄÄN?

Tä =

TERVEYS JA KEHO

Mikä on tärkeää terveyden ylläpitämisessä (uni, ruokavalio, liikunta)?
Miten haluat pitää huolta terveydestäsi?

Tä =

PERHE

Millainen sisko/veli/poika/tytär haluaist olla?
Millaisia puolia itsestäsi haluaisit tuoda näkyviin näissä ihmissuhteita?

Tä =

HARRASTUKSET

Millaista haluaisit vapaa-aikasi oleva?
Millaisia harrastuksia ja vapaa-ajan aktiviteetteja haluaist elämässäsi olevan?
Millä tavaoin haluaisit pitää hasukaa, rentoutua, vaalia luovuuttasi?

Tä =

LUONTO JA ILMASTO

Millaisissa ympäristöissä halauisit viettää enemmän aikaasi (kaupunki, maaseutu, luonto, kotimaa, ulkomaa tms.)?
Mitä sellaisia tekoja haluaist toteuttaa, jotka veisivät sinut lähemmäs sinulle tärkeää.

Tä =

SEURUSTELU

Millaisen seurustelusuhteen halauaisit?
Millainen kumppani haluat olla?
Mitä asioita halausit tehdä kumppanisi kanssa?

Tä =

YSTÄVÄT

Jos voisit olla paras mahdollinen ystävä, miten käyttäytyisit?
Millaisia ystävyyssuhteita haluaisit rakentaa ja ylläpitää?
Mitä haluaist tehdä yhdessä ystävien kanssa?

Tä =

JOKU MUU?

Mikä osa-alue elämästäsi on sinulle tärkeä?
Miten haluaist tätä elämän aluettasi vaalia?

Tä =

OPISKELU JA KOULU

Millainen opiskelija haluaisit olla?
Mitä arvostat oppimisessa, kehittymisessä, koulutuksessa?
Mitä uusia taitoja haluaisit oppia?

