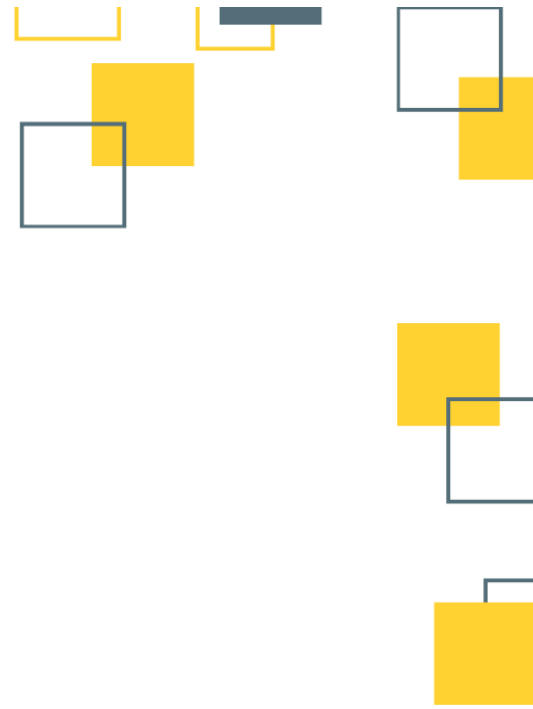




"Escape to happiness"



# HYVINVOINTIA EDISTÄVÄT KÄYTÄNNÖT OPAS

PROJEKTI NO 2022-1-SI01-KA220-ADU-000088108



Co-funded by  
the European Union



Co-funded by  
the European Union





## Sisältö

<b>Johdanto</b>	<b>3</b>
<b>Luku 1 - Aikuisten hyvinvointia parantavat käytännöt</b>	<b>5</b>
1. StoryComp - Tarinankerronnan taidot aikuiskoulutuksessa	6
2. Näen sinut. Jokainen on tärkeä.	10
3. Siirtymävaiheen työpajat	13
4. We pop up - Tuettu vapaaehtoisuus	16
5. Mielenterveyden ensiapu -kurssi	19
6. Ajanhallintakeinot	21
7. Elämänpuu	25
8. 'Tavallisen täydellinen päivä' -harjoitus	28
9. Teatteri-ilmaisua aikuisille	31
10. Vahvuuksien kehä	33
11. Luova ilmaisu	36
12. Jatkuva oppiminen	38
13. Terveellinen ruokavalio	41
14. Elokuvaillat	44
15. Tunneälyn kehittäminen	47
16. Kuuntele kehoasi	49
<b>Luku 2 - Mindfulness &amp; Reflektointi harjoitukset</b>	<b>53</b>
17. Mindfulness and Meditaatio	54
18. Kiitollisuuspäiväkirja	57
19. Vaihtuvat roolit: Rooliristiriitojen aiheuttamien konfliktien tunnistaminen	59
20. Ajatuskuplat: Ajatusten vangitseminen	63
21. Kehollinen oppiminen: Kehon ja mielen yhdistäminen	69
22. Maadoittuminen - Grounding	73
23. Vuori meditaatio: Rentoutus ja selkeyttäminen	76
24. Tietoinen kävely	79
25. Onnellisuuden lisääminen työssä	82
26. Henkilökohtaisen oppimisprosessin reflektio omakuvalla -työpaja	86
27. Oppimisreuna -kaavio	90
<b>Luku 3 - Ulkoilu &amp; Fyysiset aktiviteetit</b>	<b>94</b>
28. Taidekävely luonnossa	95
29. Grow and Flow; Kasvata ja kukoista	99
30. Opintokäynnit	104
31. Ulkona oppiminen	107
32. Tanssiterapia ja musiikki	110
33. Säännöllinen liikunta ja fyysinen aktiivisuus	113
<b>Luku 4 - Projektit, kirjat &amp; Työkalut</b>	<b>117</b>





34. Emotionaalinen kestävyys pelillistään	118
35. Pelillistäminen - pelipohjainen oppiminen	120
36. Toiminnan arvot - Vahvuus Inventointi -kysely	123
37. "Löydä tasapainosi" - naisten voimaantumispäiväkirja	125
38. Paikkalähtöinen oppiminen	128
39. Napakymppi Arvokysely	131
40. Kulttuuria reseptillä	134
<b>Johtopäätökset</b>	<b>138</b>





## Johdanto

Nopeasti kehittyvässä maailmassa ja COVID-19-pandemian kaltaisten tapahtumien aiheuttamien haasteiden edessä aikuisten hyvinvoinnin tavoittelu on saanut entistä suuremman merkityksen. Osana "Escape to Happiness" -Erasmus+-hanketta lähdimme tutkimaan, dokumentoimaan ja levittämään tehokkaita käytäntöjä, joilla pyritään lisäämään erilaisiin oppimishjelmiin osallistuvien aikuisten hyvinvointia. Tässä kirjasessa on ponnistelujemme lopputulos, missä esitellään valikoima vaikuttavimpia ja innovatiivisimpia strategioita aikuisopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

Aikuiskoulutusta koskevan Erasmus+ -strategisen kumppanuuden puitteissa suunniteltu "Escape to Happiness" -hanke kokosi yhteen kahdeksan omistautunutta kumppaniorganisaatiota eri puolilta Eurooppaa. Hankkeen visio oli selkeä: kehittää ja jakaa konsepteja, joiden avulla aikuiskouluttajat ja -ammattilaiset voivat lisätä hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden tunnetta opiskelijoiden keskuudessa. Yhteisenä tavoitteena oli vastata aikuisten kohtaamiin moninaisiin haasteisiin nykypäivän dynaamisessa maailmassa, ja käynnistää myönteinen muutos koulutuksen avulla.

Tavoitteen saavuttamiseksi käytimme monipuolisia menetelmiä. Niihin kuului syvällisiä haastatteluja, perusteellista kirjallisuustutkimusta ja vankkaa kumppanuusyhteistyötä. Otimme yhteyttä aikuiskouluttajiin, oppijoihin ja koulutusalan ulkopuolisiin ammattilaisiin, ja keräsimme runsaasti kokemuksia, näkökulmia ja käytäntöjä. Prosessin avulla tunnistimme 80 potentiaalista hyvää käytäntöä, jotka kaikki edistävät aikuisten hyvinvointia.

Huolellisen arvioinnin, keskustelujen ja pohdinnan jälkeen karsimme joukosta olennaiset - 40 esimerkillistä käytäntöä, jotka olivat tehokkaita, innovatiivisia ja mukautuvia. Nämä käytännöt on järjestetty neljään temaattiseen lukuun, ja ne kuvastavat aikuisten hyvinvoinnin parantamisen monipuolista luonnetta:

**Luku 1 - Aikuisten hyvinvointikäytäntöjen parantaminen:** Tässä luvussa syvennytään käytäntöihin, jotka parantavat suoraan aikuisten yleistä hyvinvointia. Nämä strategiat käsittelevät henkilökohtaisen tyytyväisyyden kokonaisvaltaisia näkökohtia myönteisten ihmissuhteiden edistämisestä yhteenkuuluvuuden tunteen vaalimiseen.

**Luku 2 - Mindfulness- ja reflektointi:** Tässä tutkimme tekniikoita, jotka edistävät tietoisuutta ja itsetuntemusta. Näiden käytäntöjen avulla aikuisia ohjataan itsetuntemuksen matkalle, jonka avulla he voivat selviytyä elämän haasteista joustavasti rauhallisin mielin.

**Luku 3 - Ulkoilu ja liikunta:** Fyysinen hyvinvointi kietoutuu yhteen mielenterveyden kanssa. Tässä luvussa esitellään käytäntöjä, joissa hyödynnetään ulkoilun ja fyysisen osallistumisen voimaa kehon ja mielen virkistämiseksi.

**Luku 4 - Projektit, kirjat ja työkalut:** Tässä luvussa esitellään erilaisia resursseja, projekteja, kirjoja ja työkaluja, jotka ovat tärkeitä hyvinvoinnin edistämässä. Innovatiivisista hankkeista oivaltavaan kirjallisuuteen, nämä resurssit tarjoavat kattavan työkalupakin sekä opettajille että oppijoille.





Opasta laatiessa pyrimme kahteen tavoitteeseen: antamaan aikuiskouluttajille keinoja oppijoidensa hyvinvoinnin kohottamiseen, ja jakamaan näiden käytäntöjen hyödyt laajemmallekin koulutuksen ja harrastustoiminnan maailmaan. Näemme oppaan sivut inspiraation lähteenä, käytännöllisenä oppaana ja osoituksena "Escape to Happiness" -hankkeen osallistujien kestävästä kumppanuudesta.

Kun kasvattajat lähtevät hyödyntämään näillä sivuilla esitettyjä käytäntöjä, he voivat soveltaa, mukauttaa ja integroida ne tarpeisiinsa. Aikuiden hyvinvoinnin parantamisen kautta edistetään kestävämpää, motivoituneempaa ja harmonisempaa yhteiskuntaa. Olkoon tämä opas siis positiivisuuden ja mahdollisuuksien säteilevä lähde, joka valaisee tietä kohti onnellisuutta kaikille, jotka ovat sitoutuneet elinikäiseen oppimiseen.





## Luku 1 - Aikuisten hyvinvointia parantavat käytännöt

Tässä luvussa tarkastelemme erilaisia menetelmiä, joilla pyritään parantamaan aikuisten hyvinvointia. Luvussa on 16 huolellisesti valittua lähestymistapaa, ja se on kattava perusta yleisen tyytyväisyyden ja henkilökohtaisen kasvun vaalimiseksi.

Hyvinvointi on muutakin kuin onnellisuutta - siihen sisältyy erilaisia näkökohtia, jotka vaikuttavat siihen, miten tyytyväinen ihminen on elämäänsä. Aikuiskouluttajilla on ratkaiseva rooli merkityksellisten kokemusten luomisessa. Tässä esitetyt käytännöt on valittu siten, että ne sopivat kouluttajille, jotka ymmärtävät myönteisten ihmissuhteiden rakentamisen, joustavuuden edistämisen ja emotionaalisen tasapainon vaalimisen merkityksen.

Kouluttajien toimiessa aikuiskoulutussektorilla tämä luku tarjoaa kokoelman käytännön työkaluja. Näillä välineillä on mahdollista saada aikaan merkityksellisiä muutoksia oppijoiden elämässä. Nämä strategiat ovat aikuisten hyvinvointia edistäviä käytäntöjä, jotka kannustavat mielekkäisiin kontakteihin ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen menetelmillä, jotka edistävät itsensä löytämistä ja voimaantumista.

Tämä luku esittelee aikuisten hyvinvoinnin lisäämisen eri ulottuvuuksia monipuolisesti. Vaikka kukin lähestymistapa on itsenäinen, yhdessä ne tarjoavat kattavan tavan käsitellä elämän eri osa-alueita. Käytännöt antavat kasvattajille mahdollisuuden ohjata oppijoita kohti tyytyväisyyttä luokkahuoneen ulkopuolella, mikä heijastuu jokapäiväiseen elämään.

Tästä kokoelmasta kasvattajat löytävät kokeiltuja ja testattuja menetelmiä, jotka tarjoavat näkemyksiä tehokkaista strategioista erilaisiin haasteisiin vastaamiseksi ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Ottamalla käyttöön nämä käytännöt kasvattajat rikastuttavat oppijoiden elämää ja edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia arvostavaa yhteiskuntaa.

Salli tämän luvun viitoittaa tietä kohti valoisampaa ja harmonisempaa tulevaisuutta - sellaista, jossa aikuisten hyvinvointia arvostetaan, vaalitaan ja tuetaan.





<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>1. StoryComp - Tarinankerronnan taidot aikuiskoulutuksessa</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>StoryComp on innovatiivinen lähestymistapa, jossa yhdistyvät tarinankerronta ja aikuiskoulutus. Siinä korostetaan oppijan aktiivista osallistumista ja edistetään kokonaisvaltaista oppimiskokemusta. Tarinankerronnan avulla se edistää kriittistä ajattelua, motivaatiota, kielen oppimista, luovuutta ja henkilökohtaista voimaantumista. Käytäntö on mukautettavissa erilaisiin kulttuurisiin malleihin ja aloihin, mikä mahdollistaa mukauttamisen ja soveltuvuuden erilaisissa yhteyksissä. StoryComp valjastaa tarinankerronnan voiman tehokkaaksi ja mukaansatempaavaksi menetelmäksi aikuisopiskelijoille, parantaa heidän hyvinvointiaan ja antaa heille arvokkaita uusia tietoja ja taitoja.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>Näitä vaiheita noudattamalla aikuiskoulutuksen StoryComp-käytäntö voi tukea aikuisten hyvinvointia edistämällä sitoutumista, pohdintaa, taitojen kehittymistä ja yhteyden tunnetta henkilökohtaisiin kokemuksiin.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Valitse mielekkäitä tarinoita, jotka vastaavat oppimistavoitteita ja ottavat huomioon kulttuurisen monimuotoisuuden.</li><li>2. Vetää oppijat mukaan dynaamisilla esityksillä, joissa käytetään visuaalista ja multimediaa.</li><li>3. Kannusta aktiiviseen osallistumiseen ja kehoita oppijoita jakamaan omia tarinoitaan ja pohdintojaan.</li><li>4. Suhteuta tarinat tosielämän tilanteisiin ja keskustele käytännön sovelluksista henkilökohtaisessa ja ammatillisessa elämässä.</li><li>5. Edistetään pohdintaa ja analyysiä, mikä edistää kriittistä ajattelua ja syvällistä ymmärtämistä.</li><li>6. Sisällytetään taitoja kehittäviä toimintoja, joilla kehitetään taitoja, kuten viestintää ja empatiaa.</li><li>7. Arvioidaan vaikutuksia oppijapalautteen avulla ja parannetaan käytäntöjä jatkuvasti.</li><li>8. Sisällytetään tarinankerronta opetussuunnitelmaan ja varmistetaan yhdenmukaisuus muiden menetelmien kanssa.</li><li>9. Tarjotaan koulutusta kasvattajille, mikä parantaa heidän tarinankerronnan taitojaan ja tietämystään.</li><li>10. Korostetaan käytännön hyvinvointia edistäviä vaikutuksia, jotka edistävät henkilökohtaista kasvua ja itseilmaisua.</li></ol>





<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valitse monipuolisia ja asiaankuuluvia tarinoita, jotka vastaavat oppimistavoitteita.</li><li>• Määrittele selkeät oppimistavoitteet tai pätevyudet, jotka ohjaavat tarinoiden valintaa.</li><li>• Valmistele visuaalisia apuvälineitä, rekvisiittaa tai multimediaresursseja tarinankerronnan tehostamiseksi.</li><li>• Mieti valmiiksi keskustelun aloituksia kriittisen ajattelun ja pohdinnan edistämiseksi.</li><li>• Suunnittele vuorovaikuttavia toimintoja, joilla tarinat yhdistetään osallistujien kokemuksiin.</li><li>• Luo arviointivälineitä osallistujien palautteen keräämistä ja tehokkuuden arviointia varten.</li><li>• Kehitetään ohjaajan opas, jossa hahmotellaan toteutusprosessi.</li><li>• Laadi osallistujille käsikirjoituksia, joissa esitetään yhteenveto keskeisistä kohdista ja tarjotaan lisäresursseja.</li></ul>
<b>Kesto</b>	<p>Valittujen tarinoiden pituus ja monimutkaisuus, keskustelujen syvällisyys ja vuorovaikutteisten toimintojen sisällyttäminen vaikuttavat kaikki aikuiskoulutuksen StoryComp-toiminnan arvioituun keston. Yksittäinen tarinatuokio voi kestää 60-90 minuuttia. StoryComp-harjoitus voi sen sijaan kestää useita istuntoja tai se voidaan integroida pidempiaikaiseen koulutusohjelmaan, jotta sitä voidaan soveltaa perusteellisemmin. Muistettavan oppimiskokemuksen takaamiseksi varaa riittävästi aikaa tarinoille, keskusteluille ja osallistujien vuorovaikutukselle.</p>
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<p>Kouluttajalta vaaditaan seuraavia taitoja:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tarinankerronnan taidot: Mukaansatempaavien tarinoiden laatiminen ja esittäminen.</li><li>• Pedagoginen tietämys: Aikuisten oppimisen periaatteiden ja menetelmien ymmärtäminen.</li><li>• Kulttuurinen osaaminen: Erialaisten oppijoiden taustojen ja kokemusten huomioon ottaminen.</li><li>• Viestintä- ja fasilitointitaidot: Tukevan oppimisympäristön luominen.</li><li>• Reflektiivinen käytäntö: Tarinankerronnan ja opetustaitojen jatkuva parantaminen.</li><li>• Empatia ja tunneäly: Yhteyden luominen oppijoihin tunnetasolla.</li><li>• Teknologian integrointi: Digitaalisten työkalujen hyödyntäminen tarinankerronnan tehostamiseksi.</li></ul>







	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eettiset ja osallistavat käytännöt: Osallisuuden edistäminen ja monimuotoisuuden kunnioittaminen.</li><li>• Elinikäisen oppimisen ajattelutapa: Jatkuvan oppimisen ajattelutavan omaksuminen.</li><li>• Yhteistyö ja verkostoituminen: Etsitään mahdollisuuksia ammatilliseen yhteistyöhön.</li></ul>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<p>Tämä toimintamalli kehittää seuraavia taitoja:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Viestintä- ja ihmissuhdetaidot</li><li>• Kriittinen ajattelu ja ongelmanratkaisu</li><li>• Luovuus ja itseilmaisu</li><li>• Kulttuuritietoisuus ja -herkkyys</li><li>• Tunneäly ja empatia</li><li>• Elinikäinen oppiminen ja uteliaisuus</li><li>• Reflektiivinen toiminta ja itsetuntemus</li><li>• Yhteistyö ja tiimityö</li><li>• Sopeutumiskyky ja joustavuus</li><li>• Kulttuurienvälinen osaaminen</li></ul>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aktiivisen sitoutumisen ja motivaation puute aikuiskoulutuksessa.</li><li>• Virallisen tiedon ja käsitteiden rajallinen säilyminen.</li><li>• Osallistujilla ei ole riittävästi mahdollisuuksia tuoda tietoaan ja kokemuksiaan esiin.</li><li>• Kriittisen ajattelun taitojen tehoton kehittäminen.</li><li>• Vähäinen luovuus ja itseilmaisu oppimisprosessissa.</li><li>• Osallistujien yhteenkuuluvuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen puute.</li><li>• Haasteet viestinnän ja ihmissuhdetaitojen edistämisessä.</li><li>• Aikuisopiskelijoiden rajalliset voimavarat ja toimijuus oman oppimispolkunsa rakentamisessa.</li><li>• Kokonaisvaltaisemman ja elinikäisen oppimisen lähestymistavan tarve.</li><li>• Tarinankerronnan riittämätön sisällyttäminen pedagogisena menetelmänä aikuiskoulutukseen.</li><li>• Keinojen puute, joilla oppimisesta tehtäisiin merkityksellistä ja mielekästä aikuisoppijoiden elämän kontekstissa.</li></ul>
<b>Haasteet</b>	<p>Käytännön toteutuksessa voi ilmetä seuraavia haasteita</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tarinankerronnan vastustaminen: Osoita tarinankerronnan arvo ja merkityksellisyyttä osallistavien istuntojen avulla.</li><li>• Aikarajoitteet: Sisällytä lyhyempiä tarinankerrontaharjoituksia tai sisällytä</li></ul>





	<p>tarinankerrontaelementtejä olemassa oleviin oppitunteihin.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kieli- ja kulttuuriset esteet: Tarjoa käännöksiä, valitse yleispäteviä tarinoita ja rohkaise vuoropuheluun.</li><li>• Resurssien rajallinen saatavuus: Tutustu erilaisiin lähteisiin ja rohkaise osallistujia jakamaan omia tarinoitaan.</li><li>• Tunneherkkyys: Luo turvallinen ympäristö, laadi ohjeet ja tarjoa tarvittaessa tukea.</li><li>• Kouluttajien rajalliset tarinankerrontataidot: Tarjoa koulutusta ja mentorointimahdollisuuksia.</li><li>• Arviointi: Käytä monipuolisia arviointimenetelmiä ja kerää osallistujilta palautetta.</li><li>• Sitoutumisen ylläpitäminen: Vaihtelee tarinankerronnan lähestymistapoja, sisällytä vuorovaikutteisia elementtejä ja edistä kannustavan yhteisön syntyä.</li></ul>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	<p>Tätä toimintatapaa on mahdollista mukauttaa ja siirtää eri aiheiden käsittelyyn ja maihin, joissa on erilaiset kulttuuriset tavat.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kulttuurinen sopeutuminen: Tarinankerronnan periaatteet voidaan mukauttaa eri kulttuurikonteksteihin ja sisällyttää paikallinen kansanperinne ja henkilökohtaiset kertomukset.</li><li>• Kielen mukauttaminen: Käännöksiä tai tulkkauksia voidaan tarjota ymmärtämisen ja osallisuuden varmistamiseksi erilaisissa kieliympäristöissä.</li><li>• Sektorin siirto: Tarinankerrontaa voidaan soveltaa eri aloilla, jolloin tarinat ja kertomukset voidaan räätälöidä vastaamaan erityistarpeita ja -tavoitteita.</li><li>• Joustava metodologia: Käytäntö mahdollistaa räätälöinnin ja mukauttamisen kulttuuri- ja alakohtaisiin vaatimuksiin.</li><li>• Yhteistoiminnallinen oppiminen: Tarinankerronta edistää kulttuurienvälistä vuorovaikutusta, edistää keskinäistä ymmärrystä ja tiedonvaihtoa.</li></ul> <p>Räätälöiden ja kulttuurien monimuotoisuus hyväksyen StoryComp voidaan toteuttaa menestyksekkäästi eri yhteyksissä.</p>





<b>Innovatiivisuus</b>	StoryComp-käytäntö on innovatiivinen, sillä siinä yhdistetään aikuiskoulutuksen teoria ja tarinankerronta ja luodaan näin mukaansatempaava ja kokonaisvaltainen oppimiskokemus. Ottamalla oppijat aktiivisesti mukaan tarinankerrontaprosessiin se edistää omistajuuden ja voimaantumisen tunnetta. Käytäntö menee tiedonvälitystä pidemmälle ja stimuloi kriittistä ajattelua ja tunnesiteitä. Mukautuminen erilaisiin kulttuureihin ja aloihin korostaa sen innovatiivista luonnetta, mikä tekee siitä monipuolisen lähestymistavan, joka voidaan räätälöidä erilaisiin oppimisympäristöihin. Kaiken kaikkiaan StoryComp on tuore ja tehokas menetelmä, jossa tarinankerronnan voima hyödynnetään aikuiskoulutuksessa.
<b>Linkkejä lisätietoihin</b>	<a href="https://storycomp.eu/">https://storycomp.eu/</a> <a href="https://epale.ec.europa.eu/sl/resource-centre/content/pripovedovanje-zgodb-za-izbolisanje-izobrazevanja-odraslih">https://epale.ec.europa.eu/sl/resource-centre/content/pripovedovanje-zgodb-za-izbolisanje-izobrazevanja-odraslih</a> <a href="https://lu-jesenice.net/storycomp-kompetence-pripovedovana-zgodb-za-izobrazevalce-odraslih/">https://lu-jesenice.net/storycomp-kompetence-pripovedovana-zgodb-za-izobrazevalce-odraslih/</a>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>2. Näen sinut. Jokainen on tärkeä.</b>
<b>Yhteenveto</b>	Tähän käytäntöön kuuluu, että jokainen luokkahuoneessa tai kokousympäristössä oleva henkilö seisoo ja antaa kunnioittavaa tunnustusta toisille. Sen tarkoituksena on kasvattaa kunnioituksen, osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta osallistujien keskuudessa. Harjoituksen tavoitteena on vahvistaa sosiaalista tietoisuutta tunnistamalla jokaisen henkilön läsnäolon arvo, edistää itsetuntemusta tunnustamalla oma rooli ryhmässä ja luoda myönteinen ja viihtyisä oppimisympäristö. Harjoittelemalla tätä rituaalia yksilöt voivat syventää yhteyksiään, vähentää ennakkoluuloja ja edistää tarkkaavaisuutta vuorovaikutuksessa muiden kanssa.





## Yleiskatsaus toimintatapaan

Toimintamallissa on seuraavat vaiheet:

1. Aloita kutsumalla kaikki seisomaan, jolloin syntyy tunne fyysisestä läsnäolosta ja huomiosta.
2. Selitä ryhmälle, että tämän harjoituksen tarkoituksena on syventää yhteyden ja kunnioituksen tunnetta osallistujien välillä.
3. Ohjaa osallistujat viettämään hetki hiljaista läsnäoloa, jolloin he voivat olla läsnä ja tuntea henkisesti toisensa.
4. Kannusta yksilöitä katsomaan toisten kasvoin ja mahdollisuuksien mukaan silmiin, hymyilemään tai katsomaan heitä lempeästi kunnioittaen.
5. Korostakaa, että tarkoituksena on tunnistaa ja arvostaa jokaisen henkilön läsnäoloa ja panosta oppimis- tai kokoustilassa.
6. Johda ryhmää toistamaan yhdessä jokin lause, kuten "Näen sinut. Jokainen on tärkeä" tai "Me näemme sinut. Jokainen on tärkeä", mikä vahvistaa jokaisen yksilön kollektiivista näkemystä.
7. Luo tila noin minuutin hiljaiselle tietoisuudelle, jolloin osallistujat voivat pohtia yhteistä tavoitetta ja yhteyttä.
8. Hiljaisen tietoisuuden jälkeen pyydä ihmisiä palaamaan paikoilleen tai siirtymään seuraavaan asialistan kohtaan.
9. Pohdi harjoitusta ja kerää palautetta osallistujilta ja huomioi mahdolliset muutokset vuorovaikutuksessa tai sitoutumisessa ryhmässä.
10. Mukauta ja tarkenna käytäntöä palautteen ja kokemusten perusteella ja harkitse mukautuksia, jotka voivat lisätä sen tehokkuutta ja merkitystä kyseisessä opetusympäristössä.

## Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet

Erityismateriaaleja ei tarvita. Seuraavassa on muutamia keskeisiä kohtia toteutukseen:

- Ymmärrä harjoituksen tarkoitus ja tavoitteet: Tutustu sen tarkoitukseen edistää kunnioitusta, osallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta osallistujien keskuudessa.
- Pohdi henkilökohtaisia kokemuksia: Pohdi omia kokemuksiasi siitä, miten olet tuntenut itsesi nähdyksi ja arvostetuksi ryhmässä, ja miten se on vaikuttanut itseluottamukseesi ja osallistumiseesi.
- Ole kulttuurisesti herkkä: Tunnista, että kulttuurin normit voivat vaihdella, ja anna tilaa keskusteluille vaihtoehtoisista tavoista kunnioittaa muita.





## Kesto

- Kommunikoi selkeästi: Selitä harjoituksen tarkoitus ja vaiheet osallistujille ja varmista, että he ymmärtävät sen.
- Turvallisen ympäristön luominen: Luo viihtyisiä ilmapiiri, jossa kaikkien panosta arvostetaan ja kunnioitetaan.

Tämä harjoitus on suunniteltu lyhyeksi toiminnaksi, joka kestää yleensä alle 5 minuuttia. Se on nopea mutta vaikuttava tapa aloittaa tai lopettaa tunti tai kokous. Se sopii myös lyhyeksi harjoitukseksi laajemman istunnon aikana.

## Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet

- Käytännön tarkoituksen ja vaiheiden tuntemus.
- Sosiaalinen tietoisuus ja erilaisten näkökulmien arvostaminen.
- Mindfulness ja itsetuntemus käytännön mallintamiseksi.
- Tehokas viestintä ja fasilitointitaidot.
- Kulttuurinen osaaminen ja herkkyyys.
- Reflektiivinen käytäntö jatkuvaa kehittämistä varten.
- Positiivinen asenne ja innostus.

Näitä taitoja kehittämällä opettajat voivat luoda osallistavan ja kunnioittavan oppimisympäristön.

## Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset

- Tunne yhteenkuuluvuudesta ja yhteydestä: Aikuiset tuntevat oppimisympäristössä enemmän yhteenkuuluvuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä vähentää eristyneisyyden tunnetta ja vahvistaa sosiaalisia suhteita.
- Lisääntynyt itsetuntemus: Aikuiset tulevat tietoisemmiksi omasta roolistaan ryhmässä ja saavat käsityksen omista ennakkoluuloistaan ja oletuksistaan, mikä edistää henkilökohtaista kasvua ja tarkkaavaisuutta vuorovaikutustilanteissa.
- Vahvistunut sosiaalinen tietoisuus: Harjoitus edistää empatiaa, kunnioitusta ja osallisuutta, mikä auttaa aikuisia arvostamaan toisiaan ja heidän panostaan.
- Mindfulness ja läsnäolo: Aikuiset kehittävät nykyhetken tietoisuutta, mikä vähentää stressiä, parantaa keskittymistä ja edistää rauhallisuuden tunnetta jokapäiväisessä elämässä.
- Viestintä- ja fasilitointitaidot: Käytännön toteuttaminen parantaa aikuisten viestintä- ja fasilitointitaitoja, jolloin he pystyvät luomaan turvallisia ja viihtyisiä tiloja yhteistyölle ja sitoutumiselle.





<p><b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viestintä: Viestinnän parantaminen ja aktiivisen kuuntelun edistäminen osallistujien keskuudessa.</li> <li>• Osallisuus: Edistetään osallisuutta ja luodaan turvallinen tila erilaisten näkökulmien tunnistamiselle ja arvostamiselle.</li> <li>• Yhteenkuuluvuus: Yksilöiden välisen yhteenkuuluvuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen vaaliminen ja eristäytyneisyyden tunteen vähentäminen.</li> <li>• Ennakkoluulot: Haastetaan ja lievennetään ennakkoluuloja edistämällä osallistujien empatiaa ja ymmärrystä.</li> <li>• Osallistuminen: Kannustetaan kaikkia yksilöitä osallistumaan aktiivisesti ja sitoutumaan oppimisympäristöön.</li> <li>• Myönteisten suhteiden rakentaminen: Vahvistetaan osallistujien välisiä suhteita tunnistamalla ja arvostamalla toisten läsnäolo ja panos.</li> <li>• Mindfulness: Edistetään tarkkaavaisuutta ja nykyhetken tietoisuutta, vähennetään stressiä ja parannetaan keskittymistä.</li> </ul>
<p><b>Haasteet</b></p>	<p>Haasteita voivat olla kulttuurinen herkkyys, vastustus tai epämukavuus, aikarajoitteet, ryhmäkoon rajoitukset, osallistujien sitoutumisen puute ja vähäiset tiedot mindfulnessista. Näiden haasteiden ratkaisemiseksi kannusta avoimeen vuoropuheluun kulttuurinormeista, kerro harjoituksen tarkoituksesta ja hyödyistä, mieti tärkeysjärjestys, harkitse pienempiä ryhmäkokoja, korosta aktiivisen osallistumisen merkitystä ja anna lyhyt perehdytys mindfulnessiin.</p>
<p><b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b></p>	<p>Tätä käytäntöä voidaan mukauttaa ja siirtää eri maihin ja eri aloille ottamalla huomioon kulttuuriset mallit, kieli, erityisolosuhteet ja olemalla joustava ja herkkä paikallisille tavoille.</p>
<p><b>Linkki lisätietoihin</b></p>	<p><a href="https://ggie.berkeley.edu/practice/i-see-you-everyone-matters/#tab_3">https://ggie.berkeley.edu/practice/i-see-you-everyone-matters/#tab_3</a></p>

<p><b>Toimintamallin nimi</b></p>	<p><b>3. Siirtymävaiheen työpajat</b></p>
<p><b>Yhteenveto</b></p>	<p>"Siirtymävaiheen työpajat" ("Transition workshops") on hyvä toimintamalli, jolla pyritään tukemaan lievästi vammaisia aikuisopiskelijoita heidän elämänsä siirtymävaiheissa. Tämän käytännön ensisijaisena tavoitteena on helpottaa sujuvaa ja onnistunutta siirtymävaihetta tarjoamalla</p>





	<p>asianmukaista tietoa, resursseja ja ohjausta. Siirtymävaiheen työpajojen tavoitteisiin kuuluvat mm:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tavoite ja suunta: Auta aikuisopiskelijoita selkeyttämään tavoitteitaan ja pyrkimyksiään siirtymävaiheessa, olipa kyse sitten uranvaihdosta, koulutukseen palaamisesta tai muista henkilökohtaisen elämän siirtymävaiheista.</li><li>• Taitojen kehittäminen: Annetaan aikuisopiskelijoille tarvittavat taidot ja tiedot, jotta he voivat selviytyä erityiseen siirtymävaiheeseen liittyvistä haasteista.</li><li>• Tiedottaminen ja resurssien tarjoaminen: Tarjotaan kattavaa tietoa ja resursseja siirtymävaiheeseen liittyen, mukaan lukien uramahdollisuudet, koulutusohjelmat, tukipalvelut ja verkostoitumismahdollisuudet.</li><li>• Emotionaalinen tuki: Tarjotaan tukeva ympäristö, jossa aikuisopiskelijat voivat jakaa siirtymävaiheeseen liittyvät huolensa, pelkonsa ja kokemuksensa ja saada emotionaalista tukea vertaisilta ja koulutetuilta psykologeilta.</li></ul>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>Toimintamallin vaiheet:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Työpajan suunnittelu: Laadi kattava työpajasuunnitelma, joka sisältää aikataulun, käsiteltävät aiheet ja oppimistehtävät. Varmista, että sisältö vastaa siirtymävaiheen työpajojen päämääriä ja tavoitteita.</li><li>• Taitojen kehittäminen: Tarjoa työpajoja ja aktiviteetteja, joissa keskitytään siirtymään liittyvien keskeisten taitojen kehittämiseen. Tällaisia taitoja voivat olla esimerkiksi ansioluettelon kirjoittaminen, haastatteluun valmistautuminen, verkostoitumistaidot, ajanhallinta, sopeutumiskyky ja stressinhallinta.</li><li>• Tavoitteiden asettaminen: Järjestetään istuntoja, joissa osallistujat voivat pohtia tavoitteitaan, pyrkimyksiään ja arvojaan. Auta heitä saamaan selkeyttä haluttuihin tuloksiin siirtymävaiheen aikana ja tue heitä realististen ja saavutettavissa olevien tavoitteiden asettamisessa.</li><li>• Toiminnan suunnittelu: Ohjataan osallistujia kehittämään henkilökohtaisia toimintasuunnitelmia, joissa hahmotellaan konkreettiset vaiheet, aikataulut ja strategiat siirtymäkauden tavoitteiden saavuttamiseksi. Kannusta säännölliseen edistymisen seurantaan ja suunnitelmien mukauttamiseen tarpeen mukaan.</li></ul>





	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arviointi ja palaute: Arviointien tekeminen siirtymävaiheen työpajojen tehokkuuden määrittämiseksi. Kerää palautetta osallistujilta, jotta saataisiin selville heidän kokemuksensa, tyytyväisyytensä ja kehittämistoiveensa.</li></ul>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Määrittele työpajan tavoitteet: Määrittele selkeästi siirtymävaiheen työpajojen tavoitteet ja aseta konkreettiset ja mitattavissa olevat tavoitteet, jotka vastaavat siirtymävaiheen tavoitteita ja toivottuja tuloksia.</li><li>2. Opetussuunnitelman kehittäminen: Kehitetään kattava opetussuunnitelma, joka kattaa tiettyyn siirtymävaiheeseen liittyvät aiheet, taidot ja tiedot. Suunnittele oppimistehtäviä, harjoituksia ja resursseja, jotka sitouttavat osallistujat ja helpottavat heidän oppimistaan ja kasvuaan.</li><li>3. Materiaalien valmistelu: Valmistele kaikki tarvittavat välineet, mukaan lukien käsikirjoitukset, diat, työpaperit ja muut resurssit, jotka jaetaan osallistujille työpajojen aikana.</li></ol>
<b>Kesto</b>	Vuoden ympäri.
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<p>Osaaminen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aikuisten oppimisen periaatteiden tuntemus.</li><li>- Viestintä- ja fasilitointitaidot.</li><li>- Asiantuntemus.</li><li>- Arviointi- ja ohjelmasuunnittelutaidot.</li><li>- Empatia ja emotionaalinen tuki.</li></ul>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<p>Hyödyt aikuisopiskelijoille:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Parempi siirtymäsuunnittelu: Aikuisopiskelijat kehittävät käytännön taitoja ja strategioita tehokkaaseen uranluontiin ja työnhakuun.</li><li>- Itseluottamuksen lisääminen: Työpajojen avulla osallistujat saavat luottamusta kykyihinsä ja tuntevat voimavaroja ryhtyä ennakoiviin toimiin kohti haluamaansa uraa tai elämänmuutosta.</li><li>- Laajentuneet näköalat: Siirtymävaiheen työpajoissa aikuisopiskelijat voivat olla yhteydessä vertaisiinsa ja alan ammattilaisiin, mikä laajentaa heidän ammatillista verkostoaan ja potentiaalisia mahdollisuuksiaan.</li></ul>







	<ul style="list-style-type: none"><li>- Henkilökohtainen kasvu: Työpajat tarjoavat tilaisuuksia itsetutkiskeluun, henkilökohtaiseen kasvuun ja ajattelutavan kehittämiseen.</li><li>-</li></ul>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	Vaikutuksia: <ul style="list-style-type: none"><li>- Parantunut itsetuntemus</li><li>- Lisääntynyt itseluottamus</li><li>- Laajentunut tukiverkosto</li><li>- Henkilökohtainen kasvu</li></ul>
<b>Haasteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aikarajoitteet: Useita velvollisuuksia, kuten työ, perhe ja henkilökohtaiset sitoumukset.</li><li>- Motivaation puute: Jotkut aikuisopiskelijat saattavat olla motivoitumattomia tai kohdata ulkoisia esteitä, jotka vaikuttavat heidän sitoutumiseensa ja sitoutumiseensa oppimiseen.</li></ul>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Helposti sovellettavissa ja siirrettävissä erilaisiin toimintaympäristöihin.
<b>Lisätietoja</b>	<a href="https://www2.ed.gov/about/offices/list/ovae/pi/AdultEd/transp-ost.pdf">https://www2.ed.gov/about/offices/list/ovae/pi/AdultEd/transp-ost.pdf</a> <a href="https://symondsresearch.com/benefits-of-adult-learning/">https://symondsresearch.com/benefits-of-adult-learning/</a>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>4. We pop up - Tuettu vapaaehtoisuus</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Päätavoitteena on vähentää yksinäisyyttä ja lisätä osallisuutta luomalla toimintaryhmiä ja hankkeita, joissa ihmiset voivat tavata toisiaan, työskennellä yhdessä ja esitellä taitojaan.</p> <p>We Pop-Up -toiminta koostuu säännöllisestä ryhmätoiminnasta sekä hanke- ja tapahtumaryhmistä. Kun osallistujan valmiudet kasvavat, hän voi siirtyä fasilitoimaan säännöllisiä ryhmiä tai liittyä hanke- ja tapahtumatiimeihin, joissa osallistujien odotetaan osallistuvan ja ottavan vastuuta toiminnan toteuttamisesta.</p>





## Yleiskatsaus toimintatapaan

Säännöllisiä ryhmiä, joissa voit työskennellä yhdessä, ilmaista ideoitasi ja taitojasi sekä seurustella. Hankkeen tapahtumat ja ryhmät ovat ilmaisia, avoimia ja päihitteettömiä. Tapahtumien sisältö ei saa olla syrjivää, rassistista tai leimaavaa, ja niitä vetävät yleensä vapaaehtoiset. Pyrimme myös edistämään tapahtumien saavutettavuutta.

