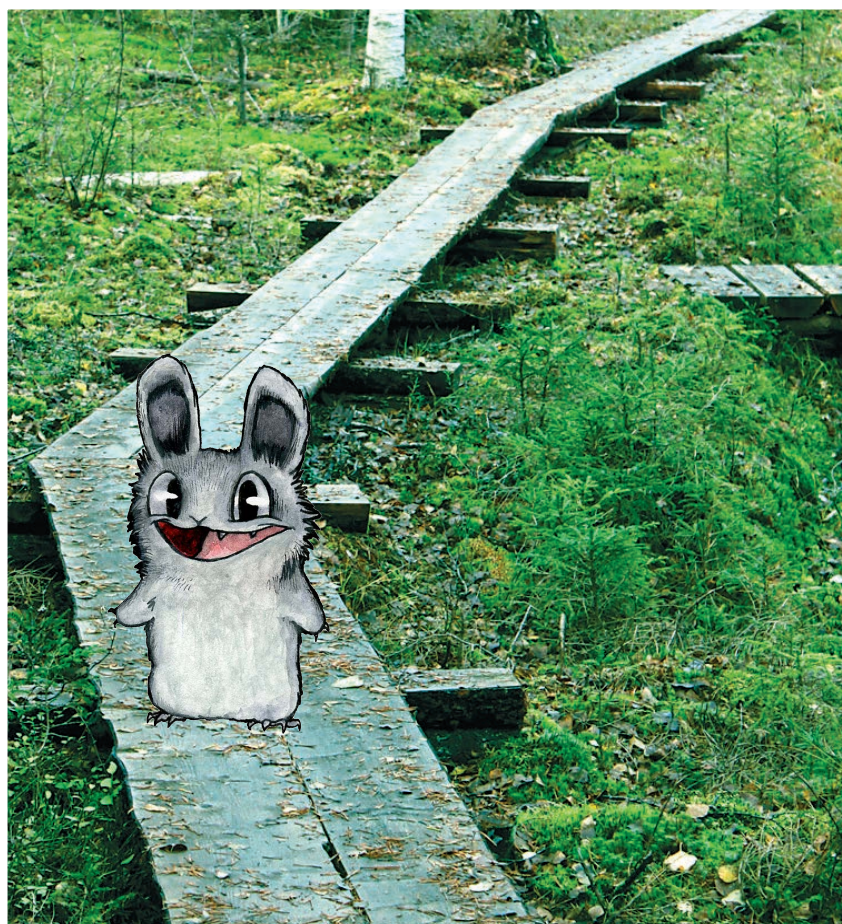


MunReitti REITTIOPAS



MunReitti REITTIOPAS



© Ammattiopisto Luovi ja tekijät

Kirjoittajat: Jaana Heikkinen, Sanna Häkkilä, Henna Ijäs, Riina Karvonen, Jenni Kiiskilä, Tommy Larvi, Mervi Merentie, Kirsi Mäntykivi, Mikko Nykänen, Maritta Sauvola, Esko Seppälä, Lea Veivo ja Karoliina Välimäki

Toimittajat: Sanna Häkkilä ja Riina Karvonen

Taitto: Jussi Väisänen

Piirroksat: Irene Järvinen

Valokuvat: Sonja-Greetta Karvonen ja Salla Hilden

Painopaikka: Joutsen Median Painotalo Oy, Oulu 2012

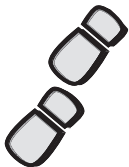
Sisällysluettelo

1. REPUN PAKKAAMINEN.....	7
1.1 Alussa.....	8
1.2 Kuka on Vomppis?.....	10
1.3 Matkakumppanit.....	11
 2. MATKASUUNNITELMA.....	 13
2.1 Yksilölliset polut.....	14
2.2 Voimaantuminen ja itsearviointi.....	16
 3. MATKALLA.....	 23
3.1 Opiskelijan toiveet ohjaajalle.....	24
3.2 Valmennusohjelma.....	25
3.3 Aito kohtaaminen.....	30
3.4 Toiminnalliset menetelmät.....	31
3.5 Vomppiksen voimakortit.....	46
3.6 Tietoisuusharjoituksia.....	48
3.7 MunReitti osana ammatillisia opintoja.....	50
3.8 Vomppiksen vinkit ohjaukseen.....	58



4. PITKOSPUITA JA NÄKÖALATORNEJA.....	60
4.1 Motivoiva haastattelu.....	61
4.2 Kohtaamisen ansat.....	69
4.3 Kohteena työelämä.....	72
4.4 Ohjaajan harjoituspaketti.....	76
 5. POIS EDESTÄ RISUT JA MÄNNYNKÄVYT.....	 95
5.1 Työnohjaus.....	96
5.2 Työyhteisön voimaantuminen.....	98
5.3 Virkkaa Vomppis!.....	100
 6. VIRKISTÄVIÄ LÄHTEITÄ.....	 101
6.1 Lähteet ja kirjavinkit.....	102
6.2 Kirjoittajat.....	104





1.REPUN PAKKAAMINEN

1.1 Alussa	8
1.2 Kuka on Vomppis?	10
1.3 Matkakumppanit	11



1.1 Alussa

*Kun lähden matkalle, menen puutarhan kautta,
täytän laukut saippuakuplilla ja höyhenillä.
Pääsen liikkeelle kevyin kantamuksin,
niin on viisainta matkustaa.*

Tittamari Marttinen: Rakkausmatkat

Tähän on tultu!

Monien innostavien, haasteellisten ja ponnistusta vaativien polkujen, soiden ja lentohiekkojen yli, läpi huumaavien näköalojen ja arkisten askareiden, olemme nyt valmiita luovuttamaan viestikapulan kaikille Teille, ohjauksen ammattilaisille, opiskelijoille ja siivittäjille, jotka etsitte uusia työkaluja ohjaustyöhön tai kaipaatte tuoretta näkökulmaa ohjaustyyliinne tai työyhteisöönne.

Käsissäsi on Reittiopas, joka on syntynyt Ammattiopisto Luovin koordinoimassa ja Opetushallituksen sekä Euroopan Sosiaalirahaston rahoittamassa, MunReitti-hankkeessa. Matkakumppaneina hankkeessa ovat olleet Länsirannikon koulutus Oy WinNova sekä Työterveyslaitos.

Reittioppaassa esitellään vaihe vaiheelta hankkeessa kehitetty opiskelijoiden toiminta- ja työkykyä vahvistava valmennusohjelma, jota voi hyvin mallintaa myös muissa ohjauksen toimintaympäristöissä. Reittiopas haastaa myös jokaisen lukijan pohtimaan omaa voimaantumisen tasoaan ja ohjauksen näkyään.

Tästä oppaasta et löydä pitkiä teoriaosuuksia tai pohdiskelevia artikkeleja, vaan pääset oivaltamaan itse, pakkaamaan reppusi omatoimisesti ja ennen kaikkea sujahdat nopeasti mukaan reitille.

Reittioppaan sivuilla tehdään yhteistä matkaa reitin suunnittelusta ja repun pakkaamisesta aina määränpäähän saakka. Reitin varrella on erilaisia yhteisiä etappeja ja haasteellisia matkaosuuksia, joiden selvittämiseen tarjoaa vinkkejä Voimahahmomme, Vomppis.

Reittioppaasta löydät myös harjoituksia ja toimivia keinoja matkan aikana esiin tuleviin haasteisiin. Varsinaisen työkalupakin kaikkine MunReitti-harjoituksineen voit ladata itsellesi osoitteesta www.luovi.fi.

Toivottavasti koet oivalluksen ilon ja tekemisen riemun kanssamme! Tärkeintä on matkalla olo, ei perille pääsy. Toivomme, että jokaisen saavutetun näköalan ja ylitetyn rotkon äärellä voit tuntea: Tämä on MunReitti!

Oulussa 11.11.2011

Riina Karvonen

MunReitti-projektipäällikkö

Toivo on ihmisen ydin, ei vain pelkkä tunne. Ilman mielikuvitusta ei ole toivoa. Toivon olemukseen kuuluu kyky kuvitella itsensä toisessa ajassa ja paikassa. Mielikuvan täytyy olla realistisesti mahdollinen. Mielikuvan synnyttämiseen tarvitaan toista ihmistä, turvaa. Kun tietää mitä toivoo, on jo matkalla kohti toivoa.



1.2 Kuka on Vomppis?

Terve!

Minä olen Vomppis ja toimin oppaanasi MunReitti-matkalla. Toivon, että pystyn herättämään uusia ideoita ja ajatuksia, jotka auttavat matkantekoasi. Seuraa minua, kuuntele mitä minulla on sanottavana ja kyseenalaista.

Nyt mennään, matka voi alkaa!



1.3 Matkakumppanit

Riina Karvonen ja Henna Ijäs

MunReitti-valmennukseen osallistuminen on löytöretki sekä opiskelijoille että heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille. Valmennuksen tavoitteena on innostaa ja motivoida opiskelijaa rakentamaan omaa yksilöllistä opiskelupolkuaan. Jotta päämäärä ei tuntuisi liian kaukaiselta, polun varrelle asetetaan yhdessä suunnitellen välietappeja. Välietapilla on aikaa pysähtyä, iloita yhdessä onnistumisista ja kartoittaa tuen tarve seuraavan etapin varalle.

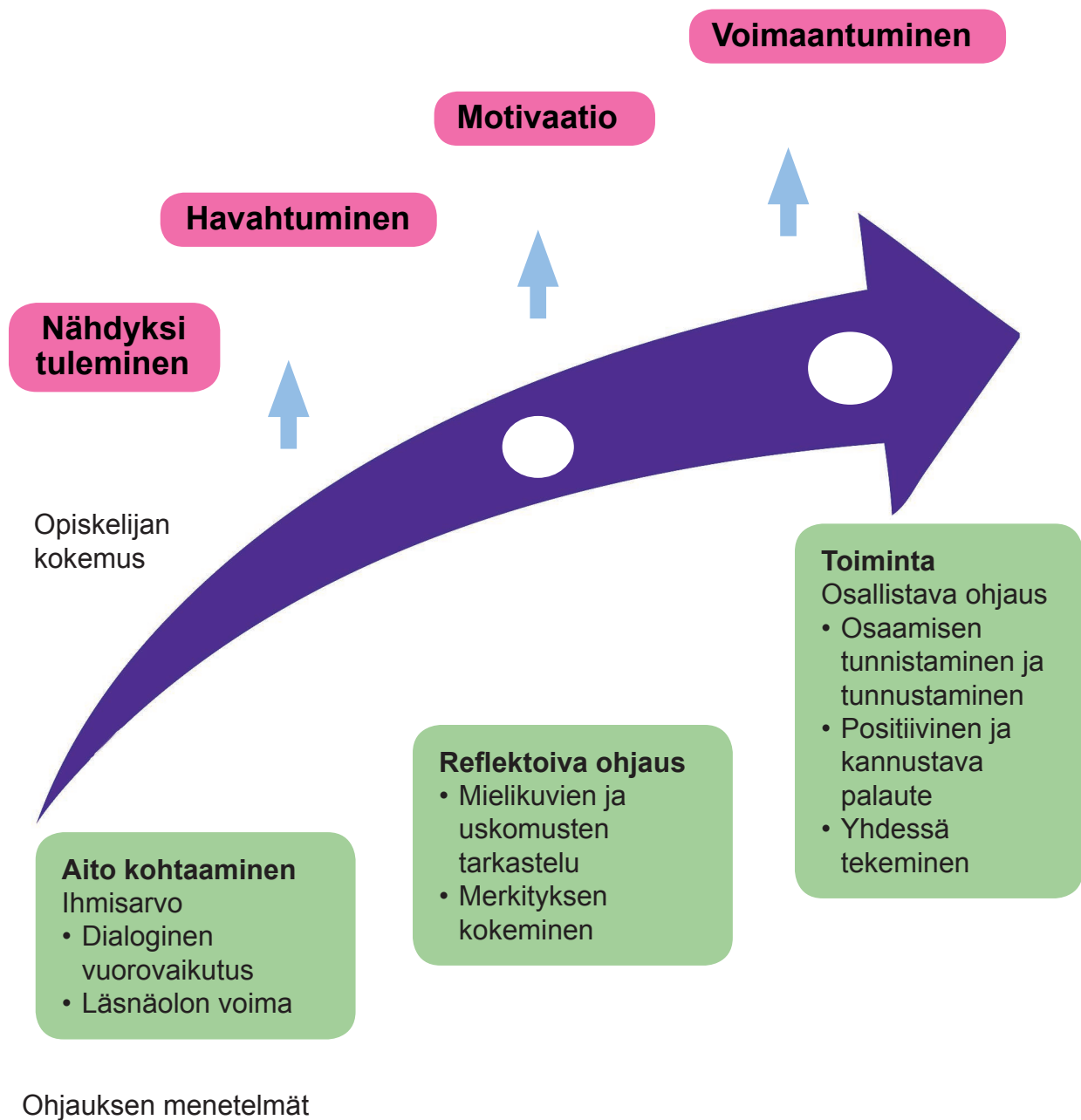
MunReitti-matkalle lähteminen vaatii rohkeutta. Yhdessä on kuitenkin turvallista ottaa haasteet vastaan ja tutustua uusiin näkökulmiin ja tapoihin toimia. Yhdessä tekemisessä on voimaa. Yhteisöllisyys ja osallisuus ovat MunReitillä keskeisiä kokemuksia. Tietoisuus siitä, että meistä jokainen on yksilönä arvokas osa kokonaisuutta, lisää halua kehittää koko yhteisön toimintaa. Osallisuus vahvistaa hyvinvointiamme. Siivitämme toinen toisiamme kohti yksilöllisiä tavoitteita.

Valmennusreitillä ei pidä kiirehtiä, sillä matkan varrella opimme sekä itsestämme että toisistamme eniten. Päämäärä odottaa meitä, vaikka istahdammekin välillä leirinuotiolle ja annamme aikaa asioiden ihmettelylle ja pohdinnalle. Keskustellaan, vaihdetaan kokemuksia ja lähdetään tutkimaan uusia näköaloja. Elämä on suuri seikkailu, johon kannatta heittäytyä avoimin mielin ja sydämin.

Turvallisen heittäytymisen edellytyksenä on voimavarakeskeisesti toimiva, moniammatillisen yhteisön muodostama toimijaverkko.



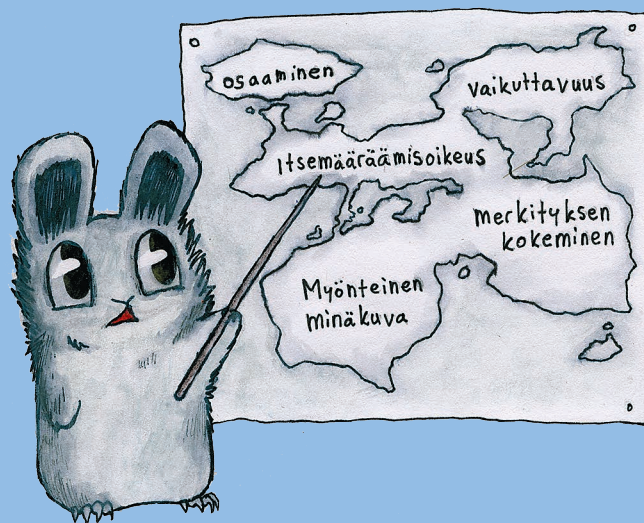
Tavoitteenamme on mahdollistaa sekä opiskelijoiden että työyhteisön voimaantuminen kehittämällä aktiivisesti hyvinvointia edistäviä toimintaympäristöjä. Aivan kuten opiskelijatyössä, ymmärrämme myös yhteisessä ohjauksen arjessa dialogisen vuorovaikutuksen, asioiden äärelle pysähtymisen ja yhteisöllisyyden voimaantumisen edellytyksenä. Työskentelemme päämäärätietoisesti ja aktiivisesti, iloa ja luovuutta unohtamatta. Opetus- ja ohjauksessa on toisinaan haastavia tilanteita, jolloin suuntavaisto saattaa pettää. Paluu yhteiselle kartalle onnistuu varmasti, jos tunnistamme seuraavat, matkamme keskeiset koordinaatit:



2. MATKASUUNNITELMA

2.1 Yksilölliset polut 14

2.2 Voimaantuminen ja itsearviointi 16



2.1 Yksilölliset polut

Henna Ijäs

Ammatillisessa koulutuksessa opiskelijan opinnot etenevät tutkintokohtaisen opetussuunnitelman ja opiskelijalle räätälöidyn yksilöllisen opintopolun mukaisesti. Tämän lisäksi ammatillisessa erityisopetuksessa jokaiselle opiskelijalle laaditaan henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma eli HOJKS.

Opiskelijan kanssa yhteistyössä laaditusta suunnitelmasta huolimatta opintopolun varrelle voi kuitenkin jossakin vaiheessa muodostua esteitä ja haasteellisia tilanteita, jolloin opiskelumotivaatio laskee ja luottamus omiin taitoihin, osamiseen ja jaksamiseenkin hupenevat. MunReitti-valmennuksen tavoitteena on voimaantumisen mahdollistaminen opiskelijan jokapäiväisessä arjessa ja etenkin silloin, kun opiskeleminen tuntuu haasteelliselta ja omat voimavarat ovat vähissä.

MunReitillä opiskelijaa tuetaan omien taitojen tunnistamiseen ja kehittämiseen. Onnistumisen kokemukset ja realistisen minäkuvan sisäistäminen tukevat opiskelijan itsenäistymistä ja ammattiin kasvua. MunReitti-valmennusohjelmassa opiskelijat ohjataan arviomaan omia vahvuuksiaan, kehittämiskohteitaan ja mahdollisia tuentarpeita voimaantumisen itsearviointimenetelmällä. Arviointiohjelma laatii opiskelijalle voimaantumisprofiilin, jonka pohjalta aloitetaan yksilöllisen valmennusohjelma rakentaminen. Moniammatillisessa HOJKS-prosessissa opiskelija on tällöin keskiössä aktiivisena oman toimintansa asiantuntijana ja kehittäjänä. Voimaantumista vahvistavien toiminnallisten menetelmien ja hyvinvointia tukevien opintojen tarkoituksena on lisätä opiskelijan onnistumisen kokemuksia ja ylläpitää opiskelumotivaatiota.

Voimaantuminen yhteisöllisenä tapahtumana tuo uuden näkökulman myös opetus- ja ohjausammattilaisten työhön. Oppilaitosympäristössä voimaantumisen mahdollistaminen onnistuu silloin, kun toimijoilla on yhteinen näkemys ja halu sitoutua uudenlaisten ohjausmenetelmien ja arjen toimintamallien käyttöönottoon. Omien taitojen tunnistaminen ja yhteinen onnistumisista iloitseminen MunReitin eri vaiheissa tukevat sekä opiskelijoiden että työntekijöiden yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunnetta.

Yhdessä olemme enemmän!



HOJKS-PROSESSI

1. Opiskelija tekee voimaantumisen itsearvioinnin.

2. Opiskelija valmistautuu tulevaan HOJKS-neuvotteluun tutkimalla ja analysoimalla omaa arviointitulostaan. Opiskelija kirjaa vahvuuksiaan ja kehittämisen osa-alueitaan MunReittitulokansioon.

3. Opettaja/ohjaaja käy läpi opiskelijan itsearvioinnin tulokset ja kokoaa tarkentavia kysymyksiä sekä huomioita tulevaa HOJKS-neuvottelua varten.

4. HOJKS-neuvottelussa keskustellaan opiskelijan kehittämisen osa-alueista ja yhdessä laaditut tavoitteet kirjataan HOJKS-tavoitteiksi.

5. HOJKS-neuvottelussa sovitaan opiskelijan kanssa opetusjärjestelyistä ja tukitoimista tavoitteiden saavuttamiseksi ja valitaan MunReitti-valmennusohjelmasta tavoitteiden mukaiset työ- ja toimintakykyä vahvistavat sisällöt.

6. Seuranta- ja arviointi: Opiskelijan kanssa seurataan ja arvioidaan suunnitelman toteutumista säännöllisesti toteutuvissa ohjauskeskusteluissa ja HOJKS-neuvotteluissa.

2.2 Voimaantuminen ja itsearviointi

Riina Karvonen

Jotta pääsemme selville, mitä voimaantumisella tarkoitetaan, voimme esittää perinteisen kysymyksen: Mitä voimaantuminen on? Tällä kertaa valitsemme kuitenkin toisen reitin käsitteen selventämiselle ja kysymme: Mitä voimaantuminen saa aikaan?

Voimaantunut ihminen luottaa itseensä; hän kykenee hyödyntämään tehokkaammin omia taitojaan ja kykyjään. Sisäinen voiman tunne vahvistaa ihmissuhteita ja vuorovaikutusta toisten kanssa ja luo samalla tilaa luovuudelle ja uudistumiselle. Voimaantuminen lisää aloitekykyä ja vahvistaa uskoa omiin mahdollisuuksiin.

Voimaantuminen johtaa kasvavaan itsenäisyyteen ja haastaa yksilöä tekemään omia itsenäisiä päätöksiä ja ratkaisuja. Se vahvistaa mahdollisuuksia myös onnistuneeseen opintopolkuun ja jatkosijoittumiseen, oman paikan löytämiseen yhteiskunnassa ja työelämässä.

Voimaantuminen tai sisäinen voiman tunne on jotakin sukua itsensä johtamiselle, toivolle ja motivaatiolle. Se ei ole pysyvä olotila, vaan sisäinen voiman tunne voi vaihdella ja muuttua ajasta ja paikasta riippuen. Voimaantunut ihminen ei ole superihminen tai kaikkivoipa, vaan hänellä on myös ymmärrys omista haasteistaan, puutteistaan ja kehittämiskohteistaan. Sanalla sanoen; Voimaantunut ihminen on sinut itsensä kanssa.

Annatko asioiden vain tapahtua, otatko askeleet itse?

Odotatko, että suunnitelmat laaditaan sinulle valmiiksi vai otatko ohjat omiin käsiisi?

Hymyiletkö kun katsot peiliin vai käännätkö katseesi pois?



Mistä voimaantumisen syntyy?

Miten sitten sisäisen voiman tunteen voi saavuttaa? Voimaantumista tutkinut Juha Siitonen toteaa väitöskirjassaan, ettei voimaa voi antaa toiselle – siis termi voimaannuttaa on tässä tapauksessa väärä ilmaisu. Voimaantumista ei voi myöskään opettaa, mutta voisiko sitä tartuttaa?

Juha Siitonen puhuu voimaantumisen mahdollistamisesta ja siitä, miten joissakin toimintaympäristöissä ja kohtaamisissa sisäisen voimantunteen herääminen syntyy, herää ja havahduttaa paremmin kuin toisessa. Siinäpä haastetta ohjaustyölle ja oppimisympäristöjen kehittäjille!

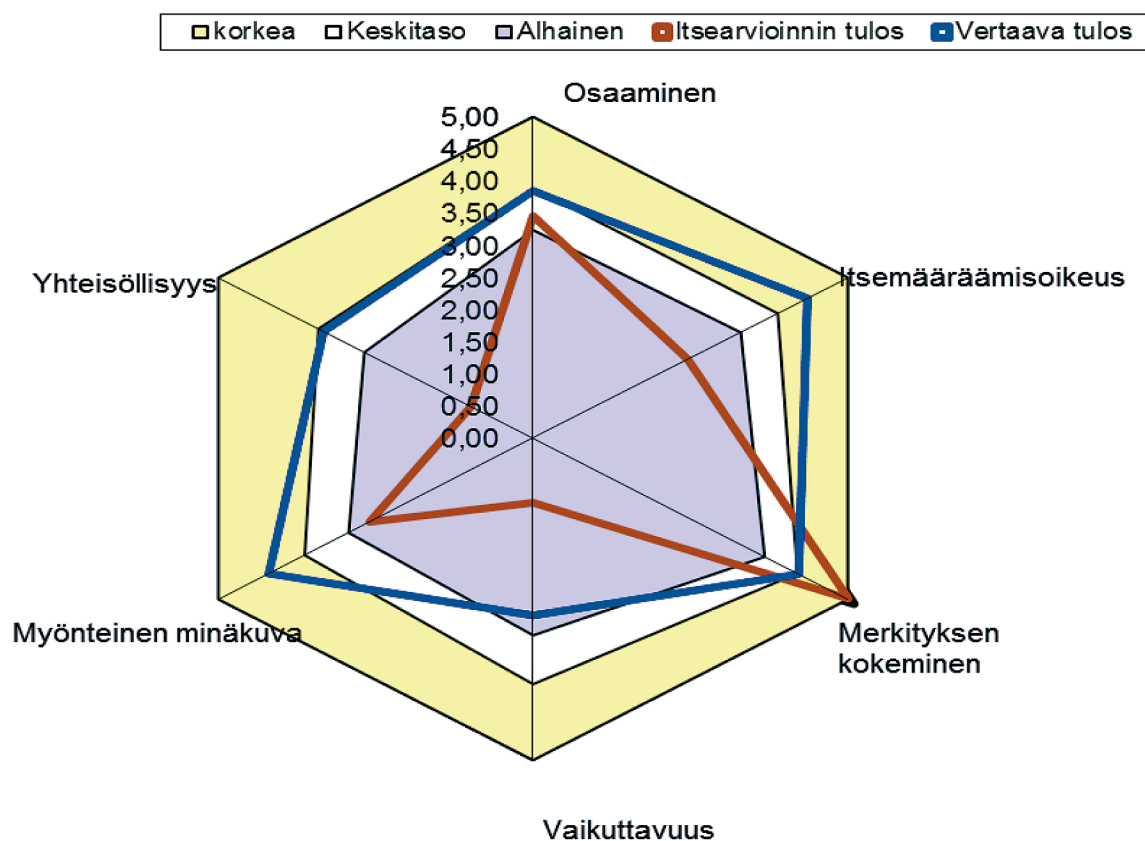
Ohjaushenkilöstön keskeisenä tehtävänä on siis toimia opiskelijan opintopolun mahdollistajina ja siivittäjinä, uusien polkujen ja reittien avaajina ja matkaoppaina. Eikä siinä vielä kaikki: Jotta oppilaitosympäristössä voimaantumisen kokemus voisi todella mahdollistua, tarvitaan organisaatiotasolla yhteisesti määriteltyä visiota sekä sitoutumista uudenlaisten ohjausmenetelmien ja arjen toimintamallien käyttöönottoon.

