Valmentajat:

Ritva Marttila-Vesalainen

Anita Nyman

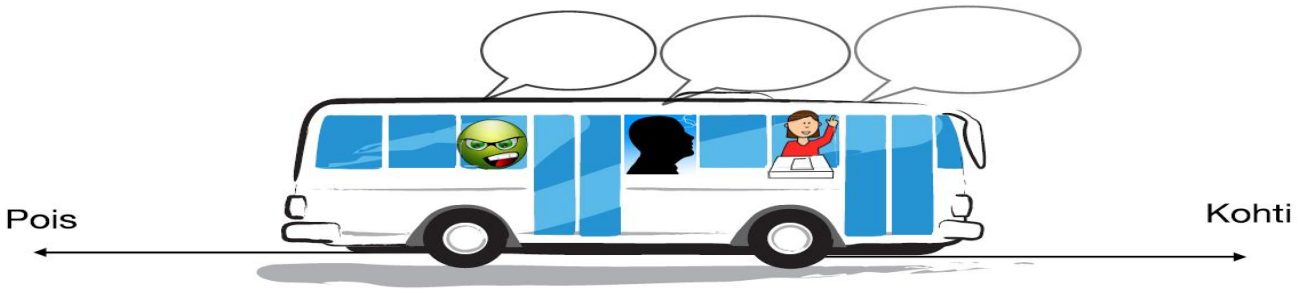
Menolippu elämään

Työkirja,

Nimi:_____

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

3X1O D itsearviointikysely

1. Kuinka arviuoit nykyhetkeäsi, kuina tyytyväinen olet seuraaviin asioihin?											
0 = Erittäin tyytymätön 10 = Erittäin tyytyväinen											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Terveydentilasi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kysysi voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Asumisoloihisi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Päivittäiseen pärjäämiseesi (esim. työ, opinnot, paja)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Perheeseesi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Luotettavien ystäviesi määrään	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Taloudelliseen tilanteeseen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Omien vahvuuksien kehittämiseen (esim. harrastamalla mieluisia asioita)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Itsetuntoosi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Elämääsi kokonaisuudessa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. Kuinka luottavainen olo sinulla on tulevaisuuden suhteen											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0 = hyvin epävarma, 10 = hyvin luotettava											

3. Saitko tehtyä itsellesi tärkeitä asioita (kuten ystävien tapaaminen, liikunta, opiskelu) huolimatta vaikeista ajatuksista tunteista ja											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0 = en koskaan, 10 = aina											

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

Oppimistehtävä

Teethän seuraavalle kerralle!

- 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.

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

Mielenasiat tutuksi

Menolippu elämään

2. Kerta

Toiminta- ja opiskelukykyä etsimässä

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

Tä =

TERVEYS JA KEHO

PERHE

Tä =

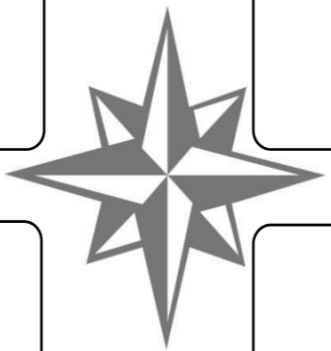
MIKÄ ON MINULLE TÄRKEÄÄ?

Tä =

HARRASTUKSET

LUONTO JA ILMASTO

Tä =



Tä =

SEURUSTELU

YSTÄVÄT

Tä =

MITÄ KUULUU HYVÄÄN ELÄMÄÄN?

Tä =

JOKU MUU?

OPISKELU JA KOULU

Tä =

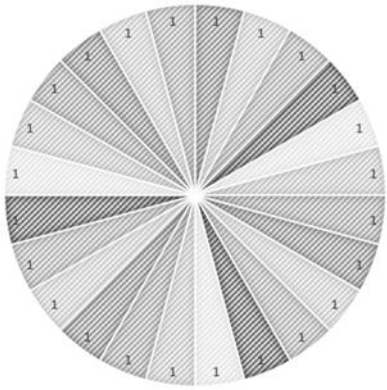
Tä = tärkeys 1-10, jossa 10 = erittäin tärkeä alue minulle

ARVOKOMPASSI 2.0

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

Oppimistehtävä

Teethän seuraavalle kerralle!



- Mihin käytät aikaasi 24/7 nyt?

- Miten aikasi jakautuu vuorokauden aikana pakollisiin ja vapaasti valittaviin tehtäviin?