Toteutettavat ideat valitaan äänestämällä ja loput ideat säilytetään ideapankissa ja toteutetaan vaiheittain. Säännöllisesti järjestettävissä ryhmissä ja työpajoissa kuunnellaan ihmisten toiveita ja mahdollisuuksien mukaan toteutetaan esiin nousseita ideoita.

Työryhmiin pyritään aktiivisesti saamaan mukaan kaikenikäisiä ihmisiä.

Hankkeen ei ole tarkoitus olla terapeutin, vaan vertaisjohtoista ja vertaisten ideoimaa toiminnallista virkistystoimintaa. Tämä on otettava huomioon ryhmien ja tapahtumien sisältöä suunniteltaessa.

1. Osallistuminen säännölliseen hankeryhmätoimintaan
2. Säännöllisten ryhmätoimintojen ohjaaminen.
3. Osallistuminen hankkeen tapahtumaan tai muuhun työryhmään.

Esimerkkejä toteutuneista työryhmistä:

- Näyttelytyöryhmä
- Pakopelityöryhmä
- juhannus- ja joulutapahtumaryhmä
- Viherpeukalot viljelykerho
- Animaatiotyöryhmä
- Sosiaalisten tilanteiden jännittäjät -ryhmä

## Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet

Tarvittavat välineet valitaan ryhmän aiheen mukaan. Esim:

- Sopivat ryhmätyötilat
- Luonnollinen ympäristö, piha tai puisto
- Kahvin ja teen keittomahdollisuus, keittiö
- Paperia, kyniä, tuseja, maaleja, askartelutarvikkeita.

## Kesto

Vuosi jaetaan kolmeen periodiin

- Kevät: tammikuu-helmikuu-maaliskuu-huhtikuu
- Kesä: heinäkuun puoliväli - elokuu.
- Syksy: syyskuu-lokakuu-marraskuu-joulukuu

- Kauden ensimmäisen kuukauden aikana käytännön valmistautuminen toiminnan aloittamiseen.





	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kohderyhmien tavoittaminen verkostojen avulla.</li><li>- Kauden toisen kuukauden alussa perustetaan uudet työryhmät.</li><li>- Kauden toinen, kolmas ja neljäs kuukausi on omistettu työryhmien toiminnalle.</li><li>- Jakson kolmannen kuukauden lopussa ja neljännen kuukauden alussa järjestetään uusien tapahtumaideoiden ilta.</li><li>- Jakson neljäntenä kuukautena järjestetään yhteinen kokous kaikille jakson aikana toimineille työryhmille.</li><li>- Työryhmien hankkeet ja tapahtumat voivat toteutua joustavasti jakson aikana.</li><li>- Pyritään tarjoamaan toimintaa silloin, kun muut tapahtumapaikat ovat kiinni</li><li>-</li></ul>
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	Ryhmän johtamisen ja sosiaaliset perustaidot. Kaikki muu on lisäbonusta! Jos kohderyhmänä ovat haavoittuvassa asemassa olevat mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset, tarvitaan erityistä hienotunteisuutta.
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<p>Toiminta on avointa ja maksutonta. Toimintaryhmät soveltuvat erityisesti henkilöille, joilla on elämähallinnan tai mielenterveyden haasteita, puuttuu itseluottamusta ja itsetuntoa ja uhkana on yksinäisyys. Matalan kynnyksen ryhmät ovat hyvä aloitus ihmisille, jotka haluavat vain kuunnella ja katsella. Jo pelkkä saapuminen kauniiseen ympäristöön antaa toivoa ja hyvää oloa. Monipuolisissa ryhmissä on varmasti jokin mielenkiintoinen aihe, jonka vuoksi on mukava tulla tapaamaan ihmisiä.</p> <p>Ryhmät kokoontuvat säännöllisesti ja tarjoavat mahdollisuuden kehittää itseään ja tutustua ihmisiin. Kun osallistujat saavat itseluottamusta, he voivat toteuttaa omia ideoitaan ja projektejaan tuettuna. Onnistumisen kokemukset tulevat kulttuurin eri muodoissa: tarjoamme hedelmällisen maaperän inspiroitua, vahvistua, oppia ja jakaa omia taitoja. Tai vain olla, vahvistua tekemällä asioita ja olemalla ihmisten kanssa.</p> <p>Osallistujien raportoimat hyödyt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• itsensä haastaminen</li><li>• uusien taitojen oppiminen</li><li>• toimiminen mentorina</li><li>• sosiaaliset ja projektitaidot</li><li>• yksinäisyyden vähentäminen</li><li>• mielekäs toiminta</li><li>• rento yhdessäolo</li><li>• kuuluminen ryhmään sellaisena kuin olet</li><li>• ihmisten erilaisuuden hyväksyminen</li></ul>





<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yksinäisyys</li><li>• Jännitys sosiaalisissa tilanteissa</li><li>• Päihteiden väärinkäyttö ja/tai mielenterveysongelmat</li><li>• Harrastusten puute</li><li>• Heikko itsetunto</li></ul> <p>Monille säännöllisten ryhmien ohjaaminen on osoittautunut helpommaksi askeleeksi kuin työpajoihin osallistuminen, sillä se antaa osallistujalle mahdollisuuden työskennellä yksin projektityöntekijän tuella. Hankkeessa kehitettiin myös suljettuja säännöllisiä toimintaryhmiä, jotka olivat vapaaehtoisten käynnistämiä. Ryhmätyöskentelytaitojen tukemiseksi ryhmään voidaan sisällyttää vierailuja ja virkistystoimintaa sekä koulutuksia, jotka auttavat ihmisiä löytämään omat voimavaransa.</p>
<b>Haasteet</b>	Osallistuminen tapahtumien järjestämiseen voi olla helpompaa, kun voi aloittaa osallistumalla säännölliseen ryhmätoimintaan, joka ei vaadi muuta kuin paikalle tuloa, ja lisätä osallistumisen tasoa vähitellen. Ohjaaja tunnistaa ja antaa ratkaisuehdotuksia mahdollisiin haasteisiin, joita voi ilmetä käytännön toteuttamisessa.
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Tämä lähestymistapa on helposti sovitettavissa eri maihin ja kulttuureihin.
<b>Innovatiivisuus</b>	Ideat tapahtuman sisällöstä ja ryhmätoiminnasta tulevat hankkeen kohderyhmiltä, mikä on innovatiivista. Mukana voi olla myös muita kuin kohderyhmään kuuluvia vapaaehtoisia, jotka antavat ohjausta ja tukea.
<b>Linkki lisätietoihin</b>	<a href="https://lapinlahdenlahde.fi/palvelut/we-pop-up/">https://lapinlahdenlahde.fi/palvelut/we-pop-up/</a> <a href="http://www.prolapinlahtiry.fi/wp-content/uploads/2019/11/osallisuudenpolku.pdf">http://www.prolapinlahtiry.fi/wp-content/uploads/2019/11/osallisuudenpolku.pdf</a>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>5. Mielenterveyden ensiapu -kurssi</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Koulutuksessa mielenterveyttä lähestytään osana terveyttä; voimavarana, hyvänä mielentilana ja henkilön kykynä selviytyä jokapäiväisessä elämässä.</p> <p>Koulutus sopii kaikille, jotka haluavat vahvistaa omaa tai läheistensä mielenterveyttä. Koulutuksen jälkeen osallistuja tietää, mitä mielenterveys on ja miten mielenterveyttä voi edistää. Myös osallistujan oma mielenterveystietämys ja mielen hyvinvoinnista huolehtiminen lisääntyy.</p>





<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>Malli perustuu australialaiseen malliin. Mielenterveyden ensiapu 1 - Mielenterveys elämäntaitona on resurssipohjainen kansalaisopistokurssi. Koulutus tarjoaa tutkittua tietoa mielenterveydestä ja keinoja vahvistaa omaa ja muiden henkistä hyvinvointia. Mielenterveyttä lähestytään voimavarana, hyvänä henkisenä hyvinvointina ja ihmisen kykynä selviytyä arjessa. MTEA1-koulutuksen on kehittänyt ja rekisteröinyt MIELI Suomen Mielenterveys ry.</p> <p>Sertifikaatin saaminen edellyttää lähiopetuksessa osallistumista kaikkiin koulutuspäiviin ja verkkokoulutuksessa osallistumista kaikkiin webinaareihin sekä itsenäisten tehtävien suorittamista. Poissaoloja ei voi korvata, eli korvaavia kursseja ei järjestetä.</p> <p>Koulutuksen teemat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mielenterveys osana hyvinvointia ja terveyttä</li><li>• Tunnetaidot</li><li>• Elämän monet kriisit ja selviytyminen</li><li>• Mielenterveyttä tukevat ihmissuhteet ja vuorovaikutussuhteet</li><li>• Mielenterveys ja arjen taidot</li></ul>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<p>Suomessa tätä kurssia varten on olemassa erityinen kirja, mutta voit opiskella aiheita myös verkossa tai muulla tavoin.</p> <p>Tämä kurssi on parempi luokassa, mutta se voidaan järjestää myös verkossa.</p>
<b>Kesto</b>	<p>Koulutuksen kesto on 14 tuntia.</p>
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<p>Kouluttajalla on oltava ohjaajakurssin antama pätevyys tai mielenterveysalan koulutusta.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Keskustelunomainen ote</li><li>• Ihmissuhdetaidot</li><li>• Kyky empatiaan</li><li>• Hyvät viestintätaidot</li></ul>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kurssilla opetetaan mielenterveysongelmien eri tyyppejä, ja käytännönläheisen, taitoihin perustuvan toimintamallin avulla oppii auttamaan ja arvioimaan mielenterveysongelmista tai mielenterveyskriisistä kärsiviä henkilöitä</li><li>• Parempi tietämys mielisairauksista, niiden hoidoista ja asianmukaisista ensiapustrategioista.</li></ul>





	<ul style="list-style-type: none"><li>• Luottamus ensiaputoimien antamiseen mielenterveysongelmista kärsivälle henkilölle.</li><li>• Leimaavien asenteiden väheneminen.</li><li>• Muille tarjotun tuen määrän ja laadun lisääntyminen.</li></ul>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mielenterveysongelmien käsittely</li><li>• Lisääntynyt ymmärrys ja tietämys</li><li>• Parempia tapoja selviytyä elämän kriiseistä</li><li>• Paremmat keinot auttaa muita kriisitilanteissa</li></ul>
<b>Haasteet</b>	Ihmiset voivat kertoa tuskallisia ja henkilökohtaisia asioita, joten sinun on muistettava luottamuksellisuus. Ryhmän säännöistä keskustellaan siis yhdessä, ja pääperiaatteena on, että kaikki ryhmässä kuultu pysyy ryhmässä.
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Tämä koulutus on jo levinnyt Australiasta ainakin Englantiin, Suomeen ja Israeliin. Se pitäisi ulottaa koko Eurooppaan.
<b>Innovatiivisuus</b>	Tämä lähestymistapa tekee näkyväksi sen, että mielenterveys vaihtelee koko elämän ajan ja että meillä kaikilla on ajoittain vaikeuksia. Kulttuureissa, joissa ei ole totuttu puhumaan mielenterveydestä, tämä on uutta ja innovatiivista.
<b>Linkki lisätietoihin</b>	<a href="https://mieli.fi/välineet-ja-koulutukset/koulutukset/mielenterveyden-ensiapu-koulutukset/">https://mieli.fi/välineet-ja-koulutukset/koulutukset/mielenterveyden-ensiapu-koulutukset/</a> Mielenterveyden käsi: <a href="https://mieli.fi/välineet-ja-koulutukset/välineet/mielenterveyden-kasi-juliste/">https://mieli.fi/välineet-ja-koulutukset/välineet/mielenterveyden-kasi-juliste/</a> <a href="https://mieli.fi/en/materials/hand-of-mental-health/">https://mieli.fi/en/materials/hand-of-mental-health/</a> <a href="https://mieli.fi/en/materials/roller-coaster-of-emotions/">https://mieli.fi/en/materials/roller-coaster-of-emotions/</a>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>6. Ajanhallintakeinot</b>
<b>Yhteenveto</b>	Aika on tärkeä voimavara sekä työ- että yksityiselämässä. Päivämme ovat täynnä velvollisuuksia, ja usein tuntuu, ettei ole tarpeeksi aikaa kaikkeen. Siirrymme kokouksesta puheluun, projektista budjettiin ja kuljetamme mukanaamme kokemusta ja uupumusta, joka kertyy tuntien kuluessa. Kotiin tullaan väsyneenä ja iso lista "TEHTÄVIÄ" mielessä, jotka meidän pitää tehdä viimeistään seuraavana päivänä.





### Yleiskatsaus toimintatapaan

Kaikki tämä vaikuttaa sekä henkiseen että fyysiseen terveyteen. Aika, ihmissuhteet ja toimintakyky näyttävät olevan erottamattomasti sidoksissa toisiinsa.

Tämän käytännön avulla pyrimme tutkimaan ajan käsitettä, jotta aktivoimme kykyä hallita sitä parhaalla mahdollisella tavalla, mikä lisää hyvinvointia, elinvoimaa ja tuottavuutta.

Ajanhallinta ei ehkä olekaan niin helppoa kuin miltä se näyttää. Se on kuitenkin taito, jonka kuka tahansa voi oppia, kunhan löytää oikeat tekniikat.

Aikuisopiskelijoiden ajankäytön hallinnan tukemiseen suunnitellut toiminnot voivat olla pelejä tai harjoituksia, verkossa tai muulla tavoin, joiden avulla hankitaan hyödyllisiä taitoja, joita soveltaa elämän eri osa-alueilla. Tietoa voidaan jakaa verkossa, ryhmässä tai työpajassa.

Esimerkkejä:

#### **Mitä teit eilen?**

Tämä tehtävä, joka edellyttää kynän ja paperin käyttöä, tehdään yksilöllisesti ja siitä keskustellaan kollegoiden kanssa.

#### **Ohjeet:**

Oppilaiden on lueteltava viisi asiaa, jotka he tekivät edellisenä päivänä, riippumatta siitä, minkälaisesta toiminnasta on kyse.

Pohditaan asioita, jotka aiheuttivat ajanhukkaa. Se voi olla häiriötekijä, joka on haitannut edistymistä tai estänyt heitä saavuttamasta tavoitetta.

Opiskelijat vertaavat listojaan toistensa kanssa.

Viiden saavutuksen kirjoittaminen kiinnittää huomion niihin tavoitteisiin, jotka he ovat saavuttaneet. Meillä on taipumus unohtaa saavutuksemme, olivat ne sitten pieniä tai suuria. Häiriötekijän tunnistaminen antaa mahdollisuuden olla tietoisempi siitä, miten aikaa käyttää.

#### **Viitekehys**

Tämä on yhteistyömuoto, jossa käytetään palapeliä.

Ohjeet:

Anna ryhmälle palapeli, mutta älä kerro, millainen lopputuloksen pitäisi olla.

Kannusta heitä saamaan se valmiiksi mahdollisimman pian.





	<p>Kysy heiltä 3-4 minuutin välein "mikä pala puuttuu?" ja "miksi tämä on niin vaikeaa?".</p> <p>Näytä heille valmis kuva. Nyt heidän pitäisi olla helpompi saada se valmiiksi.</p> <p>Tämän harjoituksen tavoitteena on oivaltaa, että tehtävän loppuun saattaminen voi olla vaikeaa, jos et visualisoi kokonaiskuvaa. Tämän vuoksi tehtävälisterojen laatiminen ja suunnittelu etukäteen on ratkaisevan tärkeää.</p> <p><b>Aikaneliö</b></p> <p>Tämä on harjoitus, joka voi auttaa ihmisiä arvioimaan arkirutiinejaan. Sinun on valmisteltava kolme sivua, joissa on 24 ruutua kullekin osallistujalle.</p> <p>Ohjeet:</p> <p>Jokainen ruutu symboloi eri tuntia päivässä. Kunkin osallistujan tulee täyttää ensimmäisen sivun ruudut päivittäisillä toiminnoilla. Esimerkiksi nukkuminen 7 tuntia = 7 ruutua, syöminen 3 tuntia = 3 ruutua jne.</p> <p>Toiselle sivulle kunkin osallistujan tulisi täyttää työajan ulkopuolinen aika, esimerkiksi sosiaalisen median käyttö, kahvitauot jne.</p> <p>Kolmannella sivulla kunkin osallistujan tulisi tehdä yhteenveto ensimmäisen ja toisen sivun aineistosta. On suositeltavaa käyttää eri värejä kullakin sivulla.</p> <p>Värittömät neliöt edustavat potentiaalista tuottavaa aikaa. Tämän pelin avulla voit visualisoida oman aikasi järjestämistä. Voitko tehdä jotain parantaaksesi ajankäyttöäsi?</p>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	Riippuu siitä, mitä erityistä toimintaa on tarkoitus toteuttaa, mutta mitään erityistä materiaalia (kyniä ja papereita, palapeliä jne.) ei yleensä tarvitse hankkia.
<b>Kesto</b>	Muutama tunti
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	Kouluttajan on oltava hyvin valmistautunut aiheisiin. Hänellä on oltava asianmukainen koulutustausta ja kyky ohjata oppijoita.
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	Ajanhallintaan liittyviä etuja:  -Kannustavat joustavaan ajatteluun ja luovuuteen, jolloin ongelmanratkaisukyky kehittyy, ja on helpompi kohdata uusia ongelmia.







	<p>-Auttavat stressinhallinnassa. Stressi tunnetusti vaikuttaa sekä fyysiseen että henkiseen terveyteen. Pitkän työpäivän jälkeen ihminen tuntee itsensä vähemmän uupuneeksi ja kognitiivisesti aktiivisemmaksi, kun hän virkistyy ja palautuu riittävästi.</p> <p>-Kehittää viestintä- ja tiimityöskentelykykyjä. Koska useimpiin näistä aktiviteeteista sisältyy yhteys muihin, ihminen oppii onnistuneen viestinnän taidon ja tutustuu samalla paremmin tiimin jäseniin, mikä edistää tervettä ilmapiiriä tiimissä.</p> <p>-Ne auttavat ymmärtämään ajankäytön hallinnan merkityksen ja ajan arvon.</p> <p>-Harjoitukset ovat hyödyllisiä ja hauskoja. Hauskanpito on ratkaisevan tärkeää, jos haluat nukkua paremmin ja parantaa ihmissuhteita stressin vähentämisen lisäksi, sillä serotoniinitaso, joka säätelee monia elimistömme perusprosesseja, nousee, mikä muuttaa muistia, nukkumistottumuksia, ruumiinlämpöä ja mielialaa.</p> <p>-Ne auttavat oppimisen tehostamisessa: Kun harrastat jonkinlaista liikuntaa, lisää oppimiskykyäsi, jolloin voit vahvistaa tietojasi ja taitojasi.</p>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<p>Hyvän ajanhallinnan soveltaminen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vähentää stressitasoa,</li><li>• Varmistaa laadukkaan työn tai oppimisen ajallaan,</li><li>• Lisää aikaa perheen tai ystävien kanssa.</li><li>• Lisää resursseja ottaa vastaan monimutkaisempia tehtäviä.</li></ul>
<b>Haasteet</b>	<p>Haasteet voivat liittyä omiin tapoihin olla tunnistamatta sitä, miten parhaiten hallita omaa aikaa, ja toisaalta vastarintaan muutoksia kohtaan.</p>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	<p>Lähestymistapa on helposti muunneltavissa ja siirrettävissä erilaisiin maantieteellisiin olosuhteisiin ja eri aloille.</p>
<b>Linkit lisätietoihin</b>	<p><a href="https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/0f42ce32-9801-4dc2-9d82-fde5acb4d32a/Leisure%20Time%20Management%20and%20Recreation%20(3).pdf">https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/0f42ce32-9801-4dc2-9d82-fde5acb4d32a/Leisure%20Time%20Management%20and%20Recreation%20(3).pdf</a> <a href="https://symondsresearch.com/time-management-activities/">https://symondsresearch.com/time-management-activities/</a> <a href="https://www.theexceptionalskills.com/time-management-activities/">https://www.theexceptionalskills.com/time-management-activities/</a> <a href="https://www.makeuseof.com/time-management-wellness-goals-positively-impact/">https://www.makeuseof.com/time-management-wellness-goals-positively-impact/</a></p>





Toimintamallin nimi	7. Elämänpuu
Yhteenveto	<p>Elämänpuu on narratiivinen psykologinen tukiväline, jossa käytetään puun metaforaa itsetunnon kasvattamiseen ja tulevaisuudenuskon palauttamiseen.</p> <p>Huolellisesti muotoiltujen kysymysten ja metaforien avulla yksilöitä rohkaistaan kertomaan tarinoita elämänsä eri osa-alueista ja tutkimaan sekä menetystä että toivoa.</p> <p>Käytännön tavoitteena on auttaa yksilöitä löytämään merkitys, parantamaan itsetuntoa, tunnistamaan vahvuuksia, selventämään tavoitteita ja kehittämään ammatillista identiteettiä.</p> <p>Elämänpuu mahdollistaa menetystarinoiden kertomisen, kuulemisen ja tutkimisen ilman, että ne jäävät surun tai surun ilmaisuun vangiksi. Samalla se avaa tiloja ja mahdollisuuksia kertoa, kuulla ja tutkia tarinoita toivosta, yhteisistä arvoista ja keskustelusta ympärillämme olevien ihmisten kanssa sekä niiden kanssa, jotka eivät enää ole täällä.</p>
Yleiskatsaus toimintatapaan	<p>Johdanto:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Esittele elämänpuun käsite metaforana elämän eri osa-alueiden tutkimiselle.</li><li>- Selitä, että toiminnalla pyritään kasvattamaan itsetuntoa, lisäämään toivoa ja edistämään itsetuntemusta.</li></ul> <p>Elämänpuun piirtäminen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ohjeista jokaista osallistujaa piirtämään fläppitaululle tai paperille puu, mukaan lukien juuret, maa, runko, oksat, lehdet ja hedelmät.</li><li>- Selitä, että kukin puun osa edustaa heidän elämäntarinansa eri puolia.</li></ul> <p>Juuret (menneisyys):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pyydä osallistujia laittamaan sanoja tai lauseita puunsa juuriin.</li><li>- Kannusta pohtimaan merkittäviä tapahtumia, kohtaamisia, taitoja ja kokemuksia, jotka ovat muokanneet heidän nykyistä tilannettaan.</li><li>- Kehota kysymyksillä, kuten</li></ul>





- "Mistä sinä tulet?"
- "Jos katsot elämääsi taaksepäin, mitkä tapahtumat, kohtaamiset tai taidot selittävät sen, missä olet nyt?"

#### Maa (nykyhetki):

- Pyydä osallistujia keskustelemaan siitä, mitä heidän puunsa tarvitsee kasvaakseen ja kukoistaakseen nykyhetkessä.
- Kannusta heitä tunnistamaan tekijöitä, jotka edistävät heidän hyvinvointiaan ja onnellisuuttaan.
- Kehota kysymyksillä, kuten
  - "Mitä puusi tarvitsee kasvaakseen ja kukoistaakseen nykyisessä elämässäsi?" "Mitä puusi tarvitsee?"
- "Mitkä asiat elämässäsi tuovat sinulle iloa ja tyydytystä?"

#### Runko (vahvuudet ja voimavarat):

- Ohjeista osallistujia kirjoittamaan sanoja puunsa runkoon.
- Auta heitä tunnistamaan ja tunnustamaan vahvuutensa, osaamisensa ja voimavaroja, jotka he itse ja muut ovat tunnistaneet.
- Anna tukea ehdottamalla havaitsemiasi ominaisuuksia tai vahvuuksia.
- Kannusta osallistujia tunnistamaan ne ominaisuudet, jotka ovat hyödyllisimpiä heidän henkilökohtaisten ja ammatillisten tavoitteidensa kannalta.

#### Oksat (tulevaisuus):

- Pyydä osallistujia kertomaan unelmistaan, toiveistaan ja pyrkimyksistään tulevaisuutta varten.
- Kehota heitä kuvittelemaan tyydyttävä elämä ja keskustelemaan siitä, mitä he haluavat saavuttaa.
- Kannusta osallistujia luomaan yhteyksiä unelmiensa ja niiden toimien välille, joita he voivat toteuttaa.

#### Lehdet (tukihenkilöt):

- Ohjeista osallistujia lisäämään puuhun lehtiä, jotka edustavat heidän elämäänsä tukevia ihmisiä.
- Jokaisen lehden tulisi sisältää tärkeän tukihenkilön nimi, mukaan lukien edesmenneet henkilöt, joilla on edelleen vaikutusvaltaa.

#### Hedelmät (myönteiset näkökohdat):

- Keskustelkaa elämän myönteisistä puolista, joita puun hedelmät edustavat.





	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rohkaise osallistujia muistelemaan ilon, onnistumisen ja henkilökohtaisen kasvun hetkiä.</li><li>- Kehota heitä pohtimaan niitä lahjoja, joita he ovat saaneet elämältä, jopa haasteiden muodossa.</li></ul> <p>Pohdinta ja päättäminen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Anna osallistujien pohtia valmista puuta ja jakaa kaikki esiin nousseet oivallukset tai tunteet.</li><li>- Järjestä ryhmäkeskustelu, jossa tutkitaan osallistujien tarinoiden yhteisiä teemoja ja yhteyksiä.</li><li>- Korostakaa itsetunnon, toivon ja joustavuuden merkitystä henkilökohtaisessa kasvussa ja hyvinvoinnissa.</li></ul> <p>Seuranta ja soveltaminen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kannusta osallistujia siirtämään toiminnassa saadut oivallukset jokapäiväiseen elämäänsä.</li><li>- Tue heitä asettamaan tavoitteita ja ryhtymään toimiin, jotta he voivat sovittaa elämänsä arvojensa ja toiveidensa mukaiseksi.</li></ul>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fläppitaulu tai iso paperi puun piirtämistä varten.</li><li>- Tusseja tai kyniä kirjoittamista varten.</li><li>- Valmiit kysymykset jokaista vaihetta varten.</li><li>- Turvallinen ja kannustava ympäristö henkilökohtaisten tarinoiden jakamista varten.</li></ul>
<b>Kesto</b>	Elämänpuu-harjoituksen kesto voi vaihdella pohdinnan ja keskustelun syvyyden mukaan. Tyypillisesti se voidaan suorittaa 60-90 minuutissa.
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Perehtyneisyys narratiivisiin käytäntöihin ja metaforien käyttöön terapiassa.</li><li>- Aktiivisen kuuntelun taidot, joiden avulla voidaan luoda turvallinen tila, jossa yksilöt voivat jakaa tarinansa.</li><li>- Empatia ja herkkyys yksilöiden tunnekokemuksia kohtaan.</li><li>- Kyky edistää pohdintaa ja ohjata yksilöitä harjoituksen eri vaiheissa.</li></ul>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Palautunut itsetunto ja parantunut hyvinvointi.</li><li>- Lisääntynyt toivo, ylpeys ja joustavuus.</li><li>- Parempi itsetuntemus ja ymmärrys omista vahvuuksista ja voimavaroista.</li><li>- Tavoitteiden selkeyttäminen ja elämän mielekkyys.</li><li>- Parempi itsetuntemus ja ammatillinen identiteetti.</li></ul>





	Ydinoppi: Rikkaampi ymmärrys itsestä, yhteydet tärkeisiin ihmisiin ja tunne henkilökohtaisesta voimaantumisesta.
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Itsetunnon ja luottamuksen palauttaminen.</li><li>- Toivon ja sietokyvyn kehittäminen.</li><li>- Itsetuntemuksen lisääminen.</li><li>- Elämän tarkoituksen ja päämäärän löytäminen.</li><li>- Ammatillisen identiteetin kehittyminen.</li></ul>
<b>Haasteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Turvallisen ja kannustavan ympäristön luominen, jossa yksilöt voivat jakaa henkilökohtaisia tarinoita ja kokemuksia.</li><li>- Harjoituksen aikana mahdollisesti esiin tuleviin emotionaalisiin haasteisiin vastaaminen.</li><li>- Herkkyys kulttuurieroille metaforien ja tarinankerronnan tulkinnassa.</li></ul>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Elämänpuu-harjoitus voidaan mukauttaa ja siirtää eri maihin ja organisaatioihin muuttamalla kieliasua, kulttuurisia viittauksia ja toiminnassa käytettyjä esimerkkejä. Kertomukseen perustuvan tutkimisen ja itsereflektion keskeiset periaatteet ovat sovellettavissa kaikissa kulttuurisissa malleissa.
<b>Innovatiivisuus</b>	Tree of Life -harjoittelussa käytetään metaforia ja narratiivisia tekniikoita yksilöiden elämän eri osa-alueiden tutkimiseen, mikä tekee siitä luovan ja innovatiivisen lähestymistavan itsetunnon palauttamiseen ja toivon vaalimiseen.
<b>Linkki lisätietoihin</b>	DVD: Ncazelo Ncube: Elämän puu - lähestymistapa työskentelyyn haavoittuvassa asemassa olevien lasten kanssa - Ncazelo Ncube Verkkosivustot: <a href="https://www.dulwichcentre.com.au/">https://www.dulwichcentre.com.au/</a> <a href="http://lafabriquenarrative.org/blog/">http://lafabriquenarrative.org/blog/</a>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>8. 'Tavallisen täydellinen päivä' -harjoitus</b>
<b>Yhteenveto</b>	"Tavallisen täydellinen päivä" -harjoitus on yksinkertainen mutta tehokas harjoitus, jonka tarkoituksena on auttaa yksilöitä määrittelemään päivittäiset rutiininsa uudelleen niin, että ne vastaavat heille ihanteellista elämää.  Kartoittamalla tavallisen päivän täydellisessä elämässään





	<p>osallistujat voivat saada selkeyttä, motivaatiota ja priorisointia. Tässä harjoituksessa luodaan yksityiskohtainen vaiheittainen kuvaus ihanteellisesta päivästä, jossa keskitytään tiettyihin käyttäytymismalleihin ja rutiineihin ilman poikkeuksellisia tai odottamattomia tapahtumia.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>Tämä harjoitus voidaan tehdä päiväkirjaan, tyhjästä muistikirjaan tai tietokoneelle, ja se on melko suoraviivainen - kirjoita, miltä keskimääräinen täydellinen päivä näyttää.</p> <p>On olennaista keskittyä kunkin henkilön täydelliseen päivään ilman mitään ylimääräistä tai yllätyksiä (ei lottovoittoja tai yllättäviä romanttisia lomamatkoja). Ideana on luoda yksityiskohtainen luettelo siitä, miltä keskimääräinen päivä näyttää, vaihe vaiheelta. Tämä voisi sisältää mm:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Täydellinen heräämisaika ja miltä se näyttää - lukeminen 20 minuuttia ennen heräämistä? Tee aurinkotervehdys tai mindfulness päivän alkajaisiksi?</li><li>- Mitä tehdään, kun noustaan sängystä? Keitetäänkö kahvi ja aamiainen ensin vai käydäänkö ensin suihkussa? Ovatko verhot tai kaihtimet täysin auki vai kiinni?</li><li>- Mitä tapahtuu seuraavaksi? Töihin/kouluun meneminen tai kotiin jääminen - miltä se näyttää? Kenen kanssa olet tekemisissä? Miltä työpöytä näyttää?</li><li>- Miltä ravitseva lounas näyttää ja mitä se sisältää?</li></ul> <p>Ja niin edelleen. Luo päivä, joka ei voi käydä tylsäksi ja jota voisi mielellään toistaa viitenä tai seitsemänä päivänä viikossa.</p> <p>Keskimääräisen täydellinen päivä" voidaan luoda eri päiville ja skenaarioille - työpäiville ja vapaapäiville. Mieti yksittäisiä käyttäytymismalleja, jotka kuuluvat tuohon päivään.</p>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<p>Osallistujat tarvitsevat päiväkirjan, tyhjän muistikirjan tai tietokoneen kuvaustensa kirjaamista varten.</p> <p>Anna selkeät ohjeet siitä, miten harjoitusta lähestytään, ja painota, että on tärkeää keskittyä päivittäisiin rutiineihin ilman poikkeuksellisia tapahtumia.</p>





<b>Kesto</b>	Toiminnan kesto riippuu yksittäisestä osallistujasta. Harjoituksen suorittaminen voi kestää 30 minuutista tuntiin tai kauemmin.
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hyvinvoinnin käsitteen tuntemus ja sen merkitys aikuiskoulutuksessa.</li><li>- Ymmärrys itsereflektion ja tavoitteiden asettamisen merkityksestä henkilökohtaiselle kasvulle.</li><li>- Kyky luoda turvallinen ja kannustava ympäristö, jossa osallistujat voivat tutkia ja ilmaista toiveitaan ja pyrkimyksiään.</li><li>- Hyvät kuuntelu- ja fasilitointitaidot, jotta osallistujia voidaan ohjata harjoituksen läpi tehokkaasti.</li></ul>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Parempi itsetuntemus ja selkeys haluttujen päivittäisten rutiinien ja toimintojen suhteen.</li><li>- Lisääntynyt motivaatio ja tavoitteellisuus nykyisen elämän ja ihanteellisen elämän yhteensovittamisessa.</li><li>- Parempi hyvinvointi päivittäisten tapojen ja toimintojen tarkoituksellisen suunnittelun avulla.</li><li>- Tavoitteiden asettamista, priorisointia ja ajanhallintaa koskevien taitojen kehittyminen.</li><li>- Tyytyväisyyden ja ilon lisääntyminen jokapäiväisessä elämässä.</li></ul>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Yksilöiden päivittäisten rutiinien epäselvyys ja suunnan puute.</li><li>- Tehoton ajanhallinta ja toimintojen priorisointi.</li><li>- Yksilöiden nykyisen elämän ja heidän ihanteellisen elämänsä välinen epäsuhta.</li><li>- Vähentynyt hyvinvointi ja tyytyväisyys, koska päivittäiset rutiinit eivät täytä odotuksia.</li><li>- Aikuiset oppivat asettamaan ja saavuttamaan pitkän aikavälin tavoitteita.</li><li>- Aikuisopiskelijat voivat elää tuottavampaa elämää</li></ul>
<b>Haasteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Joidenkin osallistujien voi olla vaikeaa kuvitella ihanteellista päivää.</li><li>- Emotionaaliset haasteet, joita voi syntyä, kun pohditaan nykyisiä rutiineja, jotka eivät vastaa osallistujien toiveita.</li><li>- Varmistetaan, että osallistujat säilyttävät realistiset odotukset ja ymmärtävät, että jokapäiväiseen elämään kuuluu sekä rutiinitehtäviä että nautinnollisia aktiviteetteja.</li></ul>





<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	<p>"Keskimääräisen täydellinen päivä" -harjoitusta voidaan mukauttaa ja siirtää eri maihin ja kulttuureihin, koska siinä keskitytään yksilöiden henkilökohtaisiin toiveisiin ja päivittäisiin rutiineihin, jotka voivat vaihdella eri kulttuureissa.</p> <p>On kuitenkin ratkaisevan tärkeää ottaa huomioon kulttuuriset vivahteet ja mukauttaa kieltä ja esimerkkejä, jotta ne olisivat osallistujien kannalta ymmärrettäviä ja mielekkäitä kussakin kontekstissa.</p>
<b>Innovatiivisuus</b>	<p>"Keskimääräisen täydellinen päivä" -harjoitus ei välttämättä ole konseptiltaan innovatiivinen, sillä samankaltaisia harjoituksia ja käytäntöjä on olemassa henkilökohtaisen kehityksen alalla. Se voi olla arvokas väline hyvinvoinnin ja itsereflektion edistämiseen.</p>
<b>Linkki lisätietoihin</b>	<p><a href="https://positivepsychology.com/goal-setting-exercises/">https://positivepsychology.com/goal-setting-exercises/</a></p>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<h3>9. Teatteri-ilmaisua aikuisille</h3>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Saavutettuaamme täysi-ikäisyyden, siirrymme elämänvaiheeseen, jossa usein "unohdamme" sisällämme olevan lapsen, jolloin jokapäiväinen elämä muuttuu velvollisuuksien kokoelmaksi, joka uhkaa kuormittaa mieltä.</p> <p>Teatteri-ilmaisun lähestymistavat parantavat aikuisen elämänlaatua leikkisän ilmaisun keinoin.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>Teatterillisen ilmaisun avulla oppijat voivat kokeilla ihmisuhteissa vaikuttavia normeja ja prosesseja.</p> <p>Tällä strategialla pyritään seuraaviin tavoitteisiin:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-kehittää äänenkäyttöä, fyysisiä ja ilmaisullisia kykyjä;</li><li>-omien vahvuuksien löytäminen;</li><li>-käyttäytymisen ja energian kanavoiminen paremmin rakentavalla kuin kielteisellä tavalla;</li><li>-rajojen löytäminen ja työskentely muiden kanssa omien rajoitusten voittamiseksi;</li><li>-ongelmanratkaisukyky;</li><li>-oman suhtautumisen muutos voi lisätä itsetuntoa;</li><li>-uusien roolien omaksuminen auttaa näkemään tilanteita eri näkökulmista;</li></ul>