Tä = tärkeys 1-10, jossa 10 = erittäin tärkeä alue minulle

ARVOKOMPASSI 2.0

Kuvaa laatikoihin avainsanoilla, mitä arvostat ja **pidät itse tärkeänä.**

© Arto Pietikäinen 2023 www.joustavamieli.com

Mielenasiat tutuksi

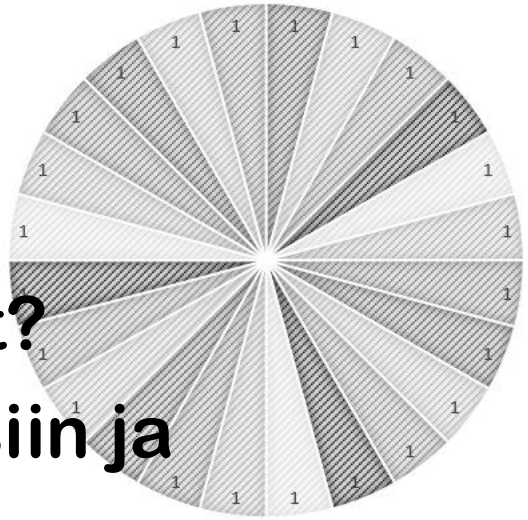
OSAO

OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU

Euroopan unionin osarahoittama

Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Oppimistehtävä



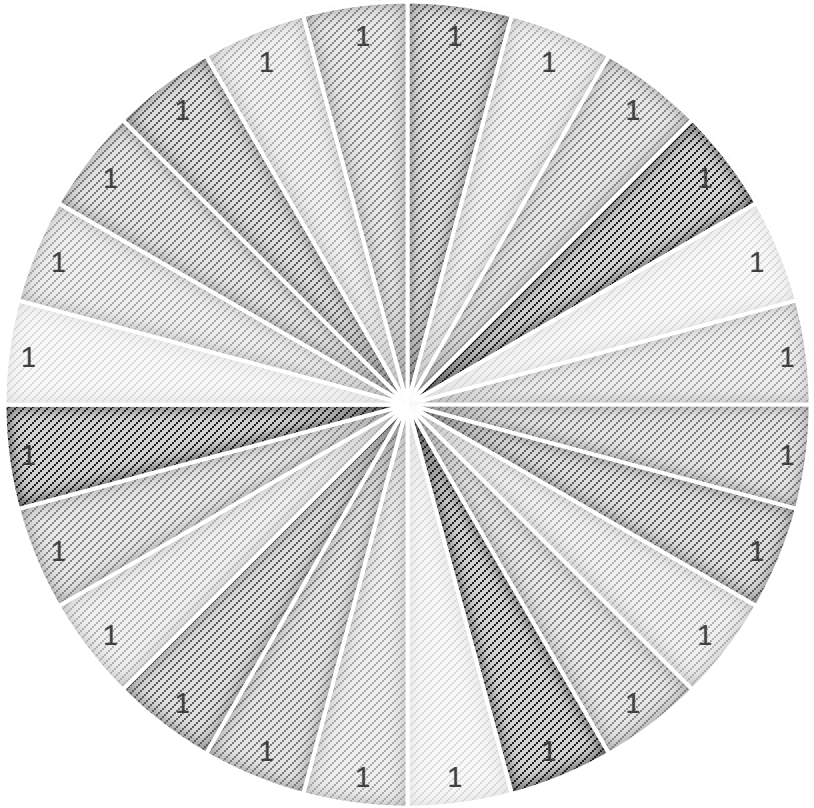
- Seuraa viikon aikana, mihin käytät aikaasi 24/7 nyt?
- Miten aikasi jakautuu vuorokauden aikana pakollisiin ja vapaasti valittaviin tehtäviin?
  - Montako tuntia nukut?
  - Montako tuntia käytät opiskeluun ja matkoihin?
  - Montako tuntia käytät harrastuksiin/ kavereiden tapaamiseen?
  - Montako tuntia käytät itsesi huolehtimiseen?
  - Montako tuntia käytät yhteisten arjenaskareiden tekemiseen?
  - Montako tuntia käytät sosiaalisen median selailuun ja sarjojen katsomiseen?

Osaaminen ja vahvuudet (3 kerta)

- Tilanteeseen laskeutuminen, https://oivamieli.fi/hillomunkit.php
- Olotilalappu
- Keskustellaan oppimistehtävästä, millaiselta vaikuttaa sinun ajankäyttö vuorokaudessa (väritä kellotaulu)?
- Omat osaamiset ja vahvuudet (voimavarapuu)
- Oppimistehtävän ohjeistaminen (buustit ja jarrut)

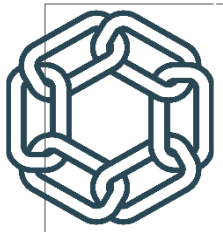
Väritä kellotauluun oma ajankäyttösi

Montako tuntia nukut?
Montako tuntia käytät opiskeluun ja matkoihin?
Montako tuntia käytät harrastuksiin/ kavereiden tapaamiseen?
Montako tuntia käytät itsesi huolehtimiseen?
Montako tuntia käytät yhteisten arjenaskareiden tekemiseen?
Montako tuntia käytät sosiaalisen median selailuun ja sarjojen katsomiseen?



Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Laaja vahvuusnäkemys (VOIMAKEHÄ®)



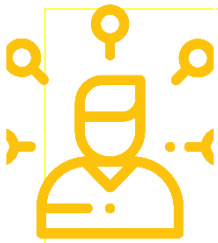
Luonteenvahvuudet

- Ydinvahvuudet heijastavat identiteettiämme ja arvojamme
- Kehitettäviä (hyvän luonteen kehittäminen)



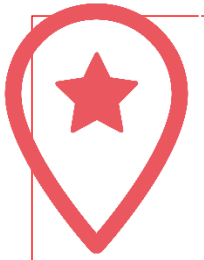
Kyvykkyydet (*talents*)

- Synnynnäisiä, vahvasti perinnöllisiä
- Melko pysyviä läpi elämänkaaren
- Tilannekohtaiset vahvuudet



Osaaminen ja taidot (*skills*)

- Opittavia ja kehitettäviä



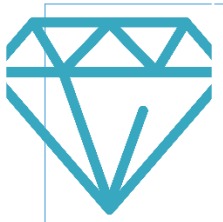
Kiinnostukset

- Suuntaavat vahvuuksien käyttöä
- Motivoivat



Resurssit

- Ainoa vahvuuksien laji, joka voi olla myös ulkoinen
- Mahdollistavat vahvuuksien käyttöä ja valintoja