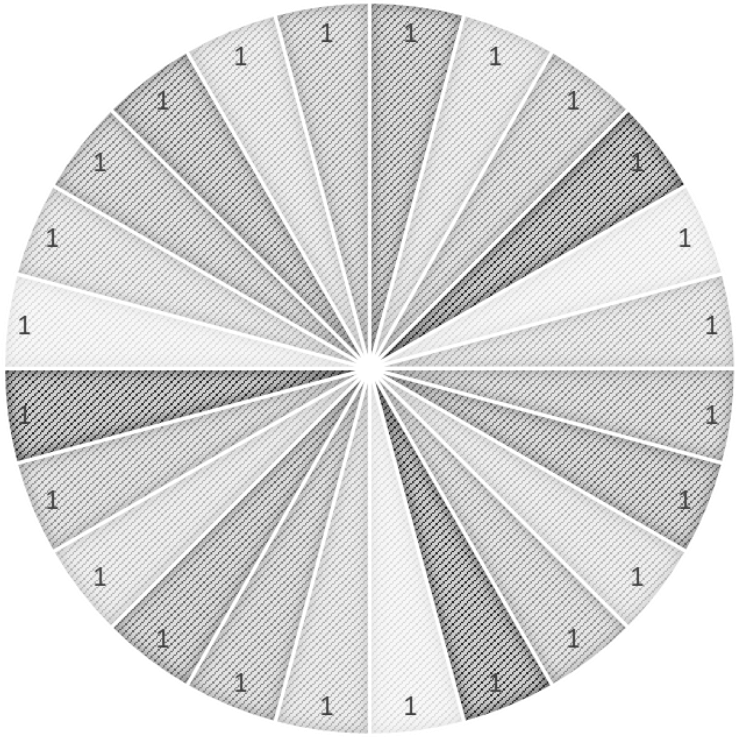
    - Montako tuntia nukut?
    - Montako tuntia käytät opiskeluun ja matkoihin?
    - Montako tuntia käytät harrastuksiin/ kavereiden tapaamiseen?
    - Montako tuntia käytät itsesi huolehtimiseen?
    - Montako tuntia käytät yhteisten arjenaskareiden tekemiseen?
    - Montako tuntia käytät sosiaalisen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

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

3.
Kerta

Omat vahvuudet

Väritä kellotauluun oma ajankäyttösi



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

Laaja vahvuusnäkemys (VOIMAKEHÄ®)