	<p>-luovuus kohtauksien, hahmojen ja tarinoiden suunnittelussa lisää mielikuvitusta.</p>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<p>-Tiedon jakaminen ja työryhmien muodostaminen. -Näyttelemisen ja dramaturgian osatekijät - Äänenkäytön perusteet -Lavalla tapahtuvan liikkeen suunnittelu.</p>
<b>Kesto</b>	<p>Vaihtelee</p>
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<p>Kouluttajan on osattava innostaa oppijoiden luovuutta, jotta hän voi kehittää kykyjä muuttaa luominen ilmaisuksi. On ratkaisevan tärkeää ymmärtää tarkat mekanismit viestinnän ja ilmaisun lähestymistapojen taustalla.</p> <p>Kouluttajan on kyettävä tarjoamaan kommunikatiivisia välineitä, jotka auttavat murtamaan kommunikaatiokyvyttömyyden muuria, johon ihmiset, jotka eivät vielä kykene täysin ilmaisemaan tunnemaailmaansa, usein sulkeutuvat. Näin voi puuttua ärsytystä aiheuttavaan tunteeseen "ettei kukaan ymmärrä minua".</p> <p>Koska luovuus tarjoaa mahdollisia purkautumiskeinoja impulsseille, jotka ovat läsnä mutta aivan liian usein tukahdutettuja, siten se toimii myös puskurina monille levottomuutta aiheuttaville tilanteille.</p>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<p>Tärkeimmät hyödyt, joita teatteritekniikoiden avulla saa:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Oman itsensä ja omien mahdollisuuksiensa tuntemuksen parantaminen.</li><li>-Oman kehon ja äänen tuntemuksen parantaminen.</li><li>-Empatiakyvyn ja sosiaalisten taitojen koheneminen.</li><li>-Luovuuden, keskittymiskyvyn ja muistin parantaminen.</li></ul>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<p>Viestintä, ilmaisutaito, ryhmään kuuluminen, mukavuusalueelta pois pääseminen, itsensä esille tuomisen oppiminen, itsetunto, itsetuntemus, henkilökohtainen tyytyväisyys, tehokkuuden tunne, luovuuden ilmaisu</p>





<b>Haasteet</b>	Ryhmässä on hyvä varmistaa, että kaikkien osallistujien ääni pääsee kuuluviin.
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Lähestymistapa on mukautettavissa ja siirrettävissä erilaisiin kulttuureihin ja eri organisaatioihin.
<b>Innovatiivisuus</b>	<p>Kyseessä on innovatiivinen ja kulttuurisesti oivaltava didaktiikka, joka toteutetaan pikemminkin teatterin kuin klassisen opetustyylin avulla. Teatteri ja opetus yhdistetään tavalla, joka mahdollistaa tavoitteiden saavuttamisen. Teatteri on mukaansatempaava tapa oppia vaikkapa uusia kieliä ja se onkin koulutusmenetelmä, jota voidaan käyttää useissa eri aineissa ja aiheissa.</p> <p>Oppija osallistuu oppimisympäristön luomiseen ja unohtaa henkilökohtaiset roolit, jolloin hän voi löytää itsessään ainutlaatuisen uuden viestinviejän.</p>
<b>Linkkejä lisätietoihin</b>	<p><a href="https://www.researchgate.net/publication/370637395_The_Theatre_and_Drama_as_the_Framework_for_Adult_Education">https://www.researchgate.net/publication/370637395_The_Theatre_and_Drama_as_the_Framework_for_Adult_Education</a></p> <p><a href="https://epale.ec.europa.eu/en/blog/theatre-we-trust">https://epale.ec.europa.eu/en/blog/theatre-we-trust</a></p> <p><a href="https://oercommons.org/browse?f.keyword=theatre">https://oercommons.org/browse?f.keyword=theatre</a></p>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>10. Vahvuuksien kehä</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Vahvuuksien kehä -harjoituksen tavoitteena on lisätä itsetuntemusta omista vahvuuksista ja luoda polku niiden kehittämiseksi ja optimoimiseksi.</p> <p>Kun esitetään visuaalisesti, missä määrin vahvuuksia käytetään tällä hetkellä ja missä määrin niitä voidaan käyttää jatkossa, osallistujat voivat tunnistaa kasvualueita ja luoda suunnitelmia vahvuuksien käytön optimoimiseksi.</p> <p>Harjoitus auttaa yksilöitä tiedostamaan vahvuutensa, tutkimaan kasvumahdollisuuksia ja parantamaan itseluottamusta ja itsekuria.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Johdanto:<ul style="list-style-type: none"><li>- Selitä vahvuuksien käsite ja niiden merkitys henkilökohtaiselle kasvulle ja hyvinvoinnille.</li></ul></li></ol>





	<ul style="list-style-type: none"><li>- Korosta harjoituksen tavoitetta, joka on luoda graafinen esitys vahvuuksien nykyisestä käytöstä ja mahdollisuuksista käyttää niitä jatkossa.</li></ul> <p>2. Vahvuuksien tunnistaminen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ohjaa osallistujia tunnistamaan vahvuutensa käyttämällä esim. kyselyitä, kyselylomakkeita tai itsereflektioharjoituksia.</li><li>- Kannusta osallistujia pohtimaan vahvuuksiaan elämänsä eri osa-alueilla, kuten työssä, ihmisuhteissa tai henkilökohtaisissa harrastuksissa.</li><li>-</li></ul> <p>3. Vahvuuskehä:</p> <p>Koostuu ympyrästä, joka on jaettu lohkoihin.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ohjeista osallistujia sijoittamaan kaksi merkkiä kuhunkin lohkoon:</li><li>- Ensimmäinen merkki kuvaa sitä, missä määrin he tällä hetkellä käyttävät tiettyä vahvuutta valitusssa tilanteessa (esim. työssä).</li><li>- Toinen merkki osoittaa, missä määrin he voisivat käyttää kyseistä vahvuutta enemmän samassa yhteydessä.</li></ul> <p>4. Kolmion luominen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ohjaa osallistujia piirtämään viivoja, jotka yhdistävät kussakin lohkossa tehdyt merkinnät luoden kolmioita vahvuuksien kehän sisälle.</li><li>- Kunkin kolmion koko kuvaa mahdollisuuksia käyttää vahvuutta enemmän, ja suurempi ero nykyisen käytön ja toiminnan välillä osoittaa potentiaalia kehittää vahvuutta.</li><li>-</li></ul> <p>5. Pohdinta ja suunnittelu:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Keskustelkaa osallistujien vahvuusympyröistä ja harjoituksesta saaduista oivalluksista.</li><li>- Kannusta osallistujia pohtimaan alueita, joilla he voivat optimoida vahvuksiensa käytön, ja laatimaan toimintasuunnitelma tätä varten.</li></ul>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vahvuuksien arviointivälineet tai kyselyt</li><li>- Vahvuusympyräkaavio (voidaan luoda paperilla tai verkkotyökalujen avulla).</li><li>- Markkereita tai kyniä, joilla osallistujat voivat merkitä vahvuuksiaan kehälle.</li></ul>





<b>Kesto</b>	Tehtävä voidaan suorittaa 60-90 minuutissa, riippuen pohdinnan ja keskustelun syvyydestä.
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Positiivisen psykologian ja vahvuuksiin perustuvien lähestymistapojen tuntemus.</li><li>- fasilitointitaidot turvallisen ja kannustavan ympäristön luomiseksi itsereflektiota varten.</li><li>- Tehokas viestintä ja aktiivisen kuuntelun taidot</li><li>- Kyky ohjata osallistujia itsearviointiin ja toiminnan suunnitteluun.</li></ul>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lisääntynyt itsetuntemus omista vahvuuksista</li><li>- Parempi itseluottamus ja itsekuri</li><li>- Kasvualueiden tunnistaminen ja vahvuuksien optimointi</li><li>- Henkilökohtaisen toimintasuunnitelman laatiminen omien vahvuuksien hyödyntämiseksi.</li><li>- Yleisen hyvinvoinnin ja sietokyvyn parantaminen.</li></ul>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Itseluottamuksen puute</li><li>- Itsekurin puute</li><li>- Henkilökohtaisten vahvuuksien rajallinen tiedostaminen ja hyödyntäminen</li></ul>
<b>Haasteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Osallistujilla voi olla vaikeuksia tunnistaa omia vahvuuksiaan, jolloin he tarvitsevat ohjausta ja tukea.</li><li>- Voi olla haastavaa arvioida vahvuuksien nykyisen käytön laajuutta ja toisaalta potentiaalia niiden käytön lisäämiseen. Kannustetaan rehelliseen pohdintaan ja tutkimiseen.</li></ul>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Käytäntöä voidaan helposti mukauttaa ja siirtää erilaisiin kulttuureihin ja eri aloille, sillä sen vahvuudet ovat universaaleja ja sovellettavissa eri elämänalueille.
<b>Innovatiivisuus</b>	Tämä harjoitus perustuu positiivisen psykologian ja vahvuuksiin perustuvien lähestymistapojen periaatteisiin, joita on tutkittu ja hyödynnetty laajasti henkilökohtaisessa kehityksessä ja hyvinvoinnissa.
<b>Linkki lisätietoihin</b>	<a href="https://crisplearning.co.uk/wp-content/uploads/2020/10/The-Strengths-Wheel-1.pdf">https://crisplearning.co.uk/wp-content/uploads/2020/10/The-Strengths-Wheel-1.pdf</a>





<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>11. Luova ilmaisu</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p><i>Luovan ilmaisun</i> harjoittelun tavoitteena on voimaannuttaa aikuisia tarjoamalla heille tilaisuuksia tutkia luovuuttaan ja parantaa henkistä hyvinvointia erilaisten taiteellisten harjoitusten avulla.</p> <p>Tavoitteisiin kuuluu omien vahvuuksien löytäminen, itseluottamuksen kasvattaminen ja mielikuvituksen stimuloiminen. Tavoitteisiin kuuluu monipuolisten luovien aktiviteettien tarjoaminen, kannustavan ympäristön luominen, palautteen ja ohjauksen antaminen sekä luomisen tuloksista nauttiminen. Tämän käytännön avulla aikuiset voivat hyödyntää luovaa potentiaaliaan ja kokea henkilökohtaista tyydytystä ja kasvua.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>Ensin luomme viihtyisän ja sallivan ilmapiirin, jossa aikuisopiskelijat tuntevat olonsa mukavaksi ilmaista itseään luovasti. Varmistamme, että ympäristö edistää luottamusta, kunnioitusta ja avointa viestintää. Luottamuksellisen ilmapiirin luomisen jälkeen käytettävissä on erilaisia taiteellisia aktiviteetteja. Tarjoamme monipuolisen valikoiman välineitä taiteen tekoon ja kankaita maalaamiseen, piirtämiseen, kirjoittamiseen ja kuvanveistoon. Näin osallistujat voivat tutustua luovan ilmaisun eri muotoihin ja löytää sen, mikä resonoi heille parhaiten.</p> <p>Kun tunnit alkavat, aikuiskouluttajat antavat ohjausta ja inspiraatiota, jotta osallistujat voivat kehittää taiteellisia taitojaan. Ryhmä- tai yksilöistuntoja tarjotaan niin, että toimintaa voidaan järjestää sekä ryhmäistuntoja että yksilöistuntoja varten erilaisten mieltymysten mukaan. Ryhmäistunnot edistävät yhteistyötä ja sosiaalista vuorovaikutusta, kun taas yksilöistunnoissa voidaan keskittyä henkilökohtaisempaan vaihtoehtojen tutkimiseen. 45 minuutin mittaisen istunnon lopussa kannustamme pohdintaan ja vapaaehtoiseen ajatusten ja tunteiden jakamiseen. Lopuksi rohkaistaan osallistujia sisällyttämään töihinsä henkilökohtaisia näkökulmia ja tunteita.</p>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Taidetarvikkeiden kerääminen: Taideteokset: kankaita, siveltimiä, paperia, kyniä, tusseja, savea.</li></ol>





	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Anna inspiroivia esimerkkejä: Kerää valikoima taideteoksia, kirjallisuutta, joka voi inspiroida osallistujia ja esitellä eri tyylejä ja tekniikoita.</li><li>3. Toimintaa ja kehoituksia: Valmista luettelo ideoista, teemoista tai tekniikoista, joista osallistujat voivat valita lähtökohdan luovalle ilmaisulle.</li><li>4. Turvallisuusohjeet: Mieti tarvittavat varotoimenpiteet ja laadi taidemateriaalien käsittelyä koskevat turvallisuusohjeet, erityisesti jos käytetään vaarallisia aineita tai työkaluja (sakset, kuumaliima jne.).</li></ol>
<b>Kesto</b>	Tunnin sessioita vuoden ympäri.
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Taiteellinen osaaminen: Ohjaajalla on oltava vahva perusta luovassa ilmaisussa, jotta voi innostaa osallistujia käytännön taitoihin.</li><li>2. Taiteen ja kulttuurin tuntemus: Tutustuttava muihin taiteellisiin tyyleihin, kuten taidehistoriaan ja kulttuurisiin näkökulmiin.</li><li>3. Viestintätaidot: Kouluttajan on kyettävä kuvaamaan ideoita ja välittämään luovaan ilmaisuun liittyviä tunteita kannustavasti ja rohkaisevasti.</li></ol>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Itsensä löytäminen: Luova ilmaisu kannustaa itsetutkiskeluun ja itsereflektioon ja antaa aikuisille mahdollisuuden ymmärtää itseään syvällisemmin.</li><li>2. Stressin vähentäminen: Kun ihminen keskittyy pelkästään taiteelliseen toimintaan, se voi toimia eräänlaisena stressinpoisto- ja rentoutumiskeinona, joka auttaa osallistujia palautumaan.</li><li>3. Parantaa innovaatio- ja ongelmanratkaisutaitoja: Luova ilmaisu edistää poikkeavaa ajattelua, mikä rohkaisee aikuisia tutkimaan uusia ideoita ja haastamaan perinteistä ajattelua. Se vahvistaa ongelmanratkaisutaitoja ja luovuutta elämän eri osa-alueilla.</li></ol> <p>Keskeiset asiat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Taiteellinen osaaminen ja tekniikat</li><li>• Itseilmaisu</li><li>• Kestävyys ja sinnikkyys</li><li>• Itseluottamusta ja voimaantumista</li></ul>





<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Viestintätaidot: Taide viestien, ideoiden ja näkökulmien tehokkaana välittäjänä.</li><li>2. Itseluottamus: Itseluottamuksen ja itsetunnon vahvistaminen taiteellisten taitojen ja kykyjen kehittymisen kautta.</li><li>3. Itsensä ilmaiseminen: Parannetaan kykyä ilmaista ajatuksia, tunteita ja kokemuksia merkityksellisellä ja aidolla tavalla.</li><li>4. Stressi ja ahdistus: Luovien keinojen tarjoaminen stressin lievittämiseksi, ahdistuksen hallitsemiseksi ja rentoutumisen edistämiseksi.</li></ol>
<b>Haasteet</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Vastarinta: Rehellisyys ja haavoittuvuus taiteellisessa työskentelyssä voi olla joskus järkyttävää.</li><li>2. Rajallinen usko taiteen menetelmiin: Itseluottamuksen puute ja epäilykset voivat olla mahdollisia esteitä aloittelijoille.</li><li>3. Aikarajoitteet: Kiireinen elämä sekä työ- ja henkilökohtaiset velvollisuudet voivat olla esteenä.</li></ol>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Erittäin mukautuva ja siirrettävissä oleva.
<b>Linkki lisätietoihin</b>	<a href="https://doi.org/10.1080/14649365.2018.1562088">https://doi.org/10.1080/14649365.2018.1562088</a>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>12. Jatkuva oppiminen</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Jatkuvan oppimisen päätavoitteena on edistää elinikäistä henkilökohtaista ja ammatillista kehitystä koulutukseen sitoutumisen kautta. Lisäksi tavoitteena on antaa osallistujille mahdollisuus osallistua aktiivisesti yhteisön toimintaan.</p> <p>Osa tavoitteista on kehittää taitoja, hankkia uutta tietoa ja edetä ammatillisesti sekä lisätä älyllistä uteliaisuutta, syventää ymmärrystä ja pysyä ajan tasalla uusista suuntauksista. Pyrimme henkiseen tyydytykseen ja nopeasti muuttuviin olosuhteisiin sopeutumiseen.</p>





<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>Aikuiskouluttajat aloittavat tekemällä yksilöllisen arvioinnin selvittäen kunkin aikuisoppijan erityiset oppimistavoitteet ja kiinnostuksen kohteet. Sen jälkeen suunnitellaan opetussuunnitelma, joka vastaa aikuisopiskelijoiden erilaisiin tarpeisiin ja kiinnostuksen kohteisiin.</p> <p>Jokaisen aikuisopiskelijan kanssa työskennellään yksilöllisesti, ja opastaen tarpeellisiin lisäresursseihin. Sen jälkeen annetaan erilaisia oppimistehtäviä opiskelijoiden mieltymysten mukaan.</p> <p>Toimintoihin kuuluvat luennot, ryhmäkeskustelut, yksityiset seminaarit ja käytännön harjoitukset. Mukana on myös oppimistaitoja kehittäviä työpajoja. Yhteistyöhön ja vertaisoppimiseen kannustetaan, sekä edistetään osallistavaa ympäristöä, jossa osallistujat voivat jakaa taitoja, tietoja ja juhlia saavutuksiaan.</p>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<p>Jatkuvan oppimisen harjoitteluun ei tarvitse juurikaan valmistautua etukäteen, sillä aikuiskouluttajat ovat aina osallistujien käytettävissä.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Joustava ohjelma: Joustava oppimissuunnitelma on suunniteltu osallistujien omien oppimistavoitteiden mukaan.</li><li>2. Oppimis tehtävien järjestäminen: Tehtävät voidaan myös räätälöidä kunkin osallistujan suosiman oppimistyylin mukaan.</li><li>3. Vastuullisuus: Suunnittele osallistujien kanssa säännölliset seurantakäynnit, jotta he voivat arvioida edistymistään ja kertoa haasteistaan.</li><li>4. Tarjoa ohjausta ja tukea: Ohjausta tarjotaan koko oppimisprosessin ajan ja annetaan palautetta edistymisestä.</li><li>5. Juhlitaan saavutuksia: Kannustetaan osallistujia iloitsemaan saavutuksistaan.</li></ol>
<b>Kesto</b>	<p>Vuoden ympäri, jatkuva ja säännöllinen.</p>
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<p>Aikuiskouluttajilla tulisi olla erinomaiset viestintätaidot, tehokkaat suulliset ja viestinnälliset taidot, joiden avulla he voivat ohjata keskustelua, antaa palautetta ja käydä syvällisiä vuoropuheluita.</p> <p>Heillä tulisi myös olla tietoa ja tuntemusta monenlaisista sekä perinteisistä että digitaalisista oppimisresursseista, jotka voivat tukea aikuisopiskelijoita heidän jatkuvassa</p>







	<p>oppimisessaan. Kouluttajan tulisi olla riittävän organisoitunut kehittääkseen kattavan opetussuunnitelman, joka vastaa aikuisoppijoiden tavoitteita, kiinnostuksen kohteita ja erilaisia oppimistarpeita.</p>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Henkilökohtainen kasvu: Jatkuva oppiminen antaa aikuisille mahdollisuuden laajentaa tietojaan, taitojaan ja näkökulmiaan. He voivat saada onnistumisen ja täyttymyksen tunteen hankkiessaan uutta osaamista ja saavuttaessaan oppimistavoitteensa.</li><li>2. Ammatillinen kehittyminen: Tekee heistä kilpailukykyisempiä työmarkkinoilla, koska he voivat hankkia uusia työhön liittyviä taitoja, pysyä ajan tasalla alan suuntauksista ja parantaa uranäkymiään ja -mahdollisuuksiaan.</li><li>3. Sopeutumiskyky: Auttaa aikuisia hankkimaan taitoja ja tietoja, joita tarvitaan nopeasti muuttuvassa työympäristössä. Kehittää vahvuutta suhtautua luottavaisesti uusiin haasteisiin ja mahdollisuuksiin.</li></ol> <p>Vaikutukset:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tietämyksen ja asiantuntemuksen lisääntyminen omissa kiinnostuksen kohteissa.</li><li>• Kriittisen ajattelun ja ongelmanratkaisutaitojen parantaminen.</li><li>• Parantuneet viestintä- ja yhteistyökyvyt.</li><li>• Sopeutumiskyky ja joustavuus muutosten edessä.</li><li>• Jatkuva henkilökohtainen ja ammatillinen kasvu.</li></ul>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kriittinen ajattelu: Analyttisten ja ongelmanratkaisutaitojen parantaminen, jotta voidaan tehdä tietoon perustuvia päätöksiä ja löytää innovatiivisia ratkaisuja.</li><li>• Viestintä ja yhteistyö: Ihmissuhde- ja viestintätaitojen parantaminen tehokkaan tiimityön ja yhteistyön edistämiseksi.</li><li>• Autonomian lisääntyminen: Henkilökohtaisten kiinnostuksen kohteiden ja intohimojen vaaliminen, mikä johtaa elinikäisen oppimisen tyydyttävyyteen ja nautintoon.</li></ul>
<b>Haasteet</b>	<p>Yksi tärkeimmistä haasteista voi olla teknologiset esteet, kuten rajallinen digitaalinen lukutaito. Joillekin tietokoneen</p>





	<p>käyttö voi olla hyvin monimutkaista, joten digitaalinen lähestymistapa voidaan joutua sulkemaan pois.</p> <p>Aikarajoitteet ja prioriteettien tasapainottaminen ovat kaksi muuta haastetta, joita aikuiskouluttajat voivat kohdata, sillä aikuisopiskelijoilla on useita velvollisuuksia, kuten henkilökohtaisia ja ammatillisia sitoumuksia.</p>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Erittäin mukautuva ja siirrettävissä oleva.
<b>Linkkejä lisätietoihin</b>	<p><a href="https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377812">https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377812</a></p> <p><a href="https://thelifeinstitute.ca/page/benefits-of-home-learning">https://thelifeinstitute.ca/page/benefits-of-home-learning</a></p> <p><a href="https://www.health.org.uk/publications/long-reads/lifelong-learning-and-levelling-up-building-blocks-for-good-health">https://www.health.org.uk/publications/long-reads/lifelong-learning-and-levelling-up-building-blocks-for-good-health</a></p>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>13. Terveellinen ruokavalio</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Monipuolisen ja ravitsevan ruokavalion noudattaminen vaikuttaa myönteisesti yleiseen terveyteen, hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Tavoitteena on edistää terveyttä ja hyvinvointia kannustamalla aikuisia tekemään parempia valintoja ruokailutottumuksissa.</p> <p>Tavoitteena on tietoisuuden lisääminen. Pyrimme valistamaan aikuisia terveellisen ravitsemuksen merkityksestä: välttämättömien ravintoaineiden merkitys, annosten koon hallinta ja ruokavalion vaikutus yleiseen terveyteen. Kannustetaan aikuisia valitsemaan ravinteikkaita elintarvikkeita, kuten hedelmiä, vihanneksia, täysjyväviljaa, vähärasvaisia proteiineja ja terveellisiä rasvoja, ja vähentämään samalla prosessoitujen elintarvikkeiden, sokeripitoisten juomien ja epäterveellisten rasvojen käyttöä.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>Terveellisten ravitsemuskäytäntöjen edistäminen aikuiskouluttajana sisältää useita vaiheita. Ensin arvioidaan ryhmän tarpeet ja ymmärretään aikuisopiskelijoiden erityiset kiinnostuksen kohteet ravitsemuksen suhteen. Kannattaa kartoittaa kyselytutkimuksilla tai haastatteluilla tietoa osallistujien ravitsemustottumuksista, haasteista ja tavoitteista.</p> <p>Tiedon keruun jälkeen tehdään jäsenelty opetussuunnitelma tai -sarja terveelliseen ravitsemukseen liittyvistä aiheista. Aihealueet sisältävät tietoa</p>





	<p>monipuolisesta ruokavaliosta, välttämättömistä ravintoaineista, aterioiden suunnittelusta ja tietoisesta syömisestä. Tärkein vaihe on miettiä käytännön toimia, jotka vahvistavat terveellisiä ravitsemuskäytäntöjä, esimerkiksi ruokakauppakierrokset, reseptivaihdot, ateriasuunnitteluharjoitukset ja/tai ruoanlaittotyöpajat. Kannusta aikuisia soveltamaan opittuja tietoja ja taitoja tosielämän tilanteissa. Viime kädessä haluamme edistää pitkäaikaista käyttäytymisen muutosta ja tarjota strategioita terveellisten ravitsemuskäytäntöjen ylläpitämiseksi myös koulutusohjelman jälkeen. Lopuksi kannustamme aikuisia asettamaan henkilökohtaisia tavoitteita, seuraamaan edistymistään ja hakemaan jatkuvaa tietoa ja tukea.</p>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Hanki ruoanlaittovälineet.</li><li>2. Konsultoi ammattilaisruokavalioasiantuntijoita ja ravitsemusterapeutteja.</li></ol>
<b>Kesto</b>	Esim. Kerran kuukaudessa, 4 kk.
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ravitsemustietämys: Vahva ymmärrys ravitsemusperiaatteista, mukaan lukien välttämättömät ravintoaineet, ravitsemussuositukset ja elintarvikevalintojen vaikutus terveyteen ja elintapoihin.</li><li>2. Ruokalistasuunnittelu: Kyky luoda tasapainoisia ja ravitsevia ateriakokonaisuuksia.</li><li>3. Aterioiden valmistaminen: Aterioiden valmistustekniikoiden opastaminen.</li><li>4. Ruokavaliovaatimukset: Taidot arvioida yksilöiden ruokailutottumuksia, tunnistaa parannusta vaativat alueet ja antaa henkilökohtaisia suosituksia. Tiedot allergeeneistä.</li><li>5. Viestintä ja koulutus: Tehokkaat viestintätaidot ravitsemustiedon välittämiseksi selkeällä ja ymmärrettävällä tavalla edistää käyttäytymisen muutosta ja terveellisiä ruokailutottumuksia.</li></ol>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Parempi fyysinen terveys: Painonhallinta, kroonisten sairauksien (esim. sydänsairaudet, diabetes) riskin pienentyminen ja parempi yleinen fyysinen hyvinvointi.</li><li>2. Lisääntynyt energia ja elinvoima: Asianmukainen ravinto varmistaa tarvittavat ravintoaineet optimaalisen energiatason saavuttamiseksi, mikä</li></ol>





	<p>taas edistää elinvoimaa ja parempaa toimintakykyä päivittäin.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Parempi henkinen hyvinvointi: Ravintoainepitoisten elintarvikkeiden valinta voi tukea aivojen terveyttä, kognitiota ja mielialan vakautta, mikä johtaa parempaan henkiseen hyvinvointiin ja emotionaaliseen tasapainoon.</li><li>4. Parempi ruoansulatuskanavan terveys: Tasapainoinen ruokavalio edistää tervettä ruoansulatuskanavaa, mikä vähentää riskiä saada ruoansulatusvaivoja, kuten ummetusta ja turvotusta.</li><li>5. Immuunijärjestelmän vahvistaminen: Parempi immuunijärjestelmän toiminta ja vähentynyt riski saada infektioita sekä yleisen immuunijärjestelmän terveyden tukeminen.</li></ol>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Painonhallinta: Auttaa yksilöitä saavuttamaan ja ylläpitämään terveen painon monipuolisen ravinnon ja annosten koon hallinnan avulla.</li><li>2. Huonot ruokailutottumukset: Epäterveellisiin ruokailutottumuksiin puuttuminen ja ravitsevien elintarvikevalintojen edistäminen.</li><li>3. Psykykinen hyvinvointi: Parannetaan mielenterveyttä ja henkistä hyvinvointia tukemalla aivojen toimintaa ja vähentämällä mielenterveyden häiriöiden riskiä.</li><li>4. Kroonisten sairauksien ehkäisy: Kroonisten sairauksien, kuten sydänsairauksien, diabeteksen ja tiettyjen syöpien riskin vähentäminen oikean ravitsemuksen avulla.</li><li>5. Immuunijärjestelmän toiminta: Vahvistetaan immuunijärjestelmää, jotta vastustuskyky sairauksia ja infektioita vastaan paranee.</li></ol>
<b>Haasteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Emotionaalinen syöminen ja ruoan himo: Se voi tehdä haastavaksi pysyä terveellisessä ruokailusuunnitelmassa ja tehdä tietoisia valintoja. Ongelman ratkaisuja on hyvä pohtia yhdessä.</li><li>- Kiireinen elämäntapa: Työ- ja perhevelvoitteet voivat vaikeuttaa ajan löytämistä aterioiden suunnitteluun, ruoanlaittoon ja terveellisen ruokailurytmin ylläpitämiseen, joten aikuisopiskelijat syövät mieluummin jotain nopeaa ja täysin epäterveellistä.</li></ul>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Erittäin mukautuva ja siirrettävissä oleva.





## Linkkejä lisätietoihin

<https://doi.org/10.1136/bmj.m4269>  
<https://www.healthdirect.gov.au/amp/article/food-drink-and-mental-health>  
<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health>

## Toimintamallin nimi

### 14. Elokuvaillat

## Yhteenveto

Elokuvailltojen päämäärät ja tavoitteet:

- Kulttuurisen ymmärryksen ja omien näkökulmien laajeneminen tutustumalla erilaisiin elokuviin.
- Edistää kulttuurientuntemusta.
- Lisätä kriittistä ajattelua ja analysointia.

Tavoitteena on rohkaista aikuisopiskelijoita analysoimaan ja tulkitsemaan kriittisesti elokuvissa esitettyjä teemoja, rooleja ja sanomaa, sekä edistämään katsojien analyyttisiä ja kriittisiä ajattelutaitoja. Menetelmä edesauttaa syvällisiä keskusteluja aikuisopiskelijoiden välillä elokuvien sisällöstä, teemoista ja merkityksestä verrattuna heidän omaan maailmaansa.

## Yleiskatsaus toimintatapaan

Elokuvaillat ovat hyvä käytäntö, jossa näytetään osallistujien kiinnostuksen kohteiden ja oppimistavoitteiden kannalta olennaisia elokuvia. Se tarjoaa aikuisille houkuttelevan ja vuorovaikutteisen foorumin elokuvien katsomiseen, teemojen pohtimiseen ja keskusteluihin osallistumiseen. Vaiheet:

1. Elokvien valinta: Valitse elokuvat, jotka vastaavat osallistujien kiinnostuksen kohteita ja oppimistavoitteita. Harkitse erilaisia lajityyppejä ja kulttuuritaustoja, jotta erilaiset mieltymykset voidaan ottaa huomioon.
2. Suunnittelu ja aikataulut: Laadi elokuvailltojen aikataulu, jossa otetaan huomioon osallistujien aikataulut, ja ilmoita päivämäärät, kellonajat ja elokuvavalinnat hyvissä ajoin etukäteen.
3. Tapahtumapaikka ja laitteiden asentaminen: Järjestä sopiva paikka, jossa on mukavat istuimet, asianmukaiset audiovisuaaliset laitteet ja riittävä valaistus elokuvanäytöksiä varten.
4. Katsokaa elokuva.
5. Keskustelu: Käy mielekkäitä keskusteluja jokaisen elokuvanäytöksen jälkeen. Kannusta osallistujia





	<p>jakamaan ajatuksiaan ja näkökulmiaan elokuvan teemoista, viesteistä ja hahmoista.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>6. Pohdinta ja soveltaminen tosielämään: Rohkaise osallistujia määrittelemään käytännön sovelluksia, opittuja asioita ja elokuvasta saatuja oivalluksia.</li><li>7. Kriittinen analyysi ja tulkinta: Rohkaise osallistujia analysoimaan kriittisesti elokuvan juonta ja taustalla olevia viestejä. Ohjaa heitä tutkimaan erilaisia tulkintoja ja näkökulmia.</li></ol>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Valitse elokuva, joka sopii katsojien tarpeisiin ja mieltymyksiin.</li><li>2. Tarjoa mukava ympäristö "elokuvailalle".</li><li>3. Välipalat ja makeiset ovat tervetulleita!</li></ol>
<b>Kesto</b>	Esimerkiksi kerran kuukaudessa.
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kriittinen ajattelu ja analyysi: Aikuiskouluttajien tulisi olla taitavia edistämään osallistujien kriittistä ajattelua. Heidän pitäisi pystyä ohjaamaan keskusteluja, jotka yhdistyvät elokuvien syvempiin merkityksiin.</li><li>2. Organisointi- ja suunnittelutaidot: Aikuiskouluttajien olisi kyettävä koordinoimaan logistiikkaa, varaamaan sopivia paikkoja ja varmistamaan, että elokuvailtoja varten on saatavilla tarvittava materiaali.</li><li>3. Keskustelutaidot: Aikuiskouluttajilla tulisi olla vahvat viestintä- ja aktiivisen kuuntelemisen taidot, jotta he voivat rohkaista osallistujia jakamaan ajatuksiaan, analysoimaan elokuvan teemoja ja yhdistämään ne tosielämän kokemuksiin.</li></ol>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Viihde ja nautinto: Elokuvaillat tarjoavat aikuisille mahdollisuuden rentoutumiseen, viihteeseen ja nautintoon. Sen avulla he voivat irrottautua päivittäisistä rutiineista ja harrastaa vapaa-ajan toimintaa, joka voi olla sekä viihdyttävää että älyllisesti stimuloivaa.</li><li>2. Älyllinen stimulointi: Elokuviin osallistuminen stimuloi kriittistä ajattelua ja analyttisiä taitoja, jolloin aikuiset voivat analysoida elokuvien teemoja ja viestejä, mikä edistää henkistä kasvua ja laajentaa kognitiivisia kykyjä.</li><li>3. Emotionaaliset ja psykologiset hyödyt: Elokuvat voivat toimia inspiraation, rohkaisun ja</li></ol>





	<p>tunnekatarsuksen lähteenä, mikä parantaa emotionaalista hyvinvointia ja edistää itsetutkiskelua.</p> <p>4. Sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteisön rakentaminen: Elokuvaillat tarjoavat aikuisille tilaisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yhteydenpitoon. He voivat osallistua mielekkäisiin keskusteluihin, jakaa näkemyksiään ja luoda suhteita muiden osallistujien kanssa.</p> <p>Keskeiset asiat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kriittisen ajattelun taitojen kehittäminen.</li><li>• Kulttuuritietoisuuden ja -herkkyyden kehittäminen.</li><li>• Henkilökohtaisen pohdinnan ja itsetuntemuksen edistäminen.</li><li>• Viestintä- ja ilmaisutaitojen parantaminen.</li><li>• Yhteisten kokemusten ja yhteyksien luominen muiden kanssa.</li></ul>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sosiaalinen eristäytyminen ja yhteyden katkeaminen: Elokuvaillat edistävät sosiaalista vuorovaikutusta ja luovat yhteisöllisyyttä osallistujien keskuudessa.</li><li>• Kriittinen ajattelu ja medialukutaito: Elokuvailltojen aikana käytävät elokuvakeskustelut voivat parantaa osallistujien kriittisen ajattelun taitoja ja edistää medialukutaitoa.</li></ul>
<b>Haasteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elokuvan valinta: Aikuisopiskelijoiden erilaiset kiinnostuksen kohteet ja mieltymykset huomioon ottavien elokuvien valinta voi olla haastavaa.</li><li>• Saavutettavuus: Varmistetaan, että valitut elokuvat ovat kaikille osallistujille sopivia ottaen huomioon kieli, tekstitys ja saatavuus.</li><li>• Ryhmädynamiikka: Erilaisten näkökulmien, makujen ja mielipiteiden hallinta ryhmässä elokuvakeskustelujen aikana.</li></ul>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Erittäin mukautuva ja siirrettävissä eri kulttuureihin ja tilanteisiin.
<b>Linkkejä lisätietoihin</b>	<p><a href="https://www.medicinanarrativa.eu/movies-as-a-tool-for-wellbeing-knowledge-and-personal-growth">https://www.medicinanarrativa.eu/movies-as-a-tool-for-wellbeing-knowledge-and-personal-growth</a></p> <p><a href="https://www.ucl.ac.uk/brain-sciences/news/2020/jan/why-watching-movie-could-improve-wellbeing">https://www.ucl.ac.uk/brain-sciences/news/2020/jan/why-watching-movie-could-improve-wellbeing</a></p>





Toimintamallin nimi	15. Tunneälyn kehittäminen
Yhteenveto	<p>Tunneäly on kykyä havainnoida, ymmärtää ja tunnustaa omat ja muiden tunteet juuri sillä hetkellä, kun ne ilmenevät.</p> <p>Se on myös kykyä motivoida itseään ja hallita tunteitaan. Kun olemme tietoisia tunteistamme, pystymme hallitsemaan omaa käyttäytymistä ja sen seurauksena ymmärtämään muita paremmin. Jotta voi todella ymmärtää toisten tunteita, on ensin ymmärrettävä omat tunteensa.</p> <p>Tarvitsemme siis kykyä ymmärtää tarpeita ja toiveita, sekä taitoa tunnistaa mitkä asiat, ihmiset tai tapahtumat herättävät meissä erityisiä tunteita, miten ne ilmenevät, miten ne ilmaistaan ja mitä seurauksia erilaisilla reaktioilla on.</p>
Yleiskatsaus toimintatapaan	<p>Kun pystymme käsittelemään tunteita rakentavasti, voimme elää harmoniassa itsemme ja muiden kanssa. Tunneäly muodostuu kolmesta osa-alueesta:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Itsetuntemus on tietoisuutta tunteista. Tähän itsetuntemukseen kuuluu kehonkielen oikea "lukeminen", joka on kokoelma eleitä, asentoja, katseita ja muita sanattomia vihjeitä, joita käytetään yleisesti ihmisten välisessä viestinnässä.</li><li>2. Itsesäätely on kykyä hallita tunteitaan tehokkaasti.</li><li>3. Itseohjautuvuus (sisäinen motivaatio) on kyky pysyä motivoituneena niiden väistämättömien ongelmien, kriisien ja turhautumisten edessä, joita meille tärkeän elämäntavoitteen tavoittelu voi tuoda mukanaan. Itsetuntemus, itsesäätely ja itseohjautuvuus ovat ihmisen sisäisiä kykyjä, joilla pyritään aktiivisesti huomaamaan, määrittelemään ja hallitsemaan tunteita. Ne ovat erittäin hyödyllisiä koko elämän ajan, erityisesti silloin, kun olemme vaikeiden päätösten tai ongelmien edessä.</li></ol> <p>Tutkimuksen mukaan oppiminen tehostuu, kun se tapahtuu ympäristössä, joka tukee henkilökohtaista kasvua ja huomioi, että koko ihminen - äly, intohimot ja tunteet mukaan luettuina - on tässä mukana. Emotionaalinen tyytyväisyys on välttämätöntä oppimiselle, joten tämä menetelmä auttaa taistelussa emotionaalista lukutaidottomuutta vastaan. Avoimuuden kulttuurin</p>