Arvot

- Luovat merkityksellisyyttä
- Ohjaavat valintoja

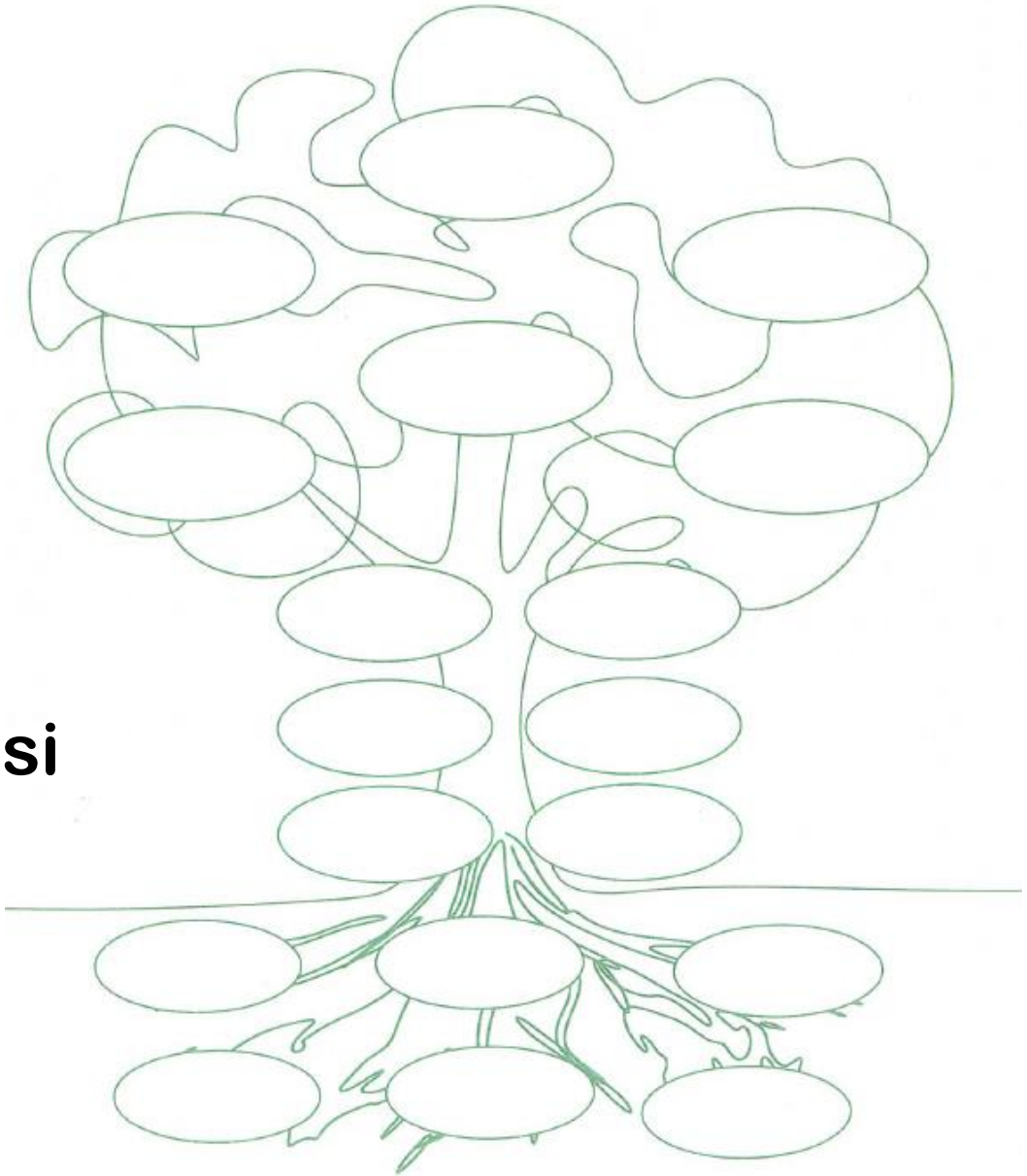
Lähde: https://voimakeha.fi/palvelut/allinone/

Voimavarapuu

- Lehvistöön: haaveesi, toiveesi, kiinnostuksen kohteet ja iloa tuottavat asiat.

- Runkoon taidot, vahvuutesi ja osaamisesi.

- Juuriin Arvot .



Lähde: Tuula Niskanen ja Virpi Jussila Kirjasta Nepsy-materiaalipankki ammattilaiselle

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Oppimistehtävä

Keksi tai poimi resurssikorteista arjen buustaajat ja jarrut



Millaiset asiat mahdollistavat tai edistävät arjen toimintaasi ja hyvinvointiasi?

Mitkä asiat vievät sinua kohti tavoitteitasi?



Millaiset asiat haastavat tai jarruttavat arjen toimintaasi ja hyvinvointiasi?

Mitkä asiat jarruttavat tavoitteidesi toteutumista?