Voimaantumisen osa-alueet

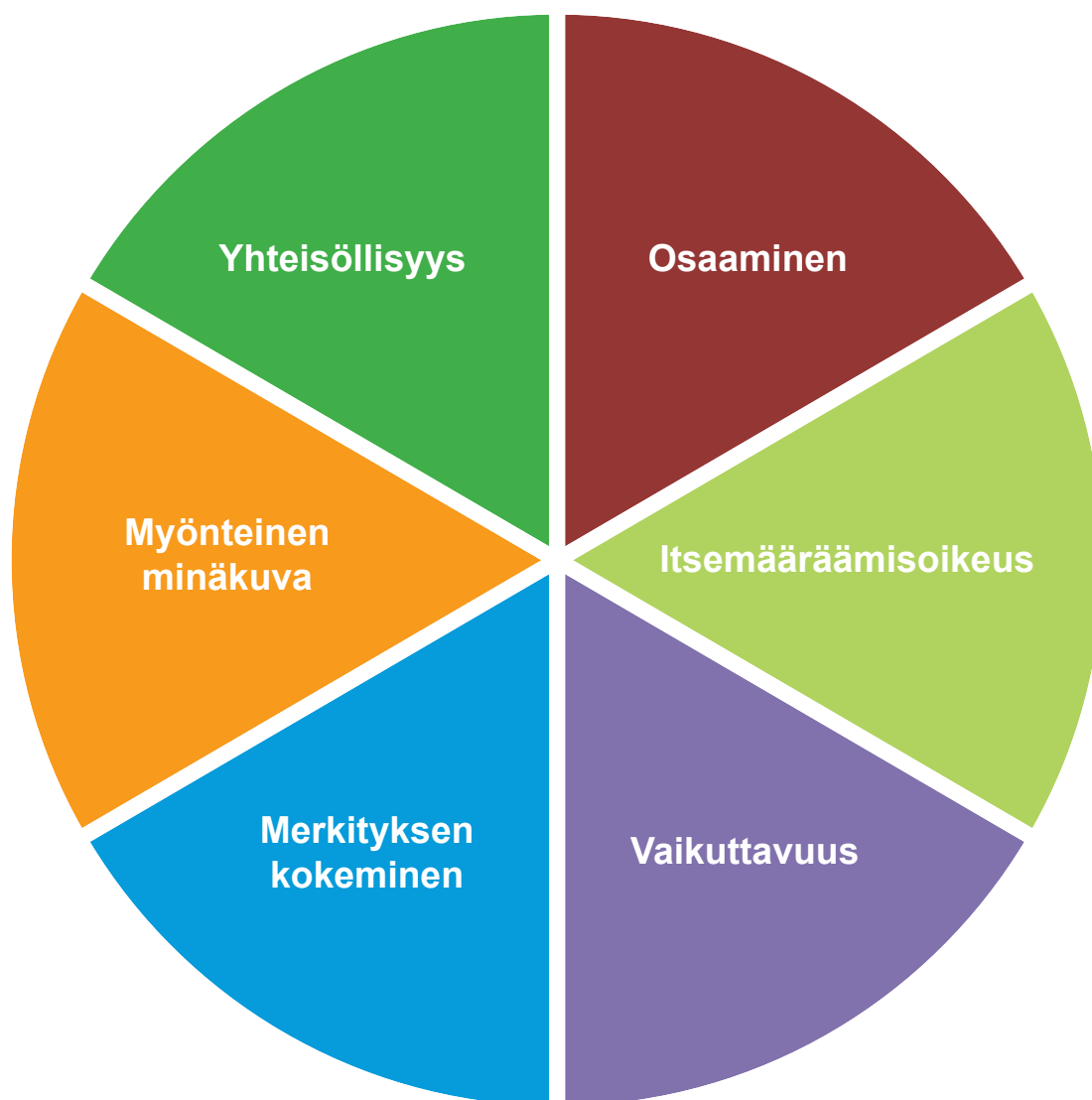
MunReitti-hankkeessa on otettu käyttöön Hollannissa kehitetty voimaantumisen itsearviointityökalu, jonka avulla opiskelija voi arvioida omaa voimaantumisen taiaan.



Voimaantumisen itsearviointimenetelmässä (VrijBaan) voimaantuminen on jaettu kuuteen osa-alueeseen. Itsearviointinnissa opiskelija vastaa sähköisessä muodossa olevaan kysymyskaavakkeeseen, jossa on 60 voimaantumisen kokemusta testaavaa kysymystä. Vastaaja arvioi kunkin kysymyksen kohdalla omaa tämänhetkistä kokemustaan ja ajattelutapaansa. Arviointiohjelma laatii vastausten pohjalta voimaantumisprofiilin, joka osoittaa voimaantumisen tason jokaisen osa-alueen kohdalla.



Voimaantumisen osa-alueet



Voimaantumisen osa-alueet

1. Osaaminen <i>Uskon, ja luotan, itseeni ja kykyihini. Ja jos en osaa, opettelen.</i>	Opiskelija tunnistaa omat taitonsa ja kykynsä ja luottaa osaamiseensa • Luotan itseeni. • Tiedän mahdollisuuteni. • Tunnistan osaamiseni. • Olen epävarma. • En tiedä mitä osaan. • En uskalla yrittää.
2. Itsemääräämisoikeus <i>Minä iloitsen olemassaolostani, kunnioitan ainutlaatuista matkaani, mahdollisuuttani kasvaa, kokea, rakastaa tasavertaisesti.</i>	Opiskelija osaa ja haluaa tehdä omaa elämäänsä koskevat päätökset itsenäisesti. • Osaan ja uskallan ilmaista mielipiteeni. • Teen itse omaa elämäni koskevat päätökset. • Olen itsenäinen. • En uskalla sanoa mielipiteitäni. • Olen epävarma päätöksissäni. • Teen kuten muutkin tai annan toisten päättää puolestani.
3. Vaikuttaminen <i>Itse teen itselleni ihanan, onnellisen elämän. "Jokainen on onnensa seppä." Totta.</i>	Opiskelija tunnistaa omat vaikutusmahdollisuutensa ja ymmärtää omien päätöstensä ja valintojensa seuraamukset ja vastuun. • Olen laatinut itselleni kunto-ohjelman, jota aion noudattaa. • Huomaan, että tekemilläni valinnoilla on vaikutusta hyvinvointiini. • Asetetut tavoitteet voi saavuttaa. • Olen olosuhteiden uhri, kukaan ei voi vaikuttaa tilanteeseen. • Aivan sama! • Systeemi jyrää, en voi vaikuttaa mihinkään.

4. Merkityksen kokeminen <i>Huomaan ja tunnen näytän sekä kerron sen, mikä oikeasti on tärkeää.</i>	Opiskelija tunnistaa omat arvonsa. Hän haluaa, että valinnoilla ja ratkaisuilla on perusteet ja merkitys. Opiskelija kokee oman toimintansa mielekkääksi ja omien arvojensa mukaiseksi. • Toimintani on linjassa sen kanssa, mitä haluan ja mihin uskon. • Tiedän, mitä haluan elämältäni. • Olen motivoitunut. <i>• Miksi pitäisi? • En tiedä mitä haluan. • Mitä väliä?</i>
5. Myönteinen minäkuva <i>Illoinen onnellinen, hymyhuuli kevätauringossa tyytyväisenä kuljen, hengästyn, juoksen, kävelen, ihana minä!</i>	Opiskelija hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. Hän tunnistaa vahvuutensa ja parhaat puolensa, mutta suhtautuu realistisesti ja hyväksyen myös puutteisiinsa. • Tänään näytän kauniilta. • En käytä vammaani tekosyynä. • Tunnen oloni hyväksi juuri tällaisena. <i>• Olen ruma ja häpeän itseäni. • Olen tyhmempi kuin muut. • Olen vammainen ja siksi huonompi kuin muut.</i>
6. Yhteisöllisyys <i>Minä olen osa tuttua, turvallista yhteisöä jossa voin vapaasti sanoa oman mielipiteeni.</i>	Opiskelija löytää paikkansa yhteisössä ja tunnistaa yhteisön pelisäännöt. Hän osaa pyytää tarvittaessa myös apua menettämättä kuitenkaan itsenäisyyttään. • Me kaikki olemme riippuvaisia toisistamme jollakin tavalla. • Osaan toimia itsenäisesti, mutta pidän myös työskentelystä toisten kanssa. • Tunnen, että minulla on oma paikkani tässä yhteisössä. <i>• En tunne oloani luontevaksi ryhmässä. • Minusta on alentavaa pyytää apua. • Aivan sama miten muilla menee, pidän huolen vain itsestäni.</i>



Voimaantumisen mahdollistaminen

Voimaantumisen itsearviointi ja sen äärellä käytävä ohjauskeskustelu opettajan tai valmentajan kanssa herättää opiskelijan tietoisuuden ja saa aikaan havahtumista omien taitojen, mahdollisuuksien ja vastuiden äärellä. Ohjauskeskustelulla on valmennusohjelmassa keskeinen merkitys ja siksi MunReitti kouluttaa ohjauksen ammattilaisia myös opiskelijan aitoon kohtaamiseen ja motivoivan haastattelutekniikan käyttöön. Ohjauskeskustelussa opiskelija ja valmentaja laativat tavoitteet ja menetelmät opiskelijan toiminta- ja työkyvyn vahvistamiseksi ja voimaantumisen mahdollistamiseksi.

Valmennusohjelma rakentuu yksilöllisesti ja se kirjataan opiskelijan henkilökohtaiseen valmennussuunnitelmaan tai erityisopiskelijan **Henkilökohtaiseen Opetuksen Järjestämistä Koskevaan Suunnitelmaan** (HOJKS).

Oppimisympäristön yhteinen ohjausnäkemys ja voimavarakeskeinen toimintatapa ovat välttämättömiä valmennuksen toteutumiselle. Siksi MunReitissä on vahvistettu myös henkilöstön työnohjausta ja yhteistyön toimintamalleja.

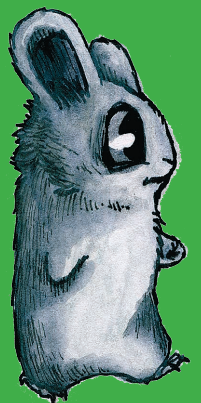
Tietoa
MunReitin
valmentaja-
koulutuksesta:
www.luovi.fi

Valmennus-
prosessi
kuvataan
sivulla 28.



3. MATKALLA

3.1 Opiskelijan toiveet ohjaajalle	24
3.2 Valmennusohjelma	25
3.3 Aito kohtaaminen	30
3.4 Toiminnalliset menetelmät	31
3.5 Vomppiksen voimakortit	46
3.6 Tietoisuusharjoituksia	48
3.7 MunReitti osana ammatillisia opintoja	50
3.8 Vomppiksen vinkit ohjaukseen	58



3.1 Opiskelijan toiveet ohjaajalle

Sanna Häkkilä ja Jenni Kiiskilä opiskelijoiden haastattelujen pohjalta

Mitä Sinulta toivoisin...

- Huomioi minut tervehtimällä ja kysy, mitä minulle tänään kuuluu.
- Ole oikeasti läsnä ja kuuntele, mitä minulla on sanottavaa.
- Kohtaa minut kiireettä.
- Huomioi mielipiteeni ja ole siitä kiinnostunut.
- Rento tunnelma ja huumorintaju ovat minulle tärkeitä.
- Kannusta ja tsemppaa minua silloinkin, kun asiat eivät mene suunnitellusti.
- Kohtele minua ja muita tasapuolisesti.
- Anna minulle rakentavaa palautetta.
- Positiivinen asenne ja kannustaminen auttavat minuayrittämään.
- Kehu minua, kun onnistun.
- Tarvitsen sinulta myös konkreettisia ohjeita ja neuvoja.
- Onnistunut lyhytkin kohtaaminen on minulle merkittävä.

Olethan juuri minua varten tässä tilanteessa.



3.2 Valmennusohjelma

Jaana Heikkinen ja Sanna Häkklä

Opintopolun rakentaminen on prosessi, joka perustuu opiskelijan omien kykyjen, taitojen, voimavarojen sekä mahdollisuuksien tunnistamiseen. MunReitti-valmennuksessa tavoitteena on vahvistaa opiskelijan osallisuutta oman opiskelun suunnittelussa, ja näin motivoida ja aktivoida opiskelijaa tunnistamaan omat mahdollisuutensa sekä vastuunsa tavoitteiden saavuttamisessa. Ohjaajan tehtävä on avartaa näköaloja, sanoittaa arkea, antaa tietoa, kuunnella ja auttaa löytämään asioita, joiden varaan opiskelija voi suunnitelmiaan rakentaa.

Kun tulee tietoisemmaksi itsestään, oppii arvioimaan omia valintojaan ja toimintaansa sekä tiedostamaan omia vahvuuksiaan ja kehittämisen osa-alueitaan.

Opiskelija toimii itse omien tavoitteidensa asettajana, muutoksen tekijänä sekä tulosten arvioijana uusien tavoitteiden asettamiseksi.

Päästäkseen haluttuun päämäärään, kannattaa asettaa matkan varrelle pienempiä välitavoitteita.

Oma osallisuus ja asioiden haltuunotto vaativat harjoittelua. Huom! Opiskelijaa tuetaan ja aktivoidaan oman opiskelunsa päätekijäksi.



Voimaantumisen itsearviointi

Voimaantumisen itsearviointi tehdään osana yksilöohjausprosessia. Itsearviointi auttaa tarkastelemaan omia toimintatapoja ja kokemuksia, arvoja sekä muita itselle merkittäviä asioita. Tavoitteena on opiskelijan itsetuntemuksen lisääntyminen sekä opetuksen suunnitteluun ja toteutukseen osallistuvien toimijoiden opiskelijatuntemuksen lisääntyminen. Itsearviointi on myös lähtökohtana yksilöllisen opetuksen suunnittelussa. Kun opiskelu on käynnistynyt ja uusi ympäristö uusine toimijoineen ovat tulleet tutuiksi ja käynnistyneiden opintojen tavoite on täsmen-
tynt, on sopiva ajankohta pysähtyä arvioimaan voimaantumisen tilaa. Voimaantumisen arvioinnissa tunnistetaan opiskelua edistäviä sekä mahdollisesti opiske-
lua estäviä tekijöitä omassa elämässä.

Voimaantuminen ja sen osa-alueet tutuiksi

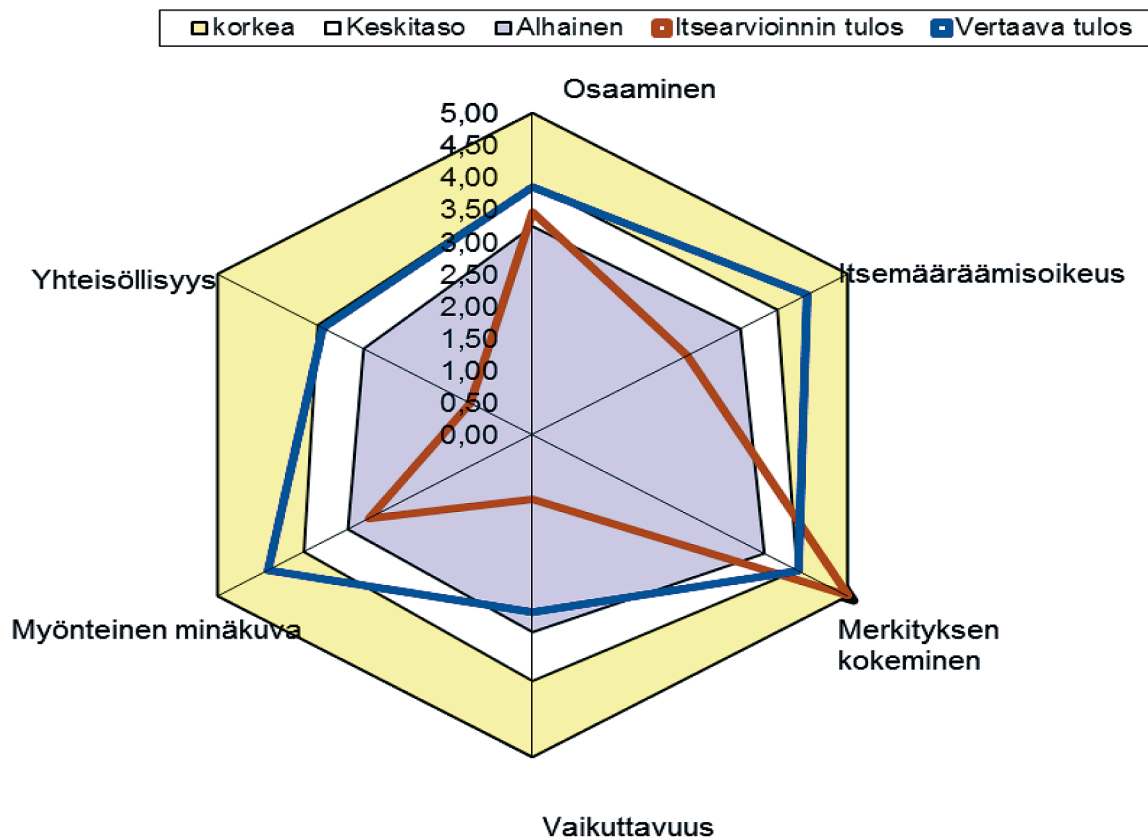
Opiskelijan motivointi itsearvioinnin tekemiseen on tärkeää. Itsearvioinnin tekemisen merkityksen sisäistänyt opiskelija harkitsee vastausvaihtoehdot tarkoin. Näin hän saa totuudenmukaista tietoa omasta voimaantumisen tilastaan opintojensa suunnittelun pohjaksi. Opiskelijoiden kanssa keskustellaan voimaantumisesta ja itsearvioinnin merkityksestä opiskeluprosessissa. Yksi menetelmän tavoitteista on yhteisen käsityksen luominen voimaantumisen osa-alueista ja miten ne näkyvät arjen toiminnassa.

Keskustelu antaa hyvän pohjan opiskelun kannalta keskeisten aiheiden käsitte-
lyyn. Se antaa avaimet itsearvioinnin tulosten siirtämiseksi opiskelun arkeen ja opiskelijan henkilökohtaiseen opetussuunnitelmaan sekä ammatillisessa erityis-
opetuksessa myös HOJKS:in laadintaan.

Itsearvioinnin tekeminen

Itsearvioinnissa opiskelija vastaa sähköiseen kysymyslomakkeeseen. Siinä hän arvioi, pitävätkö väittämät paikkaansa hänen kohdallaan. Opiskelija arvioi, millai-
nen hän on, miten hän ajattelee, tuntee ja toimii eri tilanteissa. Itsearvioinnin ta-
voitteena on, että opiskelija tulee tietoiseksi omista vahvuuksistaan ja siitä, millä
voimaantumisen osa-alueilla hän tarvitsee vielä harjoitusta.





Tulosten läpikäyminen

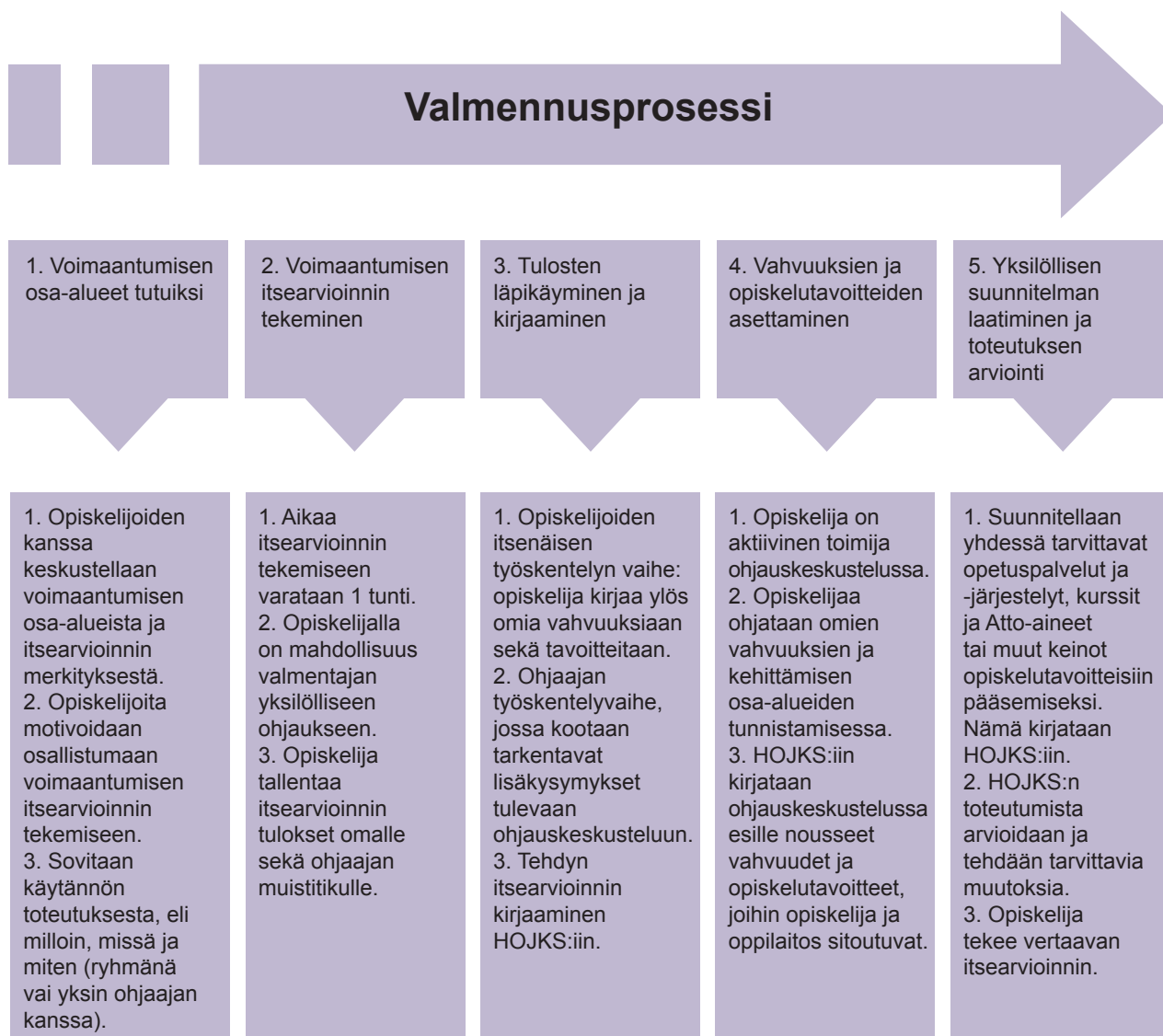
Itsearviointin tekemisen jälkeen opiskelija pohtii tulosta ensin itsenäisesti. Hän kirjaa omin sanoin ylös niitä asioita, jotka hänen mielestään vaativat vielä kehittämistä. Vähintään yhtä tärkeää on, että opiskelija löytää omia vahvuuksiaan ja osaa sanoittaa ne. Opiskelijaa kannustetaan pohtimaan vahvuuksia kunkin voimaantumisen osa-alueen kohdalta. Ohjaaja käy läpi opiskelijan voimaantumisen profiilia ja etsii sieltä yhtymäkohtia opiskelijan arkeen. Tämä etukäteistyöskentely ja asioiden prosessointi jäsentävät tulevaa ohjauskeskustelua.