	<p>edistäminen ilman ennakkoluuloja ymmärtämisen näkökulmasta on tärkeää.</p>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<p>Erityisen materiaalin valmistelun sijaan on keskityttävä seuraaviin toimiin:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Anna oppijoiden ilmaista tunteitaan ja tuntemuksiaan sekä myönteisten että kielteisten tunteiden säännellyn ilmaisun avulla.</li><li>2. Osoita, että henkilö, jonka kanssa olet tekemisissä, on tärkeä.</li><li>3. Opeta, että elämässä ei voi aina saada sitä, mitä haluaa.</li><li>4. Opeta, että kun sinulla on ongelma, sinun on ensin pohdittava ja sitten toimittava rauhanomaisesti, loukkaamatta muita ihmisiä ongelman ratkaisemiseksi.</li><li>5. Opeta kannustamaan itseään ja muita.</li><li>6. Arvosta myönteisyyttä, mutta älä laiminlyö kielteisten tunteiden käsittelyä.</li><li>7. Arvosta keskustelua konfliktien ratkaisussa</li><li>8. Keskustele oppijoiden kanssa. Keskustelemalla eri aiheista heidän kanssaan autat heitä ymmärtämään todellisuutta ja kehittämään kriittistä harkintaa.</li><li>9. Kiitä oppijaa aina, kun hän käsittelee negatiivista tunnetta asianmukaisesti.</li></ol> <p>Paras tapa opettaa ja kasvattaa on oman esimerkin kautta.</p>
<b>Kesto</b>	Tarpeen mukaan implementoitava
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Itsehallinta: omien tunteiden ja emootioiden hallinta</li><li>- Itsetuntemus</li><li>- Motivaatio</li><li>- Sosiaaliset taidot ja yhteistyö- ja konfliktinhallintataidot.</li><li>- Empatia: toisten tunteiden, tuntemusten ja kipujen maailman hahmottaminen katsomalla asiaa heidän näkökulmastaan emotionaalisen asennoitumisen ja luottamuksen kehittämiseksi.</li></ul>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Auttaa meitä lisäämään itsetuntemusta itsestämme (tietäen, mitä tunnen ja miksi tunnen sen)</li><li>2. Tukee itsehillintää (stressaavien tunteiden hallinta ja myönteisten tunteiden tunnistaminen);</li></ol>





	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Tukee sosiaalista tietoisuutta (toisten tunteiden tunnistaminen ja empatia);</li><li>4. Helpottaa ja kohentaa ihmissuhteita (tehdä tehokkaampaa yhteistyötä muiden kanssa, ratkaista konflikteja, innostaa ja motivoida).</li></ol>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	Viestintäongelmat, ristiriidat, emotionaalinen lukutaidottomuus, vaikeus ilmaista itseään ja asettaa rajoja, huono itsetunto, riittämättömyden tunne.
<b>Haasteet</b>	Tunnekasvatusohjelman käyttöönotto voi nostaa esiin muun muassa perheeseen liittyviä kysymyksiä, piileviä traumoja ja sisäisiä epämukavuuksia. Yksi suurimmista haasteista lienee saada aikuiset suostumaan siihen, että he asettuvat tunnetasolla alttiiksi ja tuntevat olonsa riittävän turvalliseksi jakamaan emotionaalisen tilansa muiden kanssa. Osa aikuisista kokee hyvin vaikeaksi jakaa tunteita tai kokemuksia muiden kanssa.
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Lähestymistapa on mukautettavissa ja siirrettävissä erilaisiin kulttuureihin ja eri aloille.
<b>Linkkejä lisätietoihin</b>	<a href="https://dorea.org/erasmuscourses/emotional-intelligence/">https://dorea.org/erasmuscourses/emotional-intelligence/</a> <a href="https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-exercises/">https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-exercises/</a> <a href="https://www.mindtools.com/ab4u682/emotional-intelligence">https://www.mindtools.com/ab4u682/emotional-intelligence</a> <a href="https://blog.gitnux.com/emotional-intelligence-statistics/">https://blog.gitnux.com/emotional-intelligence-statistics/</a> <a href="https://entrecompeurope.eu/news/social-and-emotional-learning/">https://entrecompeurope.eu/news/social-and-emotional-learning/</a>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>16. Kuuntele kehoasi</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Kehon kuunteleminen on tärkeä harjoitus hyvinvoinnin ylläpitämiseksi niin oppimisprosessissa kuin kaikissa muissakin elämänvaiheissa. Siihen kuuluu kehon fyysisten ja emotionaalisten tarpeiden huomioiminen ja niihin reagoiminen.</p> <p>Kuuntelemalla kehomme meille tuomia viestejä voimme löytää vastauksia moniin kysymyksiin ja löytää todellisen potentiaalimme ja kykymme oppia paremmin.</p>





### Yleiskatsaus toimintatapaan

Kun asiat eivät suju, keho kertoo sen meille. Yleensä ihmiset jättävät signaalit joksikin aikaa huomiotta, jolloin tunteet ja ajatukset jäävät taka-alalle. Jos emme kuuntele kehon viestejä, voimme sairastua ja voimme huonosti. Kehomme kuunteleminen on paras tapa olla yhteydessä itseen ja tuntea tarpeensa paremmin.

Ensimmäinen askel on tarkkailla kehon tuntemuksia koko päivän ajan. Havainnointi on keskeinen tapa kiinnittää huomio kehoon. Tarkkaillaan, miten keho reagoi stressiin, aktiviteetteihin tai vaikka ruokaan. Päivän aikana kysytään itseltä esim: "Miltä minusta tuntuu juuri nyt?"; "Tunnenko kipua jossain kohtaa kehoani?"; "Olenko uupunut aamulla/ iltapäivällä/ illalla?"; "Milloin tunnen itseni aktiivisemmaksi/ passiivisemmaksi?".

Kaikki vastaukset voi kirjoittaa päiväkirjaan. Päiväkirjan avulla voimme seurata päivittäisten tapojen lisäksi tunteita ja kehon reaktioita.

Toinen harjoitus on meditoida. Meditaatio on paras tapa luoda yhteys kehon prosesseihin. Meditaatio voi kestää 10-40 minuuttia tilanteen mukaan. On paljon erilaisia meditaatioharjoituksia, jotka voidaan kohdistaa kehon osiin/ chakroiin tai koko kehoon. Osa on suunnattu rentoutumiseen ja stressin purkamiseen.

Kehon kuunteleminen ja nykyhetkessä oleminen ovat kaksi ydinasia tietoisien läsnäolon harjoittamisessa. Meditoidessa istutaan paikoillaan ja kiinnitetään huomiota hengitykseen samalla, kun havainnoidaan mieleen nousevia ajatuksia ja tunteita. Harjoitus auttaa kehittämään itsetuntemusta ja itsesäätelykykyä sekä ymmärtämään paremmin omaa kehoa ja mieltä.

Meditaatiolla on monia etuja. Tutkimusten mukaan säännöllinen meditaatioharjoitus voi vähentää masennus- ja ahdistusoireita, parantaa tunteiden hallintaa, parantaa kognitiivista suorituskykyä ja lisätä hyvinvointia. Lisäksi tutkimukset ovat osoittaneet, että meditaatiosta on hyötyä fyysiselle terveydelle, kuten verenpaineen aleneminen ja immuunijärjestelmän suorituskyvyn parantuminen.

Meditaation vaiheet:

- Istu rauhalliseen ja hiljaiseen paikkaan.
- Sulje silmäsi ja hengitä syvään.
- Huomaa kaikki kehosi osat.
- Yritä rentouttaa kehosi kaikki osat.
- Huomaa ajatuksesi ja anna niiden virrata.





	-Keskitä huomiosi kehoosi ja sisäisiin prosesseihisi.
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	Päiväkirjatyötä varten tarvitaan: päiväkirja, kynä. Meditaation harjoittamiseen: rauhallinen paikka, meditaatiotyyny tai tuoli, rentouttavaa musiikkia/mantroja/luontoääniä.
<b>Kesto</b>	Tarpeen mukaan, suositus on harjoittaa meditaatiota 3-5 kertaa viikossa.
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	Ymmärrys tietoisien läsnäolon ja itsetuntemuksen merkityksestä oppimisessa. Kyky luoda turvallinen ja mukava ympäristö meditaatioharjoittelulle. Tietämys erilaisista meditaatiomuodoista ja kyky mukauttaa niitä oppijoiden tarpeisiin. Sitoutuminen jatkuvaan henkilökohtaiseen meditaatioharjoitteluun ja itsestä huolehtimiseen, jotta oppijoille voidaan mallintaa näiden käytäntöjen merkitys. Kyky ohjata oppijoita meditaatioharjoituksissa ymmärrettävällä ja tehokkaalla tavalla. Ymmärrys meditaatioharjoittelun mahdollisista haasteista ja esteistä oppijoille.
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lisää tietoa kehotietoisuuden merkityksestä hyvinvoinnin edistämässä.</li><li>• Ymmärrys mielen ja kehon välisestä yhteydestä ja vaikutuksista fyysiseen ja emotionaaliseen terveyteen.</li><li>• Kyky luoda oppijoille turvallinen ja tuomitsematon ympäristö, jossa he voivat tutkia kehollisia tuntemuksiaan.</li><li>• Tietämys erilaisista tekniikoista, joilla kehotietoisuutta voidaan kehittää, kuten meditaatio, jooga ja kehon skannaukset.</li><li>• Kyky ohjata oppijoita kehotietoisuutta kehittävässä harjoituksissa ja antaa tukea ja palautetta.</li><li>• Ymmärrys oppijoiden kehotietoisuuden kehittämisen mahdollisista haasteista ja esteistä ja kyky puuttua niihin asianmukaisesti.</li><li>• Sitoutuminen jatkuvaan henkilökohtaiseen harjoitteluun ja itsehoitoon, jotta oppijat voivat ottaa mallia.</li><li>• Meditaation sisäistäminen kehotietoisuuden kehittämisharjoituksena.</li></ul>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä</b>	-Stressin ja ahdistuksen hallinta -Optimaalinen energianhallinta -Mielen ja kehon yhteys -Henkilökohtainen lähestymistapa oppimiseen





<b>toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Tunteiden säätely</li><li>-Fyysinen hyvinvointi</li><li>-Fyysisen ja emotionaalisen epämukavuuden poistaminen</li></ul>
<b>Haasteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Motivaation puute</li><li>-Tietoisuuden puute</li><li>-Aikarajoitteet</li><li>-Häiriöt ja ulkoiset paineet</li><li>-Vastarinta muutosta kohtaan</li><li>-Tuen ja ohjauksen hakeminen</li></ul> <p>Haasteisiin voidaan vastata luomalla rutiinit asettamalla jokaiselle harjoitukselle ja askeleelle päivätavoitteet. Itseään kohtaan on syytä olla armollinen ja kirjata havainnot sekä harjoitukset oppimispäiväkirjaan. On myös hyvä jakaa kehityskaskeleita, sillä se motivoi jatkamaan harjoittelua.</p>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	<p>Menetelmä on helposti muunneltavissa ja siirrettävissä erilaisiin kulttuureihin ja eri aloille.</p>
<b>Linkkejä lisätietoihin</b>	<p><a href="https://ameliafreer.com/article/the-importance-of-listening-to-your-body/">https://ameliafreer.com/article/the-importance-of-listening-to-your-body/</a></p> <p><a href="https://www.kaylainsines.com/blogs/lifestyle/listen-to-your-body">https://www.kaylainsines.com/blogs/lifestyle/listen-to-your-body</a></p> <p><a href="https://www.yogajournal.com/meditation/meditation-classes/bodysensing-learn-listen-body-meditation/">https://www.yogajournal.com/meditation/meditation-classes/bodysensing-learn-listen-body-meditation/</a></p> <p><a href="https://www.highfocuscenters.com/how-to-listen-to-what-your-body-is-telling-you/">https://www.highfocuscenters.com/how-to-listen-to-what-your-body-is-telling-you/</a></p>





## Luku 2 - Mindfulness & Reflektointi harjoitukset

Tässä luvussa lähdemme itsetuntemuksen ja sisäisen maailman tutkimusmatkalle. Löydät 11 harjoitusta, jotka rohkaisevat oppijoita omaksumaan tietoisuustaitoja ja havainnoimaan omaa ajatteluaan.

Aikuiskoulutuksen maailmassa nykyelämän vaatimukset voivat jäädä henkilökohtaisen kasvun varjoon, jolloin itsetutkiskelun ja läsnäolon merkitys korostuu entisestään. Luvussa esitellään mindfulnessin harjoituksia, jotka auttavat yksilöitä olemaan yhteydessä nykyhetkeen ja edistämään rauhallisuutta, selkeyttä ja oivallusta.

Nämä käytännöt kattavat aikuiselämän eri osa-alueet kutsuen pysähtymään, ajattelemaan ja paneutumaan omiin sisäisiin kokemuksiin. Jokainen harjoitus tarjoaa mahdollisuuden tutkia sisäistä maailmaamme.

Mindfulness ei rajoitu luokkahuoneeseen, vaan se ulottuu kaikkiin elämän osa-alueisiin. Kun opettajat sisällyttävät tietoisuusharjoituksia opetukseen, he antavat oppijoille mahdollisuuden olla tietoisempia ajatuksistaan, tunteistaan ja ympäristöstään. Tämä tietoisuus antaa yksilöille valmiudet kohdata haasteita joustavasti, tehdä harkittuja valintoja ja vaalia hyvinvoinnin tunnetta sisältäpäin.

Pohdintaan kannustavat menetelmät puolestaan tarjoavat keinon tarkastella menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuutta. Rohkaisemalla oppijoita pohtimaan kokemuksiaan, arvojaan ja tavoitteitaan kasvattajat voivat tukea oppijoita löytämään oman polkunsä. Luvussa esitellään harjoituksia, jotka rohkaisevat oppijaa sisäiseen vuoropuheluun omasta matkastaan.

Harjoitusten avulla kasvattajat luovat tilaa läsnäololle, uteliaisuudelle ja aitoudelle, mikä edistää kasvun ja hyvinvoinnin kulttuuria. Tämä antaa oppijoille mahdollisuuden menestyä paitsi akateemisesti, myös lähteä itsensä löytämisen matkalle, joka voi rikastuttaa heidän elämäänsä entistä syvällisemmällä tavalla.





<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>17. Mindfulness and Meditaatio</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Mindfulness ja meditaatio ovat hyvin tehokkaita menetelmiä joilla pyritään kehittämään nykyhetken tietoisuutta, parantamaan itsetuntemusta ja alentamaan stressitasoja. Näillä harjoituksilla pyritään tuomaan ihmiset nykyhetkeen, jolloin he voivat ymmärtää ajatuksiaan ja fyysisiä tuntemuksiaan lempeällä ja hyväksyvällä tietoisuudella.</p> <p>Kehittämällä tietoisuutta yksilöt voivat saavuttaa henkistä selkeyttä, emotionaalista tasapainoa ja rentoa olotilaa. Toinen tärkeä tavoite on parantaa huomio- ja keskittymiskykyä, jolloin voi olla paremmin läsnä ja onnistua päivittäisissä askareissaan. Viime kädessä yleistavoitteena on edistää aikuisopiskelijan elämän yleistä hyvinvointia, joka käsittää henkisen, emotionaalisen ja fyysisen terveyden. Läsnaolotaitojen harjoittaminen voi johtaa kokonaisvaltaisesti suurempaan yhteenkuuluvuuden ja tyytyväisyyden tunteeseen. Mindfulnessin ja meditaation on osoitettu johtavan myös parempaan tunteiden säätelyyn, ihmissuhteisiin ja lisääntyneeseen myötätuntoon itseä ja muita kohtaan.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>Mindfulness ja meditaatio tarkoittavat osallistujien huomion suuntaamista nykyhetkeen ja hyväksyvään, lempeän uteliaaseen tietoisuuteen.</p> <p>Aikuisopiskelijoita rohkaistaan esimerkiksi 45 minuutin ajaksi keskittymään hengitykseensä ja tuntemuksiinsa, jolloin he voivat kasvattaa keskittymiskykyään ja tarkkaavaisuuttaan.</p> <p>Mindfulness- ja meditaatioharjoitus aloitetaan kertomalla osallistujille peruskäsitteet. Harjoitus valmistellaan luomalla rauhallinen ja hiljainen ympäristö, jossa yksilöt voivat istua tai maata mukavasti. 45 minuutin istunnot sisältävät erilaisia harjoituksia, kuten keskittymistä hengitykseen, sisään- ja uloshengityksen tarkkailuun. Kehoskannausmeditaatiossa osallistujia ohjataan huomaamaan tuntemuksia kehon eri osissa. Perusharjoitusten jälkeen mindfulnessin voi yhdistää päivittäisiin toimintoihin, kuten syömiseen ja kävelyyn, ohjaamalla osallistujia tarkkailemaan päivittäisiä</p>





	<p>toimintojaan ja kannustamalla tekemään niistä epämuodollisia harjoitteita itselleen.</p> <p>Säännöllisen harjoittelun ja kehittymisen kannalta on tärkeää aloittaa lyhyemmillä istunnoilla ja lisätä niiden kestoja vähitellen 15 minuutin istunnoista 30-45 minuutin istuntoihin. Kunkin istunnon lopussa kannustetaan pohdintaan ja keskusteluun, jolloin jokainen voi jakaa kokemuksiaan ja kertoa niistä vaikka yhdellä sanalla. Kun tarjotaan jatkuvaa tukea ja korostetaan mindfulnessin ja meditaation hyötyjä, meditaatiosta voi tulla elämää mullistava hyvinvoinnin lähde.</p>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tutkimus ja perehtyminen: Hanki koulutusta ja kokemusta käytännöstä ja ala sitten opastaa aikuisopiskelijoita käytäntöön ja sen mahdollisiin hyötyihin.</li><li>2. Henkilökohtainen harjoittelu: Aikuiskouluttajien ja/tai meditaatioalan ammattilaisten tulisi itse harjoittaa osaamistaan säännöllisesti, jotta he voivat paremmin ohjata muita. On hyvä tehdä huolellisia muistiinpanoja toimivan ohjelmasuunnitelman taustaksi.</li><li>3. Ohjelman suunnittelu: Ota huomioon ohjelman kesto, harjoituskertojen tiheys ja halutut tulokset. Hyvin jäsennellyn ohjelman suunnittelu varmistaa osallistujille onnistuneen oppimiskokemuksen.</li><li>4. Ohjelman arviointi ja palaute: Luo järjestelmä, jolla keräät tietoa ja palautetta osallistujilta koko ohjelman ajan ja sen päätyttyä. Näin pystytään suunnittelemaan tehokkaampia ja vaikuttavampia ohjelmia, jotka vastaavat paremmin osallistujien tarpeisiin.</li></ol>
<b>Kesto</b>	Esim 45 minuuttia viikoittain säännöllisesti
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	Ihannetapauksessa aikuiskouluttajilla tulisi olla kokemusta yleisistä meditaatioharjoituksista ja erityisesti käytännön kokemusta hengitystietoisuudesta ja ryhmän ohjaamisesta prosessin läpi rauhallisella ja tietoisella energialla. Kouluttajilla tulisi olla vahvat ohjaustaidot ja heidän tulisi







	<p>pystyä käyttämään selkeää ja ytimekästä kieltä, vihjeitä ja sopivaa äänensävyä rentoutumisen helpottamiseksi.</p> <p>Empatia ja hyvä tunneäly ovat välttämättömiä ominaisuuksia, samoin kuin turvallisen ja lempeän ympäristön luominen kaikille harjoitukseen osallistuville. Muita avaintaitoja ovat aktiivinen kuuntelu ja reagointikyky. Kouluttajien on oltava aktiivisesti läsnä ja tarkkaavaisia aikuisopiskelijoiden kokemuksissa, kysymyksissä ja huolenaiheissa sekä kykeneviä mukauttamaan ohjaustaan yksilöiden tarpeiden mukaan.</p>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Parantaa tietoisuutta omista ajatuksista, tunteista ja tuntemuksista.</li><li>2. Stressin vähentäminen: Stressitason aleneminen voi kasvattaa vakaampaa rauhallisempaa mielenlaatua. Keinot hallita stressiä päivittäisiä stressaavia tilanteita kohdatessa paranevat.</li><li>3. Tunteiden säätely: Mindfulness ja meditaatio auttavat aikuisopiskelijoita kehittämään tunneälyään, jolloin he pystyvät ymmärtämään paremmin omia sekä muiden ihmisten tunteita ja reagoimaan niihin joustavammin ja itsehillinnällä.</li></ol> <p>Avainasiat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Parantunut itsetuntemus, itsensä hyväksyminen ja tietoisuus.</li><li>• Parempi tunteiden säätely ja itsehillintä.</li><li>• Parempi kyky hallita stressiä ja löytää sisäinen rauha.</li><li>• Itseohjautuvuus</li><li>• Stressinhallinta</li><li>• Tunneäly</li></ul>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<p>Vaikutukset:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Paremmat viestintätaidot: Mindfulnessin ja meditaation avulla haluamme edistää läsnäolon tunnetta, empatiaa ja aktiivista kuuntelua.</li><li>2. Itse-reflektio: Yksilöitä kannustetaan itse-reflektioon, joka johtaa henkilökohtaiseen kasvuun ja syvempään ymmärrykseen itsestä.</li><li>3. Keskittyminen: Lisää tarkkaavaisuutta ja kykyä pysyä keskittyneenä.</li></ol>
<b>Haasteet</b>	<p>Fyysinen epämukavuus on yksi haaste, sillä joskus on vaikea istua pitkään paikallaan, mikä aiheuttaa selkäkipuja ja jäykkyyttä. Etenkin aloittelevat osallistujat kokevat mielen olevan rauhaton meditaation aikana ja menettävät</p>





	keskittymisensä jatkuvien, kilpailevien, epäolennaisten ajatusten vuoksi. Tämä kuuluu asiaan ja osallistujia kehoitetaan lempeyteen itseään kohtaan.
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Sopii kaikkiin kulttuureihin ja on helposti siirrettävissä eri tilanteisiin ja paikkoihin.
<b>Linkkejä lisätietoihin</b>	<a href="https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/use-mindfulness-to-improve-well-being">https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/use-mindfulness-to-improve-well-being</a> <a href="https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/mental-health-and-wellbeing/meditation-to-boost-health-and-wellbeing">https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/mental-health-and-wellbeing/meditation-to-boost-health-and-wellbeing</a> <a href="https://www.nccih.nih.gov/health/meditation-and-mindfulness-what-you-need-to-know">https://www.nccih.nih.gov/health/meditation-and-mindfulness-what-you-need-to-know</a>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>18. Kiitollisuuspäiväkirja</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Kiitollisuuspäiväkirja on käytäntö, joka edistää aikuisten mielenterveyttä ja yleistä hyvinvointia kasvattamalla kiitollisuuden ja arvostuksen tunteita. Harjoituksen tarkoituksena on lisätä myönteisiä tunteita, siirtää huomio elämän myönteisiin puoliin ja edistää tyytyväisyyden tunnetta.</p> <p>Kirjoittamalla säännöllisesti päiväkirjaa asioista, joista on kiitollinen, voi huomata kiitollisuuden lisäävän mielen hyvinvointia.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Johdanto:<ul style="list-style-type: none"><li>- Selitä kiitollisuuden käsite ja sen mahdolliset hyödyt hyvinvoinnille.</li><li>- Keskustelkaa kiitollisuuspäiväkirjan tarkoituksesta kehittää tapa keskittyä elämän myönteisiin puoliin ja arvostaa niitä.</li></ul></li><li>2. Perusta kiitollisuuspäiväkirja ryhmä:<ul style="list-style-type: none"><li>- Kannusta osallistujia hankkimaan päiväkirja tai muistikirja, joka on omistettu nimenomaan kiitollisuuspäiväkirjan pitämiseen.</li><li>- Anna ohjeita päiväkirjan jäsentämiseen; sen voi esimerkiksi jakaa päivittäisiin tai viikoittaisiin merkintöihin.</li></ul></li><li>3. Pohtikaa kiitollisuutta:<ul style="list-style-type: none"><li>- Ohjeista osallistujia varaamaan joka päivä tai viikosta tietty aika kiitollisuuspäiväkirjan pitämiseen.</li><li>- Ohjaa heitä pohtimaan ja kirjaamaan ylös asioita, joista he ovat kiitollisia, kuten ihmisiä, kokemuksia, saavutuksia tai jopa pieniä ilon hetkiä.</li></ul></li><li>4. Tarkastelkaa kiitollisuusmerkintöjä:</li></ol>





	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rohkaise osallistujia listaamisen lisäksi selittämään, miksi he ovat kiitollisia kirjaamistaan asioista.</li><li>- Kannusta pohtimaan myönteisiä tunteita ja sitä, miten kukin asia on vaikuttanut heidän hyvinvointiinsa.</li></ul> <p>5. Jatkuvuus ja pohdinta:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Korosta säännöllisen päiväkirjan pitämisen tärkeyttä kiitollisuuden tunnistamiseksi.</li><li>- Kannusta osallistujia tarkastelemaan säännöllisesti aiempia merkintöjään ja pohtimaan niiden sisältämiä myönteisiä näkökohtia.</li></ul>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kiitollisuuspäiväkirjaa varten tarkoitettu päiväkirja tai muistikirja.</li><li>- Kynä</li></ul>
<b>Kesto</b>	Kiitollisuuspäiväkirjan pitäminen on joustavaa, ja sen kesto voidaan mukauttaa yksilöllisesti. Osallistujat voivat käyttää siihen vain 5-10 minuuttia päivässä tai varata pidempiä aikoja laajempiin pohdintoihin.
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ymmärrys kiitollisuuden ja positiivisen psykologian hyödyistä.</li><li>- Kyky luoda turvallinen ja kannustava ympäristö itsereflektiolle ja ilmaisulle.</li><li>- Hyvät kuuntelutaidot, joilla rohkaistaan osallistujia jakamaan kokemuksiaan ja näkemyksiään.</li><li>- Päiväkirjatekniikoiden ja ohjeiden tuntemus kiitollisuuden pohdinnan tehostamiseksi.</li></ul>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Positiivisten tunteiden ja hyvinvoinnin vaaliminen</li><li>- Elämän myönteisten puolien arvostuksen lisääntyminen.</li><li>- Itsereflektion ja itsetuntemuksen lisääntyminen.</li><li>- Kiitollisuusajattelun ja -näkökulman kehittyminen</li><li>- Joustavuuden ja selviytymismekanismien vahvistuminen</li></ul>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Negatiiviset ajattelumallit</li><li>- Elämän myönteisten asioiden havaitsemisen vaikeus</li><li>- Matala emotionaalinen hyvinvointi</li></ul>
<b>Haasteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Johdonmukaisuus: Kannusta osallistujia luomaan rutiini ja muistuta päiväkirjan pitämisen säännöllisyydestä.</li><li>- Vastarinta tai skeptisyys: Vastaa skeptisyyteen tai vastustukseen jakamalla tutkimustietoa ja henkilökohtaisia anekdootteja kiitollisuuden harjoittamisen hyödyistä.</li></ul>





<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Kiitollisuuspäiväkirjojen pitäminen voidaan helposti mukauttaa ja siirtää eri kulttuureihin, sillä kiitollisuuden ilmaukset ovat universaaleja käsitteitä. Sitä voidaan soveltaa eri aloilla, kuten koulutuksessa, työpaikoilla, yhteisöissä ja terveydenhuollossa.
<b>Innovatiivisuus</b>	Kiitollisuuspäiväkirjan pitäminen ei ole sinänsä innovatiivista, mutta sen jäsenely ja tarkoituksellinen toteuttaminen päiväkirjan muodossa edistää kestävää sitoutumista ja syvempää pohdintaa kiitollisuuden syistä.
<b>Linkkejä lisätietoihin</b>	Greater Good Magazine - "Tips for Keeping a Gratitude Journal": <a href="https://greatergood.berkeley.edu/article/item/tips_for_keeping_a_gratitude_journal">https://greatergood.berkeley.edu/article/item/tips_for_keeping_a_gratitude_journal</a>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>19. Vaihtuvat roolit: Rooliristiriitojen aiheuttamien konfliktien tunnistaminen</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Tässä harjoituksessa osallistujat tunnistavat ja pohtivat niitä moninaisia rooleja, joita he käyttävät työssään ja elämässään. Ihmisen muotoisten leikekuvien ja tarinankerronnan avulla yksilöt tekevät nämä roolit näkyvämmiksi ja voivat tutkia, miten he selviytyvät niistä. Tarkoituksena on tuoda esiin jännitteitä ja pulmia, jotka johtuvat rooliristiriidoista, niiden rajoitteista ja aitouden puutteesta.</p> <p>Tavoitteisiin kuuluu omien työkäytäntöihin liittyvien oletusten kyseenalaistaminen, kehityskohteiden tunnistaminen ja pyrkimys yhtenäisempään ja tyydyttävämpään roolien yhteensovittamiseen. Käytännössä korostetaan omien arvojen ja roolien yhteensovittamisen tärkeyttä, mikä voi johtaa syvempään ymmärrykseen itsestä ja keinoihin saavuttaa omien arvojen mukaiset, aidot elämänroolit.</p>



## Yleiskatsaus toimintatapaan

1. Valmistele välineet: Kerää ihmisen muotoisia lehtileikkeitä tai luokaa ne yhdessä piirtämällä hahmoja paperille. Tarjoa osallistujille kirjoitusvälineet.
2. Esitle toiminta: Selitä sen tarkoitus ja merkitys yksilöiden roolien ymmärtämisessä.
3. Jakakaa välineet: Jaa leikekuvat ja kirjoitusvälineet osallistujille.
4. Tunnistakaa roolit: Ohjeistetaan osallistujia kirjoittamaan eri roolit muistiin, olemaan tarkkoja ja kirjaamaan kaikki olennaiset roolit (esim. äiti, tytär, opiskelija, ystävä, työntekijä).
5. Jaa ja keskustele: Osallistujat jakavat leikekuvansa ja selittävät roolinsa muille. Tarinankerronnan avulla kukin kertoo, kuinka he selviytyvät eri rooleistaan.
6. Pinnalla olevat kysymykset: Helpota keskustelua esittämällä avoimia kysymyksiä jännitteiden, arvojen ristiriitojen ja rajoitteiden selvittämiseksi.
7. Haasta oletukset: Kannusta osallistujia tarkastelemaan kriittisesti esimerkiksi oletuksia työhön liittyvistä rooliodotuksista.
8. Kuvittele ihanteellinen tila: Kehotetaan osallistujia visioimaan toivottua tilaa roolien integroinnissa ja yhteensovittamisessa.
9. Ideoidaan strategioita: Järjestetään istunto, jossa osallistujat keskustelevat mahdollisista strategioista ja muutoksista, joiden avulla roolista toiseen voidaan liikkua joustavasti.
10. Pohdi ja suunnittele: Lopuksi osallistujat pohtivat oivalluksiaan ja laativat toimintasuunnitelman roolien yhteensovittamisen ja aitouden parantamiseksi.

Tällä käytännöllä pyritään tekemään rooleista näkyvämpiä, käsittelemään ristiriitoja, haastamaan oletuksia ja edistämään aitoutta osallistujien työssä ja muussa elämässä.

## Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet

- Järjestä mukava toimintatila.
- Kerää ihmisen muotoiset leikekuvat tai piirrä ne paperille. Voitte tehdä tämän myös yhdessä.
- Tarjoa osallistujille kirjoitusvälineet.
- Laadi ohjeet, joissa on harjoituksen vaiheita, keskustelukysymyksiä ja kehotuksia.
- Luo turvallinen ja avoin ympäristö jakamiselle.
- Tutustu tavoitteisiin ja saavutettuihin tuloksiin.
- Luo salliva ilmapiiri.



<b>Kesto</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kannusta aktiiviseen kuuntelemiseen ja toisten kunnioittamiseen.</li><li>• Varmista, että osallistujat tuntevat olonsa mukavaksi.</li><li>• Ohjaa keskustelua tehokkaasti ja puutu esiin nouseviin kysymyksiin.</li></ul>
	Toiminnan arvioitu kesto voi vaihdella osallistujien määrän ja keskustelun syvyyden mukaan. Tyypillinen kesto tälle harjoitukselle on kuitenkin noin 1-2 tuntia.
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fasilitointitaidot turvallisen ja osallistavan oppimisympäristön luomiseksi.</li><li>• Aktiivinen kuuntelu osallistujien näkökulmien ja kokemusten ymmärtämiseksi.</li><li>• Tehokas kysymysten esittäminen ja tutkiminen pohdinnan ja kriittisen ajattelun edistämiseksi.</li><li>• Reflektiivinen toiminta jatkuvan ammatillisen kasvun ja kehittymisen varmistamiseksi.</li><li>• Aikuiskoulutuksen periaatteiden tuntemus käytännön tehokkaaksi ohjaamiseksi.</li><li>• Konfliktinratkaisu- ja sovittelutaidot rooliristiriitojen hallitsemiseksi.</li><li>• Kulttuurinen herkkyys osallistujien erilaisten taustojen ja näkökulmien kunnioittamiseksi.</li><li>• Tunneälykyys kannustavan ja sallivan ympäristön luomiseksi.</li><li>• Rooliteorian tuntemus, jotta voidaan tarjota asiaankuuluvia näkemyksiä ja ohjausta.</li><li>• Autenttisuuden arvostaminen ja osallistujien rohkaiseminen sovittamaan roolit yhteen omien arvojen ja kiinnostusten kanssa.</li></ul>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lisääntynyt itsetuntemus: Aikuiset ymmärtävät syvällisemmin, millaisia eri rooleja heillä on ja miten nämä roolit vaikuttavat hyvinvointiin ja tyytyväisyyteen.</li><li>• Parempi roolien yhteensovittaminen: Osallistujat tunnistavat rooleissa esiintyviä jännitteitä, ristiriitoja ja epäsuhtaisuuksia ja voivat sovittaa roolinsa paremmin yhteen omien arvojensa ja toiveidensa kanssa.</li><li>• Parempi roolien integrointi: Aikuiset oppivat strategioita, joiden avulla he voivat tehokkaasti navigoida ja integroida eri rooleissa vähentäen hajanaisuutta ja edistäen parempaa tasapainoa.</li><li>• Autenttisuus ja täyttymys: Osallistujat voimaantuvat tuomaan aidon itsensä rooleihinsa, mikä lisää</li></ul>





	<p>tyytyväisyyttä, tarkoitusta ja hyvinvointia työssä ja elämässä laajemminkin.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Paremmat ihmissuhteet: Harjoitus edistää empatiaa, ymmärrystä ja kunnioitusta toisten rooleja ja kokemuksia kohtaan, mikä edistää parempaa yhteistyötä ja viestintää.</li></ul>
<p><b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rooliristiriidat ja -jännitteet</li><li>• Roolien hajanaisuus</li><li>• Roolien ja henkilökohtaisten arvojen ja pyrkimysten yhteensovittamisen vaikeus</li><li>• Roolin esittämisen epäautenttisuus</li><li>• Arvojen törmäys eri rooleissa</li><li>• Olosuhteiden vaikutus roolien omaksumiseen</li><li>• Rajallinen tietoisuus muiden rooleista</li><li>• Vaikeus integroida useita rooleja tehokkaasti</li><li>• Haasteet työ- ja yksityiselämän roolien yhteensovittamisessa</li><li>• Rooliristiriidoista johtuvat viestintä- ja yhteistyöongelmat</li><li>• Rooliin liittyvän tyytyväisyyden puute</li><li>• Oletukset työkäytännöistä, jotka estävät roolien integroitumista ja aitoutta</li><li>• Rajalliset strategiat roolien navigoimiseksi ja tasapainottamiseksi</li><li>• Halu harmonisempaan ja tarkoituksenmukaisempaan lähestymistapaan roolien omaksumisessa</li><li>• Yleisen hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden lisääminen paremmalla roolien yhteensovittamisella</li></ul>
<p><b>Haasteet</b></p>	<p>Roolien tutkiminen voi nostaa esiin tukahdutettuja tunteita ja elämänhaasteita, kuten oma haavoittuvuus ja sen vastustaminen, kiire, valtdynamiikka, voimakkaat tunteet ja tuen puute.</p> <p>Näiden haasteiden ratkaisemiseksi on luotava kannustava ja hyväksyvä ympäristö, mallinnettava haavoittuvuutta, annettava selkeät ohjeet jatkuvaa jakamista varten, priorisoitava keskeiset teemat ja varmistettava riittävä määrä tapaamisia.</p> <p>Kannusta tasavertaiseen osallistumiseen, puutu vallan epätasapainoon, varaa aikaa emotionaalille tuelle, tarjoa tietoa ja resursseja ja rohkaise vertaistukeen. Näillä toimilla voidaan luoda osallistujille turvallinen ympäristö, jossa he</p>





<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	voivat käsitellä rooliristiriitojaan ja saada merkityksellisiä oivalluksia.
	Roolien tutkimisen ja rooliristiriitojen selvittämisen käytäntöjä voidaan mukauttaa ja siirtää eri maihin ja eri aloille. Kulttuuriset mallit voivat vaihdella, mutta roolien ymmärtämisen ja hallinnan peruskäsitteet ovat edelleen ajankohtaisia. Kulttuurinen herkkyys ja mukauttaminen onkin tärkeää.
<b>Innovatiivisuus</b>	Tätä käytäntöä voidaan pitää innovatiivisena, sillä se tarjoaa jäsenllyyn ja pohdiskelevan lähestymistavan monien roolien ja ristiriitojen tutkimiseen ja käsittelyyn. Itse-reflektio, tarinankerronta ja aitouteen keskittyminen tarjoavat ainutlaatuisen ja tehokkaan tavan käsitellä roolien välisen tasapainoilun monimutkaisuutta eri yhteyksissä.
<b>Linkki lisätietoihin</b>	<a href="#">Institute for adult learning Singapore</a>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>20. Ajatuskuplat: Ajatusten vangitseminen</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Ajatuskuplien tarkoituksena on tallentaa oppijoiden ajatuksia ja tunteita opiskelun aikana tai sen jälkeen. Tarkoituksena on rohkaista oppijoita ilmaisemaan ajatuksiaan esittämällä ne visuaalisesti ajatuskuplilla, vaikka ne olisivat vielä epävarmoja tai epämääräisiä. Tavoitteena on luoda oppijoille tilaisuuksia pohtia ajatteluprosessiaan, osallistua keskusteluihin muiden kanssa ja saada syvempää ymmärrystä monimutkaisista aiheista.</p> <p>Lisäksi ajatuskuplien avulla voidaan tutustua muiden ajatuksiin, mikä edistää empatiaa ja kriittisen ajattelun taitoja. Kaiken kaikkiaan tämä käytäntö lisää keskustelun avoimuutta ja syvyyttä oppimistilanteissa.</p>







### Yleiskatsaus toimintatapaan

1. Esittele ajatuskuplien käsite oppijoille ja selitä niiden tarkoitus. Korosta, että tavoitteena on vangita ja jakaa ajatuksia ja tunteita, vaikka ne olisivat epävarmoja tai kehittymättömiä.
2. Tarjoa välineet: Jaa leikatut ajatuspilvet jokaiselle oppijalle. Ne voivat olla pilven muotoisia paperinpaloja tai valmiiksi tulostettuja pilvimalleja.
3. Valitse oppimistehtävä, jossa oppijat todennäköisesti harjoittavat syvällistä ajattelua tai kohtaavat haastavia käsitteitä. Tämä voi olla ongelmanratkaisutehtävä, tapaustutkimuksen analysointi tai mikä tahansa kriittistä ajattelua vaativa toiminta.
4. Napatkaa ajatukset pilviin: Ohjeista oppijoita kirjoittamaan tai piirtämään toimintaan liittyvät ajatuksensa ja tunteensa ajatuskupliin. Kannusta heitä olemaan mahdollisimman tarkkoja, vaikka heidän ajatuksensa olisivat alustavia tai ristiriitaisia.
5. Muodostakaa parit: Pyydä oppijoita etsimään itselleen pari ja jakamaan ajatuskuplat keskenään. Kukin oppija selittää vuorollaan pilvensä parilleen ja keskustelee sen taustalla olevista ajatuksista ja tunteista.
6. Jatkaa ryhmäkeskustelua: Kokoa oppijat ryhmiksi ja rohkaise heitä jakamaan mielenkiintoisia oivalluksia tai yhteyksiä, joita he ovat havainneet ajatuskuplien avulla. Luo turvallinen ja avoin keskusteluympäristö, jossa oppijat voivat esittää kysymyksiä ja pyytää selvennyksiä vertaisiltaan.
7. Päätä toiminta pohdintatilaisuuteen, jossa oppijat voivat keskustella ajatuskuplien käytön hyödyistä. Kehota heitä pohtimaan, miten käytäntö vaikutti heidän ymmärrykseen, herätti uusia keskustelua tai auttoi heitä saamaan tietoa erilaisista näkökulmista.
8. Toista ja laajenna: Sisällytä ajatuskuplat tuleviin tehtäviin ja laajenna niiden käyttöä yksittäisten pohdintojen lisäksi myös muiden ajatusten esittämiseen. Kannusta oppijoita pohtimaan yksilöiden ajatteluprosesseja ja motiiveja tapaustutkimusten tai tosielämän skenaarioiden avulla.