Mieti lopuksi, millaisella teoilla saat taklattua arkesi jarrut?
Mitä vahvuuksia voimakehältäsi voit hyödyntää tässä?

© VOIMAKEHÄ® / Sanna Virtanen (mukaillen)

Kyky voittaa elämässä tulevia haasteita (4 kerta)



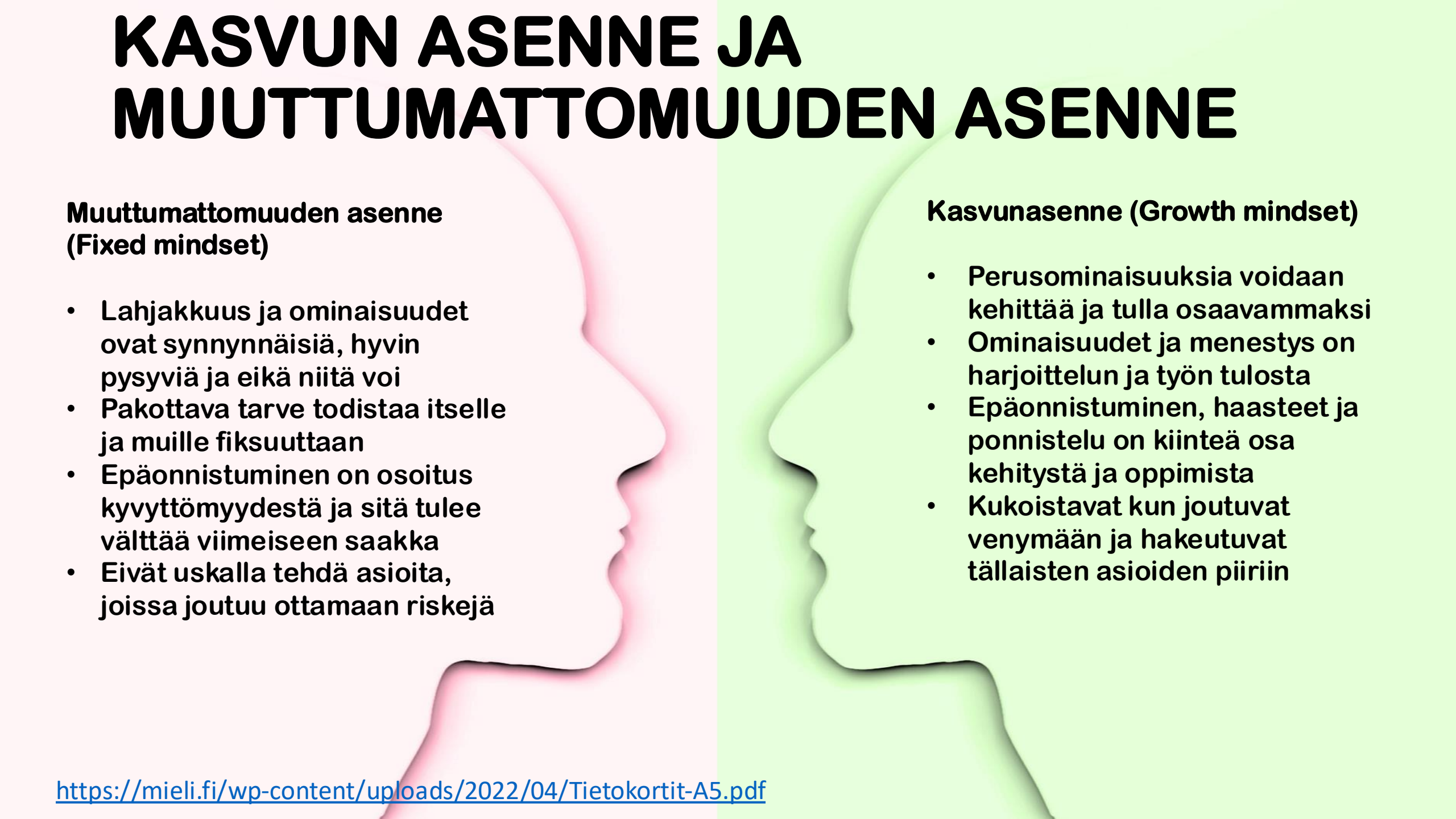
- Tietoinen havainnointi https://oivamieli.fi/tietoinen_arki.php
- Keskustellaan oppimistehtävästä, buustit ja jarrut
- Kohti tärkeää värikortti tehtävä (tee tähän jotain pohjustavaa tekstiä)
- Tavoite, jota kohdin halutaan tehdä konkreettisia tekoja kohti sinulle tärkeää seuraavalla viikolla.
- Oppimistehtävän ohjeistaminen