Vahvuuksien tunnistaminen ja opiskelutavoitteiden asettaminen

Itsearviointin tuloksia eli voimaantumisen profiilia tarkastellaan yhdessä ohjaajan kanssa. Ilman tätä ohjauskeskustelua itsearviointin tekeminen on merkityksetöntä. Ohjauskeskustelussa käydään läpi jokainen voimaantumisen osa-alue opiskelijan sekä ohjaajan havaintojen ja ajatusten pohjalta. Näissä keskusteluisa käytetään voimavarakeskeistä lähestymistapaa ja motivoivan haastattelun menetelmää, jossa korostetaan myös pieniä edistysaskeleita, joita opiskelija on elämässään ottanut. Samalla kannustetaan opiskelijaa opinnoissa ja elämässä edelleen eteenpäin. Esille nousevista tavoitteista opiskelija valitsee ohjatusti ne, joihin hän opiskelutavoitteensa asettaa.

Yksilöllisen suunnitelman laatiminen ja tulosten arviointi

Opiskelijalle laaditaan yhteistyössä opiskelijan sekä opetuksen suunnitteluun ja toteutukseen osallistuvien toimijoiden kanssa yksilöllinen opetuksen järjestämistä ja opiskelua tukeva suunnitelma. Suunnitelma voi sisältää MunReitti-valmennusohjelman yksilö- ja ryhmäharjoituksia sekä opiskelijan hyvinvointia tukevia opintoja (Atto-lisäosat). Valmennusohjelman etenemistä, toteutumista ja tuloksia tarkastellaan sovituin väliajoin. Pienetkin edistysaskeleet huomioidaan. Yhteistyöllä varmistetaan opiskelijan opiskelutavoitteiden saavuttaminen. Itsearviointin tekeminen voidaan tehdä esimerkiksi kaksi kertaa lukukaudessa, jolloin voimaantumisen profiilin mahdollisia muutoksia on helppo tarkastella. Itsearviointin uusinnan jälkeen voidaan yhdessä katsoa mihin tavoitteisiin on jo päästy ja mitä asioita tavoitellaan seuraavaksi, jotta haluttu päämäärä saavutetaan.



*Olemme erilaisia.
Elämme samalla rannalla.
Saman veden äärellä.
Näemme molemmat au-
rion laskevan ja nouse-
van.
Näemme molemmat lin-
nun joka lentää ohitse.
Tunnamme molemmat kyl-
män tuulen heiluttavan ok-
siamme.
Kuulemme jään ratisevan
edessämme.
Meillä on loppujen lopuksi
paljonkin yhteistä.*

– opiskelija Salla Hilden



3.3 Aito kohtaaminen

Opiskelija Karoliina Välimäki

Aito kohtaaminen on mielestäni sitä, että ihminen kuuntelee ja välittää toisista ihmisistä. Kun kysytään ”mitä kuuluu?”, kuunnellaan mitä toisella on sanottavaa eikä kysytä kysymisen vuoksi.

Aito kohtaaminen on opiskelussa opiskelun tukemista. Ei tukemista tukemisen vuoksi, vaan tukemista jonkun ongelman tai haasteen voittamiseksi. Tämä tulisi muistaa myös opiskelun suunnittelussa ja ottaa huomioon myös arjen haasteet. Jos opiskelussa menee huonosti, se ei aina tarkoita, että on kykenemätön opiskelemaan, vaan taustalla voi olla arjen selviytymisen ongelmia.

Ihminen pitää ottaa huomioon kokonaisuutena, mutta muistaa myös kunnioittaa ihmisen omaa päätöstä. Tarkoittaen, että täytyisi löytää jokaiselle sellaiset tukkeinot, jotta opiskelu ja arki sujuisivat mahdollisimman kivuttomasti.



3.4 Toiminnalliset menetelmät

Kirsi Mäntykivi, Sanna Häkkilä ja Maritta Sauvola

*Ripaus kuvia ja symboleita
sopivasti kirjoittamista ja tarinoita
hyppysellinen piirtämistä ja maalaamista
menevästi tanssia ja musiikkia
soveltuvasti mielikuvatyöskentelyä
ja rentoutusharjoituksia.*

Toiminnalliset menetelmät antavat uutta näkökulmaa ja rohkeutta omalla reitillä matkaamiseen. Ne ovat kokemuksellista oppimista, jossa toimitaan omien ajatusten, käsitysten, uskomusten ja tunteiden kanssa. Valmennusohjelmassa on noin 60 erilaista toiminnallista harjoitusta. Harjoitukset on laadittu voimaantumisen eri osa-alueille ja ne voidaan toteuttaa joko yksilö- tai ryhmäharjoituksina. Harjoitusten käyttö ryhmässä tukee esimerkiksi sosiaalista vuorovaikutusta ja osallisuutta. Toiminnallista menetelmää valittaessa ohjaajan tulee ensin tunnistaa itselle ja ohjattaville luontevin ja mukavin tapa toimia. Olemme ihmisinä ja oppijoina erilaisia. Vaihtelevia menetelmiä käyttämällä ja kokeilemalla jokainen löytää parhaiten itselle soveltuvan ilmaisukeinon.

Parhaiten harjoituksiin tutustut lähtemällä niitä rohkeasti kokeilemaan. Harjoitusten ohjeistukset on tehty niin yksityiskohtaisesti, että harjoituksia on helppo kenen tahansa toteuttaa. Seuraavaksi pääset tutustumaan yhteen harjoitukseen voimaantumisen jokaisesta osa-alueesta.



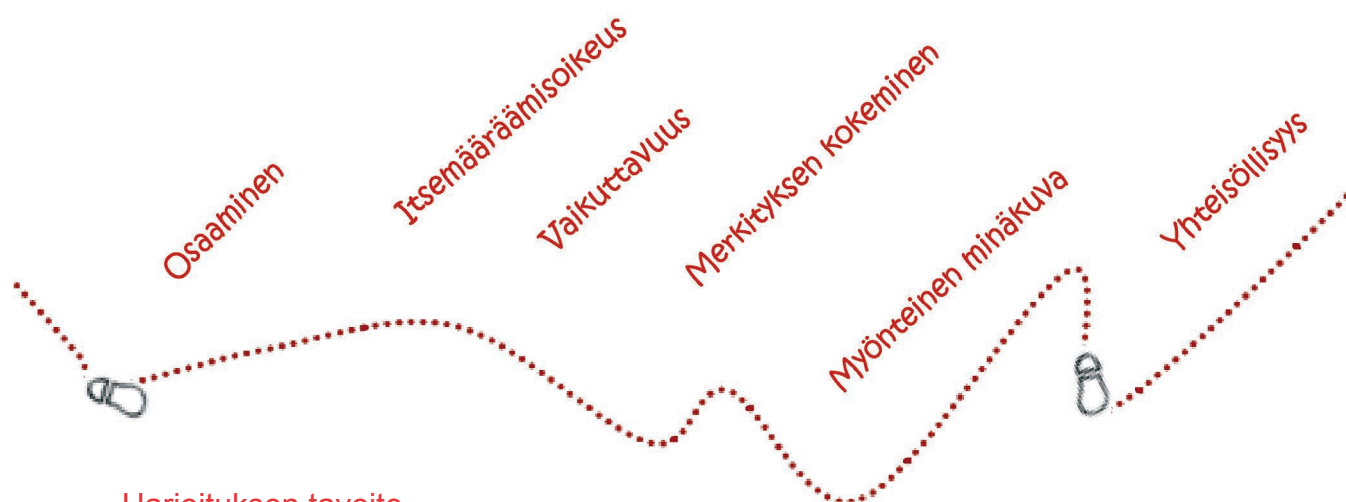
HARJOITUS 1:

Osaaminen:

"Mie
Mie uskon
Mie uskon itteeni
Mie uskon omaan osaamiseeni
Uskon"

Cesar ja Kleopatra

Harjoitettavat osa-alueet



Harjoituksen tavoite

Osallistuja saa kokemuksen siitä, kuinka hankalaa on päästä tavoitteeseen suljettujen kysymysten kautta.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa: ryhmissä, luokahuoneessa tai vastaavassa

Osallistujien määrä: 10 henkilöä

Toimintaohje

Osallistajat voivat kysyä kysymyksiä, joihin pitää pystyä vastaamaan "kyllä" tai "ei". Lisäksi he kuulevat, mitä muut kysyvät ja mitä heille vastataan. On parasta myös kysyä, tunteeko joku etukäteen tämän harjoituksen sisällön. Sellaiset henkilöt eivät voi esittää kysymyksiä.

Kaksi osallistujista saa seuraavan tilannekertomuksen paperilla eteensä:

"Kleopatra on kultakala, joka elää ison stereokaiuttimen päällä olevassa kalamaljassa. Kaiutin kuuluu Oskarille, joka rakastaa eläimiä ja musiikkia. Oskarilla on kissa nimeltä Caesar. Eräänä päivänä, kun Oskari soittaa täysillä stereoitaan, kalamalja menee pirstaleiksi. Kleopatra sätkii vielä lattialla, kun Caesar ilmestyy paikalle. Caesar on halunnut syödä Kleopatran syntymästään saakka ja hotkaisee sen heti suuhunsa. Caesarin kannalta ikävästi käykin niin, että se nielaisee myös lattialla olleen lasinpalan. Ja niin käy, että kala ja kissa kuolevat kummatkin. Kleopatra kuolee, koska kalat eivät voi elää maalla ja Caesar, koska kissat eivät voi syödä lasia. Kaikeksi onneksi Oskarin stereot toimivat edelleen."

Muut osallistujat saavat tietää vain, että: "Caesar ja Kleopatra ovat huoneessa makuulla." Tämän tiedon varassa muiden osallistujien on selvitettävä mahdollisimman monta tosiasiaa ja pääteltävä sitten, mitä itse asiassa on tapahtunut. Vastaajina olevat saavat sanoa vain "kyllä" tai "ei", mutta he voivat ilmeillään painottaa ja selventää vastauksiaan: tarkoittaako "ei" jyrkkää "eitä" vai onko asia vain vähän sinne päin, vailla kummempaa merkitystä tms. Jos tarinan sisältö ei ole ollenkaan lähtenyt avautumaan, kun puolet harjoituksen ajasta on kulunut, voivat vastaajat antaa jonkin helpottavan vihjeen.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	15 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	5 minuuttia
Yhteensä	25 minuuttia

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Osallistujat kertovat omista kokemuksistaan käyttäen ilmauksia kuten: Huomasin, että..., Minulle tuli mieleen, että..., En tiennyt, että..., Minusta tuntui, että... Vaikka harjoitus on melko kevyt, se voi silti toimia ryhmän yhtenäisyyden tunteen kohottajana.

Lähde: VrijBaan Training module Empowerment



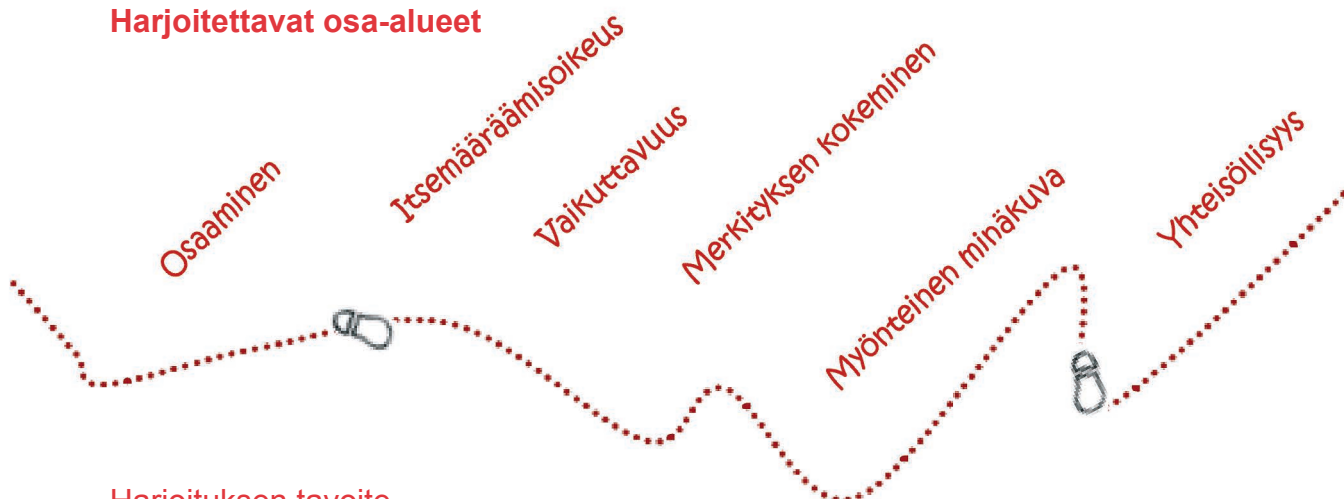
HARJOITUS 2:

Itsemääräämisoikeus:

*"Minä
Sinä, hän
Kuka määrää elämäni
minä, sinä vai hän
Minä!"*

Ostoskori

Harjoitettavat osa-alueet



Harjoituksen tavoite

Tavoitteena on harjoittaa päätöksentekotaitoja mielikuvien avulla. Harjoitus toimii myöskin ryhmäytymisen välineenä.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa: luokkatila tai muu tila, jossa on mahdollisuus yhteiseen keskusteluun

Osallistujien määrä: ei ole rajoitettu

Toimintaohje

Ohjaaja kertoo mielikuvitustarinaa ostoksilla käymisestä ja ostoskorin täyttämisestä. Kukin osallistuja kirjoittaa oman ostoksensa paperille jatkotyöskentelyä varten. Jokaiselta kaupan osastolta tehdään yksi ostos. Sen jälkeen ryhmäläiset valitsevat itselleen parin tai se arvotaan. Parit voivat kertoa toisilleen koko ostoslistan kerralla tai he sanovat aina yhden ostoksen ja selittävät valinnan taustoja.

Ohjaajan opastus ostosten tekijöille:

Olet tavaratalossa ja kiertelet eri osastoilla. Jokaiselta osastolta ostat yhden asian, joka mielestäsi kuvaa sinua. Ensimmäiseksi menet lehtiosastolle. Selaillet lehtiä ja valitset niistä yhden. Kirjoita valitsemasi lehden nimi tai lehtityyppi paperiisi. Jatkat matkaasi hedelmäosastolle. Mikä hedelmä miellyttää sinua eniten ulkonäön, maun tai tuoksun perusteella? Minkä kokoisen hedelmän haluat ostaa? Kirjoita hedelmäsi nimi paperiin ja jatka ostoskierrostasi. Seuraavaksi saavut leipäosastolle. Siellä leijailee vastapaistetun leivän tuoksu. Katselet ja kiertelet leipähyllyjen välissä. Leipiä on vaaleita ja tummia, pehmeitä ja kovia, suomalaisia ja ulkomaalaisia, mausteisia ja perinteisiä. Valitset itseäsi kuvaavan leivän ja laitat sen ostoskoriisi. Tämän jälkeen suuntaat askeleesi liha- ja kalatiskille. Tiskissä on irtomyyntituotteita ja valmispakkauksia. Katselet tarkasti ympärillesi ja valitset mieluisimman ja kuvaavimman tuotteen ostoskoriisi. Nyt puuttuvat vielä leikkeleet. Kävelet leikkeletiskin luo ja katsot valikoimia. Niitä on runsaasti. Tiskissä on juustoja, liha- ja kalaleikkeitä, maksamakkaraa ja kaikkea muuta sellaista. Teet valintasi ja kierrät kassalle vaateosaston kautta. Mikä vaate pukisi sinua parhaiten? Valitset jonkin vaatteen koriisi. Nyt voit halutessasi tehdä heräteostoksen. Lopulta saavut kassalle ja maksat ostoksesi. Kotona tarkastelet ostamiasi tuotteita ja kerrot parillesi valintojesi perusteita.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	25 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	15 minuuttia
Yhteensä	45 minuuttia

Tarvikkeet

Papereita ja kyniä jokaiselle osallistujalle.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Harjoitusta voi hyödyntää esimerkiksi silloin, kun opiskelijoiden kanssa pohditaan kulutustottumuksia ja ekologisuutta.

Lähde: Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS -kustannus.



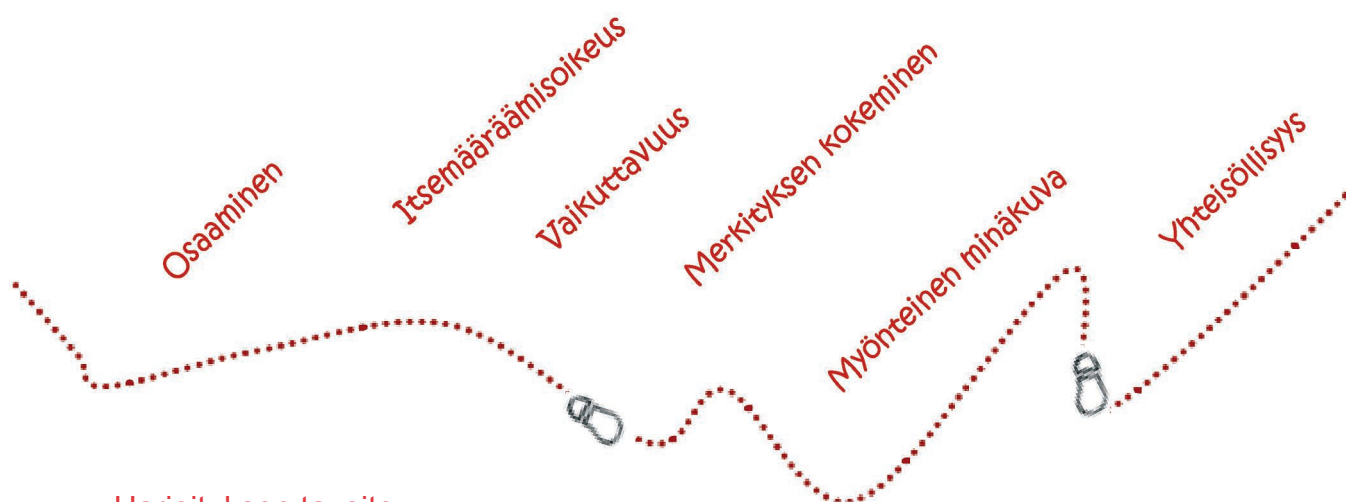
HARJOITUS 3:

Merkityksen kokeminen:

"Tämä
ainutkertainen elämä
on minulle tärkeä
ja tahdon elää sen
myös."

Havainnot ja tulkinnat

Harjoitettavat osa-alueet



Harjoituksen tavoite

Osallistuja tunnistaa eron havaintojen tekemisen ja niiden tulkitsemisen välillä. Tavoitteena on, että osallistujat huomaavat, kuinka eri tavalla havainnoimme ja tulkitsemme ympärillämme olevia asioita.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa: ryhmissä

Osallistujien määrä: 3–10 henkilöä

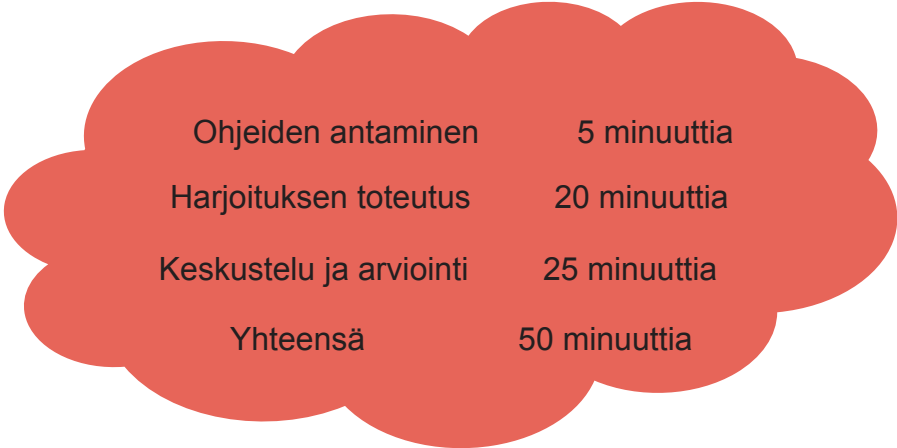
Toimintaohje

Harjoituksen merkitys selitetään vasta sen tekemisen jälkeen. Jokainen osallistuja saa neljä valokuvaa. He kirjoittavat ylös muutamia tulkintoja jokaisesta valokuvasta. Tulokset kirjataan fläppitaululle.

Arviointikeskustelun aikana erot sen välillä mitä kuvassa on ja millaisia tulkintoja siitä on tehty, tulevat selviksi. Asettautumalla itse ikään kuin tulkittavaksi valokuvaksi, selventää jokaiselle osallistujalle oman sisäisen kokemuksen ja muiden ajatusten väliset erot.

Jos valokuvia ei ole mahdollista käyttää, voi käyttää nauhoitettuja puhe- tai ääninäytteitä.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus



Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	20 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	25 minuuttia
Yhteensä	50 minuuttia

Tarvikkeet

Neljä samaa valokuvaa jokaiselle osallistujalle, kyniä, tusseja, paperia, fläppitaulu.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Osallistujat käyttävät tulkinnoissaan minä-muotoa, sanoen esimerkiksi: ”Luulen, että... Minusta tuntuu, että... Minusta tämä vaikuttaa siltä, että...”. Tämä edesauttaa huomioimaan, että havainnot ja tulkinnat ovat todellakin omia ja muut osallistujat voivat kiinnittää kuvissa huomionsa ihan toisiin asioihin. Harjoituksen myötä osallistujat huomaavat, kuinka helposti voi myös puheissa tulla väärinymmärretyksi.

Lähde: VrijBaan Training module Empowerment



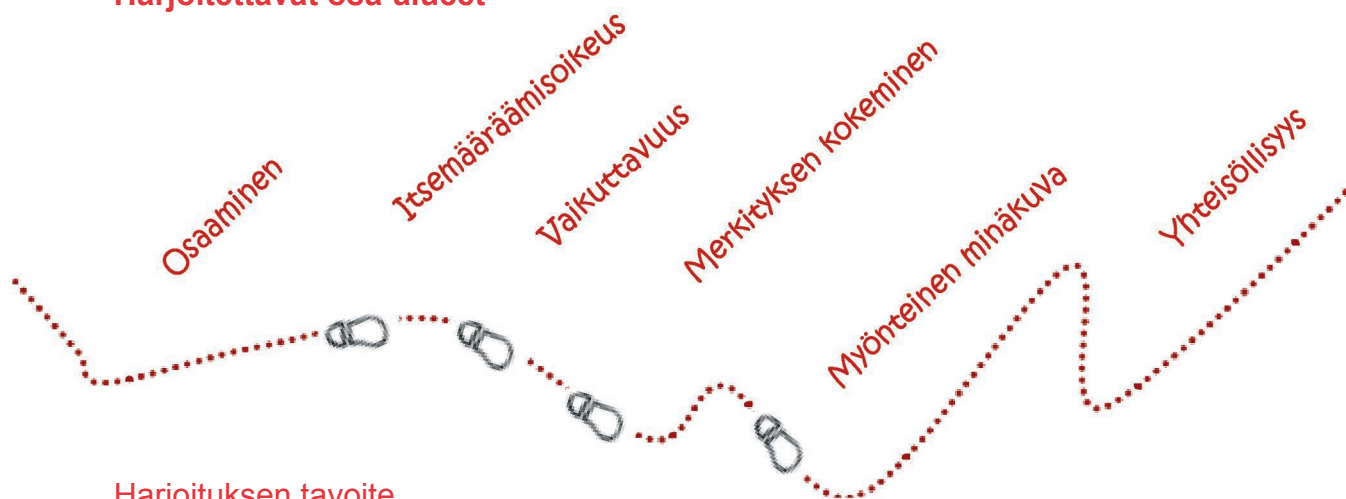
HARJOITUS 4:

Myönteinen minäkuva:

”Minä
iloitsen olemassaolostani,
kunnioitan ainutlaatuista matkaani,
mahdollisuuttani kasvaa, kokea, rakastaa
tasavertaisesti.”