Näitä vaiheita noudattamalla voidaan edistää oppijoiden syvempää sitoutumista, pohdintaa ja keskustelua ajatuskuplien avulla.





## Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet

- Opettele ajatuskuplien tarkoitus ja etsi esimerkkejä niiden käytöstä oppimisympäristöissä.
- Valitse oppimistehtävät, jotka soveltuvat ajatuskuplien käyttöön; huomioi aiheen monimutkaisuus ja tavoitteet.
- Valmistelemiseen oppijoiden käyttöön pilvenmuotoisia leikkeitä tai malleja.
- Tarjoa kirjoitusvälineitä, kuten kyniä, lyijykyniä, tusseja tai värikyniä.
- Luo turvallinen ja osallistava ympäristö, joka kannustaa avoimeen viestintään ja muiden oppijoiden kunnioitukseen.
- Varaa aikaa pari- tai ryhmäkeskusteluille, joissa voidaan jakaa esiin tulleita ajatuksia ja käydä vuoropuhelua.
- 

## Kesto

### Arvioitu kesto:

1. Johdanto ja materiaalien jakelu: 5 minuuttia
2. Oppimistehtävään osallistuminen: Vaihtelee tehtävän luonteesta riippuen (esim. 15-30 minuuttia).
3. Ajatusten kirjaaminen pilviin: 10-15 minuuttia
4. Ajatuskuplien muodostaminen pareittain ja jakaminen: 10-15 minuuttia.
5. Ryhmäkeskuselu ja pohdinta: 15-20 minuuttia

Yleisesti ottaen toiminta voidaan suorittaa noin 60 minuutissa, mutta sitä voidaan mukauttaa oppimisympäristön erityistarpeiden ja -dynamiikan mukaan. On tärkeää varata riittävästi aikaa mielekkäille keskusteluille ja pohdintoille, sillä ne ovat olennainen osa tätä harjoitusta.





### Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet

- Fasilitointitaidot: Turvallisen ja osallistavan ympäristön luominen, keskustelujen helpottaminen ja aktiivisen osallistumisen edistäminen.
- Aktiivinen kuuntelu: Kuuntelet tarkkaavaisesti oppijoiden selityksiä ja kysyt asiaankuuluvia kysymyksiä.
- Reflektiivinen harjoittelu: Opetusmenetelmien pohtiminen oppijoiden vastausten ja tarpeiden perusteella.
- Oppimisstrategioiden tuntemus: Kriittistä ajattelua, pohdintaa ja vuoropuhelua edistävien tekniikoiden tuntemus.
- Tehokas viestintä: Harjoittelun tarkoituksen ja ohjeiden selkeä selittäminen ja avoimen vuoropuhelun edistäminen.
- Kulttuurinen herkkyys: Oppijoiden erilaisten taustojen ja näkökulmien ymmärtäminen ja kunnioittaminen.
- Joustavuus ja sopeutumiskyky: Harjoituksen mukauttaminen erilaisiin konteksteihin ja oppijoiden tarpeisiin.
- Reflektiivinen kyseleminen: Kannustetaan oppijoita pohtimaan ajatteluaan ja osallistumaan tutkimukseen perustuviin keskusteluihin.
- Tunneälykyys: Herkkyys oppijoiden tunteille ja kannustavan ilmapiirin luominen.
- Jatkuva oppiminen: Sitoutuminen ammatilliseen kehitykseen ja tehokkaiden opetuskäytäntöjen ajan tasalla pitäminen.

### Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset

- Itsereflektio ja itsetuntemus: Ajatuskuplat kannustavat aikuisia pohtimaan ajatuksiaan ja tunteitaan, mikä edistää itsetuntemusta ja syvempää ymmärrystä omista ajatusprosesseista.
- Kriittisen ajattelun kehittyminen: Kun aikuiset tallentavat ajatuksiaan pilviin ja keskustelevat niistä, he harjoittavat kriittistä ajattelua, tutkivat oletuksiaan ja erilaisia näkökulmia, kehittäen näin tarkempaa päättelytaitoa.
- Parempi viestintä ja yhteistyö: Ajatuskuplien jakaminen kumppaneiden kanssa tai ryhmäkeskusteluissa edistää tehokasta viestintää, aktiivista kuuntelua ja yhteistoiminnallista ongelmanratkaisua.
- Empatia ja eri näkökulmien ymmärtäminen: Kuvittelemalla toisten ajatuksia aikuiset kehittävät empatiaa ja saavat käsityksen erilaisista näkökulmista, mikä parantaa heidän





### Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti

ihmissuhdetaitojaan ja ymmärrystään ihmisten käyttäytymisestä.

- Emotionaalinen hyvinvointi: Harjoitus antaa aikuisille mahdollisuuden ilmaista tunteitaan, epävarmuuksiaan ja jännitteitään, mikä edistää emotionaalista hyvinvointia tarjoamalla mahdollisuuden saada tukea ja ymmärrystä oppimisyhteisöltä.
- Viestintä: Viestintätaitojen parantaminen, aktiivinen kuuntelu sekä ajatusten ja tunteiden tehokas ilmaiseminen.
- Kriittinen ajattelu: Kriittisen ajattelun taitojen kehittäminen, mukaan lukien päättely, analysointi ja tiedon arviointi.
- Pohdinta: Itsereflektion ja metakognitiivisten taitojen edistäminen ymmärtämisen ja oppimisstrategioiden parantamiseksi.
- Yhteistyö: Edistetään yhteistyötä ja tiimityötä edistämällä avointa vuoropuhelua, erilaisten näkökulmien kunnioittamista ja tehokasta ongelmanratkaisua.
- Empatia: Empatian ja näkökulman omaksumisen edistäminen kuvittelemalla toisten ajatuksia ja motiiveja.
- Emotionaalinen hyvinvointi: Tarjotaan foorumi tunteiden, epävarmuuksien ja jännitteiden ilmaisulle ja käsittelylle, mikä edistää emotionaalista hyvinvointia.
- Ymmärtämisen syvyys: Monimutkaisten käsitteiden ymmärtämisen ja analysoinnin syventäminen harkitun pohdinnan ja keskustelun avulla.
- Sitoutuminen: Lisätään sitoutumista ja aktiivista osallistumista oppimisprosessiin tarjoamalla visuaalinen ja vuorovaikutteinen väline ilmaisuun.
- Ihmissuhdetaidot: Ihmissuhdetaitojen, kuten aktiivisen kuuntelun, empatian ja tehokkaan viestinnän, parantaminen.
- Metakognitio: Metakognitiivisten taitojen kehittäminen omien ajatteluprosessien ymmärtämiseksi paremmin ja oppimisstrategioiden parantamiseksi.





## Haasteet

Ajatuspilvien käyttöönotossa voi esiintyä haasteita, kuten haluttomuus jakaa omia ajatuksia, rajalliset visuaaliset ilmaisutaidot, sitoutumisen puute, riittämätön aika, vaikeudet keskusteluissa, kulttuurinen ja kielellinen monimuotoisuus, rajalliset pohdintamahdollisuudet ja näkökulmien vastustaminen.

Näihin haasteisiin vastatakseen opettajien tulee:

- luoda turvallinen ja salliva ympäristö,
- tarjota vaihtoehtoisia ilmaisutapoja,
- kertoa selkeästi harjoituksen tarkoitus ja hyödyt,
- varata riittävästi aikaa,
- tarjota ohjausta tehokkaaseen viestintään,
- edistää osallisuutta ja tarjota tarvittaessa kielellistä tukea,
- helpottaa pohdiskelevia keskusteluja ja
- korostaa monitulkintaisuuden arvoa.

Ottamalla ennakoivasti huomioon nämä haasteet opettajat voivat luoda tilanteen, joka tukee aktiivista osallistumista, pohdintaa ja sitoutumista ajatuskupliin.

## Mukauttaminen ja siirrettävyys

Ajatuskuplien käyttöä voidaan mukauttaa ja siirtää eri maihin, joissa on erilaiset kulttuuriset perinteet, myös eri aloille. Kulttuurinen herkkyys, kielelliset näkökohdat, kontekstisidonnaisuus, koulutus, joustavuus ja sopeutumiskyky ovat avaintekijöitä onnistuneen täytäntöönpanon kannalta.

Kunnioittamalla kulttuurieroja, räätälöimällä käytäntö tiettyihin konteksteihin, tarjoamalla kielellistä tukea ja edistämällä yhteistyötä ja tiedon jakamista käytäntöä voidaan mukauttaa ja soveltaa tehokkaasti erilaisissa kulttuurisissa ja ammatillisissa ympäristöissä.

## Innovatiivisuus

Ajatuspilvien käyttö on innovatiivinen käytäntö, jossa ajatusten ja tunteiden tallentamiseen ja jakamiseen käytetään visuaalista lähestymistapaa. Se parantaa viestintää, kriittistä ajattelua ja emotionaalista hyvinvointia, mikä erottaa sen perinteisistä pohdintakäytännöistä ja edistää oppijoiden aktiivista osallistumista.

## Linkki lisätietoihin

[Institute for adult learning Singapore](#)





<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>21. Kehollinen oppiminen: Kehon ja mielen yhdistäminen</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Kehon ja mielen yhdistäminen (Body-Mind Centering, BMC) on aikuiskoulutuksen somaattinen lähestymistapa, jossa korostetaan liikkeen, kosketuksen ja tietoisuuden yhdistämistä.</p> <p>Kehollisen oppimisen ja henkilökohtaisen kasvun parantamiseksi se sisältää käsitteet Alkukantaiset refleksit (Primitive Reflexes), Oikaisevat reaktiot (Righting Reactions) ja Tasapainovasteet (Equilibrium Responses, RRR). Aikuiset voivat lisätä itsetuntemustaan ja oppimiskykyään hyödyntämällä luonnollista tietoa refleksien avulla, löytämällä tasapainon uudelleen oikaisevien reaktioiden avulla ja reagoimalla muutoksiin tasapainoreaktioiden avulla. BMC- ja RRR-käsitteiden sisällyttäminen epäviralliseen aikuiskoulutukseen edistää voimaantumista, autonomiaa, emotionaalista hyvinvointia ja vähentää stressiä.</p> <p>Oppilaita ohjataan kehollisen itsetutkiskelun äärelle luomalla turvallinen ja kannustava ympäristö mullistaville oppimiskokemuksille.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>Tässä harjoituksessa noudatettavat vaiheet:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kouluttajakoulutus: Tarjota ohjaajille koulutusta Body-Mind Centeringistä ja somaattisista käytännöistä.</li><li>2. Luo turvallinen tila: Luo osallistujille kannustava oppimisympäristö.</li><li>3. Esittele somaattisia käsitteitä: Selitetään somaattisten käytäntöjen merkitys hyvinvoinnin ja itsetuntemuksen lisäämisessä aikuiskoulutuksessa.</li><li>4. Kokemuksellinen toiminta: Vaikuta osallistujien somaattiseen tutkimiseen harjoitusten ja liikkeiden avulla.</li><li>5. Pohdinta ja keskustelu: Järjestetään pohdintatilaisuuksia ymmärryksen ja oivallusten syventämiseksi.</li><li>6. Tunteiden säätely ja stressin vähentäminen: Integroidaan tunteiden säätelyyn ja stressin vähentämiseen liittyviä käytäntöjä.</li><li>7. Tietoinen liike ja sen integroiminen: Sisällytetään tietoisuuteen perustuvia liikeharjoituksia kehotietoisuuteen ja integraatioon.</li></ol>





## Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet

8. Soveltaminen oppimiskontekstiin: Somaattisten kokemusten liittäminen tiettyyn oppimistilanteeseen.
9. Henkilökohtainen pohdinta ja toiminnan suunnittelu: Kannustetaan osallistujia pohtimaan ja suunnittelemaan, miten he voivat sisällyttää somaattisia käytäntöjä jokapäiväiseen elämäänsä.
10. Jatkuva tuki: Tarjotaan jatkuvaa tukea ja resursseja kasvuun ja hyvinvointiin.

- Kouluttajakoulutus: Varmistetaan, että kouluttajat saavat kattavan koulutuksen kehon ja mielen yhdistämisen käytänteistä (Body-Mind Centeringistä) ja somaattisista käytännöistä tarvittavat tiedot ja taidot.
- Resurssivälineet: Tarjoa opetusmateriaalia, esimerkiksi oppaita ja kirjoja, joiden avulla kasvattajat voivat syventää tietojaan ja toteuttaa menetelmää paremmin.
- Sopiva oppimisympäristö: Luo turvallinen ja viihtyisä tila, joka mahdollistaa liikkumisen ja somaattisen tutkimisen ja varmista, että osallistujat voivat harjoitella vapaasti.
- Rekvisiitta ja välineet: Kerää tarvittavat rekvisiitat ja välineet, kuten joogamatot ja peitot, jotta osallistujat voivat tuntea olonsa mukavaksi ja rentoutua harjoitusten aikana.
- Osallistumisohjeet: Laadi turvallisen tilan ohjeet, jotka edistävät kunnioittavaa käyttäytymistä ja luovat sallivan ja osallistavan oppimisympäristön.
- Aikataulukko ja logistiikka: Suunnittele istuntojen kesto, tiheys ja logistiikka.

## Kesto

Kunkin istunnon suositeltu kesto on 60-90 minuuttia, mikä antaa riittävästi aikaa mielekkäälle osallistumiselle somaattisiin harjoituksiin, pohdinnalle ja keskustelulle.

## Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet

- Kehollisten menetelmien tuntemus.
- Somaattinen asiantuntemus ja niiden periaatteiden toteuttaminen
- Pedagogiset taidot tehokasta opetusta ja fasilitointia varten.
- Liikemallien ja -reaktioiden havainnointi- ja arviointitaidot.
- Vahvat viestintä- ja reflektiiviset taidot
- Kulttuurinen herkkyyden ja osallistavuus





## Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset

- Sitoutuminen elinikäiseen oppimiseen ja ammatilliseen kehittymiseen.
- Avoimuus ja empatia oppijoita kohtaan
- Parantunut itsetuntemus: Syvempi ymmärrys keho-mieli yhteydestä ja tietoa fyysisistä tuntemuksista, tunteista ja ajatusmalleista. Lisääntynyt itsetuntemus edistää itsereflektiota, itsesäätelyä ja hyvinvointia.
- Stressin väheneminen: Somaattiset harjoitukset auttavat aikuisia purkamaan jännitystä, vähentämään stressiä ja kehittämään tehokkaita selviytymiskeinoja. Tämä johtaa parempaan emotionaaliseen hyvinvointiin ja joustavuuteen elämän haasteiden hallinnassa.
- Parempi tunteiden säätely: Aikuiset oppivat tunteiden säätelytaitoja somaattisten harjoitusten avulla. He oppivat hallitsemaan ja ilmaisemaan tunteitaan terveellä ja tasapainoisella tavalla, mikä edistää emotionaalista hyvinvointia ja ihmissuhteita.
- Kehollinen oppiminen: Aikuiset kokevat oppimisen syvemmällä tasolla yhdistämällä kognitiivisen ymmärryksen ja fyysisen kehollisuuden. Tämä kokonaisvaltainen lähestymistapa parantaa heidän käsityskykyään, muistiaan ja tiedon soveltamista käytäntöön.
- Fyysinen hyvinvointi: RRR:n periaatteiden harjoittaminen parantaa tasapainoa, koordinaatiota ja liikkuamisen tehokkuutta. Se kehittää myös parempaa asentoa, ryhtiä ja avaruudellista hahmotuskykyä.

## Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti

- Kehon ja mielen yhteyden laiminlyönti perinteisessä aikuiskoulutuksessa
- Somaattisen tietoisuuden ja ruumiillisuuden puute oppimisprosesseissa.
- Primitiivisten refleksien, oikaisureaktioiden ja tasapainovasteiden rajallinen ymmärtäminen ja hyödyntäminen.
- Riittämätön keskittyminen itsetuntemukseen, tunteiden säätelyyn ja stressin vähentämiseen aikuiskoulutuksessa.
- Kognitiivisen oppimisen ja fyysisen hyvinvoinnin välinen epäsuhta.
- Riittämätön huomio kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja kehon ja mielen integrointiin oppimisympäristöissä.







## Haasteet

- Rajalliset tiedot ja vastustaminen: Järjestä koulutustilaisuuksia tai työpajoja tietoisuuden lisäämiseksi ja somaattisten käytäntöjen hyötyjen jakamiseksi.
- Koulutuksen ja asiantuntemuksen puute: Tarjoa ammatillisia kehittämismahdollisuuksia ja koulutusohjelmia kasvattajille, jotta he voivat oppia BMC:stä ja kehittää tarvittavia taitoja ja tietoja.
- Aikarajoitteet ja opetussuunnitelman vaatimukset: Sisällytä somaattiset käytännöt strategisesti opetussuunnitelmaan ja sovita ne yhteen erityisten oppimistavoitteiden ja tulosten kanssa. Sisällytä lyhyitä somaattisia harjoituksia tai aktiviteetteja, jotka täydentävät opetettavaa sisältöä, ja hyödynnä käytettävissä olevaa aikaa tehokkaasti.
- Turvallisen ja kannustavan ympäristön luominen: Edistetään ennakkoluulotonta ja osallistavaa oppimisympäristöä asettamalla selkeät tavoitteet, korostamalla kunnioitusta ja luottamuksellisuutta sekä edistämällä luottamuksen kulttuuria. Kannustetaan avoimeen vuoropuheluun, aktiiviseen kuunteluun ja keskinäiseen tukeen.

## Mukauttaminen ja siirrettävyys

Kehon ja mielen keskittämisen sekä primitiivisten refleksioiden, oikaisureaktioiden ja tasapainovasteiden periaatteita voidaan mukauttaa ja siirtää muihin maihin ja muille aloille merkittävässä määrin, koska keho ja mieli ovat universaalisti yhteydessä toisiinsa. Ne voidaan mukauttaa vastaamaan erilaisia kulttuurisia malleja ja mieltymyksiä, ja niitä voidaan soveltaa eri aloilla, kuten terveydenhuollossa, terapiassa, esittävässä taiteissa ja yrityskoulutuksessa.

Käytännön joustavuus mahdollistaa periaatteiden räätälöidyn toteuttamisen virallisessa koulutuksessa, aikuiskoulutuksessa, yhteisön työpajoissa ja yksilövalmennuksessa. Yhteistyö, kulttuurinen herkkyys ja sopeutuminen ovat elintärkeitä onnistuneen siirron ja täytäntöönpanon kannalta.





## Innovatiivisuus

Kehon ja mielen keskittämisen sekä refleksien, oikaisureaktioiden ja tasapainovasteiden periaatteiden sisällyttäminen aikuiskoulutukseen on innovatiivinen käytäntö koska se on:

- Kokonaisvaltainen lähestymistapa: Tämä käytäntö menee perinteisiä kognitiivisia oppimismenetelmiä pidemmälle integroimalla kehon ja mielen.
- Hyvinvoinnin korostaminen: Harjoitus asettaa hyvinvoinnin etusijalle käsittelemällä stressin vähentämistä, tunteiden säätelyä ja fyysistä terveyttä.
- Kehon ja mielen yhteys oppimisessa: Vaikka mielen ja kehon yhteys on tunnustettu eri tieteenaloilla, sen soveltaminen aikuiskoulutuksessa on vielä suhteellisen uutta.

## Linkki lisätietoihin

<https://epale.ec.europa.eu/en/blog/embodied-learning-body-mind-centering-and-adult-education>

## Toimintamallin nimi

## 22. Maadoittuminen - Grounding

## Yhteenveto

Maadoitus on mindfulness-harjoitustekniikka, joka saattaa kosketukseen nykyhetken kanssa - tässä ja nyt.

Maadoitusharjoitukseksi kutsuttu Mindfulness-lähestymistapa painottaa läsnäoloa tässä hetkessä kehon fyysisiä tuntemuksia huomioimalla. Tuomalla huomio nykyhetkeen luoden yhteys ympäristöön saavutetaan vakautta, rauhallisuutta ja hyvinvointia.

Tavoitteita:

-Läsnäolo ja tietoisuus: Harjoituksen tavoitteena on keskittää huomio nykyhetken huolien, pelkojen tai kiihkeiden ajatusten sijaan. Tarkkaavaisuus ja tietoisuus kehittyi keskittymällä kehon tuntemuksiin ja ympäristön aistimiseen.

-Vakaus ja rauhallisuus: Vakauden ja rauhallisuuden tunteen saavuttaminen maadoittumisen avulla. Harjoitus auttaa vähentämään levottomuutta, ylikuormitusta ja irrallisuuden tunnetta.

-Tunteiden säätely: Harjoituksen avulla oppii tunnistamaan ja hallitsemaan tunnetiloja olemalla tietoisempi kehosta ja nykyhetkestä. Se auttaa edistämään tasapainoa ja





	<p>joustavuutta, jolloin voi reagoida vaikeisiin tunteisiin tyynesti ja selkeästi.</p> <p>-Stressin vähentäminen: Auttaa vähentämään stressiä siirtämällä huomiota pois ahdistavista ajatuksista tähän hetkeen. Rentoutumisen tunteen voi saavuttaa päästämällä irti kehon jännityksestä keskittymällä fyysisiin tuntemuksiin.</p> <p>-Yhteys maailmaan: Harjoitus auttaa tuntemaan enemmän yhteyttä ympäristöön. Keskittymällä ympärillä olevaan aistien avulla, kuten asioiden tekstuuriin, ympäristön ääniin tai maan tuntumaan jalkojen alla, voi kehittää vahvemman tunteen yhteydestä ja arvostuksesta ympäristöä ja luontoa kohtaan.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>On paljon eri menetelmiä toteuttaa maadoitus. Joissakin menetelmissä siihen liitetään yhteys luontoon, mutta toisissa menetelmissä fokuksena on keskittyminen.</p> <p>Seuraava menetelmä auttaa hallitsemaan ahdistuneisuutta. Siinä siirretään huomio pois ajatuksista, muistoista, huolista ja sen sijaan keskitytään nykyhetkeen.</p> <p>5-4-3-2-1-tekniikka</p> <p>Tämä on eräs laskentatekniikka, jonka tarkoituksena on tarkkailla ympäristön yksityiskohtia käyttämällä kaikkia viittä aistia.</p> <p>Katso ympärillesi ja yritä kiinnittää huomiota yksityiskohtiin:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mitkä 5 asiaa voit nähdä?</li><li>2. Mitkä 4 asiaa voit tuntea?</li><li>3. Mitkä 3 asiaa voit kuulla?</li><li>4. Mitkä 2 asiaa voit haistaa?</li><li>5. Mikä on 1 asia, jonka voit maistaa?</li></ol> <p>Tämä tekniikka auttaa rauhoittamaan hermostoa ja vapauttaa negatiivista energiaa, jolloin positiivinen energia saa tilaa.</p>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<p>Tämän tekniikan harjoittelua varten ei tarvita mitään tavaroita. On vain tärkeää ymmärtää tekniikka ja metodologia.</p>





<b>Kesto</b>	Noin 15-40 minuuttia.
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	Vaadittavia taitoja ovat johtamistaidot ja tunnetaidot, kuten luovuus, intuitiivisuus, keskittymiskyky, prosessitietoisuus ja sisäinen joustavuus.
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<p>Seuraavassa on joitakin esimerkkejä siitä, miten maadoituksen terapeuttinen tekniikka voidaan sisällyttää ohjaukseen, joka tähtää hyvinvoinnin edistämiseen.</p> <p>5-4-3-2-1-tekniikkaan kuuluu kaikkien aistien aktivoiminen ja läsnä olevaan hetkeen tuominen. Tämän tekniikan käytöstä on etua aikuisille, jotka tarvitsevat tukea:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Stressin vähentämiseen</li><li>- Havainnointikyvyn parantamiseen.</li><li>- Keskittymiskykyyn.</li><li>- Tarkkaavaisuuteen.</li><li>- Tunteiden säätelyyn.</li><li>- Maadoittumiseen ja ankkuroitumiseen.</li><li>- Itsetuntemukseen.</li><li>- Ahdistuksen hallintaan.</li></ul> <p>Kun käyttää aktiivisesti kaikkia aisteja, voi keskittyä tärkeisiin asioihin ja vapauttaa kaikki ajatukset ja epäilyt, jotka voivat haitata oppimisprosessia. Tämä voi johtaa hyvinvoinnin parantumiseen ja myönteisempään oppimiskokemukseen.</p>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<p>Joitakin yleisiä ongelmia, joihin maadoitus voi auttaa:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stressi: Ylikuormituksen hallinta suuntaamalla fokus uudelleen nykyhetkeen.</li><li>• Negatiiviset tunteet: Vähentää ahdistusta lisäämällä rauhallisuutta.</li><li>• Puutteellinen keskittyminen: Parantaa huomion suuntaamista ja auttaa keskittymään.</li><li>• Tunne-elämän ongelmat: Tunteiden havainnointi vakauttaa tunnetiloja.</li><li>• Poisoppiminen ja irtipäästäminen: Auttaa huomaamaan olennaiset asiat.</li></ul>
<b>Haasteet</b>	-Tiedon ja ymmärryksen puute: On tärkeää antaa yksityiskohtaisia selityksiä ja ohjeita harjoituksesta, sen hyödyistä ja siitä, miten se voi parantaa oppimista. Tueksi





	<p>voi antaa materiaalia, joka auttaa ymmärtämään ajatuksen ja harjoittelemaan onnistuneesti, esim. artikkeleita tai videoita.</p> <p>-Epäilykset maadoittamisen hyödyllisyydestä. On tärkeää tarjota turvallinen, hyväksyvä ympäristö, joka edistää ennakkoluulottomuutta. Kerro esimerkkejä ihmisistä, jotka ovat kokeneet maadoituksen hyödylliseksi oppimisprosessissaan. Anna ihmisten kokea lyhyiden, helppojen harjoitusten edut ja lisää näin vähitellen heidän valmiuttaan kokeilla lisää.</p> <p>-Johdonmukaisuuden puute: Aikuiset saattavat aluksi harjoitella maadoittamistekniikoita, mutta kokevat sen jatkamisen säännöllisesti ajan mittaan vaikeaksi. Kannusta ihmisiä asettamaan muistutuksia tai kehittämään harjoittelulle oma aikataulu. Harjoittelun lisääminen rutiineihin voi auttaa, esimerkiksi tekemällä harjoitus ennen opiskelun aloittamista tai heti herättyä. Harjoittelua voidaan motivoida ja tukea myös parin tai tukiryhmän avulla.</p> <p>-Grounding-tekniikoita voidaan muokata erilaisten tarpeiden mukaan. Rohkaise ihmisiä kokeilemaan erilaisia harjoituksia, jotta he näkevät, mikä niistä sopii heille parhaiten. Tarjoa erilaisia vaihtoehtoja, kuten hengitykseen keskittyvä, aisteihin tai liikkeisiin perustuva maadoitus, ja kannusta valitsemaan sellaiset strategiat, jotka sopivat juuri heille.</p>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Lähestymistapa on mukautettavissa ja siirrettävissä erilaisiin kulttuureihin ja eri aloille.
<b>Linkkejä lisätietoihin:</b>	<p><a href="https://www.therapistaid.com/therapy-article/grounding-techniques-article">https://www.therapistaid.com/therapy-article/grounding-techniques-article</a></p> <p><a href="https://chopra.com/articles/grounding-techniques-to-help-root-you-in-the-present-moment">https://chopra.com/articles/grounding-techniques-to-help-root-you-in-the-present-moment</a></p> <p><a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2319417022001585">https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2319417022001585</a></p>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>23. Vuori meditaatio: Rentoutus ja selkeyttäminen</b>
----------------------------	--





## Yhteenveto

Ohjatun visualisointiharjoituksen tavoitteena on auttaa yksilöitä rentoutumaan, selkeyttämään ajatuksiaan ja avautumaan uusille mahdollisuuksille. Uppoutumalla nykyhetken kokemukseen visualisoiden matkan vuoren huipulle, osallistujat voivat irroittautua hetkeksi arjen häiriötekijöistä ja kirkastaa tavoitteitaan.

Tarkoituksena on herätellä keho ja mieli antamalla tunne rauhasta ja keskittyneisyydestä. Harjoitus vie henkilöt korkealle vuorelle, jolloin he voivat kokea virkistävän ilman, henkeäsalpaavat näkymät ja tunteen korkealla olemisesta.

Tavoitteena on luoda rauhallinen ja virkistynyt tila, joka valmistaa osallistujia tuleviin aktiviteetteihin selkein ja avoimin mielin.

## Yleiskatsaus toimintatapaan

Valmistele harjoitus näin:

1. Valmistelu: Osallistujat sulkevat silmänsä, rentouttavat kehonsa ja keskittyvät hengitykseensä.
2. Visualisointi: Kuvittele kaunis vuori, jonka yli johtaa polku puiden ja saniaisten läpi. Ohjaa osallistujat kuvittelemaan, että he kävelevät ylämäkeen kivien ja pensaiden ympäröimänä.
3. Huippukokemus: Ohjaa osallistujia kuvittelemaan, että he pääsevät huipulle, nauttivat kirkkaasta näkymästä ja tuntevat selkeyttä ja palautumista. Kannusta syvään hengittämiseen.
4. Palaa nykyhetkeen: Kehota osallistujia palauttamaan tietoisuutensa takaisin huoneeseen, huomaamaan fyysiset tuntemuksensa ja heiluttamaan sormiaan ja jalkojaan.
5. Silmien avaaminen uudelleen: Ohjeista osallistujia avaamaan hitaasti silmänsä, katsomaan ympärilleen ja hymyilemään.

Varmista, että ympäristö on rauhallinen, ja käytä rauhallista ääntä koko ajan. Anna aikaa rauhalliselle pohdinnalle ja jaa kokemuksia ilman liian nopeaa analysointia.

## Alkuvalmistelut tarvittavat välineet

ja

Luo rauhallinen ja mukava ympäristö, jossa ei ole häiriötekijöitä.

Kerro osallistujille selkeästi harjoituksen tarkoitus ja hyödyt. Kokeile ohjeiden antamista rauhoittavalla äänellä. Valinnaiset rekvisiitat, kuten pehmeä musiikki tai eteeriset öljyt, voivat parantaa kokemusta, mutta eivät ole välttämättömiä.





## Kesto

Rentoutumiseen ja puhdistautumiseen tähtäävän ohjatun visualisointiharjoituksen kesto voi vaihdella riippuen visualisoinnin aikana annettujen yksityiskohtien määrästä, sen jälkeisestä pohdinnasta tai keskustelusta.

Yleensä itse visualisointi voi kestää n. 10 minuuttia. Kun mukaan luetaan valmistelu ja siirtyminen takaisin nykyhetkeen, koko toiminta voi kestää noin 15 minuuttia.

On tärkeää arvioida osallistujien tarpeita ja säätää kesto sen mukaan, että osallistujilla on riittävästi aikaa rentoutua, visualisoida ja siirtyä takaisin nykyhetkeen ilman kiireen tuntua.

## Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet

- Ohjattujen visualisointitekniikoiden tuntemus.
- Vahvat taidot opetuksen toteuttamisessa.
- Aikuisten oppimisen periaatteiden ymmärtäminen.
- Herkkyys ja empatia osallistujia kohtaan.
- Joustavuus ja sopeutumiskyky harjoituksen räätälöimisessä.
- Sitoutuminen reflektiiviseen käytäntöön jatkuvaa kehittymistä varten.

## Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset

Edut hyvinvoinnille:

- Rentoutuminen ja stressin vähentäminen: Harjoitus auttaa aikuisia rentouttamaan mieltä ja kehoa, vähentää stressiä ja edistää rauhallisuutta.
- Henkinen selkeys ja keskittyminen: Visualisointitekniikat parantavat henkistä selkeyttä, auttavat aikuisia selkeyttämään mieltään, parantamaan keskittymistään ja kognitiivisia toimintojaan.
- Emotionaalinen hyvinvointi: Harjoitus tarjoaa mahdollisuuden tunteiden purkamiseen, mikä edistää emotionaalista hyvinvointia ja itsetuntemusta.
- Itsetuntemus: Ohjatun visualisoinnin harrastaminen kannustaa aikuisia asettamaan itsestään huolehtimisen etusijalle, ottamaan aikaa rentoutumiseen ja henkilökohtaiseen virkistytymiseen.
- Parempi sietokyky: Säännöllinen visualisoinnin harjoittelu voi vahvistaa kriisien sietokykyä tarjoamalla selviytymismekanismien haasteiden ja takaiskujen varalle.





Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti

- Stressinhallinta: Aikuisten auttaminen hallitsemaan ja vähentämään stressiä.
- Psykkinen selkeys ja keskittyminen: keskittymisen ja kognitiivisten toimintojen parantaminen.
- Emotionaalinen hyvinvointi: Tunteiden säätelyn ja itsetuntemuksen edistäminen.
- Itsehoito ja hyvinvointi: Kannustetaan yksilöitä asettamaan oma hyvinvointi etusijalle.
- Kestävyys: Selviytymisstrategioiden kehittäminen ja joustavuuden parantaminen haasteiden edessä.
- Mindfulness: Nykyhetken tietoisuuden ja tarkkaavaisuuden kehittäminen.
- Rentoutuminen: Rentoutumisen ja virkistämisen tekniikoiden tarjoaminen.
- Sisäisten voimavarojen hyödyntäminen: Autetaan ihmisiä pääsemään käsiksi sisäisiin voimavaroihinsa ja käyttämään niitä vaikeina aikoina.

Haasteet

Ohjattua visualisointiharjoitusta toteutettaessa voi ilmetä haasteita: osallistujien vastustus, häiriötekijät, vaikeudet visualisoinnissa, tunnereaktiot, aikarajoitteet ja kulttuuriset eroavaisuudet.

Näiden haasteiden ratkaisemiseksi kouluttajan tulee selittää harjoituksen tarkoitus ja hyödyt, luoda rauhallinen ympäristö, tarjota selkeitä ohjeita, luoda turvallinen tila kokemusten jakamiselle, varata riittävästi aikaa ja osoittaa kulttuurista herkkyyttä.

Haasteet kannattaa ottaa jo ennakoivasti huomioon, jolloin käytännön toteuttaminen onnistuu paremmin ja osallistavammin.

Mukauttaminen ja siirrettävyys

Ohjattua visualisointikäytäntöä voidaan mukauttaa ja siirtää eri maihin ja aloille tarvittavin muutoksin. Kulttuurinen mukauttaminen, erilaisiin tarpeisiin perustuva räätälöinti, yhteistyö paikallisten asiantuntijoiden kanssa ja palautteen kerääminen ovat avainasemassa.