Onnistuminen on kuin jäävuori
MENESTYS
MITÄ IHMISET NÄKEVÄT
ONNISTUMINEN
MITÄ IHMISET EIVÄT NÄE
Sinnikkyys
Epäonnistumiset
FAIL
Luopuminen
THINGS I HAVE TO GIVE UP
1.
2.
3.
Pettymykset
Hyvät tottumukset
Kova työ
Omistautuminen
GOAL
@sylviaduckworth
Käännös Annina Vilkas

KASVUN ASENNE JA MUUTTUMATTOMUUDEN ASENNE

Muuttumattomuuden asenne (Fixed mindset)

- Lahjakkuus ja ominaisuudet ovat synnynnäisiä, hyvin pysyviä ja eikä niitä voi
- Pakottava tarve todistaa itselle ja muille fiksuuttaan
- Epäonnistuminen on osoitus kyvyttömyydestä ja sitä tulee välttää viimeiseen saakka
- Eivät uskalla tehdä asioita, joissa joutuu ottamaan riskejä



Kasvunasenne (Growth mindset)

- Perusominaisuuksia voidaan kehittää ja tulla osaavammaksi
- Ominaisuudet ja menestys on harjoittelun ja työn tulosta
- Epäonnistuminen, haasteet ja ponnistelu on kiinteä osa kehitystä ja oppimista
- Kukoistavat kun joutuvat venymään ja hakeutuvat tällaisten asioiden piiriin

https://mieli.fi/wp-content/uploads/2022/04/Tietokortit-A5.pdf

Kohti parempaa tulevaisuutta



1. Määrittele asia, jonka haluat muuttaa tai jota haluat kehittää?
2. Määrittele tavoite konkreettisesti esim. xxx
3. Etsi ja mieti vaihtoehtoja
4. Arvioi vaihtoehdot ja valitse mitä käytät
5. Suunnittele miten toteutat tavoitteesi
6. Arvioi ja seuraa toteutumistasi

Millainen on hyvä tavoite?

- Konkreettinen: mitä teet?
- Mitattavissa: mistä teidät saavuttaneesi tavoitteesi?
- Aikaan sidottu: koska teet?
- Realistinen: mitä vaatii?
- Tavoittelemisen arvoinen: mitä kohti?

Oppimistehtävä

- Tee oikeita konkreettisia tekoja kohti sinulle tärkeää.
- Voit ottaa kuvan tai laittaa muistiin millaisia tunteita sinulle tuli kun teit teon.
- Kuka voisi olla sinulla kaverina/ tukena toteuttamisessa.
- Milloin toteutat teon?
- Kuka huomaa, että olet tehnyt ko. teon?

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Itsensä johtamisen taidot (5 kerta)

- Tärkeintä elämässä, https://oivamieli.fi/tarkeinta_elamassa.php
- Keskustellaan oppimistehtävästä (teko kohti tärkeää)
- Junasi kohti tärkeää
- Kysely 3 x10D
- Palaute tapaamisista

Oppimistehtävän keskustelu

- Miltä tuntui tehdä kohti teko?
- Voitko tehtävä olla osa sinun viikkorutiinia?

Junani kohti tärkeää

3X10D itsearviointi



Kohti tärkeää

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

3 x10D kysely

- Tee 3 x10D kysely uudelleen, älä katso edellisiä vastuksiasi.
- Tarkastele kyselysi tuloksien eroavaisuuksia.
  - Oliko jokin kohta muuttunut hyvään tai huonompaan suuntaan?
  - Mistä arvelet muutoksen johtuvan?
- Onko jokin kyselyn alueista sellainen johon haluaisit jatkossa vaikuttaa?
  - Jos, niin miten, kirjoita itsellesi se muistiin.

Menolippusi tulevaisuuteesi



Mitä pakkaat reppuusi?

Mielenasiat tutuksi

OSAO

OAMK
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU

Euroopan unionin osarahoittama

Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Palaute menolippu tulevaisuuteen tapaamisista.

- Mikä oli mukavaa?
- Mitä jäit kaipaamaan?
- Kerro mitä otit reppuusi mukaan matkalle?
- Vapaa sana?

Mielenasiat tutuksi
OSAO
OAMK OULUN AMMATTIKORKEAKOULU
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Mielenasiat tutuksi

KIITOS!