HUT: Huolet, unelmat, toiminta

Harjoitettavat osa-alueet



Harjoituksen tavoite

Tavoitteena on, että opiskelija vaikuttaa aktiivisesti oman elämänsä kulkuun tiedostaen haasteet, mutta löytäen keinot ylittää ne.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa: Yksin tai ryhmässä

Osallistujien määrä: ei ole rajoitettu

Toimintaohje

Osallistujalle annetaan liitteen mukainen Kolmio-kaavake. Hän kirjaa kolmion kantaan hänen mieltään painavan huolen. Seuraavaksi hän kirjaa kolmion kärkeen avainsanoja, minkä unelman toteuttamista huoli vaikeuttaa. Lopuksi kirjataan kolmion keskiosaan huoli toiminnan tasolla; Miten voit omalla toiminnallasi tehdä huolesi aiheuttamat vaikutukset pienemmäksi ja saavuttaa unelmasi?

Osallistuja voi täyttää kolmiokaavakkeen itsenäisesti. Kun tehtävä on valmis, se käydään läpi yhdessä keskustellen. Keskustelun aikana saattaa herätä uusia ajatuksia ja osallistuja voi halutessaan täydentää kaavakkeen tekstiä keskustelun lomassa.

Kolmiokaavaketta voi käyttää myös ohjauskeskustelun pohjana, jossa kolmion eri kohdat käydään yhdessä läpi ja ohjaaja tekee muistiinpanoja kaavakkeeseen keskustelun pohjalta.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	30 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	20 minuuttia
Yhteensä	55 minuuttia

Tarvikkeet

Liite tulostettuna ja kynä.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Meillä jokaisella on välillä taipumus jäädä puntaroimaan negatiivisia kokemuksiamme tai jäädä jumiin meitä askarruttaviin asioihin. Yksi tapa avata mahdollisuuksia itselleen elämässä eteenpäin pääsemiseksi, on HUT-malli. HUT-mallissa kunnioitetaan huolia, mutta samalla avataan väylää sille, minkä halutaan olevan toisin. Samalla mietitään, miten omalla aktiivisella toiminnalla tuohon unelmaan päästään.

Lähde: Victoria Chenin CVA-malli

Harjoituksen tekijät: Henna Ijäs ja Sanna Häkkinen / Ammattiopisto Luovi



Liite:

1. Kirjaa kolmion kantaan mieltäsi painava huoli.
2. Kirjaa kolmion kärkeen avainsanoin, minkä unelman toteuttamista huoli vaikeuttaa.
3. Kirjaa kolmion keskiosaan toiminnan tasolla, miten voit omalla toiminnallasi tehdä huolesi aiheuttamat vaikutukset pienemmiksi ja saavuttaa unelmasi.

Valitse se toimintatapa, jota aiot kokeilla ensimmäisenä, toisena ja kolmantena:

UNELMA:

TOIMINTA:

1. _____

2. _____

3. _____

HUOLI:

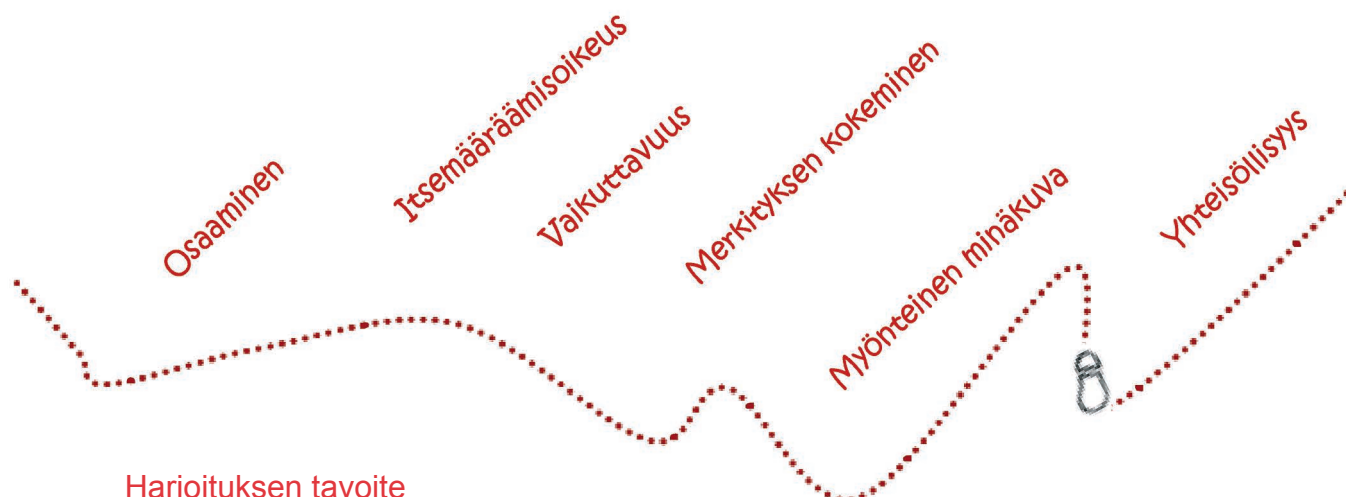
HARJOITUS 5:

Yhteisöllisyys:

”Minä
kunnioitan sinua
yhdessä olemme vahvat
autan ja tuen sinua
yhdessä”

Kuumailmapallopurjehdus

Harjoitettavat osa-alueet



Harjoituksen tavoite

Harjoituksen tavoitteena on edistää ryhmätyöskentelytaitoja; omien mielipiteiden ilmaisemista sekä toisten mielipiteiden huomioimista.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa: ryhmissä

Osallistujien määrä: ei rajoitettu

Toimintaohje

Osallistujat jaetaan ryhmiin, joissa on noin viisi jäsentä jokaisessa. Ohjaaja lukee osallistujille alla olevan tarinan.



Tilanne: On vuosi 1872. Jokainen ryhmä kuvittelee muodostavansa kuumailmapallon korissa olevan miehistön, joka purjehtii länteen meren yllä. Matkan tavoitteena on lentää maapallon ympäri kuumailmapallolla 80 päivässä. Kun saavutaan pienten, lähes asumattomien saarten yläpuolelle, jotakin pallossa menee pieleen. Sen yläosaan tulee pieni vuoto, josta kaasua pakenee ja jota ei pääse korjaamaan. Pallo alkaa menettää hitaasti korkeutta ja kaikki painolastina olleet hiekkasäkit on jo heitetty mereen.

Radiosta kuullaan, että tällä alueella on tuskin koskaan laivoja. Näyttää siltä, että löytämisenne on epätodennäköistä, ehkä mahdotonta. Pallon kori voi pysyä meren pinnalla korkeintaan vuorokauden, sitten se uppoaa. Päättätte yrittää pitää pallon ilmassa niin kauan kuin mahdollista keventämällä sen kuormaa. Teidän pitää yhdessä sopia missä järjestyksessä luovutte mukana olevista tavaroista. Tämä on vaikeaa, koska jos pääsette saarelle saakka, tavaroista voi olla kovasti hyötyä.

Tavarat ovat seuraavat:

	Oma päätös	Muiden päätös	Ryhmän päätös
Laivakompassi 10 kg			
Ruoka-astia 10 kg			
Vesitonkka 10 kg			
Radiolähetin/vastaanotin 10 kg			
Ensiapulaukku 10 kg			
Kiikarit jalustalla 10 kg			
Yhden hengen kumivene 10 kg			
Hätäraketteja 10 kg			

Aluksi jokainen pistää asiat omasta mielestään parhaaseen järjestykseen merkitsemällä numerolla yksi (1) kaikkein tärkeimmän esineen ja numerolla kahdeksan (8) sen, joka on vähiten tärkeä ja josta voidaan siis luopua ensimmäisenä.

Kun kaikki ovat tehneet oman listansa valmiiksi, keskustellaan ryhmänä samasta asiasta: mikä voidaan hylätä ensimmäisenä ja mistä pidetään kiinni viimeiseen saakka. Harjoituksessa on kysymys taidosta perustella oma näkemyksensä ja kyvystä vaikuttaa muihin.

On tärkeää, että päästään sellaiseen ryhmäpäätökseen, johon kaikki voivat yhtyä. Taulukkoon kirjoitetaan muiden tekemien listojen lisäksi se järjestys, mihin koko ryhmä sitoutui. Tämän jälkeen jokainen vastaa itsekseen miettien seuraaviin kysymyksiin:

1. Kuuntelivatko muut sinua?
2. Kuuntelitko sinä itse muita?
3. Pystyitkö vaikuttamaan tehtyyn päätökseen?
4. Kuka otti johdon käsiinsä?
5. Oletko tyytyväinen lopputulokseen?
6. Minkälaisia taitoja käytit?
7. Tuntuiko, että olit mukana ryhmäpäätöksen tekemisessä?
8. Oliko ryhmässä ristiriitoja? Miten ne ratkaistiin?
9. Minkälainen tunnelma ryhmässä vallitsi?
10. Mitä opit tästä harjoituksesta?
11. Huomasitko sellaisia taitoja, joihin kiinnität tulevaisuudessa enemmän huomiota?

Lopuksi käydään vielä arviointikeskustelua pienryhmissä tai koko joukolla.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	50 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	20 minuuttia
Yhteensä	75 minuuttia

Tarvikkeet

Kynä sekä kuumailmapallopurjehdustarina ja tavaraluettelo jokaiselle osallistujalle.

Lähde: VrijBaan Training module Empowerment



HARJOITUS 6:

Vaikuttavuus:

”Kun
päämäärään pääsen,
se voimia antaa
ja varmasti pitkälle kantaa,
eteenpäin”

Ryhmävalokuva

Harjoitettavat osa-alueet



Harjoituksen tavoite

Harjoittaa itseilmaisutaitoja sekä toimii ryhmäyttämisharjoituksena. Harjoituksen kautta voidaan tiedostaa ei-kielellisen ilmaisun olemassaolo.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa: ryhmässä, esimerkiksi luokkatilassa

Osallistujamäärä: ei ole rajoitettu

Toimintaohje

Kyseessä on ilmaisukyvyn harjoitus, joka tutustuttaa osallistujat ryhmätoimintoihin ilmaisutaidon keinoin. Osallistujat esittävät vuorotellen valokuvaajaa, jonka tehtävänä on järjestää muut osallistujat ryhmävalokuvan ottamista varten. Valokuvaajaa esittävä antaa muille ohjeita poseerauksen ja ilmeiden suhteen. Teh-

tävään tuo vaihtelua, jos osallistujat saavat tehtäväkseen esittää erilaisia ryhmiä esimerkiksi jalkapallojoukkuetta, hääseuruetta, vankeja vartioiden kanssa, opettajaa oppilaidensa kanssa, voimistelukerholaisia, painonnostajaseuralaisia, apinalaumaa jne.

Osallistujat kertovat kokemuksistaan käyttäen ilmauksia kuten:

Huomasin, että...

Tuli mieleeni, että...

En tiennytkään, että...

Minusta tuntui, että...

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	15 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	10 minuuttia
Yhteensä	30 minuuttia

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Itseilmaisuharjoitukset tukevat ryhmätyöskentely- ja vuorovaikutustaitoja.

Lähde: VrijBaan Training module Empowerment



3.5 Vomppiksen voimakortit

Sanna Häkkinen ja Maritta Sauvola

Kortit toimivat mm. keskustelun avaajina, uusien ideoiden herättelijöinä ja hyvän mielen tuottajina. Korteissa on erilaisia valokuvia, jotka vievät sinut mielikuvissasi lukuisiin eri paikkoihin.

Esimerkkejä korttien käytöstä:

1. Levitä kortit pöydälle kuvapuoli ylöspäin. Pyydä osallistujia valitsemaan 1–3 korttia, jotka hän kokee vahvistavina tai jotka kuvaavat hänen unelmiaan, joita hän haluaa saavuttaa. Elävöitä hänen kertomaan kysymällä lisää, esimerkiksi unelmista: miltä elämäsi silloin näyttää, mitä teet, keitä on lähelläsi, jne. Vahvistavien korttien kohdalla voit pyytää järjestämään kortit ”vahvistavuusjärjestykseen” ja kertomaan, miten vahvistaville asioille on tilaa omassa arjen elämässä ja miten niille voi antaa lisää tilaa, mikä mahdollistaisi lisäämisen, jne.
2. Levitä kortit pöydälle kuvapuoli ylöspäin. Pyydä osallistujia valitsemaan kortti, joka kuvastaa eniten sitä paikkaa, jossa hän haluaisi mieluiten olla juuri nyt. Lopuksi keskustellaan yhdessä näistä mielipaikoista. Jokainen voi vuorollaan kertoa omasta valinnastaan juuri sen verran kuin itse haluaa.
3. Levitä kortit pöydälle kuvapuoli ylöspäin. Kerro osallistujille tarina: ”Eräänä aamuna herätessäsi huomaat ihmeen tapahtuneen. Jokin ongelma tai haaste, jonka kanssa olet painunut, on ratkennut ja ongelma tai haaste on poistunut. Mitä on tapahtunut?” Pyydä opiskelijaa nostamaan 1–3 korttia kuvaamaan ihmeen jälkeistä elämää ja kertomaan, millaista hänen elämänsä on nyt, mitä uutta on tullut tilalle, mikä kaikki on nyt mahdollista, jne.

Anna mielikuvituksesi juosta ja käytä kortteja omalla tavallasi!

Vomppiksen voimakortit voit
tulostaa www.luovi.fi tai voit tehdä omat
kortit esimerkiksi postikorteista tai
aikakauslehdistä leikkaamalla ja
liimaamalla kartongille.



3.6 Tietoisuusharjoituksia

Sanna Häkkinen ja Maritta Sauvola

- Tietoisuus ympäristöstäsi ja hiljainen paikka sinussa

Ota mukava asento ja keskity muutaman sisään- ja uloshengityksen ajan hengittämiseesi. Sisään hengittäessä imet itseesi uutta voimaa ja energiaa. Uloshengittäessä kaikki tälle hetkelle tarpeeton poistuu. Katsele ympäristöäsi, mitä havaitset: värejä, muotoja, luontoa, ihmisiä (viisi näköhavaintoa).



Kuuntele ympäristöäsi: millaisia ääniä kuulet, millaista hiljaisuutta kuulet (viisi kuulohavaintoa).

Keskity tuntemuksiisi: miltä kehossasi, sen eri osissa tuntuu juuri nyt (viisi tuntemusta).

Keskity löytämään itsessäsi hiljainen paikka ja pysyttele siellä hetki

- Tietoinen hengittäminen

Tee harjoitus rauhallisessa paikassa seisten tai istuen selkä suorassa esimerkiksi tuolilla tai tyynyllä.

Keskity kuuntelemaan hengitystäsi. Kun hengität sisään, sano mielessäsi: "Hengitän sisään".

Kun hengität ulos, sano mielessäsi: "Hengitän ulos". Toista samaa uudelleen kolme kertaa.

Seuraavaksi toista mielessäsi seuraavia lauseita hengittäessäsi rauhallisesti sisään ja ulos: "Hengitän sisään levollisuutta kehooni", "Hengitän ulos hymyä ja onnen tunnetta". Toista samaa mielessäsi kolme kertaa.

Jatka harjoitusta toistamalla sisään hengittäessä: "Olen läsnä, tässä ja nyt" ja uloshengittäessä: "Tämä hetki on ainutkertainen".



- Keskittyvä kävely

Valitse kävelyllesi rauhallinen ympäristö lähipiiristäsi, esimerkiksi puistoalue, ranta, metsä, jne. Kävele yksin, hiljaisuudessa, omaan tahtiin. Seuraa tietoisesti, mitä havaitset:

1. Ympärillääsi: mitä kuulet, mitä näet, millaisia tuoksua havaitset.
2. Omassa kehossasi: miltä tuntuu kehon eri puolilla – seuraa fyysisiä tuntemuksia, älä pelkästään ajattele niitä.
3. Pysähdy hetkeksi ja keskity tietoisesti seuraamaan:
 - omaa hengittämistäsi muutaman hengityksen ajaksi
 - fyysisiä tuntemuksiasi
 - ajatuksiasi
 - tunteitasi.
4. Kävele pysähtymisen jälkeen siinä rytmissä, mikä itsellesi tuntuu hyvältä.
5. Pysähdy uudelleen ja havainnoi:
 - miltä tuntuu jalkapohjissa, nilkoissa, pohkeissa, polvissa jne., eri puolilla kehoa
 - mitä ajattelet – ja anna ajatusten kulkea
 - millaisia tunteita tunnet – ja salli tunteiden liikkua.
6. Toista mielessäsi: ”Tässä ja nyt, tämä hetki on ainutkertainen, hyväksyn maailman sellaisena kuin se on”.



3.7 MunReitti osana ammatillisia opintoja

Henna Ijäs

Ammatillisiin perustutkintoihin kuuluu neljä opintoviikkoa ammattitaitoa täydentäviä valinnaisia tutkinnonosia eli nk. ATTO-lisäosaopintoja. Koulutuksenjärjestäjällä on mahdollisuus laatia oma ATTO-lisäosa kokonaisuutensa. Ammattiopisto Luovissa näiden opintojaksojen keskeisenä tavoitteena on tukea opiskelijan kehittymistä aikuisuuteen ja oppimista ammattiin. Opinnot on suunniteltu siten, että niiden sisällöissä huomioidaan opiskelijoiden yksilölliset tarpeet, kuten esim. erilaiset oppimisvaikeudet. Opintojen toteuttamisessa toiminnallisuus on keskeisessä roolissa. Opiskelijaa tuetaan paitsi kohti aktiivista ja itsenäistä elämää myös osallisuuteen yhteiskunnassa. Näitä taitoja tarvitaan opiskelijan siirtyessä työelämäään ammatillisten opintojen jälkeen.

MunReitti-hanke on ollut keskeisessä roolissa Ammattiopisto Luovin ATTO-lisäosien laatimisessa. Opintojen tavoitteet, sisältö ja arviointi on tehty opiskelijapalveluiden ja opetushenkilöstön välisenä yhteistyönä. MunReitti-hankkeen laatimissa opintojaksoissa keskeisinä teemoina ovat opiskelijoiden hyvinvointi ja toimintakyky. MunReitti 1 ov laajuiset opintojaksot ovat: Ihmissuhdetaidot, Arjen taidot, Asiointitaidot, Stressinhallinta ja Kehonhallinta.

Vaikka ATTO-lisäosat ovat ammatillisten perustutkintojen opetussuunnitelmiin kuuluvia opintoja, niiden sisältöjä on viety Ammattiopisto Luovissa myös valmentavaan ja kuntouttavaan opetukseen ja ohjaukseen.

ATTO-lisäosissa kuvataan kyseisen opinnon tavoitteet, sisältö, oppimismenetelmät ja arviointikriteerit. Lisäksi jokaisesta opintojaksosta on laadittu toteuttamissuunnitelma, jossa tuntijaon ja sisältöjen lisäksi on mukana myös valmiita harjoituksia ja tehtäviä käytettäväksi oppimistilanteissa. Stressinhallinta-opintojakso näyttää tältä:

Esimerkkinä
ATTO-opinnoista:
Stressinhallinta
1 ov.



Stressinhallinta 1 ov	Opiskelija
Tavoitteet Rentoutumisen taidon harjoittaminen tarkkuutta ja keskittymistä vaativissa työtehtävissä ja esiintymistilanteissa sekä valmiuksien saaminen työn henkisen kuormittavuuden hallintaan	• Ymmärtää itsetuntemuksen ja omien voimavarojen merkityksen opiskelussa ja työelämässä • Osaa käyttää rentoutumisen taitoa stressinhallinnassa sekä erilaisissa päivittäisissä esiintymis- ja vuorovaikutustilanteissa, tarkkuutta ja keskittymistä vaativissa työtehtävissä sekä fyysisestä- ja psyykkisestä rasituksesta palautumisessa
Sisältö	• Positiivinen ajattelu ja omien voimavarojen tunnistaminen • Stressin ilmenemismuotoja • Stressinhallinta eri elämäntilanteissa 1. Opiskelun ja työn kuormittavuuden ja stressin välinen suhde 2. Hyvät ja huonot stressinhallintakeinot • Tutustuminen erilaisiin rentoutusmenetelmiin ja -tapoihin ○ Hengitys- ja rentoutusharjoitukset ○ Oman jännittyneisyyden ja rentouden tunnistaminen ○ Tietoisuus kehosta ja läsnäolo tässä hetkessä • Rentoutusmenetelmien käyttö itsehoidon välineenä • Psyykkiseen työ- ja toimintakykyyn vaikuttavat tekijät • Nuorten mielenterveys: millaisia psyykkisiä sairauksia tai mielenterveyshäiriöitä ihmisellä voi olla, osaa tunnistaa niitä itsessään ja osaa tarvittaessa hakea apua niihin.
Materiaalit	Valmis tuntisuunnitelma, rentoutusharjoitukset, rentoutusäänitteet, stressimittarit, yksilö- ja ryhmäharjoitukset Saku ry:n Aktiivisesti ammattiin, Terveystiedon materiaali (osa 7: Mielenterveys, Ihmissuhteet, Uni)



Oppimismenetelmät	Toiminnalliset menetelmät, rentoutusharjoitukset, luovat menetelmät, itsearviointi		
Oppimisympäristöt	Oma luokka, ryhmätilat, rentoutus-tila, liikuntatilat, uima-allas, luonto, virtuaaliympäristö		
Opetusjärjestelyt	Toteutetaan parityöskentelynä Sovittu/sovitut henkilöt, asiantuntijat, esim. liikunnanopettajat, erityisohjaajat, opintoneuvojat		
Sijoittuminen opiskeluajalle	1.–3. vuosi		
Arviointimenetelmät			
Oppimisen arviointi	Aktiivinen osallistuminen harjoituksiin, itsearviointi, oppimispäiväkirja tai portfolio, oppimistehtävät		
Osaamisen arviointi	Itsearviointi, vertaisarviointi, palautekeskustelu portfolion pohjalta		
Arvioinninkohteet	Arviointikriteerit		
	Tyydyttävä T1	Hyvä H2	Kiitettävä K3
	Opiskelija		
Itsetuntemus, voimavarat ja stressinhallinta opiskelussa, työelämässä ja erilaisissa elämäntilanteissa	Ymmärtää itsetuntemuksen ja omien voimavarojen merkityksen opiskelussa, työelämässä, vapaa-aikana ja erilaisissa elämäntilanteissa.	Tuntee stressin ja rentoutumisen fysiologiaa ja ilmenemistä mielessä ja kehossa ja osaa soveltaa tietoa oman toiminta- ja työkykynsä ylläpitämisessä ja vahvistamisessa.	Ymmärtää laaja-alaisesti omaan työhyvinvointiin johtavia tekijöitä ja osaa käyttää erilaisia itsetuntemusta ja voimavaroja vahvistavia menetelmiä itsenäisesti. Tietää ja osaa tarvittaessa käyttää opiskelu- ja työterveyshuollon palveluja oman toiminta- ja työkykynsä edistämiseksi.
Rentoutusmenetelmät ja niiden käyttö toiminta- ja työkyvyn vahvistajana	Tuntee erilaisia rentoutusmenetelmiä ja osaa kertoa niiden vaikutuksesta kehon ja mielen hyvinvointiin.	Tiedostaa oman rentoutumisen tarpeensa ja osaa käyttää joitakin menetelmiä itsehoidollisesti oman toiminta- ja työkykynsä vahvistamiseksi.	Tuntee ja osaa käyttää monipuolisesti erilaisia rentoutusmenetelmiä. Osaa hyödyntää monipuolisesti rentoutumistaitoja ja -keinoja oman ja toimintaympäristönsä toiminta- ja työkyvyn vahvistajana.

Seuraavaksi Stressinhallinta-opinnoissa tarkastellaan esimerkin avulla, miten opinnot teemat ja sisältöalueet jakautuvat ryhmämuotoisen opetuksen mahdollistamaan toteuttamismuotoon.

Opinnot toteuttava opettaja/ohjaaja saa samalla vinkkejä siihen, minkä tyyppisiä toiminnallisia harjoitteita hän voi kyseisellä oppitunnilla ryhmässään toteuttaa ja mistä nämä kyseiset harjoitteet löytyvät.