Linkki lisätietoihin:

- [Institute for adult learning Singapore](#)

Toimintamallin nimi

24. Tietoinen kävely







## Yhteenveto

Tietoinen kävely (Mindful Walking, kävelymeditaatio) on käytäntö, joka edistää aikuisten kehoyhteyttä, mielenterveyttä ja yleistä hyvinvointia yhdistämällä fyysisen aktiivisuuden ja mindfulnessin.

Harjoituksen tarkoituksena on kasvattaa nykyhetken tietoisuutta, vähentää stressiä ja lisätä yleistä tietoisuutta.

Harrastamalla tietoista kävelyä voidaan saavuttaa sekä liikunnan että mindfulness-harjoituksen hyödyt.

## Yleiskatsaus toimintatapaan

### 1. Esittely:

- Selitä tietoisuuteen perustuvan kävelyn käsite ja sen hyödyt mielenterveydelle ja hyvinvoinnille.
- Korostakaa harjoituksen tavoitetta, joka on kehittää tietoisuutta kävelyn aikana.

### 2. Valmistautuminen:

- Valitse kävelyn sopiva paikka, kuten puisto, luontopolku tai mikä tahansa rauhallinen ulkoiluun soveltuva tila.
- Kehota osallistujia pukeutumaan mukaviin vaatteisiin ja kävelyn sopiviin kenkiin.

### 3. Aikkeen asettaminen:

- Aloita harjoitus lyhyellä tietoisuusharjoituksella, joka asettaa aikomuksen eli intention kävellä tietoisena.
- Kehota osallistujia keskittymään läsnäoloon, havainnoimaan ympäristöä ja virittäytymään omiin kehon tuntemuksiinsa kävelyn aikana.

### 4. Tietoinen kävely:

- Ohjeista osallistujia kävelemään aluksi hidasta vauhtia ja kiinnittämään huomiota jokaisen askeleen fyysisiin tuntemuksiin, kehon liikkeisiin sekä jalkojen ja maan väliseen kosketukseen.
- Kannusta osallistujia tarkkailemaan hengitystään, huomaamaan kaikki esiin nousevat ajatukset tai tunteet ja palauttamaan huomionsa lempeästi takaisin nykyhetkeen.

### 5. Aistien avaaminen:

- Ohjaa osallistujia käyttämään kaikkia aistejaan huomioimaan ympärillä olevat näkymät, äänet, tuoksut ja tekstuurit.
- Kannusta heitä tutkimaan luonnonympäristöä ja arvostamaan kohtaamaansa kauneutta ja yksityiskohtia.





	<p>6. Kokemuksen jakaminen, reflektio</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kävelyn jälkeen anna osallistujien havainnoida omia kokemuksiaan.</li><li>- Vaihtoehtoisesti voit järjestää ryhmäkeskustelun tai jakopiirin, jossa osallistujat voivat ilmaista havaintojaan, oivalluksiaan ja tunteitaan.</li></ul>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sopiva ulkoilupaikka kävelyyn</li><li>- Mukavat vaatteet ja kävelykengät</li></ul>
<b>Kesto</b>	Mindful walkingin kesto voi vaihdella käytettävissä olevan ajan ja osallistujien mieltymysten mukaan. Se voi vaihdella 10 minuutista tuntiin.
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tietämys mindfulness-käytännöistä ja niiden hyödyistä</li><li>- Kyky ohjata mindfulness-harjoituksia.</li><li>- Hyvät viestintä- ja fasilitointitaidot tukevan ja osallistavan ympäristön luomiseksi.</li><li>- Herkkyys osallistujien tarpeille ja tunteille harjoituksen aikana.</li></ul>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stressin ja ahdistuksen väheneminen</li><li>- Parempi nykyhetken tietoisuus ja tarkkaavaisuus.</li><li>- Mielialan ja yleisen hyvinvoinnin paraneminen</li><li>- Kehittynyt yhteys luontoon ja ympäristöön</li><li>- Parempi sietokyky ja kyky selviytyä haasteista.</li></ul>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stressi ja ahdistus</li><li>- Mielen tarkkaavaisuuden ja nykyhetken tietoisuuden puute.</li><li>- Yhteyden katkeaminen luontoon ja ympäristöön</li></ul>
<b>Haasteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sääolosuhteet: Ota huomioon epäsuotuisan sään aiheuttamat mahdolliset haasteet järjestämällä vaihtoehtoisesti sisätilat tai siirtämällä harjoitus.</li><li>- Osallistujien sitoutuminen: Kannusta osallistujia syventymään harjoitukseen ja anna ohjeita keskittymisen ylläpitämiseksi kävelyn aikana.</li></ul>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	<p>Tietoinen kävely voidaan mukauttaa erilaisiin kulttuuriympäristöihin ja siirtää helposti eri maihin, koska harjoituksessa yhdistyvät kävelyn ja mindfulnessin yleismaailmalliset käytännöt.</p> <p>Sitä voidaan toteuttaa eri aloilla, kuten koulutuksessa, työpaikoilla, järjestöissä ja terveydenhuollossa.</p>





<b>Innovatiivisuus</b>	Vaikka tietoinen kävely ei itsessään olekaan täysin innovatiivinen tapa, fyysisen aktiivisuuden ja tietoisuuden yhdistäminen tarjoaa ainutlaatuisen lähestymistavan hyvinvoinnin edistämiseen.
<b>Linkejä lisätietoihin:</b>	<a href="https://www.mindful.org/daily-mindful-walking-practice/">https://www.mindful.org/daily-mindful-walking-practice/</a> <a href="https://positivepsychology.com/mindful-walking/">https://positivepsychology.com/mindful-walking/</a>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>25. Onnellisuuden lisääminen työssä</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Harjoituksessa korostetaan onnellisuuden merkitystä työpaikalla ja pyritään muuttamaan käsitystä etteikö onnellisuus kuuluisi työelämään. Se korostaa hyvinvoinnin ja myönteisten tunteiden suotuisaa vaikutusta tuottavuuteen, luovuuteen, sitoutumiseen ja työntekijöiden pysyvyyteen.</p> <p>Edistämällä mindfulnessia ja toimimalla onnellisuuden edistämiseksi työpaikoilla, yksilöt ja organisaatiot voivat kokea suurempaa työn iloa ja tyytyväisyyttä.</p> <p>Tämä käytäntö tarjoaa 10 yksinkertaista tapaa lisätä onnellisuutta ja luoda iloisempi työympäristö onnellisuusviikon aikana. Nämä käytännöt on luonut onnellisuuden asiantuntija ja sveitsiläisen <a href="#">Happitude at Work</a> -yrityksen perustaja Aurelie Litynsk.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>1. Mieti, mitä tarvitset ollaksesi "vain" hieman onnellisempi. Onnellisuutesi on omalla vastuullasi. Sinun on tunnettava omat onnellisuuden lähteesi työssä. Käytä aikaa kysyäksesi itseltäsi:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mikä motivoi minua työssä?</li><li>• Mikä todella tekee minut onnelliseksi työssäni?</li><li>• Mitä tein viimeksi, kun olin todella onnellinen työssäni?</li></ul> <p>Kun ymmärrät nämä asiat, tiedät, mitä sinun on tehtävä onnellisuutesi parantamiseksi. Jos et ole varma, miten päästä alkuun, tutustu Aurelien 100 000 katsojaa keränneeseen TEDx-puheeseen, jossa hän selittää koko prosessin: "<a href="#">How to Be Truly Happy at Work</a>".</p> <p>2. Osoita enemmän kiitollisuutta töissä</p>





Kiitollisuuden ilmaiseminen työssä parantaa onnellisuutta, ihmissuhteita ja lisää itsetuntoa. On tärkeää miettiä, mitä sinulla on ja mistä olet kiitollinen - erityisesti niistä pienistä asioista, joita yleensä pidetään itsestäänselvyyksinä. Tee luettelo kaikista asioista, joista olet kiitollinen työssäsi, aloita kiitollisuuspäiväkirjan pitäminen ja jaa työtovereidesi kanssa asiat, mistä olet kiitollinen.

### 3. Jaa iloa – tunteet tarttuvat!

Ympäroi itsesi positiivisilla ihmisillä ja kannusta muita. Se voi tarkoittaa sitä, että hymyilet enemmän kollegoillesi, vietät kahvitauon tiimisi kanssa, järjestät yllätystapaamisen tai annat enemmän positiivista palautetta. Olemme kaikki kokeneet ympärillämme positiivisen energisoijan: nämä ihmiset, jotka astuvat huoneeseen ja saavat sen hehkumaan. Kaikista tulee energisiä, innostuneita, inspiroituneita ja sitoutuneita.

Yritä olla positiivinen ja inspiroi muita esimerkilläsi. Mutta tavoitteena ei ole teeskennellä positiivisuutta, vaan olla aito oma itsensä.

### 4. Aloita positiivinen kokous

Tiesitkö, että kokouksen aloittaminen positiivisesti tekee siitä tuottavamman? Tuntiessaan positiivisia tunteita ihmiset ovat luovempia, motivoituneempia ja sitoutuneempia. Muutama idea viikoittaisen kokouksen käynnistämiseksi: järjestä jäänmurtaja, aloita tunnustuskierrros, juhli pieniä voittoja tai pelaa nopeaa peliä.

### 5. Osoita arvostuksesi ja lähetä rohkaisu jollekin, joka sitä tarvitsee.

Yksinkertaisilla sanoilla voi olla suuri merkitys. Anna kollegojesi tietää, että arvostat heitä kiittämällä ja tunnustamalla heidän panoksensa. Voit esimerkiksi sanoa:

- "Kiitos, että tulit tänne."
- "Kiitos kovasta työstäsi."
- "Arvostan todella panostasi."
- "Pärjäsit hienosti tänään."
- "Arvostin apuasi kokouksen aikana."

Jos näet jonkun kamppailevan tai olevan vaikean tehtävän edessä, tarjoa rohkaisevia sanoja, kuten:

- "Sinä pystyt siihen!"
- "Minä uskon sinuun!"
- "Hyvä siitä tulee"





Kokeile [happycards](#). Kortit ovat nopea ja helppo tapa osoittaa tunnustusta, antaa positiivista kannustusta tai palautetta. Onnellisuuskortit ovat hauska tapa yllättää kollegasi.

### 6. Juhlikaa saavutuksia

Pyydä kollegojasi kertomaan viimeaikaisista onnistumisista ja luo "menestykseinä", jolle niitä voi julkaista. Nämä onnistumiset voivat olla suuria tai pieniä. Tämä on loistava tapa saada tiimi ymmärtämään, kuinka paljon upeita asioita olette saavuttaneet, vaikka ette olisi huomanneet sitä viime aikoina.

7. Kysy itseltäsi: Mikä on se asia, jota odotan töissä juuri nyt? Se on tehokas kysymys, jolla voit aloittaa päiväsi tai viikkosi positiivisesti.

Esimerkiksi:

- tapaaminen tiimisi kanssa
- erityinen kokous
- kahvikeskustelu kahden kesken suosikkikollegasi kanssa.
- projektin päättyminen

Kun ilmaiset asian ääneen ja jaat muiden kanssa, saatat nauttia vielä enemmän, kun se tapahtuu.

### 8. Pyydä kollegojasi kertomaan viikon kohokohdasta.

Kokeile tätä kollegojesi kanssa kokouksissa ja tee se itse päivän päätteeksi. Se voi auttaa sinua vähentämään negatiivisuutta ja muistamaan kaikki ne pienet asiat, jotka ovat saaneet sinut tuntemaan iloa tänään tai tällä viikolla. Meillä on taipumus muistaa enemmän negatiivisia kokemuksia kuin positiivisia, ja siksi meidän on opetettava aivojamme muistamaan myös positiiviset asiat.

### 9. Pidä huolta onnellisuudestasi työssä

Onnellisuus on taito, jota me kaikki voimme oppia, ja sen eteen voi aina tehdä töitä. Me kaikki voimme tehdä jotain parantaaksemme onnellisuuttamme ja tehdä työpaikasta paremman. Kuten mitä tahansa muutakin taitoa, sitä on harjoiteltava.

Tee asioita, jotka tekevät sinut onnelliseksi, kysy itseltäsi oikeita kysymyksiä ja ympäröi itsesi ihmisillä, jotka saavat sinut voimaan hyvin. Ryhdy tarvittaviin toimiin onnellisuutesi parantamiseksi.

10. Levitä tietoisuutta onnellisuudesta tiimissäsi.





	<p>Yritysten on luotava turvallinen ympäristö, jossa työntekijöiden onnellisuus on osa yrityskulttuuria eikä vain poikkeus. Onneksi on monia tapoja lisätä onnellisuutta työpaikalla. Aloita jakamalla tietoa tai järjestämällä webinaari, työpaja tai kokonainen ohjelma aiheesta.</p>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<p>kynä ja paperia Aurelie Litynskin Tedx-puheet löytyvät youtubesta.</p>
<b>Kesto</b>	<p>Joustava, jatkuva</p>
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<p>Tähän harjoitukseen ei tarvita erityisiä taitoja, sillä harjoituksessa annetaan enemmänkin ehdotuksia siitä, miten onnea voi nähdä jokapäiväisessä elämässä.</p>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Parempi hyvinvointi: Käytäntö edistää onnellisuutta ja myönteisiä tunteita, joilla on merkittävä vaikutus aikuisten työhyvinvointiin. Se voi johtaa työtyytyväisyyden, motivaation, sitoutumisen ja yleisen onnellisuuden lisääntymiseen.</li><li>• Parantuneet ihmissuhteet: Ilmaisemalla kiitollisuutta, osoittamalla arvostusta ja levittämällä positiivisuutta aikuiset voivat viljellä myönteisiä suhteita työtovereihinsa ja luoda näin kannustavaa ja harmonista työympäristöä.</li><li>• Lisääntynyt tuottavuus: Kokousten aloittaminen positiivisesti, voittojen juhliminen ja keskittyminen kohokohtiin voi lisätä osallistujien luovuutta, motivaatiota ja sitoutumista, mikä johtaa tuottavuuden ja suorituskyvyn paranemiseen.</li><li>• Ajatusmaailman muutos: Opitaan keskittymään myönteisiin asioihin kielteisten sijaan, mikä harjoittaa aivoja näkemään työympäristössä hyvää ja kehittää optimistisempää ja joustavampaa ajattelutapaa.</li><li>• Itsetuntemus ja itsehoito: Henkilökohtaisten onnellisuutta edistävien tekijöiden pohtiminen, yksilöllisen onnellisuuden asettaminen etusijalle ja toimet hyvinvoinnin lisäämiseksi edistävät itsetuntemusta ja itsestä huolehtimista, mikä edistää terveempää työ- ja yksityiselämän tasapainoa.</li></ul>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Heikko työmoraali ja motivaatio</li><li>2. Kiitollisuuden ja arvostuksen puute työpaikalla</li><li>3. Negatiivinen työympäristö ja konfliktit</li><li>4. Työntekijöiden stressi ja työuupumus</li></ol>





<b>toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Sitoutumisen puute ja heikko tuottavuus</li><li>6. Tehoton viestintä ja yhteistyö</li><li>7. Huomion kiinnittäminen hyvinvointiin ja työ- ja yksityiselämän tasapainoon.</li><li>8. Negatiivisuus ja pessimistinen ajattelutapa.</li><li>9. Tietoisuuden puute ja onnellisuutta työssä edistävien strategioiden täytäntöönpanon puute.</li><li>10. Yhteyden katkeaminen ja myönteisten suhteiden puute työtovereiden kesken</li></ol>
<b>Haasteet</b>	Joidenkin voi olla vaikea omaksua tätä onnellisuuden käsitettä työpaikalla. Osa voi kokea väkijärjestyksen positiivisuuden teennäisenä.
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Soveltuu kaikkialle
<b>Linkki lisätietoihin:</b>	<a href="https://www.femalefactor.global/post/10-simple-ways-to-become-happier-at-work?gclid=CjwKCAjwsvujBhAXEiwA_UXnAGokokKO5OpJ3IOZuZmCvnWgDvN9NhoXoYnNnz5o-8oD2i3dDVOpgRoC4okQAvD_BwE">https://www.femalefactor.global/post/10-simple-ways-to-become-happier-at-work?gclid=CjwKCAjwsvujBhAXEiwA_UXnAGokokKO5OpJ3IOZuZmCvnWgDvN9NhoXoYnNnz5o-8oD2i3dDVOpgRoC4okQAvD_BwE</a> <a href="https://happitudeatwork.com/">https://happitudeatwork.com/</a>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>26. Henkilökohtaisen oppimisprosessin reflektio omakuvalla -työpaja</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Osallistujat aloittavat piirtämällä vartalonsa äärioviivat ja lisäämällä kuvaan yksityiskohtia. Työpajassa henkilökohtaiset oppimisen matkat kuvataan suurille paperiarkeille visuaalisin ja luovin menetelmin.</p> <p>Jokaisen toiminnon jälkeen kurssilaiset pohtivat oppimistaan, oivalluksiaan, jännitteitä, kysymyksiä tai tavoitteita kirjaten ne kuviinsa. Lisäksi osallistujat voivat liittää omakuvaansa oppimiseen liittyviä esineitä. Muut antavat palautetta muistilappujen avulla.</p> <p>Tämän käytännön tarkoituksena on arvostaa ja dokumentoida oppimisen kehittyvää luonnetta, kannustaa itsereflektioon, edistää yhteisöllisyyttä ja myönteistä oppimisympäristöä vertaispalautteen ja jaettujen kokemusten kautta.</p>





## Yleiskatsaus toimintatapaan

1. Varaa suuret paperiarkit, tussit, värikynät ja muistilaput. Muodostakaa osallistujista parit.
2. Osallistujat piirtävät vartalonsa ääriviivat, ja parit lisäävät yksityiskohtia, kuten kasvonpiirteitä ja vaatteita.
3. Opetuskokonaisuuden jälkeen tai väliajoilla osallistujat pohtivat oppimisprosessiaan ja kirjaavat havaintoja, oivalluksia, haasteita, kysymyksiä ja toiveita ääriviivoihinsa.
4. Profiileihin voidaan liittää oppimiseen liittyviä esineitä.
5. Osallistujat antavat palautetta toisilleen muistilappujen avulla kommentoimalla merkintöjä ja kannustamalla, sekä jakaen pohdintoja yhdessä.
6. Profiilit ja oppimismatkat jaetaan vielä koko ryhmän kanssa, jolloin osallistujat voivat selittää mielteitään ja valittujen esineiden merkitystä.
7. Edistetään keskustelua ja toisiltaan oppimista tukevaa ilmapiiriä.
8. Osallistujat pohtivat saamaansa palautetta saaden oivalluksia.
9. Järjestetään loppukeskustelu, jossa tehdään yhteenveto tärkeimmistä opeista ja johtopäätöksistä.
10. Käytäntö edistää visuaalista esittämistä, itsereflektiota, vertaispalautetta ja yhteisöllisyyttä. Menetelmän avulla osallistujat voivat seurata edistymistä ja arvostaa toisten oppimisprosessia.

## Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet

- Suuria paperiarkkeja vartalon hahmottelua varten.
- Tusseja ja värikyniä piirtämiseen ja yksityiskohtien lisäämiseen.
- Tarralappuja palautetta varten.
- Muodosta parit hahmojen piirtämistä varten.
- Valmistele kysymyksiä yhdessä pohdittavaksi.
- Järjestä näyttelyalue valmiille töille.

## Kesto

Toiminnan kesto voi vaihdella riippuen esimerkiksi osallistujien määrästä, pohdittavien kysymysten monimutkaisuudesta sekä jakamiseen ja keskusteluun varatusta ajasta. Yleisenä ohjeena voidaan kuitenkin pitää, että toiminta kestää yleensä 30 minuutista yhteen tuntiin.

On suositeltavaa suunnitella ja varata osallistujille riittävästi aikaa piirtämiseen, pohdintaan, palautteeseen, jakamiseen ja keskusteluun.







### Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet

- Fasilitointitaidot: Tukevan oppimisympäristön luominen ja osallistujien ohjaaminen reflektiivisten prosessien kautta.
- Reflektiivinen käytäntö: Mallinnetaan ja kannustetaan reflektiiviseen ajatteluun ja itsearviointiin.
- Aktiivinen kuuntelu: Osallistujien pohdintojen tarkkaavainen kuunteleminen ja merkityksellisen palautteen antaminen.
- Kehotukset ja kysymystekniikat: Tehokkaiden kehotusten ja kysymysten käyttö kriittisen ajattelun edistämiseksi.
- Luovuus ja visuaalinen viestintä: Visuaalisten välineiden hyödyntäminen oppimismatkan esittämiseksi.
- Pedagoginen tietämys: Aikuisten oppimisen periaatteiden ja tehokkaiden opetusstrategioiden ymmärtäminen.
- Tunneälykyys: Osallistujien tunteiden tunnistaminen ja empatia.
- Arvostava ajattelutapa: Osallistujien erilaisten kokemusten ja työpanosten arvostaminen ja kunnioitus.
- Palaute- ja fasilitointitaidot: Rakentavan palautteen antaminen ja ryhmäkeskustelujen helpottaminen.
- Kulttuurinen osaaminen: Tietoisuuden ja herkkyyden osoittaminen kulttuurista monimuotoisuutta kohtaan.
- Joustavuus ja sopeutumiskyky: Käytännön mukauttaminen erilaisiin tilanteisiin ja osallistujien tarpeisiin.

### Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset

- Itsereflektio: Oppimisprosessin reflektointi parantaa itsetuntemusta ja henkilökohtaista kasvua.
- Jaettu oppiminen: Edistää yhteisöllisyyttä ja yhteistyötä osallistujien keskuudessa.
- Validointi ja arvostus: Oppimiskokemuksien jakaminen lisää itseluottamusta ja motivaatiota.
- Visuaalinen esitys: Tekee oppimiskokemuksista konkreettisempia ja mieleenpainuvampia visuaalisen viestinnän avulla.
- Hyvinvoinnin parantaminen: Parantaa hyvinvointia, itsehyväksyntää ja myönteistä ajattelutapaa.
- Uudet tiedot ja taidot: Kehittävät reflektiivisen käytännön, aktiivisen kuuntelun, visuaalisen viestinnän, palautteen antamisen ja kannustavan oppimisympäristön luomisen taitoja.





## Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti

- Itsearviointin puute: Kannustaa osallistujia harjoittamaan itsereflektiota ja tulemaan tietoisemmiksi oppimisprosessistaan.
- Rajallinen jakaminen ja yhteistyö: Edistää yhteisöllisyyttä ja kannustaa osallistujia jakamaan kokemuksiaan, näkemyksiään ja kysymyksiään.
- Riittämätön arvostus ja validointi: Tarjoaa foorumin osallistujien oppimisprosessien arvostamiselle ja tunnustamiselle, mikä lisää itseluottamusta ja motivaatiota.
- Abstraktit ja unohtuvat oppimiskokemukset: Visuaalisuus tehostaa oppimista, jolloin käsitteet ovat konkreettisempia ja mieleenpainuvampia.
- Alhainen hyvinvointi ja itsensä hyväksyminen: Parantaa hyvinvointia ja hyväksyntää oppimismatkan konkretisoimisella ja edistämällä myönteistä ajattelutapaa.
- Rajoitettu palaute ja kasvumahdollisuudet: Kannustaa osallistujia antamaan ja vastaanottamaan kannustavaa palautetta, mikä edistää henkilökohtaista kasvua ja kehitystä.
- Tehoton viestintä: Parantaa viestintää visuaalisten välineiden avulla, mikä edistää selkeämpää ilmaisua ja ymmärrystä.
- Monipuolisten näkökulmien puute: Helpottaa erilaisten näkökulmien vaihtoa, mikä laajentaa osallistujien ymmärrystä ja tietämystä.

## Haasteet

Ilmeneviä haasteita voivat olla mm. aikarajoitteet, osallistujien taiteellisen itseluottamuksen puute, haavoittuvuuden vastustaminen, rajallinen sitoutuminen, kieli- tai kulttuuriset esteet, ylivoimainen palaute ja jatkotoimien puute. Näihin haasteisiin vastaamiseksi on varattava riittävästi aikaa, luotava kannustava ympäristö, tarjottava opastusta ei-taiteellisille osallistujille, edistettävä luottamusta ja avoimuutta, rohkaistava aktiivista osallistumista, edistettävä osallisuutta erilaisten ilmaisutapojen avulla, annettava kohdennettua palautetta ja/tai järjestettävä seurantakeskusteluja.

Kun näihin haasteisiin puututaan ennakoivasti, käytäntö voi onnistua paremmin edistämään pohdintaa, sitoutumista ja mielekkäitä oppimiskokemuksia.





<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Henkilökohtaisten oppimisprosessien kuvaaminen visuaalisten profiilien avulla voidaan mukauttaa ja siirtää eri maihin ja aloille. Vaikka kulttuuriset mallit ja viestintätyylit voivat vaihdella, pohdinnan, yhteisen oppimisen ja erilaisten näkökulmien arvostamisen keskeiset periaatteet ovat yleispäteviä. Onnistuneen mukauttamisen varmistamiseksi on tärkeää olla kulttuurisesti herkkä ja muuttaa käytäntöä vastaamaan kulloistakin kulttuurista kontekstia.
<b>Innovatiivisuus:</b>	<p>Tätä menetelmää voidaan pitää innovatiivisena. Siinä yhdistyvät reflektiivisen harjoituksen, visuaalisen viestinnän ja yhteisön kehittämisen elementit ainutlaatuisella ja hausalla tavalla.</p> <p>Yhdistämällä visuaalista esittämistä, henkilökohtaisten näkemysten jakamista ja kannustavaa palautteen antamista, se tarjoaa uudenlaisen lähestymistavan oppimisen kuvaamiseen ja erittelyyn. Käytäntö edistää syvempää itsereflektiota, edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja rohkaisee osallistujia arvostamaan oppimismatkojaan, mikä tekee siitä innovatiivisen, kokonaisvaltaisen ja visuaalisen lähestymistavan aikuisten oppimiseen.</p>
<b>Linkki lisätietoihin:</b>	<a href="#">Institute for adult learning Singapore</a>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>27. Oppimisreuna -kaavio</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Oppimisreuna -kaavion käsitteen avulla osallistujat tulevat tietoisemmiksi oppimisestaan ja ottavat vastuuta oppimisprosessistaan. Oppimisreuna edustaa tilaa, jossa yksilöt eivät ole liikaa omalla mukavuusalueellaan eivätkä ylivoimaisten haasteiden edessä, vaan kokevat opiskelun juuri sopivan haasteelliseksi ja motivoivaksi.</p> <p>Kun oppijat pohtivat oppimisreunaansa ja jakavat sen muiden kanssa, he voivat kokea voimaantumista ja pystyvät näin paremmin ottamaan haltuun omaa oppimistaan. Tällä käytännöllä pyritään purkamaan oppimisen mysteeriä, puuttumaan koestressiin, yhteisön odotuksiin ja edistämään elinikäisen oppimisen kulttuuria.</p>





## Yleiskatsaus toimintatapaan

Oppimisreuna -kaavion käsite sinänsä voi olla oppijoille vapauttava, vaikka varsinaista kaaviota ei laadittaisikaan, sillä sen avulla on helpompi ymmärtää ja hallita oppimista tehokkaammin.

1. Esittele käsite ja selitä sen tarkoitus.
2. Keskustelkaa mukavuusalueilta poistumisen tärkeydestä.
3. Rohkaise oppijoita pohtimaan omaa oppimisreunaansa.
4. Luo oppijoille turvallinen tila, jossa he voivat jakaa kokemuksiaan.
5. Rohkaise oppijoita puhumaan ääneen ja pyytämään tukea tai lisää haasteita.
6. Edistetään elinikäisen oppimisen kulttuuria.
7. Kannustetaan oppijoita tukemaan toisiaan ja oppimaan toisiltaan.
8. Seuraa oppijoiden edistymistä oppimisreunassaan.
9. Tarjoa tarvittaessa ohjausta ja mukautuksia.
10. Keskitytään itsetuntemukseen ja oppimisen omistajuuden tunteen kasvattamiseen.

## Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet

- Johdantovälineet käsitteen selittämiseksi.
- Reflektiiviset kehotukset itsereflektiota varten.
- Kannustava ympäristö avointa jakamista varten.
- Keskustelun fasilitointivälineet ryhmän sitouttamista varten.
- Järjestelmä, jolla seurataan oppimisen etenemistä.
- Resurssit ohjausta ja mukautuksia varten.

Keskity itsetuntemuksen edistämiseen, oppijoiden voimaannuttamiseen ja elinikäisen oppimisen kulttuurin vaalimiseen.

## Kesto

Anna oppijoille riittävästi aikaa yksilölliseen pohdintaan, joka voi olla 10-30 minuuttia riippuen tehtävän monimutkaisuudesta ja halutusta itsereflektion syvyydestä. Toiminta voidaan toteuttaa muutamassa tunnissa, johon sisältyy johdantokerta, yksilöllinen pohdinta-aika, ryhmässä tapahtuva jakaminen sekä jatkuva seuranta ja tuki. Pitkän aikavälin hyötyjen saamiseksi suositellaan toiminnan integroimista yleiseen oppimisprosessiin.





## Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet

- Aikuisopiskelun periaatteiden tuntemus.
- Fasilitointi- ja viestintätaidot.
- Reflektiivinen toiminta jatkuvaa parantamista varten.
- Empatia ja empatian lisäämisen taidot.
- Oppimisen arviointimenetelmien tuntemus.
- Kulttuurinen herkkyyys ja tietoisuus.
- Elinikäisen oppimisen ajattelutapa.

## Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset

- Lisääntynyt itsetuntemus ja ymmärrys omista oppimisreunoista.
- Parempi kyky selviytyä tehokkaasti oppimisen haasteista.
- Voimaantuminen puolustamaan omia oppimistarpeita ja hakemaan tarvittaessa tukea.
- Vähentyneet ylikuormituksen tai turhautumisen tunteet tasapainoisen oppimisreunan löytyessä.
- Kasvun ja joustavuuden kehittyminen haasteiden edessä.
- Positiivisen asenteen kehittyminen elinikäistä oppimista kohtaan.
- Oppimisprosessin demystifioiminen ja tentteihin ja odotuksiin liittyvän stressin vähentäminen.

## Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti

- Itsetuntemuksen puute omien oppimismieltyymysten ja -haasteiden suhteen.
- Vaikeus navigoida tehokkaasti oppimisen haasteissa ja löytää tasapaino mukavuuden ja kasvun välillä.
- Vähäiset itseohjautuvuustaidot, joiden avulla voisi kertoa oppimistarpeista ja hakea asianmukaista tukea.
- Liiallisista haasteista johtuva ylikuormittuminen ja turhautuminen tai haasteiden puutteesta johtuva kyllästyminen.
- Negatiivinen asenne oppimista kohtaan ja epäonnistumisen pelko.
- Kokeisiin, arvosanoihin ja yhteiskunnallisiin odotuksiin liittyvä stressi ja paine.
- Heikko ymmärrys pohdinnan ja jatkuvan parantamisen merkityksestä oppimisprosessissa.
- Rajallinen kulttuurinen herkkyyys ja tietoisuus oppimisympäristössä.
- Elinikäistä oppimista ja henkilökohtaista kasvua koskevan myönteisen ajattelutavan puute.





<b>Haasteet</b>	<p>Oppimisreuna -kaavion käyttöönotossa voi ilmetä haasteita, kuten vastarintaa tai epämukavuutta, rajallista itsetuntemusta, tuomitsemisen pelkoa, haasteiden tasapainottamista, sitoutumisen ja motivaation ylläpitoa, kulttuurisia näkökohtia ja jatkuvan tuen tarvetta.</p> <p>Näihin haasteisiin vastaamiseksi opettajat voivat luoda turvallisen ja kannustavan oppimisympäristön, rohkaista itsereflektioon, edistää tuomitsemattomuutta, yksilöllistää opetusta, vaihdella opetusstrategioita, juhlistaa saavutuksia, edistää kulttuurista herkkyyttä ja tarjota jatkuvaa ohjausta ja tukea. Ottamalla ennakoivasti huomioon nämä haasteet kasvattajat voivat luoda osallistavan oppimisympäristön, joka helpottaa oppijoiden sitoutumista, kasvua ja kehitystä oppimisprosessin varrella.</p>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	<p>Oppimisreuna -kaavion käytäntöä voidaan mukauttaa ja siirtää eri maihin ja aloille ottamalla huomioon kulttuurinen konteksti, koulutusjärjestelmät, tarjoamalla koulutusta ja tukea, edistämällä yhteistyötä ja tekemällä arviointeja. Vaikka kulttuuriset mallit ja koulutusympäristöt voivat vaihdella, oman oppimisreunan ymmärtämisen ja itsetuntemuksen edistämisen keskeiset periaatteet ovat edelleen ajankohtaisia.</p>
<b>Innovatiivisuus:</b>	<p>Oppimisreuna -kaaviota voidaan pitää innovatiivisena, sillä se tarjoaa ainutlaatuisen lähestymistavan itsereflektioon ja itsetuntemukseen oppimisessa. Kun oppijoiden optimaaliset haastetasot esitetään visuaalisesti, se rohkaisee ottamaan vastuun oppimisprosessista ja edistää henkistä kasvua.</p> <p>Vaikka itsetuntemuksen käsite oppimisessa ei ole uusi, oppimisreunan korostaminen ja sen käytännön soveltaminen tuovat uuden näkökulman perinteisiin opetus- ja oppimismenetelmiin.</p>
<b>Linkki lisätietoihin:</b>	<p><a href="https://www.institute-for-adult-learning.com/">Institute for adult learning Singapore</a></p>





### Luku 3 - Ulkoilu & Fyysiset aktiviteetit

Tässä luvussa astumme ulkoilma elämysten ja virkistävien liikuntaharrastusten maailmaan. Löydät 6 harjoitusta, joista jokainen tarjoaa väylän luontoyhteyteen ja liikunnan iloihin aikuisten hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Nykymaailmassa kiireinen elämäntyö usein etäännyttää meidät luonnosta, jolloin ulkoilun merkitys korostuu entisestään. Tässä luvussa on harjoituksia, jotka kannustavat astumaan ulos, hengittämään raitista ilmaa ja uppoutumaan luonnon nuorentavaan voimaan.

Ulkoilma-aktiviteetit tuovat mukanaan ihmetyksen ja inspiraation tunteita, joita on vaikea jäljitellä tai saavuttaa sisätiloissa. Nämä harjoitukset antavat mahdollisuuden käyttää aisteja, pysähtyä hetkeksi ja arvostaa ympärillä olevaa kauneutta. Luontoa yhdistävien luovien harjoitusten mahdollisuudet ovat rajattomat; kokeile vaikkapa tietoisista kävelyä vihreissä maisemissa, tai tehkää luonnosta taidetta.

Nyt ei kuitenkaan jäädä ainoastaan luontoon - menetelmät ulottuvat fyysisiin aktiviteetteihin, jotka elvyttävät sekä kehoa että mieltä. Näissä menetelmissä tunnistetaan fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin välinen yhteys harjoituksilla, jotka elävöittävät molempia samanaikaisesti.

Liikkuminen eri muodoissaan piristää, antaa energiaa ja lisää hyvinvointia. Harjoitukset tuottavat liikkumisen ilon lisäksi lukemattomasti muita hyviä vaikutuksia, olipa kyse sitten hengityksen ja liikkeen yhdistävistä joogaharjoituksista tai joukkuepeleistä. Jokaiselle löytyy sopiva liikkumisen muoto.

Ohjaajat, jotka käyttävät näitä menetelmiä, saavat osallistujat perinteisten oppimisympäristöjen ulkopuolelle. Luvussa korostetaan ulkona olemisen, luontoyhteyden ja liikunnan ilon merkitystä yksilön uudistumisen apuna.

Ottamalla käytännöt käyttöön, kasvattajat tarjoavat syvällisen mahdollisuuden saavuttaa hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Luvussa yhdistetään sisä- ja ulkomaailma ja muistutetaan, että mielen ja kehon hyvinvointi on sidoksissa luontoon ja tietoiseen liikkumiseen.





<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>28. Taidekävely luonnossa</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Tämä käytäntö yhdistää kävelyn ja taiteen tekemiseen matkan varrella. Toiminnan päämäärät ja tavoitteet keskittyvät ikääntyneiden henkilöiden fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin parantamiseen. Harjoituksen tarkoituksena on auttaa astumaan ulos omalta mukavuusalueelta, arvostamaan ja kunnioittamaan luontoa, sekä hoitamaan omaa mielenterveyttä. Harjoitus auttaa pitämään keho ja mieli aktiivisena. Harjoituksessa osallistujilla on mahdollisuus luoda sosiaalisia suhteita, saada uusia ystäviä, jakaa kokemuksiaan ja oppia toisiltaan, mikä edistää yhteisöllisyyttä ja kehittää empatiaa. Lisäksi toiminta edistää sukupolvien välistä oppimista mahdollistamalla tiedon ja kokemusten vaihdon eri ikäryhmien välillä.</p> <p>Taiteeseen ja luontoon paneutuminen tarjoaa eräänlaista henkistä liikuntaa, jonka avulla yksilöt voivat hiljentyä sisäisiin ajatuksiinsa ja kehittää luovia taitojaan. Yksi tämän toiminnan tärkeimmistä tuloksista on luonnon arvostaminen ja kunnioittaminen, sillä luonnon on todistettu toimivan voimakkaana parantavana voimana erilaisissa ongelmissa.</p> <p>Tämä toiminta luo yhteenkuuluvuuden tunnetta erilaisista taustoista ja maista tulevien ihmisten välille ja edistää yhteisöllisyyttä erilaisuudesta huolimatta. Kohentamalla liikkuvuutta ja mielenterveyttä se voi osaltaan vähentää terveydenhuoltopalvelujen käyttöä.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>Taidekävely on luova tapa tutustua metsään ja nautinnollista kaikille ikäryhmille. Taidekävely on hiljaista kävelyä luonnossa luonnon taideteoksia ihailien, kävelyn aikana voidaan myös ilmaista omia tunteita luomalla itse metsätaidetta.</p> <p>Kävele metsässä. Katsele ja aisti luontoa. Etsi mielenkiintoisia asioita. Luo taidetta.</p> <p>Ensin ryhmänä. Sitten pareittain. Ja lopuksi yksin.</p> <p><b>SÄÄNNÖT</b></p> <p>1: Älä vahingoita metsää. Käytä irtonaisia ja maatuivia osia työhösi.</p>







2: Ota vain kuvia, älä ota mitään mukaan. Anna kaiken luomasi palata takaisin luontoon.