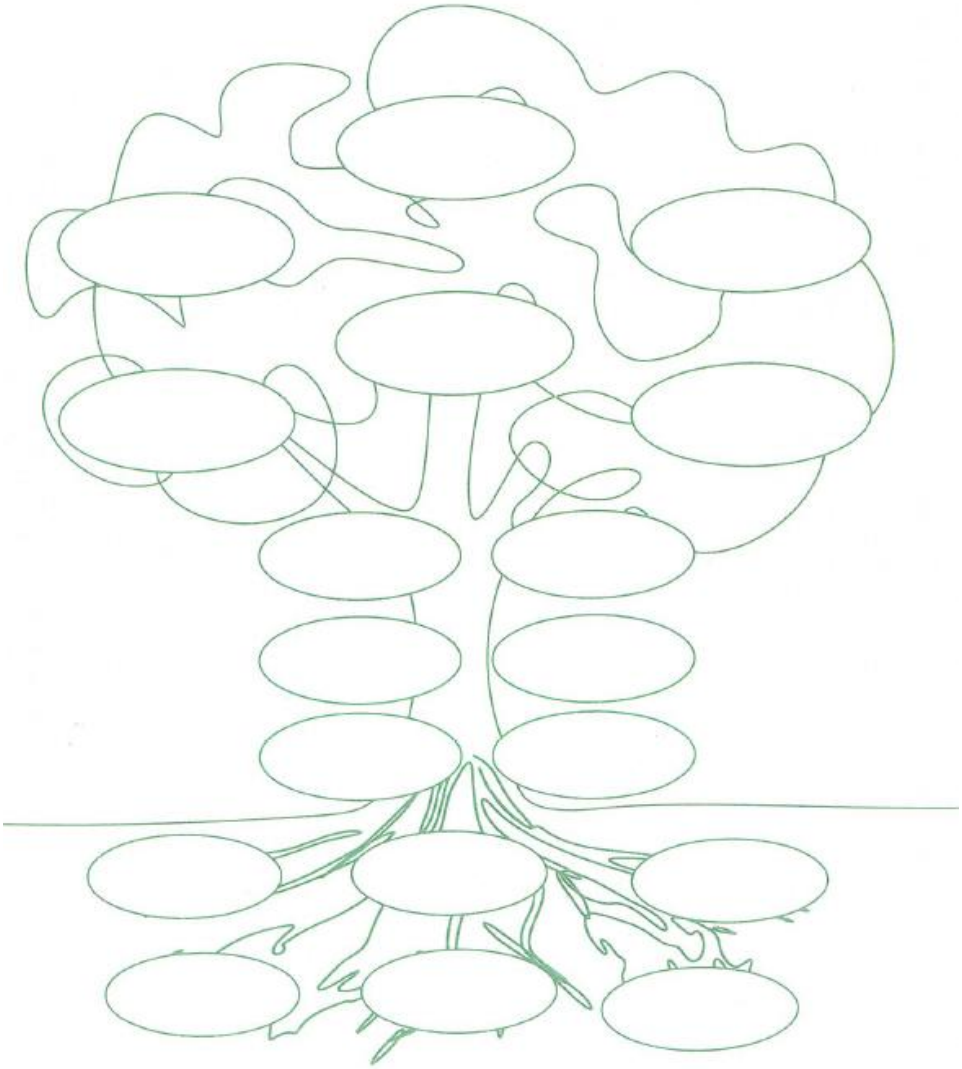
© VOIMAKEHÄ®

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

Ihmisen taipumukset ja kiinnostukset ovat vuorovaikutuksessa vahvuuksien kanssa ja ohjaavat suuntaa, miten ihminen vahvuuksiaan käyttää. Vahvuuksien käyttö on yhteydessä hyvinvointiin, kun pystyy hyödyntämään omia vahvuuksiaan, se vähentää stressiä ja lisää hyvinvointia. Vahvuuksia pidetään tavanomaisena, eikä niitä siksi huomata. Moni on tietoisempi heikkouksistaan.

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

Voimavarapuu



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

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

Oppimistehtävä

Teethän seuraavalle kerralle!

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)



Menolippu elämään

4. Kerta

Kyky voittaa elämässä tulevia haasteita

Valitse kuvakorteista asiat jotka tuntuvat sinusta tärkeiltä. Kirjoita kysymyksiin vastaus.

Mikä on sinulle tärkeää?

Psykologiset esteet

Teot jotka vievät poispäin

Teot kohti tärkeää

Tietoinen läsnäolo

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

SMART-TAVOITTEET

KOHTI SINULLE TÄRKEITÄ ASIOITA

S – selkeästi määritelty, konkreettinen. Mitä aiot tarkalleen ottaen tehdä? Kuvaa suunnitelmasi mahdollisimman tarkkaan.

M – mitattavissa: mistä tiedät, että tavoite on saavutettu? Millä tavoitteen saavuttamista on mahdollista mitata?

A – aikaan sidottu: koska tarkalleen aiot tehdä asian? Laita päivä ja kellonaika, mikäli vain mahdollista.

R – realistinen: mitä tavoitteen toteuttaminen vaatii? Pitääkö sitä ennen tehdä jotain muuta? Onko se nykytilanteessa toteutettavissa (aika, raha, terveys, taidot..)?

T – tavoittelemisen arvoinen: mitä sinulle tärkeää asiaa kohti tämän asian tekeminen vie?

Mikä auttaa sinua muistamaan, mitä haluat tehdä?

Kuinka todennäköisesti toteutat suunnitelmasi (1-10)?

Lähde: Mielen jumeista joustavuuteen Janna Meunier 2023

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

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**

Maisemasiat tutuksi
OSAO
OAMK
Euroopan unionin osarahoittama
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Oppimistehtävä
Teethän seuraavalle kerralle!

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

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

Menolippu elämään

5. Kerta

Itsensä johtamisen taidot

Koti tärkeää

Junasi kohti tärkeää

3 X 10D itsearviointi

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

3X1O D itsearviointikysely

1. Kuinka arviuoit nykyhetkeäsi, kuina tyytyväinen olet seuraaviin asioihin?											
0 = Erittäin tyytymätön 10 = Erittäin tyytyväinen											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Terveydentilasi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kysysi voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Asumisoloihisi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Päivittäiseen pärjäämiseesi (esim. työ, opinnot, paja)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Perheeseesi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Luotettavien ystäviesi määrään	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Taloudelliseen tilanteeseen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Omien vahvuuksien kehittämiseen (esim. harrastamalla mieluisia asioita)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Itsetuntoosi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Elämääsi kokonaisuudessa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Kuinka luottavainen olo sinulla on tulevaisuuden suhteen											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0 = hyvin epävarma, 10 = hyvin luotettava											
3. Saitko tehtyä itsellsei tärkeitä asioita (kuten ystävien tapaaminen, liikunta, opiskelu) huolimatta vaikeista ajatuksista tunteista ja											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0 = en koskaan, 10 = aina											

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


Menolippusi tulevaisuuteesi
Mitä pakkaat reppuusi?



KIITOS!