Esimerkki ryhmämuotoisen opetuksen, noin 32 h, toteuttamiseksi:

Tunnit	Sisältö
Itsetuntemus ja omien voimavarojen tunnistaminen 4h	Positiivinen ajattelu ja omien voimavarojen tunnistaminen - Sosiaaliset suhteet, parisuhde, itsetunto, itsevarmuus - Tunteiden merkitys, vuorovaikutus, jämäkkyys - Opiskelun ja työn kuormittavuuden ja stressin välinen suhde Harjoituksia materiaalipankista
Stressi ja stressin ilmenemismuotoja 4h	- Mitä on stressi - Stressin ja rentoutumisen fysiologiaa ja ilmenemistä mielessä ja kehossa - Hyvät ja huonot stressinhallintakeinot Harjoituksia materiaalipankista; esimerkiksi: Uupumuksen tunnistaminen-harjoitus Stressitesti Stressinapit
Stressinhallinta eri elämäntilanteissa 4h	- Elämänhallinta-stressinhallinta, oman historian merkitys, motivaatio ja muutos - Opiskelussa ja työssä jaksaminen, ajankäyttö/kiire - Tottumukset, uskomukset ja mielikuvaesteet Harjoituksia materiaalipankista



Rentoutuminen 12h	Tutustuminen erilaisiin rentoutusmenetelmiin ja -tapoihin Hengitys- ja rentoutusharjoitukset • Oman jännittyneisyyden ja rentouden tunnistaminen • Tietoisuus kehosta ja läsnäolo tässä hetkessä • Rentoutusmenetelmien käyttö itsehoidon välineenä Etenevät rentoutusharjoitukset jokaisella kokoontumiskerralla (valmiit ohjelmat materiaalipankissa)
Nuorten mielenterveys 8h	Stressi, uupumus, mielialan lasku – mistä saa apua, kun mieliala laskee? • Oman hyvinvoinnin arviointi • Seurataan omaa mielialaa • Mitä on masennus • Negatiivisten ajatusten taustalla olevat aktivoivat tapahtumat ja ajatusten taustalla olevat uskomukset • Tehdään uusien vaihtoehtoisten ajatusten ja uskomusten muodostamisen harjoituksia Rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset (valmiita harjoituksia materiaalipankissa) Saku ry:n Aktiivisesti ammattiin, Terveystiedon materiaali (osa 7: Mielenterveys, Ihmissuhteet, Uni)

Lopuksi tarkastelemme Stressinhallinta-opintojakson rentoutumisen kokonaisuutta. Rentoutumistuntien tavoitteena on tutustuttaa opiskelijat erilaisiin rentoutusmenetelmiin ja -tapoihin. Opiskelijaa ohjataan hänen yksilöllisten tarpeidensa mukaisesti mm. tunnistamaan omaa jännittyneisyyttään ja rentouttaaan sekä harjoittelemaan erilaisia hengitys- ja rentoutustekniikoita. Jokaisella kokoontumiskerralla opiskelija saa lisää valmiuksia rentoutusharjoitusten käyttämiin yksilöllisesti itsehoitonsa välineenä.

Esimerkkinä ryhmämuotoisesta rentoutusharjoituksesta haluan jakaa kanssanne oman suosikkini: tarinan ihmeperhosta. Ihmeperhosen tarinan löydät ATTO-lisäosista. Pääset näin ollen heti halutessasi viemään oman ryhmäsi tälle satumaiselle mielikuvamatkalle!

Harjoitus 5: Ihmeperhonen

(Taustamusiikiksi esim. W. A Mozart: klarinettikonsertto a-duuri tai metsän ääniä sisältävää rentoutusmusiikkia. Rentoutuksen ohjaaja lukee ääneen oheisen tekstin rauhallisesti ja kappaleiden välillä tauottaen.)

Ota hyvä ja miellyttävä asento. Sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti. Tunnet kuinka ilma virtaa sisään ja ulos. Keskity hengitykseen. Sisäänhengityksen myötä kehoosi virtaa happea ja voimaa. Ulos hengittäessä kaikki tarpeeton poistuu.

Rauhallinen ja tasaantunut hengitys on merkinä siitä, että rentoutuminen on alkanut ja jokainen uloshengitys luo alitajuisesti lisää rauhallisuutta.

Voit antaa silmiesi olla kiinni koko työskentelyn ajan, koska näin näet paremmin tarinan, jonka sinulle kohta kerron.

Vaikka rentoutuminen syveneekin kuin itsestään, niin tiedät, että voit milloin tahansa keskeyttää matkan avaamalla silmäsi. Jos siis jokin seikka vaatii virkistymistä, voit milloin tahansa virkistää itsesi normaaliin valvetilaan vain silmät avaamalla. Voit siis suoda tämän mielikuvamatkan täysin turvallisesti itsellesi.

Keskity nyt kuuntelemaan ja kuvittelemaan kun kerron sinulle tarinan.

Pyydän, että kuvittelet itsesi aamukasteiselle niittyaukiolle. On keskikesän varhainen aamuhetki. Seisot kukkaniityn reunassa, ja hengität syvään aamuraukasta ilmaa. Kuulet lintujen laulun ja tunnet tuhansien eri niittykukkien huumaavan tuoksun. Kaikki aistisi tallentavat maiseman kauneutta itseensä. Kukat hehkuvat kaikessa väriloistossaan ja tunnet kuinka kauneus käärii sinut syliinsä.

Kukkakedolta nousee lentoon ihana, harvinainen perhonen – uskomattoman kaunis. Katselet sen lentoa, kuinka se liitelee kukkapellon yllä ja nousee välillä ylöspäin kohti sinistä taivasta. Lähdet seuraamaan perhosen liitoa ja tunnet kuinka askeleesi tuntuvat kevyemmältä ja kevyemmältä. Seuraat perhosta ja tunnet keveyden ihanan tunteen leviävän koko kehoosi ja mieleesi.

Yllättäen huomaat saapuneesi pienen puron rannalle, jonka yli johtaa kutsuva kaarisilta. Perhonen laskeutuu sillankaiteelle ja houkuttelee sinua pysähtymään sillalle. Katselet sillalta veteen. Rauhallisesti virtaava pieni puro tekee iloisia pyörteitä. Vesi on niin kirkasta, että voit erottaa pohjan ja siellä virran sileäksi hiomat mitä ihmeellisimmät pienet kivet. Kävelet sillan yli ja laskeudut puron rantaan.



Poimit vedestä kolme sinua eniten kiehtovaa pikkukiveä taskuusi.

Ensimmäinen kivi muistuttaa sinua jostakin sinulle tärkeästä tavoitteesta. (TAUKO) Toinen kivi tuo mieleesi sinulle tärkeät ja läheiset ihmiset. (TAUKO)

Ja kolmas kivistä, kiehtovin, mutta muita hieman särmikkäämpi, nostaa ajatuksiisi elämäsi liittyviä kysymyksiä. Samalla kun panet kivet taskuusi, huomaat tuon kauniin perhosen, joka kisailee edessäsi houkutellen sinua jatkamaan matkaasi. Saavut vehreän samettiselle metsäaukiolle.

Katselet maisemaa ympärilläsi: näet sen kauniina ja rauhoittavana, juuri sellaisena miksi ikinä osaat sen vain kuvitella. Kuulet metsän äänet ja tunnet sen tuoksun. Metsässä voit antaa ajatustesi vaelttaa valtoimenaan.

Tunnet olosi hyväksi ja raukeaksi. Linnut laulavat ja metsä tuoksuu raikkaalta. Puunlatvat ovat korkealla ja valkoiset kumpupilvet vaeltavat sinisellä taivaalla. Kävellessäsi eteenpäin raukeus tuntuu valtaavan sinut samoin kuin tämä taianomainen maisema. Tunnet lempeän kesätuulen ihollasi. Levität käsivartesi ojennettuina sivuille ja annat kesätuulen rauhoittaa ja viilentää ihoasi.

Tunnet unenomaisen raukeuden valtaavan elimistösi ja mielesi. Olet saapunut keskelle metsää, keskelle kaikkien oivallusten, salaisuuksien, toiveitten ja tarinnoitten taikapiiriä.

Keskellä metsää kasvaa viisauden puu, jonka vahvuus kantaa taivaankantta. Puu kutsuu sinua lepäämään lehvien varjostamaan suojaan. Katselet rauhallisesti tuota vahvaa puuta, joka levittää varjonsa laajalle alueelle. Katselet pitkään tuota vahvaa puuta, joka on antanut viisautensa ihmisille jo vuosisatoja. Se on tullut vahvaksi kasvaessaan hyvässä maaperässä hitaasti ja varmasti. Puu kuulee ajatuksesi ja antaa vastauksen kaikkiin kysymyksiisi. Sen katveessa on hyvä ja turvallinen olla.

Siirryt tyytyväisenä puun siimekseen ja vaivut ihanaan unenomaiseen raukeuteen yhä syvemmälle ja syvemmälle. Annat mielikuviesi vaelttaa vapaina ja hyvää oloa tuottavina. Näet selkeästi vastauksen kaikkiin kysymyksiisi, koet puun vahvuuden, itsenäisyyden ja viisauden virtaavan ajatuksiisi vahvistaen mieltäsi ja koko olemustasi. (TAUKO)



Heräät unelmistasi. Kevyt tuulenväre herättää sinut vai oliko se jälleen sama tuttu ihmeperhonen, joka lensi ohitsesi laskeutuen puunvanhuksen oksalle.

Tiedät, että on aika virkistäytyä ja palauttaa taikakivet takaisin omalle paikalleen puroon, elämän virtaan. Hengität muutaman kerran syvään virkistävää ilmaa. Kun olet valmis, kuljet jälleen omaa tietäsi.

Jätät puunvanhuksen, puron, taikakivet ja ihmeellisen perhosen taaksesi. Mielikuvamatkasi oivallusten metsään tallentuu voimia antavaksi kokemuksesi muistoihisi.

Tunnet kuinka sinua alkaa jälleen kiinnosta ympäristösi äänet ja tapahtuman. Niin kuin hyvin nukutun yön jälkeen sinulle tulee halu venytellä käsiäsi, jalkojasi ja koko vartaloasi. Virkeys virtaa elimistöösi tunnet itsesi hyvin levänneeksi, tasapainoiseksi ja onnelliseksi. Kun avaat silmäsi, olet täysin valmis jatkamaan päivääsi.

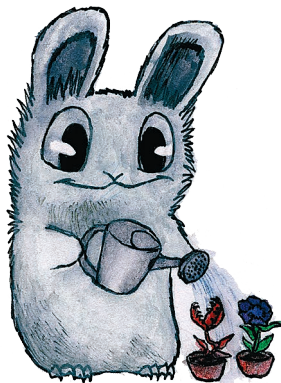


3.8 Vomppiksen vinkit ohjaukseen

Sanna Häkkilä

Mieti miten nämä ohjaajan ominaisuudet näkyvät omassa työssäsi:

Tasa-arvoinen ja kunnioittava



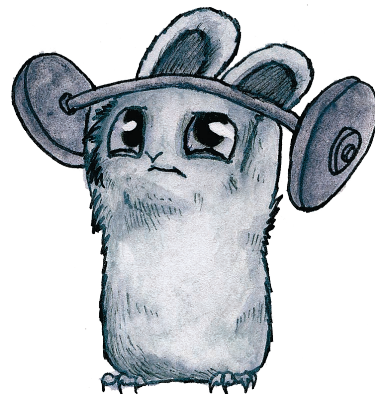
Persoonallinen ja heittäytyvä



Johdonmukainen



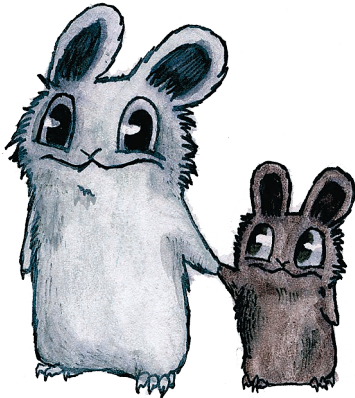
Vahva



Unelmien siivittäjä



Turvallinen aikuinen



Innostunut ja asiaansa uskova



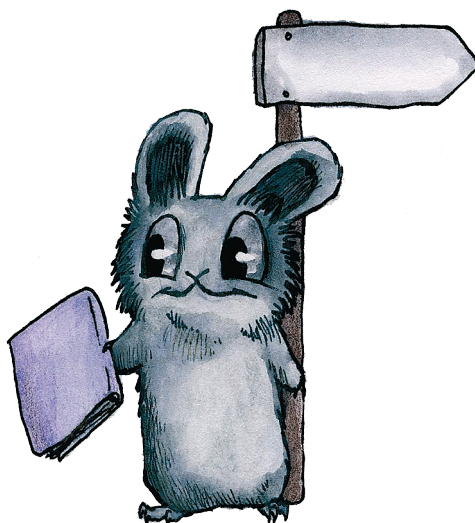
Kannustava



Inhimillinen



Vaihtoehtojen ja mahdollisuuksien tarjoaja



Ohjaaja tavoittelee tarpeettomuuttaan!



4. PITKOSPUITA JA NÄKÖALATORNEJA

4.1 Motivoiva haastattelu	61
4.2 Kohtaamisen ansat	69
4.3 Kohteena työelämä	72
4.4 Ohjaajan harjoituspaketti	76



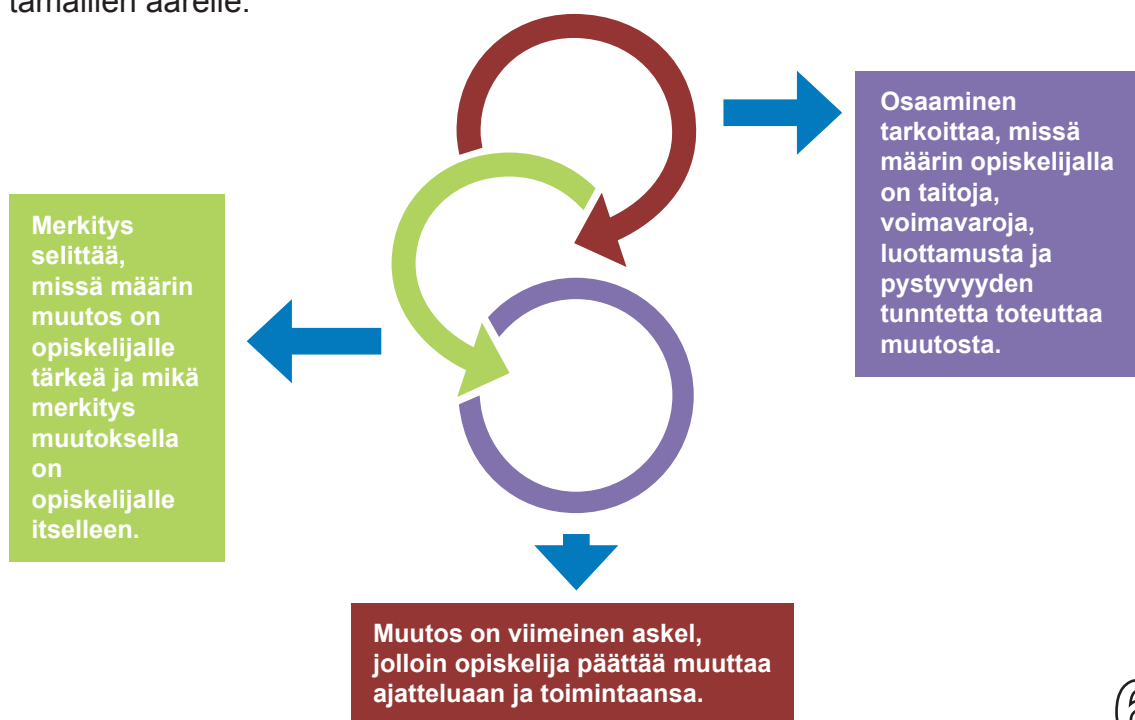
4.1 Motivoiva haastattelu

Riina Karvonen

Motivoivan haastattelun menetelmä on asiakaskeskeinen, opiskelijan omista tarpeista ja arvomaailmasta lähtevä ohjausmenetelmä, jonka tavoitteena on vahvistaa opiskelijan sisäistä motivaatiota ja halua muutokseen. Motivoiva toimintatapa perustuu asiakkaan ja työntekijän luottamukseen ja kumppanuuteen, jossa osapuolet tutkivat ja rakentavat uutta ymmärrystä, ratkaisevat ongelmia ja tarkastelevat ristiriitoja. Motivoivassa opiskelijan kohtaamisessa ovat aina läsnä aito kunnioitus, välittäminen ja myötätunto.

Motivoivan toimintatavan perusajatus on, että muutosvoimat löytyvät opiskelijasta itsestään. Hän on on valmis, halukas ja kykenevä muuttumaan. Motivoituneella ei kuitenkaan välttämättä ole keinoja muutokseen, joten ohjaajan tehtävä on antaa välineitä, tukea ja mahdollistaa voimaantumista ja sitä kautta myös muutosta.

Motivoivan haastattelun perusideana on herättää opiskelijassa mielikuva muutoksesta. Opiskelijan puheessaan esiintuomia elämän haasteita ja ristiriitoja suunnataan kohti muutosta avoimien kysymyksien, yhteenvetojen ja kannustavan palautteen avulla. Opiskelijan omaa pystyvyyden tunnetta vahvistetaan ja häntä autetaan tutkimaan hallinnan ja selviytymisen keinoja. Mielikuva muutoksesta herättää toiveikkuutta ja suuntaa toimintaa uusien vaihtoehtojen ja toimintamallien äärelle.



Motivaatioon on mahdollista vaikuttaa; sitä voi herättää, kasvattaa ja vahvistaa aidossa keskinäisessä dialogisessa vuorovaikutuksessa. Dialoginen vuorovaikutus tarkoittaa tasa-arvoista kumppanuutta ja neuvottelua, jossa osapuolilla on oikeus tulla kuulluksi (vaikuttaa) ja kuunnella (vaikuttua). Motivoitumiseen tarvitaan yhteistyösuhde ja kokemus kumppanuudesta, sekä yhdessä laadittuja, opiskelijalle merkityksellisiä tavoitteita. Vaikka opiskelija tekee todellisen työn ajatuksiensa, tunteiden ja toiminnan muuttamiseksi, ohjaaja voi motivoivalla toimintatavalla mahdollistaa ja vahvistaa muutoksen toteutumista.

Motivoivan toimintatavan periaatteita ovat:

1. Dialoginen vuorovaikutus – yhteistyö, kunnioitus, luottamus ja myötätunnon ilmaiseminen.
2. Muutostarpeen voimistaminen ja muutosvalmiuden esiin nostaminen. Esim. työntekijä auttaa asiakasta tekemään havaintoja toiminnastaan ja suuntaa huomiota kohti muutosta.
3. Vastarinnan hyväksyminen ja väittelemisen välttäminen. Kun asiakas vastustaa, häntä myötäillään – ei lähdetä painimaan, vaan houkutellaan paremminkin paritanssiin!
4. Pystyvyyden vahvistaminen ja välineiden antaminen – muutokseen houkuttelu esimerkiksi MunReitti-itsearviointin, opiskelijan omien havaintojen, tavoitteiden, arvojen mielenkiintojen ja unelmien kautta.

Motivoivan vuorovaikutuksen perustaitoja ovat:

1. Vahvistaminen ja muutospuheen tukeminen tunnistamalla ja nimeämällä asiakkaan vahvuuksia, pyytämällä esimerkkejä ja tarkennuksia, vastaamalla, kysymällä, harkiten kyseenalaistamalla, pohtimalla asiakkaan kanssa hänen arvojaan, tavoitteitaan ja tulevaisuutta.
2. Avoimet kysymykset kutsuvat asiakasta kertomaan tilanteestaan, ajatuksista ja tunteistaan.
3. Heijastava kuuntelu tarkoittaa, että työntekijä reagoi asiakkaan kertomaan, esimerkiksi toistaa, arvailee ääneen, mitä toinen tarkoittaa ja tarkistaa, onko hän ymmärtänyt oikein.
4. Yhteenvetojen tekeminen ja tiivistäminen aika ajoin todentaa asiakkaalle, että häntä kuunnellaan. Samalla asiakkaalla on tilaisuus korjata mahdollisia väärinkäsityksiä.



Perustaitoihin kuuluu lisäksi myönteisen palautteen antaminen todellisesta toiminnasta. Toimintatapa viestittää opiskelijalle, että hänet otetaan vakavasti.

Kuinka herätät muutospuheen

- Kysy mielikuvia herättäviä avoimia kysymyksiä, kuten ihmekysymys.
- Pyydä opiskelijaa kertomaan lisää;
 - miltä muutos näyttää, kuka sen huomaa ensimmäisenä?
 - miltä muutos tuntuu?
 - mitä teet ensimmäisenä, kun huomaat muutoksen tapahtuneen?
- Ottakaa käyttöön rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset.
- Haasta opiskelija pohtimaan, mitä etuja tai haittoja nykyisessä käyttäytymisessä on.
- Pohtikaa opiskelijan kanssa, mitä positiivista tai negatiivista muutos saisi aikaan.
- Muistelkaa tulevaisuutta
 - miten muutos tapahtui?
 - mitkä asiat vaikuttivat muutoksen syntyyn?
 - mikä oli ensimmäinen askel muutoksessa?
 - millaiselta elämä näyttää ja tuntuu puolen vuoden, vuoden tai viiden vuoden kuluttua?
- Pohtikaa opiskelijan kanssa, mikä on pahinta, mitä voi tapahtua, jos muutos ei toteudu. Entä mikä on parasta, jos muutos toteutuu?
- Käytä asteikkokysymyksiä
 - esimerkiksi, kuinka tärkeä muutos on asteikolla 1–10
 - Missä kohtaa muutos on tällä hetkellä?
 - Miten pääset kohti seuraavaa numeroa?
 - Mitä numeroa mittari osoittaa huomenna, entäpä ensi viikolla?
- Käyttäkää aikaa arvojen pohtimiselle ja niiden tunnistamiseen. Pohtikaa, ovatko opiskelijan tavoitteet ja arvot samansuuntaisia?
- Pysy opiskelijan rinnalla myös retkahduksen hetkellä. Näe hänessä toivo ja mahdollisuudet ja muista kertoa se ääneen!



Oheinen haastattelutyökalu on tarkoitettu ohjaajan taustamateriaaliksi motivoivan haastattelun toteuttamisessa. Haastatteluavaimen laatimisessa on hyödynnetty vuosina 2004–2006 toteutetun ESR-rahoitteisen Nuorten paluu -hankkeen materiaalia.

Motivoivan haastattelun kysymyksiä

1. Kontaktin luominen	• Mitä kuuluu? • Mitä uutta? • Jäin viimeksi miettimään? • Saitko hoidettua..? • Ymmärrätkö oikein...? • Miten selität sen?	• Kerro...? • Olet oikeassa. • Mitä ajattelit tänne tullessasi? • Mielenkiintoista. Kerro lisää! • Tarkoitatko, että..? • Taidat tietää mitä tarvitset.
2. Tavoitteen kartoittaminen	• Miten voin olla avuksi? • Mihin nyt pyrit? • Mitä toivot tältä tapaamiselta? • Mitä tarvitset? • Mistä puhutaan nyt? • Miksi tulit?	• Mikä on ensimmäinen askel? • Mitä sinun pitäisi tehdä eri lailla? • Miten pääsisit alkuun? • Mikä olisi riittävä muutos? • Mikä saisi heidät jättämään sinut rauhaan?
3. Haastattelu	• Mitä, missä, milloin? • Mitä mieltä olet itse? • Kerro lisää? • Kuinka teit sen? • Onko uutta? • Kerro hyvät uutiset!	• Onko tässä ristiriitaa? • Miten me ratkaisemme sen? • Miten toivot sen sujuvan? • Mitä me voisimme tehdä sen hyväksi?

4. Suunnitelmat	• Mitä haluaisit tehdä? • Mitä suunnitelmia sinulla on? • Miten meidän kannattaa toimia? • Mitä sisimpäsi sanoo? • Saatat aavistaa aivan oikein? • Miten toimit, jos olisit rohkeampi? • Miten olisit ennen toiminut?	• Kelataan vielä kerran juttu läpi.. • Mikä on suunnitelmasi ensimmäinen osa? • Mikä olisi aivan hullua tehdä? • Voisiko sitä kokeilla? • Kysy vielä kerran itseltäsi mikä olisi oikein? • Mitä tekisit, jos sinun nyt pitäisi toimia?
5. Tavoite kuvauksena	• Mikä tavoitteesi on nyt? • Mikä tulee ensin? • Miten haluat toimia? • Mikä on sinulle tärkeintä nyt? • Mitä teet kun sujuu hyvin? • Miltä se näyttää? • Kuvaa tavoitteesi tarkasti?	• Mitä uutta se silloin sisältää? • Onko se mahdollista nyt? • Keitä tavoite koskee? • Mitä tapahtuu, kun pääset siihen? • Miksi pyrit juuri siihen? • Onko se sinun vai muiden tavoite?
6. Kannustaminen	• Hyvä! • Kas vain. Kerro lisää! • Nyt taisi mennä putkeen! • Miten ihmeessä pystyit siihen? • Onko tuo uutta? • Vältit siis pahan kuopan!	• Useimmat eivät pysty siihen! • Meistä on hienoa, että.. • Tiesitkö että hallitset sen? • Onko sinulla muitakin piileviä kykyjä!