3: Älä jätä jälkiä. Levitä taideteoksesi luontoon ennen kuin lähdet.

Luontotaiteen tekeminen ryhmässä:

Tutki aluksi metsää ympärilläsi. Jokainen yrittää etsiä jotain, joka edustaa häntä henkilönä tai joka miellyttää. Kun olet valmis, ryhmä muodostaa piirin ja tekee esittäytymiskierroksen. Ihmiset esittäytyvät asettamalla esineensä ympyrän keskelle ja selittämällä, miksi he valitsivat sen. Esineet asetetaan yksi kerrallaan siten, että ne muodostavat yhteisen taideteoksen.

Ensimmäisen kierroksen jälkeen ryhmä kävelee hiljaa noin 15 minuuttia ja siirtyy toiseen paikkaan.

Pareittain:

Työskennelkää pareittain. Pari kerää metsästä 10 esinettä (5 per henkilö) ja luo yhdessä luontotaidetta 5 minuutissa. Kun kaikki ovat valmiita, koko ryhmä lähtee galleriakävelylle katsomaan kunkin parin taideteoksia. Voit yrittää arvata, mitä pari on tehnyt tai kuulla heidän tulkintansa.

Kävelkää hiljaa 15 minuuttia. Tarkkaillkaa luonnon kauneutta.

Yksin:

Luo oma metsän ystävä. Tee luontotaideteos, jossa on kasvot - silmät, nenä, suu. Kun metsänystäväsi on valmis, anna hänelle nimi. Kun tämä harjoitus on valmis, huomaat, että metsä on yhtäkkiä herännyt eloon monilla metsänystävillä.

Paluumatkalla kävele hiljaisuudessa ja tarkkaile mielesi taidetta ja merkityksiä, joita mielesi on antanut elämällesi. Voisitko hetkeksi luopua kaikista mielesi luomista merkityksistä ja yksinkertaisesti tarkkailla ja arvostaa luontoa ja sen taidetta?

Lopettakaa yhteiseen jakamisen piiriin. Ihmiset jakavat taidekävelyllä saatuja oivalluksia ja kokemuksia, jotta yksilöllisestä oppimisesta voi tulla kollektiivista oppimista.

Bonus:

Kanna tyhjää laukkuja kävelyllä. Paluumatkalla ryhmä voi siivota metsää siivoamalla löytämiään roskia. Metsän puhdistaminen on myös parantava kokemus.





<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	Ulkoiluvälineet: sadetakki, roskapussi.
<b>Kesto</b>	45 - 90 minuuttia ryhmästä riippuen
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Luovuus:</b> Kouluttajalla on oltava luovan ajattelun taitoja, jotta hän voi suunnitella kiinnostavia ja vuorovaikutteisia taideaktiviteetteja luonnollisessa ympäristössä. Tähän sisältyy innovatiivisten tapojen löytäminen luonnonmateriaalien hyödyntämiseen ja osallistujien rohkaiseminen ilmaisemaan tunteitaan ja ajatuksiaan taiteen avulla.</li><li>• <b>Luonnon ja taiteen tuntemus:</b> Kouluttajalla tulisi olla hyvä käsitys luonnonympäristöstä, mukaan lukien metsässä saatavilla olevat välineet ja niiden soveltuvuus taiteen tekemiseen. Lisäksi tausta taiteessa, kuten erilaisten taiteellisten tekniikoiden ja tyylien tuntemus, voi parantaa kasvattajan kykyä ohjata osallistujia heidän taiteellisissa pyrkimyksissään.</li><li>• <b>Fasilitointi ja viestintä:</b> Vahvat fasilitointitaidot ovat välttämättömiä, jotta luontotaidekävelyä voidaan johtaa tehokkaasti. Kouluttajan on kyettävä luomaan turvallinen ja osallistava tila, jossa osallistujat tuntevat olonsa mukavaksi jakaa ajatuksiaan ja luomuksiaan. Selkeä ja ytimekäs viestintä on ratkaisevan tärkeää ohjeiden antamisessa, keskustelujen ohjaamisessa ja yhteistoiminnallisen ja kannustavan ilmapiirin edistämässä.</li><li>• <b>Ympäristötietoisuus:</b> Kouluttajan on tärkeää arvostaa ja kunnioittaa luontoa. Leave No Trace -periaatteiden ja kestävien toimintatapojen ymmärtäminen varmistaa, että toiminta vastaa vastuullista ympäristönhoitoa. Kouluttajan olisi korostettava metsän säilyttämisen ja mahdollisimman vähäisen jäljen jättämisen tärkeyttä taidekävelyn aikana.</li><li>• <b>Reflektiivinen ja mukautuva ajattelutapa:</b> Kouluttajan tulisi olla avoin mukauttamaan käytäntöä osallistujien tarpeiden ja mieltymysten perusteella. Reflektiivisyys mahdollistaa jatkuvan parantamisen ja kyvyn räätälöidä toiminta eri ikäryhmille ja taitotasoille. Tähän kuuluu myös se, että osallistujille tarjotaan tilaisuuksia pohtia kokemuksiaan ja jakaa oivalluksiaan kävelyn päätteeksi järjestettävän jakopiirin aikana.</li></ul>





<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lisääntynyt tarkkaavaisuus ja kyky arvostaa nykyhetkeä.</li><li>• Luovan ajattelun ja taiteellisen ilmaisun lisääntyminen</li><li>• Syventynyt luontoyhteys ja arvostus luontoa kohtaan</li><li>• Vahvistuvat sosiaaliset siteet ja yhteisöllisyys</li><li>• Lisääntynyt ympäristötietoisuus ja vastuullisuus.</li></ul> <p>Harjoittelun kautta saatuja uusia tietoja ja taitoja voivat olla mm:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Perehtyminen luonnonmateriaalien käyttöön taiteellisessa ilmaisussa.</li><li>• Tekniikat taiteen luomiseksi luonnollisissa ympäristöissä.</li><li>• Leave No Trace -periaatteiden ja kestävien käytäntöjen ymmärtäminen.</li><li>• Parempi tietoisuus ja itsereflektiokyky.</li><li>• viestintä- ja kuuntelutaidot ryhmäkeskustelujen ja jakamistilaisuuksien aikana.</li></ul>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stressi ja ahdistus: Taidekävelyyn osallistuminen ja yhteyden luominen luontoon voi auttaa lievittämään stressiä ja vähentämään osallistujien ahdistuneisuutta.</li><li>• Luovuuden puute: Harjoitus rohkaisee yksilöitä hyödyntämään luovia kykyjään ja edistää mielikuvitusta ja taiteellista ilmaisua.</li><li>• Yhteyden katkeaminen luontoon: Toiminta edistää syvempää yhteyttä luontoon, ja näin puututaan luonnosta irtautumiseen, jota monet aikuiset saattavat kokea kaupunki- tai digiympäristöissä.</li><li>• Sosiaalinen eristäytyminen: Osallistumalla ryhmä- ja paritoimintaan taidekävely helpottaa sosiaalista vuorovaikutusta, rohkaisee vuoropuheluun ja auttaa torjumaan yksinäisyyden tai sosiaalisen eristyneisyyden tunteita.</li><li>• Ympäristötietoisuus: Harjoitus edistää ympäristötietoisuutta ja vastuullista käyttäytymistä luonnonympäristöä kohtaan ja vastaa tietoisuuden tai huolen puutteeseen ekologisista kysymyksistä.</li></ul>
<b>Haasteet</b>	<p>Saavutettavuus: jos kaikki osallistujat eivät pysty kävelemään tai heidän on vaikea pysyä ryhmän mukana. Huonot sääolosuhteet: suosittelemme kuitenkin, että lähдете liikkeelle millä tahansa säällä, kunhan teillä on vain oikeat vaatteet. Turvallisuusnäkökohdat: varmista, että</p>





	tunnet alueen, jossa vaellat ja kävelet, varmista osallistujien turvallisuus.
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kulttuurinen sopeutuminen: Käytäntö voidaan mukauttaa erilaisiin kulttuurimalleihin sisällyttämällä paikallisia elementtejä, perinteitä tai taidemuotoja taidekävelyyhyn luonnossa. Näin varmistetaan merkityksellisyys ja resonanssi erilaisista kulttuuritaustoista tulevien osallistujien kanssa.</li> <li>• Kielen mukauttaminen: Ohjeet voidaan kääntää eri kielille, jotta ne soveltuvat osallistujille, joiden kielitaito on rajallinen.</li> <li>• Siirrettävyys eri aloille: Käytäntöä voidaan siirtää eri alojen, kuten koulutuksen, yhteisön kehittämisen tai terveydenhuollon, välillä. Se voidaan integroida koulujen opetussuunnitelmiin, yhteisötapahtumiin tai hyvinvointiohjelmiin alan tavoitteista ja kohderyhmästä riippuen.</li> <li>• Ympäristöön sopeutuminen: Käytäntöä eri maissa toteutettaessa voidaan ottaa huomioon erityinen luonnonympäristö. Metsätyypit, kasvisto ja eläimistö voivat vaihdella, ja mukautuksia voidaan tehdä paikallisen ekosysteemin mukaan.</li> </ul>
<b>Innovatiivisuus:</b>	Harjoitus sisältää fyysistä liikettä ja fyysisen hyvinvoinnin parantamista yhdistettynä taiteelliseen ja luovaan kehitykseen.
<b>Linkkejä lisätietoihin:</b>	<a href="https://www.hertfordshire.gov.uk/services/recycling-waste-and-environment/countryside-management/hertfordshire-health-walks/hertfordshire-health-walks.aspx">https://www.hertfordshire.gov.uk/services/recycling-waste-and-environment/countryside-management/hertfordshire-health-walks/hertfordshire-health-walks.aspx</a>  <a href="https://healingforest.org/2018/02/17/art-of-nature/">https://healingforest.org/2018/02/17/art-of-nature/</a>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>29. Grow and Flow; Kasvata ja kukoista</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Kasvien siementen lahjoittamisen tarkoituksena on luoda mukavia hetkiä, jotka edistävät epävirallista oppimista, ryhmädynamiikkaa ja hyvinvointia. Tavoitteena on vaalia viihtyisää ympäristöä, jossa osallistujat voivat kokeilla kasvien kasvattamista, keskustella aiheesta ja muodostaa yhteyksiä toisiinsa.</p> <p>Käytännöllä pyritään parantamaan yhteistä oppimismatkaa lisäämällä koulutukseen merkityksellisyyttä. Tarkoituksena on herättää uteliaisuutta, edistää sitoutumista ja</p>





## Yleiskatsaus toimintatapaan

henkilökohtaista kasvua myös koulutustilaisuuksien ulkopuolella.

1. Valitse erilaisia sisätiloissa kasvatettavaksi soveltuvien kasvien siemeniä.
2. Pakkaa siemenet koristellen henkilökohtaisilla etiketeillä tai piirroksilla.
3. Esittele toiminnan idea ja jaa siemenpakkaukset.
4. Anna kuvaukset ja viljelyohjeet kullekin siemenlajille.
5. Kannusta keskusteluun ja jakamiseen koulutustilaisuuksien aikana.
6. Kannusta pohtimaan kasvien kasvun ja oppimisen välisiä yhteyksiä.
7. Tarjoa jatkuvaa tukea ja ohjausta koko koulutuksen ajan.
8. Kannusta osallistujia pitämään yhteyttä ja jakamaan päivityksiä kasveistaan.
9. Kerää osallistujilta palautetta käytännön vaikutusten arvioimiseksi.
10. Tee muutoksia tulevia toteutuksia varten saadun palautteen perusteella.

## Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet

- Tutki ja valitse erilaisia sisätiloissa viljeltäviksi sopivia kasvien siemeniä ottaen huomioon sellaiset tekijät kuin helppous, kulttuurinen merkitys ja monimuotoisuus.
- Hanki minipaperipusseja tai kirjekuoria siementen pakkaamista varten.
- Valmistele henkilökohtaisia piirroksia tai tarroja siemenpakkausten koristelemiseksi.
- Kirjoita lyhyt kuvaus ja viljelyohjeet kullekin siemenlajille, mukaan lukien kaikki olennaiset kulttuuriset tai historialliset tiedot.

## Kesto

- Siemenpakkettien ensimmäinen jako ja epävirallisten hetkien käsitteen esittely voidaan tehdä 10-15 minuutissa.
- Jatkuva sitoutuminen ja siemeniin ja kasvien kasvuun liittyvät keskustelut voivat tapahtua säännöllisissä koulutustilaisuuksissa tai epävirallisissa tilaisuuksissa koko koulutusjakson ajan.
- Kasvien kasvattaminen kestää tyypillisesti useista viikoista kuukausiin siemenestä ja sen kasvunopeudesta riippuen.
- Oppimiskokemusten pohdinta ja päivitysten jakaminen voidaan sisällyttää koulutustilaisuuksiin





### Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet

tai sitä voidaan jatkaa virallisen koulutusjakson jälkeen.

Kaiken kaikkiaan siementen kasvatusta voi kestää muutamasta viikosta useisiin kuukausiin, jolloin osallistujat voivat tarkkailla omaa ja kasvin kasvua ja näin pohtia oppimismatkaansa pitkänkin ajanjakson.

- Aikuisopiskelun periaatteiden ymmärtäminen: Kouluttajalla tulisi olla tietoa aikuisten oppimisteorioista ja -periaatteista, kuten oppijan autonomian, merkityksellisyyden ja aiempien kokemusten merkityksestä.
- Ihmissuhde- ja viestintätaidot: Tehokkaat viestintä- ja ihmissuhdetaidot ovat olennaisen tärkeitä viihtyisän ja turvallisen oppimisympäristön luomiseksi. Kouluttajan on kyettävä luomaan yhteys, helpottamaan ryhmädynamiikkaa ja kannustamaan osallistujia avoimeen vuoropuheluun.
- Kulttuurinen osaaminen: Erilaisten kulttuurien arvostaminen ja kunnioittaminen on ratkaisevan tärkeää, kun valitaan ja esitellään kulttuuriperintöä sisältäviä kasvien siemeniä. Kouluttajan olisi ymmärrettävä erilaisia kulttuurisia näkökulmia ja oltava herkkä kasveihin liittyville merkityksille ja symboliikalle eri kulttuureissa.
- Kasvilajien tuntemus: Kouluttajan ei välttämättä tarvitse olla asiantuntija, mutta hänellä olisi oltava perustiedot kasvilajeista, erityisesti niistä, jotka soveltuvat eri ympäristöihin ja ovat helppoja kasvattaa.
- Luovuus ja kekseliäisyys: Kyky ajatella luovasti ja kekseliäästi on arvokasta siemenlahjan valinnassa ja personoinnissa, kuten kirjekuorien koristelemisessa ja mukana olevien kuvausten laatimisessa.
- Joustavuus ja sopeutumiskyky: Epäviralliset hetket edellyttävät joustavuutta ja sopeutumiskykyä, koska ne ovat spontaaneja ja seuraavat ryhmää. Kouluttajan tulisi olla avoin mukauttamaan suunnitelmiaan oppijoiden tarpeita vastaaviksi.
- Reflektiivinen käytäntö





### Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset

- Parempi hyvinvointi: Se edistää rentoutumista ja yhteenkuuluvuuden tunnetta luontoon.
- Lisääntynyt uteliaisuus ja tutkiminen: Käytäntö kannustaa aikuisia kokeilemaan ja tutkimaan puutarhanhoitoa ja kasvien viljelyä vapaa-ajallaan, mikä edistää uteliaisuutta ja uuden kokeilemistä.
- Kulttuuritietoisuus: Vaihtamalla eri kulttuuriperintöihin kuuluvien kasvien siemeniä aikuiset tutustuvat eri kasvilajeihin ja niiden merkitykseen eri kulttuureissa. Tämä edistää kulttuurien arvostusta ja tietoisuutta.
- Sosiaalinen yhteys: Harjoitus luo tilaisuuksia epävirallisiin keskusteluihin ja small talkiin osallistujien kesken, mikä edistää sosiaalisia yhteyksiä ja yhteisöllisyyden tunnetta.
- Pohdinta ja pitkäaikainen oppiminen: Kasvien hoitaminen ajan mittaan saa aikuiset pohtimaan oppimiskokemuksiaan vielä pitkään koulutuksen jälkeen, mikä edistää tietojen ja taitojen pitkäaikaista säilymistä muistissa.
- Henkilökohtainen kasvu: Kasvien viljely voi edistää vastuuntuntoa, kärsivällisyyttä ja joustavuutta.

### Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti

- Osallistujien sitoutumisen ja vuorovaikutuksen puute
- Rajalliset mahdollisuudet epäviralliseen oppimiseen ja ryhmädynamiikkaan.
- Vaikeudet luoda viihtyisä ja osallistava oppimisympäristö.
- Luontoon ja luonnon elementteihin tutustuminen oppimisprosessissa on vähäistä.
- Mahdolliset esteet sosiaalisille kontakteille, erityisesti introverttien oppijoiden kohdalla.
- Oppimiskokemusten vähäinen pohdinta ja säilyminen ajan mittaan.
- Kulttuuritietoisuuden ja -arvostuksen puute
- Uusien taitojen ja kiinnostuksen kohteiden tutkiminen koulutuksen ulkopuolella on vähäistä.





## Haasteet

- Resurssien saatavuus: Riittävän ja monipuolisen kasvinsiemenvalikoiman varmistaminen voi olla haastavaa, varsinkin jos halutaan erityisiä kulttuurisia tai harvinaisia kasvilajeja. Tee yhteistyötä paikallisten puutarhojen kanssa.
- Ulkotilojen saatavuus: Osallistujilla, joilla ei ole mahdollisuutta käyttää puutarhaa tai ulkotiloja, voi olla rajoituksia tiettyjen kasvien viljelyssä. Käytä pienempiä (sisä)kasveja.
- Osallistujien sitoutuminen: Joillakin osallistujilla ei ehkä ole kiinnostusta tai aiempaa kokemusta puutarhanhoidosta, mikä voi vaikuttaa heidän sitoutumiseensa ja motivaatioonsa. Tarjoa vinkkejä avuksi.
- Vaihtelevat istutusolosuhteet: Paikallinen ilmasto ja kasvien elinolosuhteet voivat vaihdella, mikä vaikuttaa kasvien viljelyn onnistumiseen.
- Kielelliset ja kulttuuriset esteet: Siementen mukana olevat kuvaukset ja ohjeet on ehkä käännettävä eri kielille, jotta kaikki osallistajat ymmärtävät ne.

## Mukauttaminen siirrettävyys

ja

Kasvien siementen lahjoittaminen koulutuksen yhteydessä on hyvin mukauttavissa ja siirrettävissä eri maihin ja eri aloille. Keskeisiä näkökohtia ovat mm:

Kulttuurinen sopeuttaminen:

Valitse kulttuurisesti relevantteja kasvien siemeniä, jotka vastaavat kohdemaan tapoja ja perinteitä.

Muokkaa kuvauksia ja materiaaleja siten, että niihin sisällytetään kyseiselle maalle ominaisia kulttuuriviittauksia ja tarinoita.

Alakohtainen mukauttaminen:

Valitse kasvien siemeniä, jotka ovat linjassa tietyn sektorin kiinnostuksen kohteiden ja teemojen kanssa.

Muokkaa kuvauksia ja viljelyohjeita siten, että ne korostavat yhteyksiä alakohtaisiin aiheisiin tai taitoihin.

Kun käytäntöä mukautetaan erilaisiin kulttuurisiin malleihin ja aloihin, siitä tulee osallistavampi ja helpommin lähestyttävä, mikä lisää osallistujien sitoutumista oppimiseen.







<b>Innovatiivisuus:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ainutlaatuinen lähestymistapa: Se ottaa käyttöön kasvien siementen lahjoittamisen koulutustoiminnassa, mikä tarjoaa uudenlaisen ja ei-perinteisen sitouttamismenetelmän.</li><li>• Kokemuksellinen oppiminen: Osallistujat osallistuvat aktiivisesti viljelyprosessiin, mikä edistää käytännönläheistä ja kokemuksellista oppimista.</li><li>• Symboliikka ja pohdinta: Kasvien kasvaminen siemenistä symboloi henkilökohtaista kasvua ja tarjoaa mahdollisuuksia oppimismatkan pohdintaan.</li><li>• Mukautuvuus: Harjoitus voidaan mukauttaa erilaisiin kulttuurisiin konteksteihin, koulutusaiheisiin ja -aloihin, mikä tekee siitä monipuolisen ja sovellettavan erilaisissa ympäristöissä.</li></ul>
<b>Linkejä lisätietoihin:</b>	<p><a href="https://epale.ec.europa.eu/en/blog/grow-and-flow-added-value-informal-moments-adult-education">https://epale.ec.europa.eu/en/blog/grow-and-flow-added-value-informal-moments-adult-education</a></p> <p><a href="https://epale.ec.europa.eu/system/files/2022-12/Material_Input_FlowandGrow_2Kroner_compressed.pdf#">https://epale.ec.europa.eu/system/files/2022-12/Material_Input_FlowandGrow_2Kroner_compressed.pdf#</a></p>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>30. Opintokäynnit</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Aikuisopiskelijoiden elämään sisältyvien retkien päämääriin ja tavoitteisiin kuuluu oppimisen syventäminen sekä erilaisten oppimismahdollisuuksien lisääminen. Tavoitteena on laajentaa näkökulmia tutustuttamalla oppijat erilaisiin ympäristöihin. Retket voivat edistää kulttuuritietoisuutta, ymmärrystä ja empatiaa. Retkillä pyritään myös edistämään sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteistyötä tiimityön avulla.</p> <p>Lisäksi tavoitteina on lisätä uteliaisuutta maailmaan, herättää kiinnostusta uusia aiheita kohtaan ja tukea yksilöllistä kehitystä. Haluamme luoda mieleenpainuvia kokemuksia, jotka jättävät pysyvän muiston edistään innostusta, seikkailunhalua ja elinikäisen oppimisen arvostusta.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>Erietyiset koulutustavoitteet määritetään etukäteen, jotta retkistä saadaan mahdollisimman paljon irti. Valitaan sopivat kohteet, jotka tarjoavat haluttuihin tavoitteisiin liittyviä olennaisia oppimismahdollisuuksia.</p>





	<p>Esimerkkejä vierailukohteista ovat museot, historialliset kohteet, kulttuurikeskukset ja luonnonsuojelualueet. Tämän jälkeen on suunniteltava onnistuneen retken logistiikka, mukaan lukien kuljetus, majoitus (tarvittaessa), pääsyliput ja muut tarvittavat järjestelyt. Järjestä retkeä edeltäviä kokouksia tai työpajoja, jotta voitte valmistautua retkeen. Voit myös antaa ennakkotehtäviä.</p> <p>Helpota oppimista paikan päällä ja ota oppijat mukaan keskusteluihin, anna selityksiä ja rohkaise tutkimaan. Tarjoa oppimisen maksimoimiseksi mahdollisuuksia käytännönläheiseen toimintaan kuten ryhmätöihin tai opastettuihin kierroksiin.</p> <p>Retken jälkeen järjestä palautetilaisuus, jossa oppijat voivat jakaa kokemuksiaan ja näkemyksiään. Lopuksi suunnittele jatkotoimia, jotka vahvistavat oppimista.</p>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Esiselvitys ja suunnittelu: Tee perusteellinen tutkimus mahdollisista retkikohteista ja niiden koulutuksellisesta annista. Huomioi esimerkiksi tavoitteiden kannalta merkitykselliset tekijät, saavutettavuus, turvallisuus ja kohtuuhintaisuus.</li><li>2. Riskien arviointi ja turvallisuus: Arvioi valittuihin kohteisiin ja aktiviteetteihin liittyvät mahdolliset riskit. Määrittele turvallisuustoimenpiteet ja -käytännöt näiden riskien lieventämiseksi.</li><li>3. Budjetointi: Määritä retkiin tarvittavat taloudelliset resurssit, mukaan lukien kuljetuskustannukset, pääsymaksut, majoitus, ateriat ja mahdolliset lisäkustannukset.</li><li>4. Lupa: Hanki tarvittavat luvat ja suostumukset asiaankuuluvilta tahoilta, kuten oppilaitoksilta, tarvittaessa vanhemmilta/huoltajilta ja osallistujilta itseltään.</li><li>5. Kerro selkeästi retken tarkoitus.</li></ol>
<b>Kesto</b>	Esimerkiksi yksi päivän retki kuukaudessa.
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sosiaalinen pätevyys: Erilaisiin kulttuureihin liittyvillä retkillä on kunnioitettava ja arvostettava erilaisia näkökulmia, suhtauduttava herkästi kulttuurin normeihin ja käytäntöihin sekä edistettävä</li></ol>





	<p>osallisuutta ja kunnioitusta kaikkia osallistujia kohtaan.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Päätöksenteko- ja ongelmanratkaisutaidot: Aikuskouluttajan olisi kyettävä käsittelemään retken aikana mahdollisesti esiin tulevia haasteita, tekemään tietoon perustuvia päätöksiä ja löytämään luovia ratkaisuja mahdollisiin ongelmiin.</li><li>3. Havainnointi- ja arviointitaidot: Kouluttajilla tulisi olla kyky tarkkailla osallistujien sitoutumista ja arvioida heidän oppimisensa edistymistä retken aikana, jotta he voivat antaa ajoissa palautetta ja räätälöidä sisältöä yksilöllisten tarpeiden mukaan oppimisen maksimoimiseksi.</li></ol>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sovellettavat taidot: Kriittinen ajattelu ja sosiaaliset taidot. Näitä taitoja voidaan soveltaa elämän eri osa-alueilla, kuten henkilökohtaisissa, ammatillisissa ja sosiaalisissa yhteyksissä.</li><li>2. Kulttuurinen ja historiallinen rikastuminen: Retket historiallisiin nähtävyyksiin, museoihin ja/tai taidegallerioihin tutustuttavat aikuisopiskelijat kulttuuriperinnön rikkauteen. He saavat tietoa taiteesta, historiasta, arkkitehtuurista, perinteistä ja tavoista, mikä edistää kulttuurin arvostusta ja vahvistaa identiteettiä.</li><li>3. Oppiminen kokemuksen kautta: omakohtainen kokemuksellinen oppiminen voi stimuloida aisteja ja syventää ymmärrystä. Aikuisopiskelijat voivat nähdä, kuulla, koskettaa ja olla vuorovaikutuksessa aiheen kanssa, mikä tekee oppimisprosessista mielekkäämmän ja vaikuttavamman.</li><li>4.</li></ol> <p>Avainasiat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Parempi oppimiskokemus.</li><li>• Sosiaalinen vuorovaikutus ja verkostoituminen.</li><li>• Kokemuksellinen oppiminen.</li><li>• Luonnon ja ympäristön arvostus.</li><li>• Kulttuurinen ja historiallinen rikastuminen.</li><li>• Henkilökohtainen pohdinta ja uudistuminen.</li><li>• Sovellettavien taitojen kehittäminen.</li></ul>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- matkustusmahdollisuuksien / liikkumis-</li><li>- heikko sosiaalinen vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot</li><li>- heikot viestintätaidot ja verkostoituminen</li></ul>





<b>Haasteet</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Osallistuminen: Kaikki eivät jaa samaa sitoutumista kohteessa, mikä voi vaikuttaa heikentävästi oppimiseen.</li><li>2. Epäsuotuisat sääolosuhteet ja muut ulkoiset tekijät voivat vaikuttaa retkeen.</li><li>3. Suunnittelu ja logistiikka voivat olla monimutkaisia ja aikaa vieviä prosesseja.</li></ol>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Tätä käytäntöä voidaan mukauttaa eri yhteyksissä ja eri kohderyhmille.
<b>Linkkejä lisätietoihin:</b>	<p><a href="https://news.cornell.edu/stories/2023/02/nature-near-home-associated-well-being-during-covid">https://news.cornell.edu/stories/2023/02/nature-near-home-associated-well-being-during-covid</a></p> <p><a href="https://doi.org/10.1186/s12877-021-02295-7">https://doi.org/10.1186/s12877-021-02295-7</a></p> <p><a href="https://www.nytimes.com/2022/07/07/well/mind/ecotherapy-mental-health-diversity.html">https://www.nytimes.com/2022/07/07/well/mind/ecotherapy-mental-health-diversity.html</a></p>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>31. Ulkona oppiminen</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Ulkona oppiminen tapahtuu luonnossa. Koska toiminta tapahtuu ulkona, osallistujat kohtaavat todellisia, konkreettisia ongelmia, jotka on ratkaistava paikan päällä toimien. Harjoitukset suunnitellaan ja toteutetaan siten, että ne edistävät osallistujien emotionaalista sitoutumista. Siten on mahdollista päästä eroon vakiintuneista ja jo "automaattisista" ajattelu- ja käyttäytymismalleista ja oppia tilalle uusia toimintatapoja.</p> <p>Oppimista tapahtuu pohtimalla myös yhdessä tuloksia ja osoittamalla niissä tarvittavia taitoja.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>Ulkona oppimiseen kuuluu oppimispolku, joka yleensä muodostuu kolmen eri hetken vuorottelusta ja ilmenee kolmessa peräkkäisessä työpaksossa: toiminta, työstäminen ja mallintaminen.</p> <p>1. TOIMINTA Toimintavaiheen aikana osallistutaan erilaisiin oppiaiheeseen liittyviin ulkoilma-aktiviteetteihin. - uudet tilanteet, jotka edellyttävät uusia taitoja (esim. purjeveneen kurssin kartoittaminen) ja tietojen</p>





	<p>soveltamista käytäntöön (aloitteellisuus ja polun osoittaminen muille);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- tilanteet, jotka muistuttavat työssä kohdattuja tilanteita (esim. neuvottelemisen niukoista resursseista), mutta jotka on siirretty toiseen kontekstiin (esim. lautan rakentamiseen tarvittavat välineet).</li></ul>
	<h2>2. TYÖSTÄMINEN</h2> <p>Työstövaiheessa osallistujat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- pohtivat nopeasti kokemuksiaan, joita he ovat juuri saaneet;</li><li>- tuovat esiin omia mielipiteitään, ajatuksiaan ja tunteitaan toiminnasta;</li><li>- antavat palautetta muiden käyttäytymisestä ja panoksesta;</li><li>- otetaan vastaan palautetta muilta kollegoilta;</li><li>- saadaan palautetta kouluttajalta ja kehitetään tulkintoja ja hypoteeseja siitä, mitä tapahtui.</li></ul>
	<h2>3. MALLINTAMINEN</h2> <p>Joitakin mentaalimalleja esitellään ja niistä keskustellaan palauteistunnoissa (yleensä oppituntien loppupuolella). Kouluttaja poimii ulkonaoppimisen aikana tekemiään havaintoja osallistujien käyttäytymisestä käsittelyyn verraten niitä työssä kohdattuihin tilanteisiin, ja konkretisoi ne tiivistäen ohjeeksi tulevaisuutta varten. Mallilla tarkoitamme mitä tahansa yksinkertaista käsitejärjestelmää, jota voidaan käyttää kognitiivisena välineenä käyttäytymisen ohjaamiseen.</p> <p>Oppimisprosessi aktivoituu ja kehittyy aktiivisen vaiheen (toiminta) ja passiivisen vaiheen (toiminnan seurausten kohtaaminen) kautta. Opimme jotain tekojemme vaikutuksista (mielihyvä tai tyytymättömyys).</p> <p>Ulkonaoppimiselle on ominaista, että oppimisen perussykli (toiminta - toiminnan vaikutusten analysointi) on erittäin lyhyt, mikä helpottaa ja nopeuttaa oppimista.</p>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	Muista varmistaa turvallisuus. On mahdollista käyttää videokameroita, jotta koulutustilaisuudet voidaan kuvata ja katsoa myöhemmin yhdessä osallistujien kanssa, jolloin voidaan ehkä korostaa joitakin keskeisiä kohtia.
<b>Kesto</b>	Kokemukset kestävät yleensä yhden päivän, ja ne voidaan toistaa useita kertoja toimintatyyppiä vaihdellen.





<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Suunnittele interventio yksilöllisesti ja tarkasti; opiskele yksilöllisiä ja ryhmätilanteeseen liittyviä sanallisia ja sanattomia viestejä;</li><li>- Johda ryhmää toiminnan aikana; käykää läpi kokemusten syvällistä pohdintaa;</li><li>- anna empaattista palautetta osallistujille; suunnittele, toteuta ja kehitä 360-tyyppisiä palautteen keruujärjestelmiä;</li><li>- kehitä ja tue yksilöllisiä taitojen kehittämissuunnitelmia;</li><li>- videoi kokemuksia analysointia varten; suunnittele ja toteuta seurantatyöpajoja.</li><li>-</li></ul>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<p>Kokemuksista oppiminen on nykyään koulutusallalla merkittävä painopistealue.</p> <p>Kokemuspohjaiset oppimisteoriat toimivat ulkona oppimisen perustana ja lähtökohtana. Useat eri alojen asiantuntijat ovatkin todenneet, että ihmisten, ryhmien ja organisaatioiden oppimisenopeus on tulevaisuuden perustaito. Kokemuksesta oppiminen hyödyttää kaikissa elämäntilanteissa.</p> <p>Kokemuksesta oppiminen auttaa opiskelijoita tulemaan tietoisemmiksi omista oppimistyyleistään. Tämä on polku, joka johtaa henkilökohtaiseen vakauteen ja edistymiseen, itsenäiseen arvostelukykyyn ja päätöksentekoon sekä itseluottamukseen.</p>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<p>Kokemuksesta oppimisen helpottamiseksi kouluttajien on luotava ympäristö, joka rohkaisee:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- avautumaan emotionaalisesti ja henkisesti lähiympäristölle ja ulkomaailmalle;</li><li>- uusien asioiden kokeileminen ja sen kohtaaminen, mitä ei tiedä;</li><li>- tutkimaan, tuntemaan ja hyödyntämään omia mieltymyksiään (oppimisessa, viestinnässä, johtamisessa jne.);</li><li>- pohtimaan asioita, jotka toimivat hyvin ja jotka eivät toimi, ja analysoimaan keinoja niiden parantamiseksi;</li><li>- kykyä jättää ratkaisemattomat kysymykset ratkaisematta sen sijaan, että yrittäisi aina luokitella kaiken;</li><li>- olemaan utelias etsimään selityksiä asioiden takana sen sijaan, että pysähtyisi näennäiseen.</li></ul>





<b>Haasteet</b>	Yksi tärkeimmistä haasteista on pystyä motivoimaan ja ottamaan kaikki osallistujat aktiivisesti mukaan ilman, että ketään suljetaan pois.
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Lähestymistapa on helposti muunneltavissa ja siirrettävissä erilaisiin kulttuuriympäristöihin ja eri aloille.
<b>Linkkejä lisätietoihin</b>	<a href="https://www.formazioneoutdoor.it/">https://www.formazioneoutdoor.it/</a> <a href="https://epale.ec.europa.eu/en/blog/outdoor-education-adult-s-challenging-personal-and-professional-growth">https://epale.ec.europa.eu/en/blog/outdoor-education-adult-s-challenging-personal-and-professional-growth</a> <a href="https://epale.ec.europa.eu/en/blog/outdoor-education-adult-learning">https://epale.ec.europa.eu/en/blog/outdoor-education-adult-learning</a>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>32. Tanssiterapia ja musiikki</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Tanssi- ja musiikkiterapian tavoitteena on parantaa emotionaalista hyvinvointia tarjoamalla turvallinen ja ilmaisullinen keino edistää tunnetietoisuutta. Lisäksi tavoitteena on parantaa fyysistä kuntoa liikkumalla ja edistää mielenterveyttä stressiä ja ahdistusta vähentämällä.</p> <p>Tavoitteisiin sisältyy erilaisia liikuntataitoja ja kehotietoisuutta, mikä parantaa koordinaatiota ja yleistä liikkuvuutta. Lisäksi harjoittelu kannustaa itseilmaisuuksiin ja luovuuteen, jolloin yksilöt voivat tutkia ja ilmaista itseään aidosti tanssin ja musiikin avulla.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>Tanssi- ja musiikkitunteja järjestetään säännöllisesti, mikä tarjoaa valinnanmahdollisuuksia mieltymysten mukaan. Tunteihin kuuluu erilaisia liikeharjoituksia, improvisaatiota ja tanssia musiikin soidessa.</p> <p>Keskeinen osa harjoittelua on omien taitojen kehittäminen ja tutkiminen. Aikuisopiskelijoita kannustetaan liikkumaan ja olemaan tietoisia kehostaan. Tutustuminen erilaisiin tanssi- ja musiikkityyleihin kehittää luovaa ilmaisua. Jokaisen harjoituskerran jälkeen varataan aikaa pohdinnalle. Keskustelujen avulla ja pitämällä päiväkirjaa osallistujat voivat tutkailla tunteita, kokemuksia ja oivalluksia, joita he saivat harjoituksen aikana.</p> <p>Pohdinta auttaa huomaamaan fyysisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä. Lopuksi osallistujilta kerätään palautetta, jota käytetään kehityskohteiden tunnistamiseen.</p>





	ja tarvittavien mukautusten tekemiseen. Palautteen avulla tunteja voidaan muokata vastaamaan osallistujien tarpeita ja tavoitteita.
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tanssityyliin ja -tekniikoiden valinta: Aikuiskouluttajat valitsevat sopivia tanssityylejä ja -tekniikoita oppijoiden kiinnostuksen kohteiden ja tason perusteella. Valittavana on monia sopivia tanssityylejä ja -tekniikoita, ja on tärkeää ottaa huomioon monimuotoisuus ja varmistaa osallisuus koko prosessin ajan.</li><li>• Suunnittelu: Kun tanssityylit ja -tekniikat on valittu, opettaja voi laatia suunnitelman, jossa hahmotellaan tuntien eteneminen, taitoja kehittävät toiminnot ja oppimistavoitteet.</li><li>• Tanssi: Sopivan musiikin valitseminen ja koreografian tai liikesarjojen suunnittelu aikuisten seurattavaksi ja tanssimiseen/liikkumiseen osallistumiseksi.</li><li>• Opetusmenetelmien mukauttaminen: Opetusmenetelmän räätälöiminen tarpeiden mukaan siten, että opetusmenetelmässä on tasapainoisesti esittelyä, sanallista opetusta ja käytännön ohjausta.</li></ul>
<b>Kesto</b>	45 minuutin tunteja, 2 kertaa viikossa 4 kuukautta.
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<p>Aikuiskouluttajan olisi mieluiten oltava tanssinopettajia ja/tai hänellä olisi oltava syvä ymmärrys erilaisista tanssilikkeistä ja koreografioista. Tarvitaan opetustaitoja, ja tulisi myös pystyä erittelemään tanssin ja musiikin osatekijöitä ohjeiksi, antaa rakentavaa palautetta ja tukea taitojen kehittymistä.</p> <p>Lisäksi aikuiskouluttajien tulisi olla kommunikatiivisia ja joustavia, jotta tanssikäsitteet ja musiikki tulevat kaikille tutuiksi. Lisäksi heidän on oltava luovia. Kyky luoda omaperäisiä koreografioita tai mukauttaa olemassa olevia koreografioita aikuisopiskelijoiden kykyjen ja tavoitteiden mukaan on välttämätöntä.</p>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Itseilmaisuus ja luovuus: Tanssi ja musiikki rohkaisevat aikuisia hyödyntämään ainutlaatuisia kykyjään, joita he eivät tienneet omaavansa. Se edistää itseluottamusta ja kykyä kommunikoida liikkeen ja musiikin avulla.</li></ol>