7. Tee sitä, mikä toimii!	• Toimiiko tuo? • Auttoiko se? • Mitä jo teet mielestäsi oikein? • Miten sait sen sujumaan? • Voisitko tehdä niin uudestaan? • Mitä jos satsaisit siihen? • Pitäisikö sitä saada lisää?	• Mitä, jos lisäisit sitä? • Siinä se on. Uudestaan vaan. • Voitko kokeilla toisenkin kerran? • Tuo kuulostaa lupaavalta. • Hyvin toimittu! • Ilmeisesti juuri tämä auttaa!?
8. Keinojen kartoittaminen	• Mikä voisi auttaa? • Mikä on auttanut tähän asti? • Onko ideoita? • Miten sovellat vahvoja puoliasi? • Mitä teit kun sujui paremmin? • Mikä olisi uutta? • Mitä aiot tehdä?	• Mitä muut vähiten odottaisivat? • Kun ei enää tarvitse, mitä silloin aiot? • Minkälaisia hyviä neuvoja olet saanut? • Mitä toivot voivasi tehdä? • Koska irtoaa?
9. Ihmekysymys	• Entä jos ongelmasi ihmeellisellä tavalla häviäisivät. Mitä silloin teet? • Kuvitellaan, että toiveesi toteutuu kun nukut. Mistä huomaat sen kun heräät?	• Kerro 3 tärkeintä toivettasi? • Jos osaisit taikoa, mitä taikoisit elämääsi ensimmäisenä?

10. Keinoja ihmekysymyksestä	• Onko näköpiirissä hyviä ennusmerkkejä? • Onko jotain jo tapahtunut? • Onko ihme ollut lähellä?	• Miten ihme tapahtui? • Kuvittele, että teet ihmeen. Mitä tapahtuu? • Kokeile ihmepäivää. Seuraa tapahtumia
11. Edistymisen arviointi	• Miten meni? • Pääsitkö alkuun? • Mihin olet päässyt? • Onko tavoite sama kuin viimeksi?	• Riittääkö edistyminen? • Mistä tiedät onnistuvasi? • Mistä muut näkevät, että pärjää? • Onko panokseni ollut riittävä?
12. Ohjatut ihmiset	• Kuka käski tulla? Miksi? • Voisiko tästä silti olla hyötyä sinulle? • Mikä auttaisi sinua?	• Miten pääsemme helpommalla? • Oletko joskus tehnyt sitä (mikä auttaisi)?
13. Korjaa vain rikki olevaa	• Pitäisikö tuolle tehdä jotain? • Haluatko nyt tarttua tähän? • Olisiko nyt syytä puuttua siihen?	• Toivotko nimenomaan tähän jotain? • Haluatko apua tähän asiaan?
14. Takaiskusta toipuminen	• Onko tämä takaisku? • Miten onnistuit lopettamaan? • Mistä tiesit lopettaa juuri silloin?	• Mitä muut sanoisivat sinun tehneen? • Mitä erilaista siinä oli?



15. Tekemissuhde	• Onko tavoitteesi siis tämä...? • Voitko toimia nyt? • Onko vielä esteitä?	• Olemmeko huomioineet kaiken oleellisen? • Jatketaanko?
16. Työotekysymyksiä	• Olenko ollut tarpeeksi huolellinen? • Puuttuko jotain vielä?	• Pysynkö asiassa? • Onko jotakin, mitä toivoisit vielä tältä tapaamiselta?
17. Ulkoistaminen	• Mitä ongelma muistuttaa? • Miten ongelma vaivaa sinua?	• Miten se voitetaan? • Missä vaiheessa taistelu sitä vastaan on?
18. Poikkeukset	• Onko tilanne parantunut jollain tavalla? • Milloin ongelmia ei ole?	• Milloin sujuu kaikesta huolimatta?



4.2 Kohtaamisen ansat

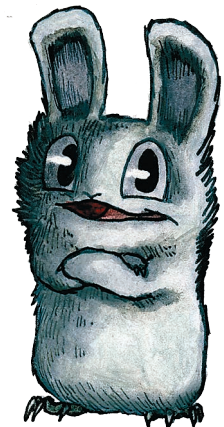
Riina Karvonen

1. Kysymys–vastaus-ansa

Ohjaaja hallitsee keskustelua suljetuilla kysymyksillä, joihin opiskelija vastaa ”kylä” tai ”ei”. Keskustelu muuttuu helposti kuulusteluksi, jossa opiskelijalle ei jää mahdollisuutta riittävään vastausten prosessointiin. Opiskelijasta tulee passiivinen vastausautomaatti. Hyvänä nyrkkisääntönä toimii: korkeintaan kaksi suljetua kysymystä peräkkäin. Avoimet kysymykset tuottavat motivoivia lauseita, jotka ovat olennainen osa haastatteluprosessia

Kysy avoimilla kysymyksillä, joihin opiskelija ei voi vastata vain ”ei” tai ”kyllä.”

Hyvä lähestymistapa on sellainen, jossa tehdään avoin kysymys ja reagoidaan asiakkaan vastaukseen heijastavalla kuuntelemisella.



2. Väittelyansa

Muutos tarkoittaa käytännössä, ainakin joltakin osin, luopumista nykyisestä elämäntavasta. Tämän takia ohjauskeskustelussa saattaa opiskelijalla nousta ristiriitaisia ajatuksia omista toiveistaan ja mahdollisuuksistaan. Ohjaajan voimakas markkinointi muutoksen puolesta virittää opiskelijan helposti puolustuskannalle. Ohjaaja löytää esimerkiksi informaationpalasen, joka viittaa ”ongelmaan” kuten luvattomiin poissaoloihin. Opiskelija voi reagoida seuraavasti: ”Kuka muka on sanonut, että olen ollut luvatta poissa” tai ”Ei minun poissaoloni ole haitanneet opinnoissa etenemistä”. Puolustuslinjalle siirryttäessä pulman vähättely ja hyvien perustelujen kirjo on niin vakuuttava, että opiskelija uskoo niihin lopulta itsekin. Alkuvaiheessa vastarintakäyttäytyminen on varsin luonnollinen osa ohjaustyötä, eikä siitä tarvitse työntekijänä ahdistua.



Jos joudut väittelyansa, voit purkaa ti-
lannetta käyttämällä avoimia kysymyksiä
ja heijastavaa kuuntelua. Näin palautat
keskustelun takaisin uomalleen.

3. Asiantuntija-ansa

Asiantuntija-ansa laukeaa, kun ohjaaja luo opiskelijalle mielikuvan, että hän tie-
tää kaikki vastaukset ja yrittää hoitaa ongelmat asiakkaan puolesta. Tavallisin
seuraus on, että opiskelija siirtyy passiiviseen rooliin, eikä hänelle synny mahdol-
lisuutta tutkia ristiriitaisia tunteitaan.

Motivoivan haastattelun tavoitteena on kasvattaa opiskelijan osallisuutta ja itse-
määräämisöikutta. Näin tuskin tapahtuu, jos opiskelija on passiivisen avun vas-
taanottajan roolissa. Asiantuntija ansaan on helppo langeta perinteisten roolien
kautta. Motivoivassa haastattelussa vuorovaikutus perustuu kuitenkin tasa-ar-
voiseen sinä–minä-suhteeseen, ei potilas–asiantuntija tai asiakas–asiantuntija-
asetelmaan.

Voit ehkäistä asiantuntija-ansan anta-
malla tilaa opiskelijan aktiivisuudelle ja
korostamalla hänen asiantuntemustaan
omasta itsestään. Opiskelija on paras
ymmärrys omasta elämäntilanteestaan,
arvoistaan, toimeenpanevasta voimas-
taan ja voimavaroistaan.



Vahvista opiskelijan muutospuhetta ja
anna aikaa refleктоivalle kuuntelulle.
Muutospuhe on polku muutokseen.

4. Leimaamisansa

Ohjaaja muodostaa opiskelijan persoonasta tai toimintatavasta tulkinnan, joka leimaa hänen suhtautumistaan opiskelijaan. Leima-ansassa on pohjimmiltaan kysymys valtataistelusta ja ohjaajan omasta kokemusmaailmasta nousevasta tulkinnasta.

Tunnista omat tulkintasi. Lähde vuorovaikutukseen avoimena, ilman ennako-asetelmia. Vältä ennaltamäärittämisen ansan, kun annat keskustelun käynnistyä opiskelijan, et itsesi, määrittelemistä huolenaiheista tai pohdinnoista.

5. Ennenaikaisen tarkentamisen ansa

Yksi yleinen ohjaajan ansa on ennenaikainen kohteen valinta. Ohjaajalla on vuorovaikutustilanteessa liian kiire ja hän hoputtaa opiskelijaa tunnistamaan tavoitteensa tai haasteensa ennenaikaisesti. Ohjaaja näkee ongelmia, joita opiskelija ei tunnista ongelmaksi. Työntekijä esimerkiksi kiirehtii löytämään ratkaisua myöhästelyyn, vaikka opiskelija kokee ohjaajan nimeämän ongelman merkityksettömäksi. Muutos on mahdollinen ainoastaan silloin, kun opiskelija tunnistaa itse muutostarpeen.

6. Syyttelyansa

Ohjaaja lähtee etsimään syyllistä tai syytä opiskelijan ei toivottuun toimintaan. Kuka tai mikä on syyllinen ongelmiin, on kuitenkin vähemmän tärkeä tieto motivoivassa ohjauksessa. Syyllisten etsimisen sijaan voimavarat keskitetään ratkaisujen etsimiseen ja muutoksen herättämiseen.

Johdata opiskelija syiden ja syyllisten etsimisestä kohti ratkaisuja ja muutoksen pohdintaa. Käytä muutospuhetta aktivoivia avoimia kysymyksiä sekä mielikuvia herättäviä harjoituksia.



4.3 Kohteena työelämä

Mikko Nykänen, Esko Seppälä, Tommy Larvi

Pysähdy, kun suunta ja tavoite ovat hukassa! Tämä toteamus pitää paikkansa suunnistuksessa. Mitä pidempään kuljet tietämättä missä olet, sitä kauemmin sinulta kuluu aikaa palata takaisin ja löytää itsesi kartalta, oikealta polulta. Siksi on tärkeää tietää missä on, mihin haluaa mennä ja mitä reittiä pitkin. Sama ajatusmalli toimii ammatinvalinnassa, työnhaussa ja työelämässä. Ammattipolulla erilaiset siirtymät kuten perusasteen, toisen asteen sekä työelämän väliset nivelvaiheet ovat haasteellisia työuran ja hyvinvoinnin kannalta.

Koulutuksen tavoitteena on valmentaa meidät työelämään osaavina ammattilaisina. Meidän on kuitenkin tehtävä päätös siitä, mitä tavoitteita sille asetamme. Ammatinvalinnan prosessi lähtee liikkeelle itsetuntemuksesta. Aluksi kannattaa pohtia omia mielenkiinnon kohteita ja työelämään liittyviä arvoja. Tietoa koulutus- ja ammattivaihtoehtoista kannattaa kerätä useammasta eri tiedonlähteestä. Mahdollisia ammatillisia hakuvaihtoehtoja on paljon, joten tavoitteiden ja valintojen selvittäminen vaatii aikaa ja työtä. Vaihtoehtoihin liittyvän tiedon ja mielenkiinnon kohteiden pohjalta muodostuu uratavoitteita, jotka suuntaavat omaa polkua koulutukseen ja työelämään. Motivaatio, kokemukset ja tiedon määrä vaikuttavat lopulliseen päätöksentekoon.

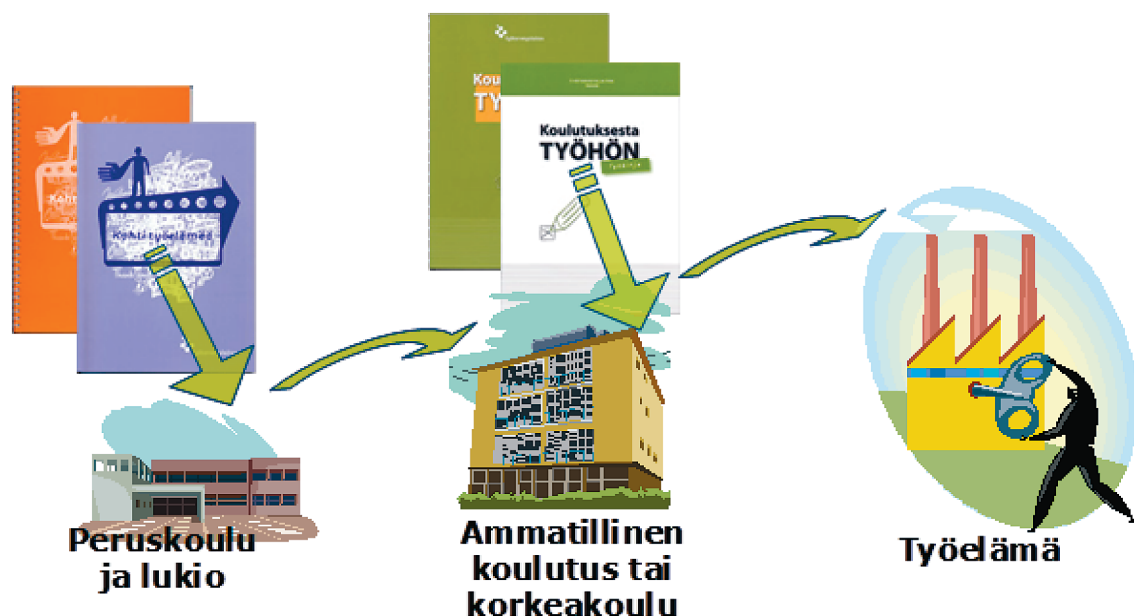
Opiskeluun, koulutusalaan ja työelämään liittyvistä asioista keskustellaan usein oman lähipiirin ja tuttavien kanssa. Sosiaaliset kontaktit voivat suunnata monellakin tavalla koulutus- ja työelämävalintoja. Henkilökohtaisesta verkostosta omaksutaan usein tietoa, asenteita ja arvoja, jotka liittyvät eri ammattialoihin ja koulutusväyliin. Ihmissuhteet voivat aiheuttaa joskus ristiriitoja ammatinvalinnassa. Ongelmia voi syntyä esimerkiksi silloin, kun oma kiinnostus tiettyä koulutusuraa kohtaan on ristiriidassa perheen tai kaveripiirin asenteiden tai mielipiteiden kanssa. Myös koulusta tai kotoa saatavan tuen puute voi vaikeuttaa uranvalintaa koskevaa tiedonhankintaa tai päätöksentekoa. Tällaisissa tilanteissa voi pohtia, onko olemassa muita henkilöitä tai tahoja, joihin voi ottaa yhteyttä ja jotka voisivat ohjata ammatinvalintaan liittyvissä kysymyksissä. Työvoimahallinnon ammatinvalinta ohjaajat ja koulujen oppilaanohjaajat osaavat neuvoa työuraan ja opiskeluun liittyvissä ongelmissa.

Opinto- ja työuralla kannattaa varautua erilaisiin hidasteisiin ja vastoinkäymisiin. Esimerkkejä näistä ovat tilanteet, joissa haluttua opiskelupaikkaa ei saada heti tai valmistautuminen pääsykokeisiin hankaloituu terveydellisistä tai sosiaalisista syistä. Vastoinkäymisiin varautuminen mahdollistaa sellaisten varasuunnitelmien tekemisen, jotka voivat auttaa saavuttamaan omia uratavoitteita myöhemmässä vaiheessa. Mahdollisia ongelmatilanteita tai yllätyksiä ennakoimalla voi kehittää ratkaisukeinoja tilanteen korjaamiseksi. Opinto- ja työuraan liittyvien siirtymien sujuva ja laadukas ylittäminen edistää elämänlaatua. Myönteisillä työelämäkokemuksilla on vaikutusta omaan terveyteen, työkykyyn sekä hyvinvointiin.

Miten voimme vaikuttaa?

Ammattipolun siirtymävaiheita tuetaan laadukkaan opinto-ohjauksen ja neuvonnan avulla. Ammatinvalintaan ja työuran hallintaan liittyvää ohjausta on ammatillisissa oppilaitoksissa saatavissa tarpeen mukaan. Ohjaajan tehtävänä on luoda hyvät puitteet motivaation syntymiselle; motivoitumisen näytelmässä ohjattava esittää aina pääosaa (!) ja vastaa valinnoistaan.

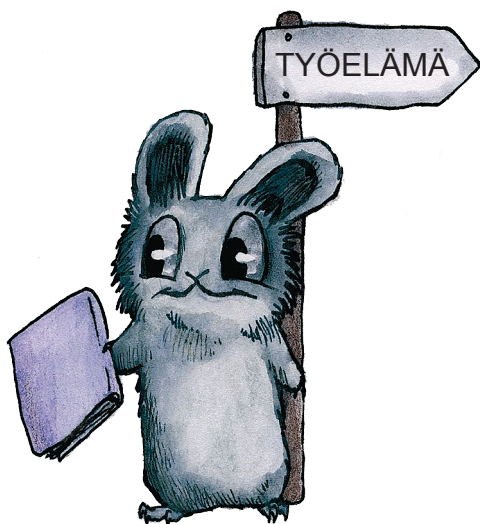
Aktiivisen ja sosiaalisen oppimisen periaatteisiin nojaavat Koulutuksesta työhön ja Kohti työelämää -ryhmämenetelmät ovat tulokselliseksi todettuja työkaluja nuorten opinto- ja työuran hallinnan tukemiseen. Opiskelijalähtöiset ohjausmenetelmät tukevat nuorten hyvinvointia koulutuksen siirtymävaiheissa ja lisäävät työuran onnistumisen todennäköisyyttä. Menetelmiin sisältyvien harjoitusten avulla vahvistetaan nuorten urataitoja ja asenteellisia valmiuksia oman työuran suunnittelussa.



linnan, elinikäisen oppimisen ja hyvinvoinnin tueksi tilanteisiin, jossa osallistujat lähestyvät ammatinvalintaa koskevaa päätöstä. Kohti työelämää -menetelmä edistää motivoitumista oman ammatin suunnitteluun ja opiskeluun. Opintojakson aikana nuoret kartoittavat omia taitojaan, vahvuuksiaan ja mielenkiinnon kohteitaan. Harjoituksissa kartoitetaan kanavia, joiden kautta saadaan tietoa amma-teista ja koulutusreiteistä. Lisäksi käsitellään henkilökohtaisen verkoston merki-tystä ammatinvalinnassa, harjoitellaan toimintaa kouluunhakuhaastattelussa ja varaudutaan mahdollisiin vastoinkäymisiin ammatinvalinnassa. Lopuksi tehdään henkilökohtainen urasuunnitelma, joka parhaimmillaan tukee yksilöllisen opinto-uran hallintaa.

Koulutuksesta työhön -ryhmämenetelmä on kehitetty työnhaku- ja työelämäval-mennuksen tueksi edistämään opiskelijoiden siirtymistä ammattiopinnoista työ-elämään. Opintojakson aikana opiskelijat oppivat markkinoimaan omaa osaamis-ta työnantajille. Harjoituksissa käsitellään erilaisia työnhakumenetelmiä, työssä jaksamista edistäviä toimintatapoja sekä keinoja selviytyä vastoinkäymisistä työn-haussa ja työsuhteen alkuvaiheessa. Koulutuksesta työhön -menetelmä edistää työllistymistä koulutusta ja urasuunnitelmia vastaaviin tehtäviin ja lisää motivaatiota oman urapolun suunnitteluun ja toteutukseen.

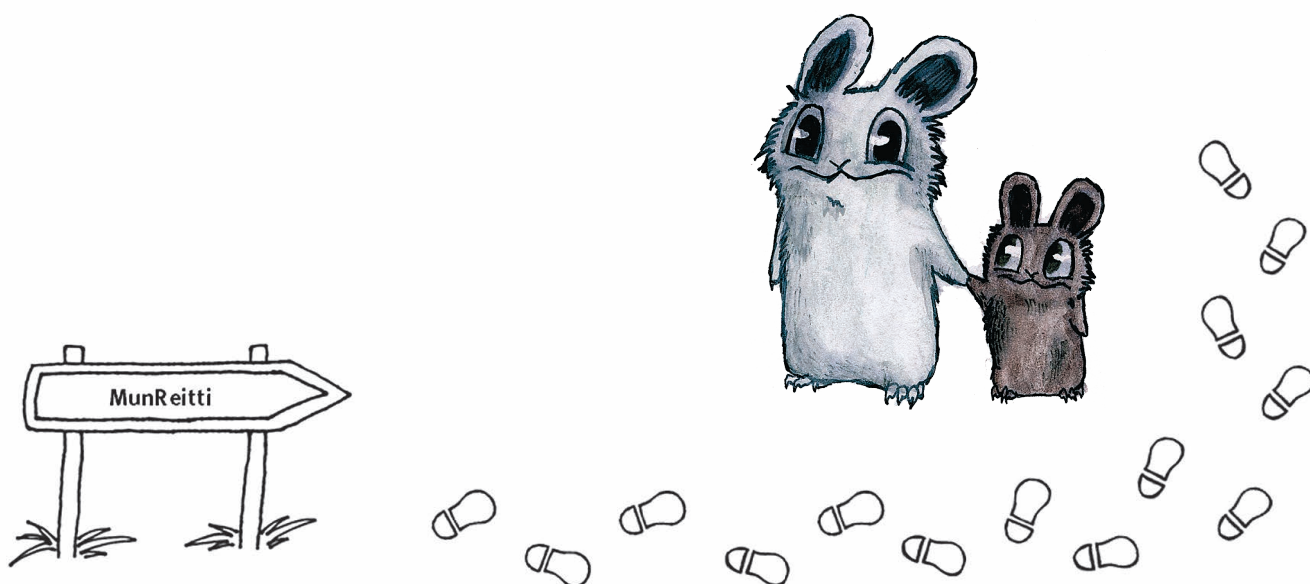




4.4 Ohjaajan harjoituspaketti

Riina Karvonen

**MunReitti-harjoitusmateriaalia
voimaantumisen mahdollistavaan
ohjaukseen**



1. VOIMAANTUMISEEN ORIENTOIVA HARJOITUS

Mitä voimaantumisen on?

Harjoituksen valmistelut:

Harjoituksen vetäjä asettaa pöydälle kuvakortteja (esimerkiksi Vomppis-kortit), joista jokainen osallistuja voi valita ohjeen mukaan itselleen kaksi korttia.

Ohje:

Valitse esille laitetuista korteista kaksi omaan tunnetilaasi tai elämäkokemuksesi sopivaa korttia: toinen kortti kuvaa voimaantumista ja toinen sen vastakoh-
taa.

Katsele kuvia hetken aikaa ja valmistaudu kertomaan niistä muille ryhmän jäse-
nille.



2. Täyttäkää yhdessä sivun 80 taulukkoa ja pohtikaa, miten valitsemanne arvomaailman ominaisuudet näkyvät arjen käyttäytymisessä tai toiminnassa? Mitä taitoja tai ominaisuuksia opetus-/ohjaushenkilöstö tarvitsee, jotta arvomaailman ominaisuudet muuttuvat opiskelijan voimaantumisen mahdollistavaksi toiminnaksi?
3. Mikä tai mitkä voimaantumisen osa-alueet vaikuttavat kyseisen arvomaailman ominaisuuden kohdalla?
4. Jokainen ryhmä kertoo omat valintansa. Voitte kertoa myös esimerkkejä ja kokemuksia!



Ohjauksen arvomaailman ominaisuuksia

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. Luotettavuus | 23. Puolueettomuus |
| 2. Osallisuus | 24. Myötätunto |
| 3. Kollegiaalisuus | 25. Itsenäisyys |
| 4. Osaaminen | 26. Tarkkuus |
| 5. Yhteisöllisyys | 27. Alkuperäisyys |
| 6. Pätevyys | 28. Avarakatseisuus |
| 7. Kiitollisuus | 29. Myönteisyys |
| 8. Hyvä tahto | 30. Iloisuus |
| 9. Vapaus | 31. Järkevyys |
| 10. Selkeys | 32. Oikeudenmukaisuus |
| 11. Yksinkertaisuus | 33. Kunnioitus |
| 12. Rehellisyys | 34. Kauneus |
| 13. Yksilöllisyys | 35. Solidaarisuus |
| 14. Luovuus | 36. Omistautuminen |
| 15. Joustavuus | 37. Sietokyky |
| 16. Rauhallisuus | 38. Vastuullisuus |
| 17. Tottelevaisuus | 39. Toivo |
| 18. Tasa-arvoisuus | 40. Luottamus |
| 19. Huumori | 41. Vapaus |
| 20. Kriittisyys | 42. Käytännöllisyys |
| 21. Asiakslähtöisyys | 43. Huolenpito |
| 22. Rakkaus | 44. Turvallisuus |



Henkilöstön näkökulma: Mitkä arvomaailmaasi kuvaavat ominaisuudet ovat sinulle tärkeitä voimaantumisen mahdollistavassa ohjauksessa? Miten nämä ominaisuudet vaikuttavat sinun toimintaasi käytännössä? Millaisia taitoja tarvitset toiminnassasi? Mihin voimaantumisen osa-alueeseen nämä taidot liittyvät?

Arvomaailmaa kuvaava ominaisuus	Toiminta	Taidot	Voimaantumisen osa-alue
Läsnäolo	Aktiivinen kuuntelu, keskittyminen vuorovaikutukseen	Sosiaaliset taidot, vuorovaikutustaidot	Osaaminen Merkityksen kokeminen
Selkeys	Käytetään tuttuja ilmaisuja ja vältetään ammattislangia Ilmaistaan tavoitteet selkeästi	Ilmaisutaidot, haastattelu- ja vuorovaikutustaidot	Osaaminen Vaikuttavuus

3. RYHMÄN PELISÄÄNNÖT JA VOIMAANTUMINEN

Ohje: Valitse alla olevasta taulukosta omaa työtäsi ja toimintaasi kuvaavia periaatteita. Pohdi, miten periaatteet vaikuttavat siihen, miten kohtaat opiskelijan tai työkaverin? Millaisia vuorovaikutuksen ja kohtaamisen taitoja tarvitset, jotta periaatteet toteutuvat käytännössä? Mihin voimaantumisen osa-alueeseen taito liittyy? Kun olet pohtinut taulukon sisältöä itsenäisesti, voit jakaa ajatuksiasi ja oivalluksiasi myös ryhmässä.

Mitkä seuraavista työhön liittyvistä periaatteista ovat sinulle tärkeimmät?	Mihin voimaantumisen osa-alueeseen taito liittyy?	Kuinka nämä periaatteet vaikuttavat siihen, miten kohtaat työkaverit tai opiskelijat?	Mitä taitoja sinulla on? Tai mitä pitäisi vielä vahvistaa?
1. Saan näyttää osaamiseni. 2. Saan tehdä virheitä. 3. Voin ottaa rauhallisesti. 4. Saan kysyä neuvoa ja apua. 5. Saan olla kriittinen. 6. Pysyttelen totuudessa. 7. Voin ottaa riskejä. 8. Pidän lupaukseni. 9. Noudatan aikatauluja. 10. Teemme päätökset yhdessä. 11. Annan rakentavaa palautetta. 12. Olen huolellinen työssäni. 13. Olen esimerkkinä muille. 14. Palvelen muita. 15. Sovitan oman toimintani ryhmän tarpeisiin. 16. Kaikkien tulee käyttäytyä ryhmässä hyvin ja toisiaan arvostaen 17. Kohtelen kaikkia tasa-arvoisesti. 18. Saan näyttää ja kokea tunteeni. 19. Jaan mielipiteeni. 20. Tulen toimeen kaikkien kanssa. 21. Pidän mieleni avoimena muutoksille ja uusille ideoille. 22. Asetan toiminnalle tavoitteet.			



4. JOHARIN IKKUNA

Harjoituksen ohje: Jakaantukaa 3–4 henkilön ryhmiin ja antakaa kukin vuorollanne yhdelle ryhmän jäsenistä positiivista palautetta 3 minuutin ajan. Palautteen vastaanottaja kuuntelee keskittyneesti, mutta ei saa millään tavalla kommentoida saamaansa palautetta. Kun palautteen anto päättyy, vuoro siirtyy seuraavaan palautteensaajaan. Kommentteille ei ole myöskään tässä vaiheessa vielä tilaa, vaan kierros jatkuu pelkän palautteenannon merkeissä.

Mikäli palautteen vastaanottaja on tuntematon henkilö, palautetta annetaan hänestä syntyneen mielikuvan ja arvauksen perusteella. Kun kierros on käyty kokonaan läpi, jokainen jäsen täyttää alla olevan Joharin ikkunan ruudukon otsikoiden mukaan. Työskentely tapahtuu yksilötyöskentelynä hiljaisuudessa. Tämän jälkeen ryhmät jaetaan uudelleen ja tehtävän purku käydään uuden ryhmän kanssa.

Harjoituksessa on keskeistä omien tunteiden ja käyttäytymismallien tunnistaminen ja tunnustaminen sekä palautteen antamisen ja vastaanottamisen harjoittelu/havainnointi.

Halutessasi voi jatkaa harjoitusta laatimalla Joharin-ikkunan oman vuorovaikutuksesi **SWOT-analyysin**.

AVOIN-ruutuun muodostuu vahvuutesi (S=strengths)

SALATTU-ruutuun muodostuvat kehittämistä vaativat osa-alueet W=weaknesses)

SOKEA-ruudusta löytyvät uudet mahdollisuudet (O=opportunity).

TUNNISTAMATON-ruudussa piilee vuorovaikutustilanteiden arvaamattomat toimintamallit, jopa uhat (T=threats)



AVOIN

Tunnistat ominaisuuden itse
ja muutkin tunnistavat.

S

SALATTU

Tunnistan ominaisuuden itse,
mutta haluan pitää sen salassa.
Muut eivät tiedä / tunnista.

W

SOKEA

En tunnista ominaisuutta
itse, mutta muut tunnistavat.

O

TUNTEMATON

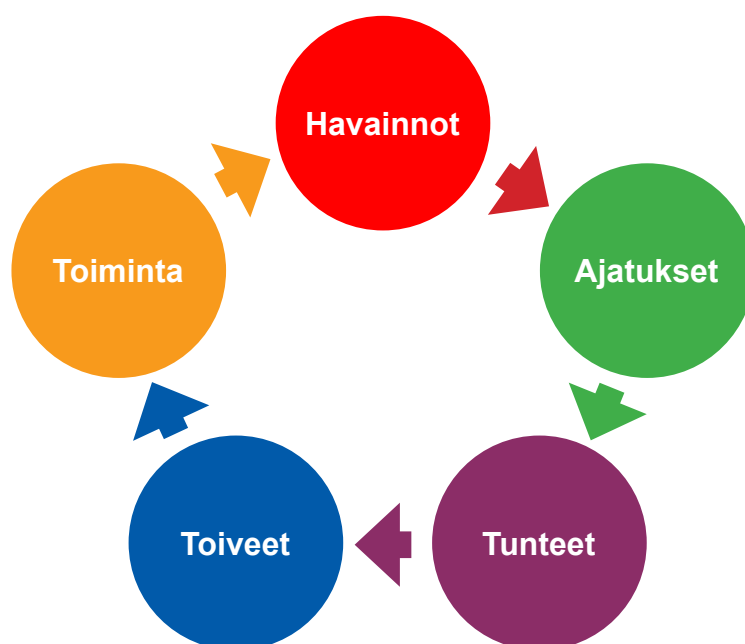
En tunnista ominaisuutta
eivätkä muutkaan tunnista.

T



5. TIETOISUUDEN KEHÄ

Tietoisuuden kehä on yksi tapa hahmottaa inhimillistä kokemusta ja toistemme kohtaamista. Tietoisuuden kehään kuuluu viisi osa-aluetta: havainnot, ajatukset, tunteet, tahto ja toiminta. Nämä osa-alueet ovat mukana jokaisessa kokemuksessamme, vaikka emme sitä itse aina tiedostaisikaan.



- **Havainnot:** Mitä näen, kuulen, haistan, maistan, tunnen ihollani. Kaikissa kokemuksissa aistikanavamme tallentavat automaattisesti tietoa ympäristöstä
- **Ajatukset:** Havainnot herättävät tulkintoja, joihin vaikuttavat elämänhistoriamme aikaisemmat kokemukset, uskomuksemme ja arvomme mutta myös tarpeemme
- **Tunteet:** Havainnot ja ajatukset saavat liikkeelle tunnekokemuksen, joka voi vaihdella kokemuksen voimakkuuden mukaan neutraalista tunnetilasta aina ääritunteisiin saakka.

- Rakkaus–Viha
- Toivo–Epätoivo
- Ilo–Suru
- Rohkeus–Pelko

- **Toiveet:** Tunnekokemuksen jälkeen herää myös tietoinen pohdinta; mitä toivon tai haluan tässä tilanteessa itselleni, toiselle, meille tai heille?
- **Toiminta:** Tietoisuuden kehän viimeisessä vaiheessa kokemus jalostuu toiminnaksi. Lopputuloksena voi olla tuttu toimintamalli, jonkin uuden toiminnan kokeileminen tai toive tulevaisuudessa tapahtuvasta toiminnasta.

Tietoisuuden kehää voidaan käyttää työkaluna oman kokemuksen ja toiminnan tutkimisessa ja tunnistamisessa.

Esimerkkejä pohdinnasta:

- Mikä havainto opiskelijan kohtaamistilanteessa herätti minussa toiveen toimivasta yhteistyöstä?
- Mikä sai minut tuntemaan epäluuloa? Perustuuko tulkintani todellisuuteen, vai onko se oma uskomukseni?
- Miksi tunsin suuttumusta keskustellessani opiskelijan kanssa? Mistä havainnosta tai tulkinnasta tunne heräsi?
- Miksi en kertonut mielipidettäni keskustelussa?

Sen lisäksi, että Tietoisuuden kehän avulla voimme paremmin hahmottaa tietoisuutta kokemuksistamme, se auttaa meitä myös vuorovaikutustaitojemme kehittämisessä. Ihminen, joka tiedostaa itsensä hyvin ja osaa pukea tietoisuuden eri osa-alueet sanoiksi, on yleensä kiinnostunut myös toisen ihmisen tietoisuudesta, hänen havainnoistaan, ajatuksistaan, tunteistaan, pyrkimyksistään ja teoistaan.

Kun kerrot omista kokemuksistasi, hyödynnä tietoisuudenkehän jokaista osa-aluetta: kerro mitä havaitsit, mitä ajattelit, mitä tunsit, halusit ja mitä teit. Näin avaat kuulijalle kokonaisen kuvan tapahtumasta ja jäsennät todellisuutta myös itsellesi.

Tietoisuuden kehä toimii myös oivallisena haastatteluavaimena vuorovaikutustilanteissa. Havainnot, ajatukset, tunteet, tahto ja toiminta luovat raamit käytävälle keskustelulle, jota tarkkaavainen kuuntelu tukee. Kysy tarkentavia kysymyksiä etenkin niistä tietoisuuden kehän osa-alueista, joita haastateltava käyttää niukasti tai ei lainkaan puheessaan.



Esimerkiksi:

Kerroit, että Sinulla on tavoitteena saada suoritettua nämä opinnot ensi kevääseen mennessä

- Mikä on ensimmäinen asia, minkä teet tavoitteen saavuttamiseksi?
- Kukahan mahtaa huomata ensimmäisenä, että olet ottanut härkää sarvista?
- Miltä tuntuu nyt kun olet asettanut itsellesi selkeän tavoitteen?

6. Oman tunnetilan käsitteleminen tietoisuuden kehää käyttäen

Harjoituksen ohje: Kirjaa ylös ohjeiden mukaisesti seuraava itseanalyysi:

Muistele tilannetta, joka herätti sinussa ei-toivottuja tunteita.

- Mitä tapahtui? Kuvaile lyhyesti tilannetta?

Tilanteeseen liittyvät ajatukseti ja tulkintasi.

- Mitä ajattelit itsestäsi ja muista henkilöistä tuossa tilanteessa?

Tunteesi, uskomuksesi.

- Mitä tunteita tilanne ja siinä mukana olevat henkilöt sinussa herätti?

Fyysiset reaktiosi ja toimintatapasi.

- Mitä reaktioita tilanne aiheutti kehossasi? Miten toimit?

- Seuraavaksi määrittele uudelleen äskeinen tilanne. Pyri muuttamaan tapahtumaketju myönteisemmäksi, jolloin huomaat myös omissa tunteissasi tapahtuvan muutoksen.
- Omiin tunteisiin ja toimintatapoihin voi vaikuttaa!

Kirjaa ylös uudelleen sama tilanne. Pyri määrittelemään se nyt positiivisesti.



Valitse sama, ei toivottuja tunteita herättänyt tilanne.

- Mieti vielä toistamiseen, mitä tapahtui



Mieti, miten voisit tulkita tilannetta sinua voimaannuttavasti?

- Miten voisit muuttaa ajatuksiasi tapahtuneesta positiivisemmaksi?



Mitä tunteita tämä vaihtoehtoinen, voimaannuttava tulkintatapasi herättää sinussa?



Minkä vaihtoehtoisen reaktion kehosi kokee uuden tunteen myötä? Millaisen toiminnan tämä tunne mahdollistaa?

- Mikäli onnistuit tekemään tilanteesta voimaannuttavan tulkinnan, huomaat varmasti myös tunnetilasi ja toimintasi muuttuvan tulkintasi kautta.
- Voit harjoitella jatkossa vastaavaa työskentelytapaa aina, kun olet sinulle ei toivotussa tilanteessa.

Huomaat vähitellen tämän voimaannuttavan tavan automatisoituvan ajatteluprosessissasi.



7. Opetus- ja ohjaushenkilöstö voimaantumisen mahdollistajana

Osaaminen Opetus- ja ohjaushenkilöstö...	Itsemääräämisoikeus
- Antaa kannustavaa palautetta. - Rohkaisee opiskelijoita luottamaan omiin kykyihinsä tehdä itseään koskevia päätöksiä. - Auttaa opiskelijoita voittamaan epäonnistumisen pelon ja hyväksymään, että asiat voivat mennä joskus pieleen. - Ohjaa ja kannustaa käsittelemään takaiskuja. - Rohkaisee ja haastaa opiskelijoita osallistumaan oman opintopolun suunnitteluun. - Auttaa opiskelijaa tunnistamaan omaa osaamistaan ja kehittämisalueitaan esimerkiksi itsearviointia käyttäen. - Vastuuttaa ja haastaa opiskelijaa tekemään itse. - Ei hoivaa vaan valmentaa.	- Rohkaisee opiskelijaa tekemään omat valintansa ja harjoittelemaan itsenäisten päätösten tekemistä. - Antaa opiskelijoille mahdollisuuden tehdä omia päätöksiä ja valintoja opiskeluprosessissaan. - Tarjoaa tarvittaessa tukea päätöksiä tehtäessä. - Antaa opiskelijalle mahdollisuuden löytää ratkaisut itse. - Antaa opiskelijalle riittävästi tietoa mahdollisuuksista ja riskeistä. - On tietoinen rajoista, joiden sisällä valinnat voidaan tehdä ja keskustelee näistä rajoista opiskelijan kanssa. - Keskustelee opiskelijoiden kanssa heidän oikeuksistaan ja velvollisuuksistaan ja antaa heille tilaa tehdä omat valintansa, vaikka ne olisivat ristiriidassa ammattilaisten näkemysten kanssa.



Vaikuttavuus Opetus- ja ohjaushenkilöstö...	Merkityksen kokeminen
- Ottaa opiskelijan vakavasti ja on - Avoin sille, mitä opiskelijat sanovat. - Kuuntelee ja osoittaa ymmärtävänsä. - On säännöllisessä kontaktissa opiskelijan kanssa ja tekee parhaansa myös konkreettisesti. - On läsnä ja arvostaa opiskelijan toiveita. - Osoittaa opiskelijoille olevansa erityisesti heitä varten paikalla. - Antaa opiskelijoille mahdollisuuden ilmaista rakentavaa kritiikkiä ja turvaa opiskelijoiden yksityisyyden. - Ei tee opiskelijoita koskevia päätöksiä niin ettei opiskelija ole itse mukana. - Ottaa opiskelijan mukaan päätöksentekoon ja antaa mahdollisuuden tulla kuulluksi, jos hän ei hyväksy kyseistä päätöstä.	- Auttaa opiskelijaa tunnistamaan omat arvonsa käymällä sekä ryhmässä että henkilökohtaisesti arvoja avaavia keskusteluja. - Pohtii käytännön tilanteissa yhdessä opiskelijan kanssa erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja ja niiden perusteita. - Antaa opiskelijalle mahdollisuuden oman käytöksen ja toiminnan reflektointiin. - Mahdollistaa opiskelijalle näkökulmien aajenemisen ja rohkaisee tutkimaan myös mukavuusvyöhykkeen ulkopuolella olevia asioita. - Kunnioittaa opiskelijoiden elämäncatsomusta ja arvoja.
Myönteinen minäkuva Opetus- ja ohjaushenkilöstö...	Yhteisöllisyys
- Tukee opiskelijaa realistisen minäkuvan vahvistumisessa. - Antaa positiivista ja kannustavaa palautetta. - Työskentelee opiskelijan kanssa voimavarakeskeisesti ja rakentaa opiskelijan kanssa tavoitteet vahvuuksien kautta. - Näkee opiskelijassa aidosti mahdollisuudet ja vahvistaa ohjauksessa toivon näköaloja.	- Ohjaa opiskelijoita toimimaan ryhmänä. - Kannustaa avoimeen keskusteluun. - Ohjaa opiskelijoita tunnistamaan oman toimintansa vaikutuksen ryhmään. - Ohjaa ihmisarvon kunnioittamiseen ja yhteisen vastuun kantamiseen. - Ohjaat sekä itsenäisyyteen että yhteisössä toimimiseen. - Tekee selväksi, että kaikissa asioissa voi kääntyä henkilöstön puoleen.



8. Leary's Rose, Kysymyslomake

Millainen vuorovaikutustyyppi Sinä olet?

Vastaa kysymyksiin

0 = Täysin eri mieltä 4 = Täysin samaa mieltä

	0	1	2	3	4
1. Olen tyytyväinen ulkonäkööni					
2. Minun on vaikea luottaa muihin ihmisiin.					
3. Olen kriittinen.					
4. Olen johtajatyypin.					
5. Haluan noudattaa tarkasti ohjeita.					
6. Olen yleensä samaa mieltä muiden kanssa.					
7. Olen sydämellinen ja empaattinen.					
8. Rohkaisen muita.					
9. Neuvon mielelläni muita.					
10. Minua on vaikea suostutella.					
11. Otan mielelläni vastaan apua.					
12. Minusta on mukavaa työskennellä yhdessä.					
13. Suhtaudun lempeästi muiden tekemiin virheisiin.					
14. Osaan pelata korttini oikein.					
15. Olen olosuhteiden uhri.					
16. Olen usein vihainen.					
17. Luovutan liian helposti.					
18. Haluan olla menestynyt.					
19. Pidän tiukasti kiinni mielipiteistäni.					
20. Loukkaannun helposti.					
21. Olen kilpailuhenkinen.					
22. Minua on helppo lähestyä.					
23. Sopeudun nopeasti muuttuneeseen tilanteeseen.					
24. Päätösten tekeminen on minulle vaikeaa.					
25. Olen keskimääräistä älykkäämpi.					
26. Toivoisin muutosta elämäni.					
27. Ihmiset loukkaantuvat suoruudestani.					
28. Toimin mielelläni vastuunkantajana.					
29. Tarvitsen hyvät perustelut päätöksille.					
30. Toivon, että joku pitäisi minusta huolta.					
31. Haluan ihmisten pitävän minusta.					
32. Nautin siitä, että saan hoivata muita.					

TULOKSET Ole hyvä ja kirjaa tuloksesi alla olevaan taulukkoon. Tulostaulukon numerot vastaava kysymysnumeroita. Kysymyskohtainen pistemäärä voi vaihdella nollasta neljään pisteeseen.

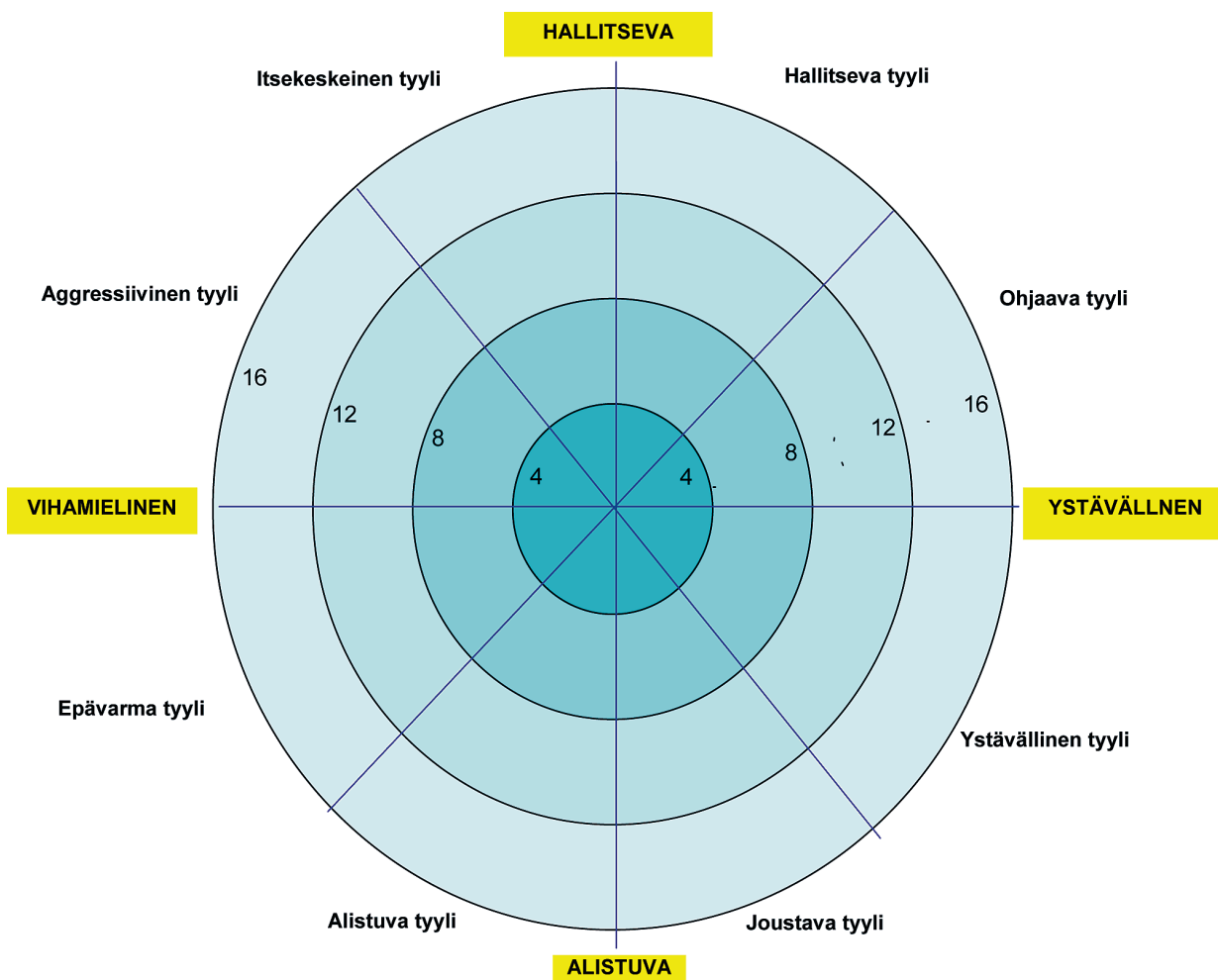
Laske lopuksi yhteen saamasi pistemäärä kultakin sektorilta.

Sijoita saamasi lohkon kokonaispistemäärä taulukon alla olevaan kuvaajaan. Pistemääräsi muodostaa oman kohtaamistyyli profiilin.

Pohdi saamaasi tulosta; tunnistatko siitä itsesi? Mitkä ovat vahvuutesi? Entä, mitä kehitettävää löydät?

Hallitseva tyyli	Alistuva tyyli	Ohjaava tyyli	Epävarma tyyli
4	5	8	2
9	10	13	15
18	17	22	20
28	29	32	26
Yhtensä	Yhteensä	Yhteensä	Yhteensä
Ystävällinen tyyli	Aggressiivinen tyyli	Joustava tyyli	Itsekeskeinen tyyli
7	3	6	1
12	16	11	14
23	19	24	21
31	27	30	25
Yhteensä	Yhteensä	Yhteensä	Yhteensä





	Vuorovaikutustyyli
Hallitseva tyyli	Hallitsevaa tyyliä käyttävä henkilö on varma osaamisestaan ja ottaa helposti johtajan ja asiantuntijan aseman ryhmässä. Hän on mielipiteissään selkeä ja vie seuraajansa turvallisesti perille. Hän on määrätietoinen, tekee nopeasti päätöksiä ja kantaa vastuun niistä. Ärsyyntyessään hän voi olla määräilevä ja käskyttävä, jopa alistava.
Ohjaava tyyli	Ohjaavan tyylin käyttäjä on opastava, opettava muttei kuitenkaan dominoiva. Hän huolehtii toisten osallisuudesta ja haastaa mukaan yhteiseen työskentelyyn. Hän on aktiivinen, ulospäin suuntautunut ja aloitteellinen. Paineen alla hän voi muuttua pikkutarkaksi ja uupua ohjatessaan ja huolehtiessaan kaikesta.
Ystävällinen tyyli	Ystävällistä vuorovaikutustyyliä käyttävä henkilö on kohtelias, ymmärtäväinen ja helposti lähestyttävä. Hän on hyvä kuuntelija, jolla on aina aikaa läheisilleen. Hän hoivaa ja huolehtii siitä, että kaikilla on hyvä olla. Hän rakentaa olemuksellaan ja toiminnallaan turvallista ja kodikasta ilmapiiriä. Joskus on vaara, että hän muista huolehtiessaan unohtaa/ohittaa liian helposti omat tarpeensa ja hyvinvointinsa.
Joustava tyyli	Joustavan tyylin omaava henkilö on myöntäväinen ja sopeutuvainen. Hän osaa miellyttää toisia ja sujahtaa joustavasti tilanteeseen kuin tilanteeseen. Hän luottaa toisten tekemiin ratkaisuihin ja seuraa mieluummin valmiita ohjeita ja suunnitelmia, kuin esittää omia vaatimuksiaan. Hän rakentaa sopua ja välttelee mielellään vastuunkantajan roolia tai risiiritilanteita. Aloitteellisuus ja omalta mukavuusalueelta liikkuminen ovat hänen suurimpia haasteitaan vuorovaikutustilanteissa.



Alistuva tyyli	Alistuvan tyylin omaksunut henkilö on vaatimaton ja vähättelee omia taitojaan ja kykyjään. Hän välttelee vuorovaikutustilanteita ja on hyvin varovainen kannanotoissaan. Hän turvautuu helposti toisiin ihmisiin ja hänen on vaikea pitää kiinni oikeuksistaan. Näkyväksi tuleminen on hänen ensimmäinen haasteensa vuorovaikutustilanteissa.
Epävarma tyyli	Epävarman tyylin käyttäjä on epäröivä ja päättämätön. Hänen on vaikea luottaa sekä itseensä että muihin. Päätöksentekotilanteet ovat hänelle vaikeita, hän epäröi ja arkailee eikä halua ottaa vastuuta ratkaisun tekemisestä. Epävarmuus purkautuu helposti kaunaisuutena tai ivana toisia kohtaan. Kasvun suunta on itseluottamuksen vahvistamisessa pienin ja turvallisin askelin.
Aggressiivinen tyyli	Konfliktit, riidat ja vihanpito ovat arkea aggressiivisen tyylin omaavilla henkilöillä. Heillä ilmaisu on kärkevää, arvostelevaa, tarkoituksellisen loukkaavaa ja purevaa. Komentelevat ja ja käskevät repliikit sekä uhittelu ovat tunnusomaisia vuorovaikutustilanteissa toisten kanssa. Aggressiivisen tyylin omaavan henkilön ensimmäisenä muutoksen askeleena on tutkia, miksi viha on muuntunut ensisijaiseksi käyttövoimaksi.
Itsekeskeinen tyyli	Itsekeskeisen tyylin henkilöt ovat valovoimaisia, näkyviä ja kuuluvia Heidän vuorovaikutustyyliilleen on ominaista voimakas itseriittoisuus sekä omien taitojen ja ominaisuuksien korostaminen. Itsekeskeisen tyylin edustaja haluaa olla seuran keskipisteenä ja ottaa vuorovaikutustilanteissa runsaasti tilaa itselleen. Keskustelun aiheet pyörivät hänessä ja hänen mielenkiintonsa kohteissa. Itsekeskeisen tyylin omaava henkilö hoitaa aktiivisesti sellaisia asioita ja tilanteita, joista on hänelle suoraa tai välillistä hyötyä, mutta hänen intresseissään ei ole yhteisen hyvän tai vähempiosaisten edun ajaminen. Kasvu kohti dialogista vuorovaikutusta lähtee liikkeelle itsereflektiosta ja läsnäolevasta kuuntelusta.

5. POIS EDESTÄ RISUT JA MÄNNYNKÄVYT

5.1 Työnohjaus	96
5.2 Työyhteisön voimaantuminen	98
5.3 Virkkaa Vomppis!	100



5.1 Työnohjaus

Lea Veivo

Ohjaajan työ voi olla haastavaa ja voimia kuluttavaa. Hänen tulee huolehtia itsestään keinoilla, jotka lisäävät hänen hyvinvointiaan ja jaksamistaan. Väsynyt ohjaaja purkaa helposti väsymyksensä opiskelijoihin. Hyvä kollega ja työkaveri ovat hyviä voimavaroja jaksamisen kannalta. Aina työyhteisön tuki ei riitä, vaan ohjaaja tarvitsee työnohjausta. Työnohjauksessa työtä ja siihen liittyviä haasteita voi käsitellä jäsennellysti ja ratkaisukeskeisesti toisin kuin kahvipöytäkeskusteluissa, joissa asiat voivat jäädä toteamisen tasolle tai pahimmillaan kaatopaikaksi, jossa roskikset tyhjennetään työkavereiden niskaan.



Työnohjauksessa ohjaaja voi läpikäydä niitä tunteita ja ajatuksia, joita työolosuhteet ja -yhteisö hänessä herättävät. Työnohjaus mahdollistaa opiskelijoihin, työtehtäviin ja -olosuhteisiin sekä työyhteisöön liittyvien ajatuksien ja tunteiden jäsentämisen ratkaisukeskeisesti turvallisessa ilmapiirissä. Työnohjaustapaamisten edellytyksenä on luottamuksellisuus ja tavoitteellisuus.

Työnohjauksen aloittaminen vaatii ohjaajalta rohkeutta ja motivaatiota käydä työhön liittyviä asioitaan läpi avoimesti. Työnohjaus perustuu omien ajatusten, tunteiden ja toiminnan kohtaamiseen ja reflektointiin sekä mahdollisimman avoimeen ja rehelliseen keskusteluun. Työnohjaaja toimii välikätenä auttaen ohjaajaa itseään löytämään omia voimavaroja ja ratkaisuja käsiteltävään asiaan.

Työnohjaus vaatii kykyä sitoutua työnohjaussuhteeseen. Ohjaaja kehittää ammatillista kasvuaan sitoutuessaan työnohjaukseen ja refleктоimalla omaa toimintaansa ohjaajana, kasvattajana ja työyhteisön jäsenenä. Työnohjauksen sisältö muodostuu työnohjattavan tuottamista omaan työhönsä liittyvistä sisällöistä. Jos työnohjattava puhuu ilmoista, työnohjaaja vastaa ilmoista. Hyvin toimiva työnohjaussuhde auttaa ohjaajaa saamaan uusia ajatuksia ja näkökulmia omaan työhönsä.

Työnohjaus voi olla yksilö-, ryhmä- tai työyhteisötyönohjausta. Yksilötyönohjauksen etuna on, että siinä voi keskittyä pelkästään omiin asioihin ja kokemuksiin. Se antaa myös työnohjaajalle mahdollisuuden keskittyä yhden ohjattavan tilanteeseen. Yksilötyönohjauksessa työnohjaustilanteesta tulee intensiivinen. Hyvässä työnohjaussuhteessa luottamus kasvaa nopeasti niin pitkälle, että ohjattava uskaltaa puhua henkilökohtaisista, jopa kipeistä tunteistaan ja kokemuksistaan. Työnohjaaja ohjaa prosessia ja toimii peilinä heijastaen niitä kuvia, miltä työnohjattavan toiminta näyttää hänen näkökulmastaan.

Ryhmätyönohjauksessa luottamuksellisen suhteen täytyy rakentua koko työnohjausryhmän sisälle. Se voi viedä aikaa, mutta parhaimmillaan lopputuloksena on eri näkökulmien ja erilaisten kokemusten jakaminen ryhmässä. Tällöin työnohjaustilanteesta voi tulla rikkaampi. Ohjattavat saavat kommentteja, uusia näkemyksiä ja ratkaisuvaihtoehtoja työnohjaajan lisäksi muilta osallistujilta. Hyvässä ja luottamuksellisessa ryhmätyönohjaussuhteessa voidaan käsitellä työkavereiden välisiä suhteita silloinkin, kun työkaveri on samassa työnohjauksessa. Tällöin voidaan päästä käsittelemään ohjatusti mahdollisia jännitteitä ja kielteisiä tunteita, joita työntekijöiden välillä on. Tämä vaatii molemmilta osapuolilta rohkeutta ja tahtoa selvittää asiat, jotta molempien osapuolten työhyvinvointi ja työssäjaksaminen lisääntyisivät. Esimerkiksi opettaja ja ohjaaja -työparit hyötyvät yleensä tämänkaltaisesta työnohjauksesta.

Vastuullinen työyhteisön johto tutustuu työnohjauksen mahdollisuuksiin ja tukee työntekijöitä osallistumaan siihen. Työnohjauksen järjestäminen on työnantajan etu. Se auttaa työntekijöitä ja työyhteisöä voimaan paremmin. Työnohjaus mahdollistaa voimia vievien asioiden läpikäymisen ohjatusti. Näin koko työyhteisön hyvinvointi paranee, kun kielteiset tunteet eivät siirry väsymyksenä ja turhautumisena kahvipöytäkeskusteluihin tai ne voidaan ohjata sieltä takaisin työnohjaukseen. Työntekijät pysyvät terveimpinä, kun he oppivat käsittelemään haastavia tunteita ja kokemuksia jäsennellysti. Tällöin ne eivät myöskään purkaudu somaattisena oireiluna kuten usein käy, jos työntekijä taistelee jatkuvasti jaksamisensa äärirajoilla.

Työnohjaus on yleensä myöhässä, jos sitä pyydetään tilanteessa, jossa ei enää muuten selvitä tai jakseta. Tällöin tarvitaan jo yleensä korjaavia toimenpiteitä työterveyden taholta. Työnohjaus on parhaimmillaan ennaltaehkäisevää toimintaa, jolla lisätään ammatillisuutta ja työhyvinvointia. Työnohjaukseen tullaan täydellä repulla ja lähdetään kevein askelin keräämään reppuun uusia asioita. Työnohjauksen tarkoituksena on lisätä työntekijän voimia eli sillä on voimaannuttava vaikutus (Siitonen 1999).

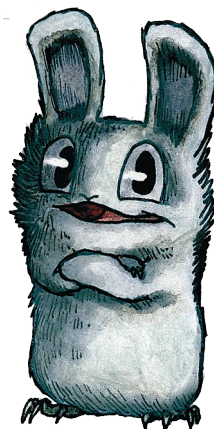


5.2 Työyhteisön voimaantuminen

Mikko Nykänen

Työelämä on arvojen, asenteiden ja tunteiden kohtaamispaikka. Työyhteisössä ihmisten toimintatavat voivat vaihdella muun muassa iän, etnisyyden, sukupuolen, kulttuuritaustan, uskonnon, siviilisäädyn, perhesuhteiden, koulutuksen, oppimisvalmiuksien ja toimintakyvyn kohdalla. Erilaisuuden ymmärtämiseen pyrkivä vuoropuhelu ja yksilöllisyyden arvostaminen ovat välineitä monimuotoisen työyhteisön voimaantumiseen.

Työyhteisön jäsenet tulkitsevat työpaikalla tapahtuvia asioita ja työkaverien käyttäytymistä omasta viitekehyksestään. Yksilölliset tavat hahmottaa todellisuutta nousevat esiin erityisesti työhön liittyvissä vuorovaikutustilanteissa. Yhteistyön sujuvuuden kannalta on keskeistä tiedostaa, millainen suhde omilla asenteilla, arvoilla ja toimintatavoilla on työyhteisöön ja sen muihin jäseniin. Itsereflektio rakentaa pohjaa myös sosiaalisen toiminnan onnistumiselle. Lähtökohtana tulisi olla, että omat mielipiteet, ajattelutavat ja toiveet tuodaan esille kunnioittaen samalla myös muiden näkemyksiä. Tutkiskeleva vuorovaikutus oman itsen ja muiden kanssa luo pohjaa yhteisessä toiminnassa syntyvälle luottamukselle.



Kaikissa työyhteisöissä voi syntyä myös ristiriitatilanteita. Aluksi on hyvä selvittää onko kyse yksilölähtöisestä ongelmasta, työhön liittyvistä ongelmista vai yhteisöllisestä ilmiöstä. Kielteisten tunteiden ja ongelmien käsittely rakentavassa hengessä synnyttää tilaa positiiviselle yhteisöllisyydelle. Jokaisen asianosaisen tulisi kuitenkin tehdä töitä ratkaisun löytämiseksi. (Vartia ym. 2009). Työolosuhteiden muuttumiseen ei voi aina itse vaikuttaa, mutta kiinnittämällä huomiota omiin ajatuksiin ja tulkintoihin vastoinkäymisten yli pääsee helpommin.

Työnantajan tulee pyrkiä siihen, että kaikki pääsevät toteuttamaan työssä itseään yhteisten tavoitteiden mukaisesti. Jokaisen työntekijän tulisi kokea, että hän on hyväksytty, häntä kunnioitetaan tasavertaisena ihmisenä, häntä kuunnellaan ja

hänen työllään on merkitystä organisaation menestymiseen. (Heikkilä & Heikkilä 2005). Pohjaa tälle rakentaa työntekijöiden yksilöllisten toiveiden ja vahvuuksien huomioiminen. On tärkeää luoda työntekijöille mahdollisuuksia vaikuttaa omaan työhönsä. Työyhteisön voimaantuminen tapahtuu mahdollistavassa toimintakulttuurissa.

Yhteisöllisyyden edistämiseksi tulee luoda konkreettisia rakenteita, jotka tukevat aidon vuorovaikutuksen syntymistä. Esimerkiksi ryhmäkehityskeskustelut edistävät parhaimmillaan työntekijöiden yhteistyösuhteiden laatua ja työyhteisön yhteisten tavoitteiden tiedostamista. Johdon rooli on keskeinen yhteisöllisen toimintakulttuurin luomisessa, mutta kaikki voivat vaikuttaa sen syntyyn omalla aktiivisuudella ja aitoon vuoropuheluun pyrkivällä asenteella. Yhteisöllinen toimintakulttuuri suosii vuorovaikutteisuutta ja sallii erilaisuuden.

Yhteisöllisessä toiminnassa on pohjimmiltaan kyse varsin arkisista asioista. Työpäivän aikana voi kysellä muiden kuulumisia ja osoittaa pienin sanoin, että arvostaa heidän työtään. Jopa se, että tervehtii työkavereita työpäivän alkaessa, voi merkitä paljon koko työyhteisön hyvinvoinnille. Työyhteisön voimaantuminen lähtee liikkeelle pienistä teoista, joiden toteuttaminen on helppoa, kun tiedostaa niiden piilevän vaikutuksen.



5.3 Virkkaa Vomppis!

Tarvitset:

- lankoja, esim. mallissa on käytetty violettia ja valkoista Rose Mohairia ja valkoista 7 veljestä (lanka 3-kertaisena)
- virkkukoukun nro 6

Virkkaa minut näin:

- Virkkaa 28 ketjusilmukkaa (kjs). Sulje kjs-ketju piilosilmukalla (ps) renkaaksi.
- 1.–9. krs: Virkkaa kiinteitä silmukoita (ks). Siirry kerrokselta toiselle spiraalimaisesti.
- 10. krs: Kavenna kerroksella tasaisesti 4 silmukkaa. Toista kavennukset 12., 14. ja 16. kerroksella.
- 11. krs: Virkkaa ks. Toista 13., 15. ja 17. kerroksella.
- Korvat: Virkkaa 17. krs alkuun 3 ks. Käänny ja virkkaa vastakkaiseen reunaan 3 ks. Lisää seuraavilla kerroksilla molemmissa reunoissa 2 ks. Virkkaa yhteensä 5. krs. Tee toinen korva toiseen reunaan.

Viimeistele minut näin:

- Ompele korvien jäävä aukko.
- Leikkaa minulle silmät pehmeästä kankaasta ja ompele paikoilleen. Voin olla iloinen, surullinen tai mielteliäs...
- Voit tehdä minusta ainutlaatuisen laittamalla minulle korvarenkaan, rusetin, tai vaikkapa tupsun hännäksi.

Laita minut käteesi. Voin pajata pehmeästi poskeasi. Kuljen kanssasi Mun-Reitillä.



6.VIRKISTÄVIÄ LÄHTEITÄ

6.1 Lähteet ja kirjavinkit	102
6.2 Kirjoittajat	104



6.1 Lähteet ja kirjavinkit

Koonnut Kirsi Mäntykivi

Aalto, M. Ryppäästä ryhmäksi. 2000. Turvallisen ryhmän rakentaminen. 202 harjoitetta. 303 variaatiota. My Generation Oy. Ryttylä.

Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkoston sivut. www.alpo.fi/henkilosto 4.4.2012

Dialogilla syvätehoa oppimiseen. Hämeen ammattikorkeakoulu. Luettu osoitteesta: <http://www3.hamk.fi/dialogi/index.php> 4.4.2012.

Dunderfelt, T. 2009. Iisi elämänasenne arkitaidoksi. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Jorma Heikkilä – Kristiina Heikkilä. 2005. Voimaantuminen työyhteisön haasteena. WSOY

Hellsten, T. 1996. Ihminen tavattavissa. Kohtaamisen taito. 2. painos. Kirjapaja. Helsinki.

Isaacs, W. 2001. Dialogi ja yhdessä ajattelemisen taito. Kauppakaari. Helsinki.

Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia – parempaan vuorovaikutukseen. 2. painos. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Isokorpi, T. 2008. Pää pyörällä. Kaaoksesta rauhoittumiseen ja aitoon läsnäoloon. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Järvillehto, S. & Kiiski, R. 2009. Oman hyvinvoinnin lähteillä. Ohjaajan käsikirja. Kuntoutussäätiö. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Helsinki. Luettu osoitteesta: http://www.kuntoutussaatio.fi/files/192/Oman_hyvinvoinnin_laehteilla.pdf 4.4.2012.

Kabat-Zinn, J. 2009. Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. Suom. Turpeinen T. Basam Books. Helsinki.

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön. Hyvää oloa ja onnellisuutta. Duodecim. Helsinki.

Kauppila, R. A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. PS-kustannus. Jyväskylä

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. WSOY. Helsinki.

Kiesiläinen, L. 2004. Vuorovaikutusvastuu. Ammatilliset vuorovaikutustaidot kasvatusyhteisössä. Arator. Helsinki.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Koning, J de. 2007. Empowerment, empowering, environment. http://www.vrijbaan.nl/upload/alinea_455.pdf



Koski-Jännes, A. Riittinen, L. Saarnio, P. (toim.) 2008: Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Tammi, Helsinki

Lampikoski, T. 2009. Hidasta! Ajankäytön valinnat arjessa ja työssä. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Lindqvist, M. 1989. Ammattina ihminen. 4. painos. Otava. Keuruu.

Mannström-Mäkelä, L. & Saukkola, K. 2008. Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja. Kaaoksesta arjen hallintaan. Yliopistopaino. Helsinki.

Marttinen, T. 2005. Rakkausmatkat. WSOY, Helsinki

Mattila, K-P. 2007. Arvostava kohtaaminen. Arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Miller, W.R. & Rollnick, S. 2002.: Motivational interviewing. Preparing people to change addictive behaviour. New York, The Guilford Press.

Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. Edita. Helsinki.

Pekkari, M. 2009. Tavoitteellinen ohjauskeskustelu. Helsinki: Tammi.

Purjo, T. & Kuusela, J. (toim.) 2009. Tappelusta jutteluun -nuoren kohtaamisen taito. Non Fighting Generation ry. Helsinki.

Repo-Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Kansanvalistusseura. Helsinki.

Salo-Chydenius, S 2010. Motivoiva haastattelu. Päihdelinkki-verkkosivun artikkeli. <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/644-motivoiva-haastattelu>

Seikkula, J. & Arnkil, T.E. 2007. Dialoginen verkostotyö. Tammi. Helsinki.

Siitonen J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmotelma. Acta Universitas Ouluensis E 37. Oulu: Oulu University Press.

Siitonen J & Robinson H. 2001. Pohdintaa voimaantumisesta. Julkaisussa Järvisalo L. (toim.) Muutoksen kautta kasvuun. Kotilo ry:n julkaisuja. Pieksämäki: RT-Print Oy. 61-72

Skinnari, S. 2004. Pedagoginen rakkaus. Kasvattaja elämän tarkoituksen ja ihmisen arvoituksen äärellä. PS-Kustannus. Juva.

Sjöroos, M. 2010. Myötätunto. Ole läsnä, elä mukana. Minerva. Helsinki.

Takanen, T. 2005. Voimaantuva työyhteisö – miten luomme tulevaisuutta? Sun Innovations. Helsinki.

Toukonen, M. L. 2008. Unelmatyöskentely. Ote omanlaiseen elämään. PS-kustannus. Jyväskylä.

Toukonen, M. L. 2010. Kuvittele itsesi. Luovuus, mielikuvat ja metaforatyöskentely. Basam Books. Helsinki.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus. Edita. Helsinki.

Vartia, M., Lahtinen, M., Joki, M. & Soini, S. 2009. Työyhteisötörmäyksiä. Vammalan kirjapaino Oy.



6.2 Kirjoittajat



Jaana Heikkinen

Opintoneuvoja / Ammattiopisto Luovi

Toimenkuva hankkeessa:

Koulutus- ja kehittämistehtävät, valmennusohjelman toteutus

"Tee oma reittisi ja opi reitin varrella tuntemaan itsesi, niin tiedät minne olet matkalla."



Sanna Häkkinen

Ohjaaja / Ammattiopisto Luovi

Toimenkuva hankkeessa:

Käytännönjärjestelyt, koulutus- ja kehittämistehtävät, valmennusohjelman toteutus

"Sometimes I believe in as many as six impossible things before breakfast."



Henna Ijäs

Ammatillinen erityisopettaja / Ammattiopisto Luovi

Toimenkuva hankkeessa:

Konsultoiva erityisopettaja, kehittämis- ja koulutustehtävät, valmennusohjelman toteutus

"Aina kun olen todella kuunnellut toista ihmistä, Olen myös pitänyt hänestä"



Riina Karvonen

Opiskelija-asiain päällikkö, projektipäällikkö / Ammattiopisto Luovi

Toimenkuva hankkeessa:

Hallinnolliset tehtävät, kehittämis- ja koulutustehtävät

"Ethän anna sen tosiasian, että et osaa tehdä kaikkea, estää Sinua tekemästä kaikkea sitä mitä osaat."



Jenni Kiiskilä

Opintoneuvoja / Ammattiopisto Luovi

Toimenkuva hankkeessa:

Valmennusohjelman toteutus ja kehittämistehtävät

"Onni ei ole ottamista ja saamista vaan luomista ja antamista."



Mervi Merentie

Opettaja / Ammattiopisto Luovi

Toimenkuva hankkeessa:

Koulutustehtävät, valmennusohjelman toteutus



Kirsi Mäntykivi

Kehitysassistentti / Ammattiopisto Luovi

Toimenkuva hankkeessa:

Käytännönjärjestelyt, koulutus- ja kehittämistehtävät, opinnäytetyön tekeminen hankkeen ensimmäisestä toimintakaudesta

"Tärkeintä ei ole mitä teet vaan kuka sinä olet."



Mikko Nykänen

Tutkija / TTL

Toimenkuva hankkeessa:

Kehittamis- ja koulutustehtävät

"Ei ole ongelmia vaan asioita, joita ei ole vielä opittu."





Maritta Sauvola

Opintoneuvoja / Ammattiopisto Luovi

Toimenkuva hankkeessa:

Kehittämis- ja koulutustyö

"Saat valon tunneliin sytyttämällä sen itse."



Esko Seppälä

Yhdysopettaja / Projektivastaava / WinNova

Toimenkuva hankkeessa:

Suunnittelu- kehittämis- ja koulutustehtävät

"Pienikin teko on parempi kuin suuri aie."



Lea Veivo

Kehityspäällikkö / Ammattiopisto Luovi

Toimenkuva hankkeessa:

Koulutustehtävät, konsultoiva työnohjaus

"Kohtaamisesta Voimaa!"

Tommy Larvi

Tutkija / TTL

Toimenkuva hankkeessa:

Kehittämis- ja koulutustehtävät

Karoliina Välimäki

Opiskelija / Ammattiopisto Luovi



MunReitti REITTIOPAS