	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteys: Tanssi- ja musiikkiterapiaistuntoihin osallistuvat saavat mahdollisuuden osallistua tukevaan ja osallistavaan sosiaaliseen ympäristöön, joka lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta samanhenkisten ihmisten yhteisössä.</li><li>3. Stressin vähentäminen: Tanssi- ja musiikkiterapia antaa mahdollisuuden uppoutua nykyhetkeen ja pitää taukoa päivittäisistä paineista.</li><li>4. Kunto ja koordinaatio: Tanssiterapiaan liittyy liikettä, joka edistää fyysistä kuntoa, voimaa ja koordinaatiota. Se tarjoaa aikuisille hauskan ja miellyttävän tavan pysyä aktiivisena, lisätä energiatasoa ja parantaa yleistä fyysistä hyvinvointia.</li></ol> <p>Avainasiat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Itseilmaisuus.</li><li>• Sosiaalinen yhteys ja yhteisöllisyys</li><li>• Kehotietoisuus ja liikuntataidot</li><li>• Luovuuden tutkiminen</li><li>• Mielen ja kehon yhteys</li></ul>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<p>Improvements:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Luottamus itseen ja muihin</li><li>• Viestintä ja yhteisön rakentaminen</li><li>• Kehotietoisuus</li><li>• Ilmaisutaito</li></ul>
<b>Haasteet</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Emotionaalinen vastahakoisuus: Jotkut osallistujat saattavat aluksi tuntea itsensä epävarmoiksi tai epäroidä ilmaista itseään tanssin tai musiikin avulla.</li><li>2. Ryhmädynamiikka: Ryhmässä erilaisten persoonallisuuksien ja erilaisten taitotasojen hallinta voi olla haastavaa ja hämmentävää kaikille osallistujille.</li><li>3. Motivaation ylläpitäminen on myös haastavaa, ellei jopa kaikkein haastavinta.</li></ol>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Erittäin mukautuva. Hyvin siirrettävissä.
<b>Linkkejä lisätietoihin</b>	<p><a href="https://positivepsychology.com/dance-therapy/">https://positivepsychology.com/dance-therapy/</a> <a href="https://www.medicalnewstoday.com/articles/dance-therapy#what-it-is">https://www.medicalnewstoday.com/articles/dance-therapy#what-it-is</a></p>





<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>33. Säännöllinen liikunta ja fyysinen aktiivisuus</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Säännöllinen liikunta ja fyysinen aktiivisuus parantavat yleistä hyvinvointia. Harjoittelun tavoitteisiin kuuluu fyysisen kunnon parantaminen, terveen painon ylläpitäminen, kognitiivisten toimintojen kehittäminen ja kroonisten sairauksien riskin vähentäminen. Säännöllinen liikunta vapauttaa endorfiineja, jotka kohottavat mielialaa ja vähentävät stressiä.</p> <p>Liikunta parantaa unirytmia, lisää yksilön energiaa ja parantaa sydämen ja verisuonien terveyttä. Säännöllisen liikunnan sisällyttäminen omiin rutiineihin parantaa elämänlaatua lisäämällä sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>Säännöllisen liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden sisällyttäminen päivittäiseen rutiiniin aloitetaan määrittelemällä tavoitteet ja asettamalla selkeät päämäärät, kuten painonpudotus, liikkuvuuden parantaminen, ylävartalon vahvistaminen jne. yksilöllisten tarpeiden mukaan. Sen jälkeen valitaan liikuntalajeja, joista osallistujat aidosti nauttivat, sillä se lisää säännöllisen liikunnan jatkuvuutta. Laadimme aikataulun, jossa varataan liikunnalle tietyt ajat. Tavoitteena on vähintään 45 minuuttia nautinnollista aerobista liikuntaa kolme kertaa viikossa.</p> <p>Osallistujien kyvyistä riippuen muodostetaan ryhmiä, joissa osallistujat voivat harrastaa liikuntaa yhdessä. Jokainen liikuntakerta alkaa lämmittelyllä ja päättyy lempeisiin venyttelyharjoituksiin. Sen jälkeen seuraamme jokaisen edistymistä ahkerasti muistiinpanoja tekemällä.</p> <p>Pyrimme johdonmukaisuuteen ja ylläpidämme motivaatiota palkinnoilla, positiivisella vahvistuksella ja harjoittelemalla yhdessä muiden kanssa. Liikunnan hyödyt saadaan esiin tukevan ja miellyttävän ryhmäprosessin kautta.</p>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Arvioi kunkin osallistujan kuntotaso: Kunkin osallistujan kuntotason arviointi on erittäin tärkeää, sillä näin saadaan selkeä käsitys siitä, miten liikunta tulee aloittaa ja mitä tavoitteita sille asettaa. Ota huomioon seuraavat tekijät: ikä, notkeus, terveydentila, voima ja kestävyys.</li></ol>





	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Konsultoi terveydenhuollon ammattilaisia ja sertifioituja kouluttajia: He voivat antaa yksilöllistä ohjausta ja tukea sekä kannustaa harrastamaan kullekin sopivaa ja turvallista liikuntaa.</li><li>3. Aseta SMART-tavoitteet (Specific, Measurable, Attainable, Realistic, Time): Konkreettiset, mitattavissa olevat, saavutettavissa olevat, realistiset ja aikaan sidotut tavoitteet. Tavoitteet voivat vaihdella yksilöllisesti, mutta pyrkimys on harjoitella 3 kertaa viikossa 45 minuuttia per harjoitus.</li><li>4. Valitse aktiviteetteja, joista osallistujat nauttivat: Ammattilaisten tekemän huolellisen tutkimuksen ja toiminnan arvioinnin jälkeen tarjoamme erilaisia vaihtoehtoja, joista osallistujat voivat valita tai he voivat antaa myös omia ideoita.</li><li>5. Luo vastuuta: Tämä harjoituksen osa tarjoaa osallistujille mahdollisuuden treenata yhdessä, seurustella sekä seurata ja kannustaa toisten edistymistä.</li><li>6. Aikataulu: Luodaan aikataulu, joka on joustava ja sopiva kunkin yksilön fyysisiin kykyihin.</li></ol>
<b>Kesto</b>	45 minuuttia 3 kertaa viikossa 6 kuukauden ajan.
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<p>On tärkeää, että liikuntaa edistävillä aikuiskouluttajilla on tietoa liikuntatieteistä, kuten aineenvaihdunnasta, fysiologiasta ja anatomiasta. Heillä olisi myös oltava vahvat viestintätaidot, jotta he voivat välittää tietoa tehokkaasti aikuisopiskelijoille.</p> <p>Lisäksi heidän olisi ymmärrettävä aikuisopiskeluun liittyvät mahdolliset vaikeudet ja oltava motivoivia ja kannustavia joka vaiheessa. Yhteistyö ja verkostoituminen eri ammattilaisten kesken on myös erittäin tärkeää turvallisuuden varmistamiseksi ja riskien minimoimiseksi.</p>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fyysisen terveyden parantaminen: Liikunta voi parantaa voimaa, notkeutta, sydämen ja verisuonien terveyttä, mielen terveyttä ja yleistä hyvinvointia.</li><li>2. Lisääntynyt energia: Säännöllinen liikunta lisää kestävyttä ja vähentää väsymystä, jolloin pystyy osallistumaan aktiivisemmin päivittäisiin toimintoihin ja nauttimaan paremmasta elämänlaadusta.</li><li>3. Painonhallinta ja itsevarmuus: Säännöllisellä liikunnalla on merkittävä rooli kehon painonhallinnassa, erityisesti niille, jotka yrittävät</li></ol>





	<p>laihtua. Se antaa myös tietoa liikunnan ja energiatasapainon välisestä suhteesta. Painonhallinnan parantuessa voi kehittyä positiivinen kehonkuva, mikä kasvattaa itseluottamusta.</p> <p>4. Sosiaalinen yhteys ja tuki: Liikunnan harrastaminen ryhmissä antaa aikuisopiskelijoille mahdollisuuden harjoitteluun ja sosiaaliseen kanssakäymiseen samanhenkisten henkilöiden kanssa, joilla on samat tavoitteet. He oppivat sosiaalisen vuorovaikutuksen merkityksen, mikä antaa heille mahdollisuuden tarjota ja vastaanottaa apua.</p>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fyysinen liikkumattomuus: Tämä menetelmä on suunniteltu erityisesti puuttumaan fyysiseen passiivisuuteen, joka liittyy useisiin kroonisiin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, lihavuuteen ja lihasheikkouteen.</li><li>2. Sosiaalinen aktiivisuus: Tarjoaa mahdollisuuden torjua sosiaalista eristäytymistä ja auttaa aikuisopiskelijoita pääsemään osaksi tiimiä.</li><li>3. Itsekuri: Auttaa aikuisia asettamaan tavoitteita ja sinnikkäästi pyrkimään niitä kohti, taito on sovellettavissa moniin ihmiselämän osa-alueisiin.</li><li>4. Painonhallinta: Harjoitus auttaa aikuisia säilyttämään terveen painon ja käsittelemään painoon liittyviä huolenaiheita.</li></ol>
<b>Haasteet</b>	<p>Osalla osallistujista on kiireinen aikataulu, eikä heillä yleensä ole riittävästi aikaa edes osallistua treeneihin. Kannustamme aikuisopiskelijoita priorisoimaan harjoitukset ja kalenteroimaan ne.</p> <p>Motivaation puute on toinen haaste. Koska motivaation puute juontaa juurensa syvälle psykologisiin tekijöihin, on tärkeää ymmärtää, että se on hyvin herkkä ja dynaaminen prosessi, joka voi vaihdella ajan myötä. Siksi pyrimme tarjoamaan jatkuvaa tukea ja kannustusta motivaation lisäämiseksi ja ylläpitämiseksi.</p>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Erittäin mukautuva. Hyvin siirrettävissä.
<b>Linkkejä lisätietoihin</b>	<p><a href="https://doi.org/10.3389/fpsyt.2013.00027">https://doi.org/10.3389/fpsyt.2013.00027</a></p> <p><a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1402378/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1402378/</a></p>





<https://www.medicalnewstoday.com/articles/benefits-of-exercise?c=67318416927#osteoporosis>





## Luku 4 - Projektit, kirjat & Työkalut

Tässä luvussa tutustumme innovaatioiden, hankkeiden ja käytännön työkalujen maailmaan - seitsemään käytäntöön, joista voi ammentaa luovuutta ja hyötyä oppimiseen. Paljastamme kokoelman hankkeita, jotka on omistettu hyvinvoinnin parantamiseen, ja joukon työkaluja, jotka on suunniteltu parantamaan kouluttajien menetelmiä.

Yhteisinä ponnisteluina hankkeilla on kyky luoda merkityksellistä muutosta. Tässä luvussa esitellään meneillään olevia ja päättyneitä hankkeita, joiden tarkoituksena on parantaa aikuisten hyvinvointia. Nämä hankkeet ovat toivon ja muutoksen symboleja, jotka ulottuvat yhteyksiä edistävistä yhteisöaloitteista luovia tavoitteita edistäviin hankkeisiin.

Näissä hankkeissa voi nähdä yhdessä tekemisen mahdollisuudet. Jokainen hanke osoittaa, mitä voidaan saavuttaa, kun yksilöt ponnistelevat yhteisten tavoitteiden eteen - hyvinvoinnin vaalimiseksi ja harmonisemman yhteiskunnan luomiseksi.

Tämä luku tarjoaa kuitenkin muutakin kuin hankkeita - se avaa oven innovatiivisiin välineisiin, joita opettajat voivat käyttää menetelmiensä monipuolistamiseen ja vaikuttavuuden lisäämiseen. Näissä esimerkeissä aikuisten hyvinvointi asetetaan etusijalle, ja ne antavat kouluttajille mahdollisuuden edistää osallistujien kokonaisvaltaista kasvua.

Esiteltävät työkalut antavat kouluttajille valmiudet suunnistaa aikuiskoulutuksessa hyvin valmistellun työkalupakin avulla. Ne auttavat parantamaan koulutusmatkaa aina myönteisiä ihmissuhteita edistävistä menetelmistä resursseihin, jotka tukevat kouluttajia hyvinvoinnin parantamisessa.

Ottamalla menetelmät käyttöön kouluttajista tulee muutoksen katalysaattoreita - hyvinvoinnin puolestapuhujia, jotka ymmärtävät, että muutos on matka, ei vain päämäärä. Ottamalla haltuun positiivisuutta edistäviä apuvälineitä ja integroimalla innovatiivisia työkaluja opetukseen, kouluttajat vahvistavat kykyjään luoda kukoistavia oppimisympäristöjä.

Tämä luku tarjoaa kuitenkin muutakin kuin projekteja - se avaa oven innovatiivisiin työkaluihin, joita opettajat voivat käyttää rikastuttaakseen lähestymistapaansa ja lisätäkseen vaikutustaan. Näissä välineissä aikuisten hyvinvointi asetetaan etusijalle, ja ne antavat kasvattajille mahdollisuuden edistää oppijoiden kokonaisvaltaista kasvua.

Toivomme, että tämä luku innostaa ja voimaannuttaa kouluttajia ja muistuttaa siitä, että he ovat avainasemassa paremman huomisen rakentamisessa.





<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>34. Emotionaalinen kestävyys pelillistään</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Emotionaalinen kestävyys tai vahvuus eli resilienssi tarkoittaa kykyä sopeutua ja selviytyä stressaavissa tilanteissa tai kriiseissä. Siksi käsikirja "EMER - Emotional Management for Beginners: Step-by-Step to Emotional Resilience" ("Tunteiden hallinta aloittelijoille: Askel askeleelta emotionaaliseen resilienssiin.") on suunniteltu parantamaan aikuisten elämäntaitoja ratkaista konfliktit rauhanomaisesti. Kirjan menetelmä edistää kykyä hallita stressiä ja selviytyä siitä tehokkaasti antamalla keinoja kehittää tasapainoa työ- ja yksityiselämän välillä.</p> <p>Käsikirjaan sisältyy pelillistämistä hyödyntäviä tekniikoita, jotka perustuvat kortteihin. Korteissa on esim. tehtäviä emotionaaliseen sietokykyyn liittyvien piirteiden kehittämiseksi. Pelillistäminen tarkoittaa pelillisyyden lisäämistä muihin kuin peliympäristöihin. Se innoittaa osallistumaan, yhteistyöhön, jakamiseen ja vuorovaikutukseen.</p> <p>Pelillistämistä käytetään aikuiskoulutuksessa luomaan samankaltaisia kokemuksia kuin pelatessa, jolloin voidaan motivoida ja hyödyntää ihmisten luontaisia haluja seurusteluun, oppimiseen, voittamiseen, kilpailuun, saavutuksiin, statukseen, itseilmaisuuksiin, epäitsekkyteen tai päättämiseen. Pelissä esiintyvien tilanteiden avulla voidaan harjoitella ja oppia tunnistamaan reaktioita ja tunteita.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>EMER-käsikirja korttipelin toteuttamista varten koostuu viidestä pelistä, joista on ladattavat ja tulostettavat ohjeet ja välineet. Tekijät ovat lisänneet myös suosituksia ja vinkkejä pelaamiseen.</p> <p>Kaikki ohjeet ovat ladattavissa ilmaiseksi verkkosivuilta: <a href="https://www.emerproject.eu/documents">https://www.emerproject.eu/documents</a></p>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<p>Kaikki tarvittava materiaali löytyy verkkosivuilta ilmaiseksi ladattavana ja tulostettavana.</p>
<b>Kesto</b>	<p>Toiminnan kesto voidaan mukauttaa ryhmien, pelien ja korttipelien pituuden mukaan.</p>





<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Fasilitointitaidot:</b> Kyky ohjata pelillistettyjä toimintoja ja varmistaa, että osallistujien oppimiskokemus on hauska ja mukaansatempaava.</li><li>• <b>Pelisuunnittelutaidot:</b> Hyvä ymmärrys pelimekaniikasta, mukaan lukien sellaisten tehtävien, haasteiden ja palkkioiden suunnittelu, jotka vastaavat emotionaalista kestokykyä ja joustavuutta koskevia oppimistavoitteita.</li><li>• <b>Viestintätaidot:</b> Selkeä ja tehokas viestintä, jolla selitetään osallistujille pelillisten toimintojen säännöt, ohjeet ja tavoitteet.</li><li>• <b>Aktiivisen kuuntelun taidot:</b> Kyky kuunnella aktiivisesti ja vastata empaattisesti osallistujien kokemuksiin, huolenaiheisiin ja kysymyksiin pelin aikana.</li></ul>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Parempi tunteiden hallinta:</b> Osallistujat oppivat tekniikoita ja strategioita konfliktien rauhanomaiseen ratkaisemiseen, stressin tehokkaaseen hallintaan ja työ- ja yksityiselämän tasapainon parantamiseen. Näin he pystyvät selviytymään haastavista tilanteista joustavasti ja ylläpitämään emotionaalista hyvinvointia.</li><li>• <b>Lisääntynyt itsetuntemus:</b> Pelillistetyt toiminnot kannustavat yksilöitä pohtimaan tunnekokemuksiaan ja -reaktioitaan. Tämän prosessin kautta aikuiset saavat syvemmän ymmärryksen tunteistaan ja niitä laukaisevista tekijöistä ja omista selviytymismekanismeistaan. Tämä johtaa itsetuntemuksen lisääntymiseen.</li><li>• <b>Paremmat ongelmanratkaisutaidot:</b> Pelillistetyt käsikirjan tehtävät ja haasteet vaativat osallistujia analysoimaan tilanteita, ajattelemaan kriittisesti ja tekemään päätöksiä tunnepohjaisten esteiden voittamiseksi. Tämä edistää ongelmanratkaisukykyä tosielämän tilanteissa.</li></ul>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<p>Mukaansatempaavan pelin avulla osallistujat kehittävät tunneälyään ja oppivat, miten tunteet vaikuttavat heidän jokapäiväiseen elämäänsä.</p> <p>Peli sitouttaa osallistujat työskentelemään yhdessä, mikä auttaa yksilöitä pärjäämään ryhmässä. Tämä käytäntö antaa osallistujille parempaa itsetuntemusta ja menetelmiä tunteidensa reflektointiin.</p>
<b>Haasteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tunteiden hallinta:</b> Kyky hallita ja säädellä tunteitaan stressaavissa tai konfliktitilanteissa.</li></ul>







	<ul style="list-style-type: none"><li>• Konflikttien ratkaiseminen: Harjoitus auttaa kehittämään taitoja ratkaista konflikteja rauhanomaisesti ja hallita ihmissuhdeongelmia.</li><li>• Stressinhallinta: Osallistujat oppivat strategioita, joiden avulla he voivat selviytyä tehokkaasti ja vähentää stressiä, mikä parantaa yleistä hyvinvointia.</li><li>• Työ- ja yksityiselämän tasapaino: Harjoitus kehittää taitoja ja tekniikoita, joiden avulla voi löytyä tasapaino työn ja yksityiselämän välillä.</li><li>• Itsetuntemus: Harjoitus edistää itsereflektiota ja auttaa yksilöitä ymmärtämään syvällisemmin henkilökohtaisia selviytymiskeinoja.</li></ul>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Tätä toimintaa on helppo harjoittaa luokkahuoneissa myös nuorten kanssa, tällöin osa sen sisällöstä on vain mukautettava nuoremmille sukupolville.
<b>Innovatiivisuus</b>	<p>Tämä käytäntö on innovatiivinen, sillä siinä yhdistyy emotionaalisen kestokyvyn käsite peliin, ja pelillisyyttä hyödynnetään keskeisten elämäntaitojen kehittämiseen.</p> <p>Kun tunteiden hallintaan sisällytetään hauskoja ja vuorovaikutteisia elementtejä, se voi tarjota ainutlaatuisen ja mukaansatempaavan lähestymistavan hyvinvoinnin ja henkilökohtaisen kasvun edistämiseen.</p>
<b>Linkkejä lisätietoihin</b>	<a href="https://www.emerproject.eu/documents">https://www.emerproject.eu/documents</a>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>35. Pelillistäminen - pelipohjainen oppiminen</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Pelipohjaisella oppimisella tarkoitetaan oppimista, joka toteutetaan oppimistarkoitukseen käytettävien pelien tai videopelien avulla, joko muunneltuna tai ilman muutoksia.</p> <p>Termi "empatia" on avain kaikkeen. Pelit ja erityisesti digitaaliset pelit, toisin kuin muut välineet, antavat mahdollisuuden uppoutua olosuhteisiin ja paikkoihin, joita on vaikea esittää todellisuudessa, jolloin voimme asettua toisten asemaan tai olla itse tarinan päähenkilö.</p>





<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>Pelien lisääminen opetukseen merkitsee merkittävää muutosta opetusmenetelmiin. Siihen liittyy uuden sanaston sisällyttämistä, pelitasoihin perustuvaa oppimista, yhdessä tekemistä ja tavoitteiden saavuttamista pisteiden ja palkkioiden avulla.</p> <p>On olemassa videopelejä, joissa käsitellään kiusaamista ja pelejä, jotka kohdistuvat maahanmuuttajiin tai vaikka sodan uhreihin. Näissä kuvataan tarinoita asianomistajan näkökulmasta, opitaan integraation ja osallisuuden teemoja sekä kasvatetaan suvaitsevaisuuteen ja monimuotoisuuteen. Pelit voivat auttaa meitä oppimaan myös kieliä, historiaa, matematiikkaa jne.</p> <p>Näiden immerssiivisten teknologioiden avulla oppijat voivat kielen ja median avulla kehittää empatiaa ja samalla stimuloida ja edistää luovuutta, keskittymistä, yhteistyötä, kokeilua ja muistia, tutkimista ja kriittistä vuorovaikutusta.</p> <p>Pelikonseptien ja -dynamiikan eli pelillistämisen tavoitteena on lisätä käyttäjien aktiivista kiinnostusta ja osallistumista, motivoida toiminnan suorittamiseen tai tietyn käyttäytymisen omaksumiseen. Pelimekanismeilla, kuten pelitason nousulla, haasteilla, palkinnoilla, pisteillä jne., vaikutetaan pelaajan motivaatioon.</p>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<p>On pelejä, jotka eivät vaadi erityisiä välineitä (offline-pelit), toiset vaativat erityistä materiaalia ja taas toiset (online-pelit) vaativat asianmukaiset laitteet, Wi-Fi-verkon, tekniset taidot jne.</p>
<b>Kesto</b>	<p>Muutamasta tunnista kuukausiin.</p>
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<p>Pelillisten oppimistoimintojen suunnittelemiseksi kouluttajan on oltava koulutettu ja kykenevä kehittämään pelipohjainen prosessi siten, että siinä otetaan huomioon oppimissisällön eri näkökohdat ja tavoitteet.</p> <p>Kouluttajan on esimerkiksi otettava huomioon yleisön erityispiirteet, oppimistavoitteet, resurssit ja pelin tekniset/logistiset vaatimukset. Tarvitaan suunnittelutaitoja, sillä oppimistoiminnot ennen peliä ja pelin jälkeen on suunniteltava etukäteen.</p>





<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<p>Leikkimielinen lähestymistapa tekee oppimisesta kiinnostavampaa, hausempaa ja kilpailukykyisempää terveellä ja innostavalla tavalla.</p> <p>Leikki lisää onnellisuutta: Leikki on osa ihmisluontoa: pienestä pitäen lähestymme maailmaa leikin kautta, opettelemalla ja kokeilemalla. Leikit vievät meidät pois ehdottomuuksista ja vaikeuksista, jolloin voimme olla täysin sitoutuneita ja keskittyneitä ilahduttavaan ja usein koko kehoa liikuttavaan toimintaan. Erityisesti liikuntaleikit stimuloivat endorfiinien tuotantoa aivoissa, mikä saa meidät tuntemaan olomme onnelliseksi.</p> <p>Se on jännittävää: kun leikimme, monenlaiset tunteet kulkevat lävitsemme ja vievät meidät halusta suoritukseen, rauhallisuudesta jännitykseen, ilosta pettymykseen, raivosta euforiaan.</p> <p>Leikki on sosiaalista: leikimme usein toisten kanssa tai toisia vastaan.</p> <p>Se on strategiaa, logiikkaa ja luovuutta: se kannustaa meitä rakentamaan malleja ja ennustamaan reaktioita. Kun uppoudumme aktiivisesti peliin, mieleemme nauttii uuden järjestelmän oppimisen ilosta, mikä tekee hyvää aivoille.</p>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<p>Osallistuminen, uteliaisuus, viestintä muiden kanssa, kiinnostus aihetta kohtaan, tunne ryhmään kuulumisesta.</p>
<b>Haasteet</b>	<p>Joskus aikuinen ei uskalla laittaa itseään likoon: hän saattaa pelätä joutuvansa naurunalaiseksi, uskoo, ettei ole enää kykenevä, tuntee olonsa kiusalliseksi ja epämotivoituneeksi kokemuksesta tai liian vakavaksi ja "aikuiseksi" ollakseen edes halukas aloittamaan. Aluksi voi vain olla mukana katselijana.</p>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	<p>Lähestymistapa on helposti muunneltavissa ja siirrettävissä erilaisiin maantieteellisiin olosuhteisiin ja eri aloille.</p>
<b>Innovatiivisuus</b>	<p>Menetelmä on innovatiivinen, sillä siinä mennään perinteistä opetusmallia pidemmälle ja otetaan käyttöön luovia, immersivisiä ja mukaansatempaavia strategioita opetuksessa..</p>
<b>Linkejä lisätietoihin</b>	<p><a href="https://papers.academic-conferences.org/index.php/ecqbl">https://papers.academic-conferences.org/index.php/ecqbl</a></p> <p><a href="https://elmmagazine.eu/future-of-adult-education/playing-f-or-adults-five-examples-of-game-based-learning-tools/">https://elmmagazine.eu/future-of-adult-education/playing-f-or-adults-five-examples-of-game-based-learning-tools/</a></p>





	<p><a href="http://game-ed.eu/">http://game-ed.eu/</a></p> <p><a href="https://www.erasmustrainingcourses.com/gamification.html">https://www.erasmustrainingcourses.com/gamification.html</a></p>
--	---

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>36. Toiminnan arvot - Vahvuus Inventointi -kysely</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Toiminnan arvot - Vahvuus inventointi kysely (The Values in Action Inventory Strengths VIA Survey) on tieteellisesti kehitetty arviointiväline, joka auttaa yksilöitä tunnistamaan luonteenvahvuutensa. Täyttämällä kyselyn osallistujat saavat tietoa yksilöllisestä vahvuusprofiilistaan, jota voidaan soveltaa henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja kehityksen parantamiseen.</p> <p>Kysely koostuu 240-kohtaisesta 24 luonteenvahvuuden mittarista, jossa osallistujat vastaavat kuhunkin kohtaan sen perusteella, mikä merkitys sillä on heidän persoonallisuutensa kannalta. Tulosten perusteella luonteenvahvuudet asetetaan suuruusjärjestykseen, jossa keskitytään 4-7 tärkeimpään vahvuuteen, joita voi pitää omina luonteenvahvuuksina.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tutustutaan luonteenvahvuuksien käsitteeseen ja niiden vaikutukseen henkilökohtaisessa hyvinvoinnissa.</li><li>2. Selitetään kyselyn tarkoitus auttaa osallistujia tunnistamaan omat luonteenvahvuutensa.</li><li>3. Ohjeista osallistujia täyttämään 240-kohtainen kyselylomake verkossa osoitteessa <a href="http://www.viacharacter.org">www.viacharacter.org</a></li><li>4. Ohjeista osallistujia vastaamaan kuhunkin kohtaan sen perusteella, miten se vastaa heidän persoonallisuuttaan viisiportaisella Likertin asteikolla.</li><li>5. Kyselyyn vastaaminen kestää yleensä 30-40 minuuttia.</li><li>6. Osallistujat saavat lopussa pistemääräraportin, jossa kerrotaan heidän vahvuutensa.</li><li>7. Kannusta osallistujia pohtimaan tuloksiaan ja miettimään, miten he voivat hyödyntää luonteenvahvuuksiaan elämänsä eri osa-alueilla.</li></ol>





<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Varmista, että osallistujilla on käytössään tietokone tai laite, jossa on internetyhteys.</li><li>- Anna selkeät ohjeet siitä, miten kyselyyn pääsee käsiksi ja miten se täytetään verkossa.</li><li>- Selitä luontevahvuuksien tarkoitus ja merkitys tietoisuuden ja sitoutumisen lisäämiseksi.</li></ul>
<b>Kesto</b>	Kyselyyn vastaaminen vie yleensä noin 30 - 40 minuuttia.
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Luontevahvuuksien käsitteen tuntemus ja niiden merkitys henkilökohtaiselle kehitykselle.</li><li>- Kyky selittää kyselyn tarkoitus ja hyödyt osallistujille.</li><li>- Fasilitointitaidot, joilla ohjataan osallistujia tutkimusprosessin läpi ja kannustetaan tulosten pohtimiseen.</li><li>- Herkkyys ja empatia luontevahvuuksien löytämisen mahdollisia tunnevaikutuksia kohtaan.</li></ul>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lisääntynyt itsetuntemus ja ymmärrys henkilökohtaisista arvoista ja luontevahvuuksista.</li><li>- Hyvinvoinnin ja elämäntyytyväisyyden parantuminen luontevahvuuksia soveltamalla.</li><li>- Parempi tavoitteiden asettaminen ja päätöksenteko, joka perustuu henkilökohtaisten arvojen ja vahvuuksien yhteensovittamiseen.</li><li>- Vahvistuneet ihmissuhteet ja viestintä vahvuuksia hyödyntämällä.</li><li>- Kestävyyden ja itseluottamuksen kehittyminen luontevahvuuksia hyödyntämällä.</li></ul> <p>Avainasiat: itsetuntemus, itsensä johtaminen, ihmissuhdetaidot, tavoitteiden asettaminen, joustavuus.</p>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Itsetuntemuksen puute.</li><li>- Vaikeudet tunnistaa ja hyödyntää vahvuuksia tehokkaasti.</li><li>- Hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden väheneminen vahvuuksien vajaakäytön vuoksi.</li><li>- Rajallinen tietoisuus luontevahvuuksien myönteisestä vaikutuksesta henkilökohtaiseen ja ammatilliseen elämään.</li></ul>
<b>Haasteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vahvuuksien löytämisen aiheuttamat tunnereaktiot, kuten ylikuormittuneisuus tai epävarmuus siitä, miten vahvuuksia tulisi soveltaa.</li><li>- Varmista, että osallistujat ymmärtävät, että kaikki luontevahvuudet ovat arvokkaita eikä mikään vahvuus ole luonnostaan muita parempi.</li></ul>





	- Mahdollisten kulttuuristen ennakkoluulojen käsitteleminen luonteenvahvuuksien arvioinnissa ja tulkinnassa.
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Kyselyä ja luonteenvahvuuksien käsitettä voidaan mukauttaa ja siirtää eri maihin ja kulttuurimalleihin. Tulosten tulkinnassa ja soveltamisessa on kuitenkin tärkeää ottaa huomioon kulttuuriset vivahteet. Kieli ja esimerkit on mukautettava, jotta varmistetaan, että ne ovat merkityksellisiä ja ymmärrettäviä osallistujille erilaisissa ympäristöissä.
<b>Linkki lisätietoihin</b>	<a href="http://www.viacharacter.org">www.viacharacter.org</a>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>37. "Löydä tasapainosi" - naisten voimaantumispäiväkirja</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Naisten voimaantuminen (Women Empowerment) on yksivuotinen pienimuotoinen Erasmus+ -hanke (KA2). Hankkeen tarkoituksena on ollut vaihtaa naisten voimaannuttamiseen liittyviä hyviä käytäntöjä kumppaneiden kesken.</p> <p>Yksi hankkeen tuloksista oli naisten voimaantumispäiväkirja. Päiväkirjan lisäksi oli 12 työpajaa, joita ohjaajat ja mentorit voivat toteuttaa.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>"Löydä tasapainosi" -päiväkirja naisille, jossa on 52 harjoitusta 52 viikoksi vuodessa. Päiväkirjassa käsitellään yksikössä - tarkastele itseä, monikossa - tarkastele ihmissuhteita ja yhteisöä, jossa elät ja toimit. Päiväkirjapohja on englanninkielinen.</p> <p>Päiväkirja on tarkoitettu käytettäväksi koko vuoden ajan, ja sen voi aloittaa milloin tahansa. Tämä toiminta sopii hyvin jatkuville ryhmille, jotka kokoontuvat kuukausittain. Päiväkirjaa voi käyttää myös yksilölliseen pohdiskeluun. Hankkeen aikana luotiin myös 12 voimaannuttamistyöpajaa, ja päiväkirjaa voidaan käyttää työpajojen ohella. Molemmat linkit ovat ladattavissa alla.</p>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	Tulostettava päiväkirja. On mukavaa, jos päiväkirja on painettu värillisenä ja siinä on spiraali- tai liimasidos, jotta se kestää pidempään koko vuoden.





<b>Kesto</b>	Yksi vuosi
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tieto voimaantumisesta:</b> Ymmärtää voimaantumisen käsite ja sen henkilökohtainen, ihmissuhteisiin liittyvä sekä yhteisöllinen merkitys.</li><li>• <b>Fasilitointitaidot:</b> Kyky ohjata tehokkaasti ryhmäkeskusteluja, työpajoja tai pohdintoja. Tähän sisältyy turvallisen ja osallistavan ympäristön luominen, osallistumisen edistäminen ja ryhmädynamiikan hallinta.</li><li>• <b>Aktiivinen kuuntelu:</b> Kyky kuunnella tarkkaavaisesti osallistujien pohdintoja, huolenaiheita ja kokemuksia sekä osoittaa empatiaa ja ymmärrystä.</li><li>• <b>Reflektiivinen käytäntö:</b> Itsereflektion ja itsetuntemuksen harjoittaminen, jotta voidaan ymmärtää henkilökohtaisia ennakkoluuloja, uskomuksia ja arvoja, jotka voivat vaikuttaa fasilitointiprosessiin.</li><li>• <b>Viestintätaidot:</b> Ohjeiden tehokas välittäminen, keskustelujen ohjaaminen ja palautteen antaminen osallistujille. Selkeä ja tiivis viestintä englanniksi on välttämätöntä, koska päiväkirja on englanninkielinen.</li></ul>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Itsereflektio ja itsetuntemus:</b> Harjoitus kannustaa yksilöitä katsomaan sisäänpäin ja tutkimaan ajatuksia, tunteita ja henkilökohtaista kasvua koko vuoden ajan. Osallistujat oppivat ymmärtämään paremmin itseään ja tarpeitaan.</li><li>• <b>Lisääntynyt hyvinvointi:</b> Osallistumalla itsestä huolehtimiseen ja tutkimalla elämänsä eri osa-alueita aikuiset voivat parantaa yleistä hyvinvointiaan. He oppivat strategioita stressin hallintaan, myönteisten ihmissuhteiden vaalimiseen ja tasapainon löytämiseen elämässä.</li><li>• <b>Vahvistuvat ihmissuhteet:</b> Harjoitus kannustaa yksilöitä pohtimaan ihmissuhteitaan sekä henkilökohtaisesti että yhteisössä. He voivat saada oivalluksia terveiden ja merkityksellisten suhteiden edistämisestä, konfliktien ratkaisemisesta ja tukiverkostojen vaalimisesta.</li><li>• <b>Voimaantuminen ja henkilökohtainen kasvu:</b> Harjoitusten ja pohdintojen avulla aikuiset kehittävät tunnetta voimaantumisesta ja toimijuudesta elämässään. He oppivat asettamaan tavoitteita, voittamaan haasteita ja tekemään</li></ul>





	<p>myönteisiä muutoksia, jotka vastaavat heidän arvojaan ja pyrkimyksiään.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Laajennettu sitoutuminen yhteisöön: Harjoitus rohkaisee aikuisia pohtimaan rooliaan yhteisössään ja tutkimaan tapoja, joilla he voivat vaikuttaa myönteisesti. He voivat kehittää sosiaalisen vastuun tunnetta, empatiaa ja halua osallistua aktiivisesti yhteisöaloitteisiin.</li><li>• Uudet tiedot ja taidot: Osallistujat hankkivat tietoja ja taitoja, jotka liittyvät itsestä huolehtimiseen, itsereflektioon, tavoitteiden asettamiseen, viestintään, konfliktien ratkaisemiseen ja yhteisöön sitoutumiseen. He kehittävät myös päiväkirjojen pitämisen, kriittisen ajattelun ja henkilökohtaisen kehityksen taitoja.</li></ul>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Itsetuntemuksen ja itsereflektion puute</li><li>• Vaikeudet työn ja yksityiselämän tasapainon ylläpitämisessä</li><li>• Haasteet merkityksellisten ihmissuhteiden rakentamisessa ja ylläpitämisessä</li><li>• Rajallinen sitoutuminen yhteisöön</li><li>• Heikko itsetunto ja voimaantumisen puute</li><li>• Tehoton tavoitteiden asettaminen ja suunnittelu</li><li>• Viestinnän esteet ja ristiriidat</li><li>• Rajallinen tietämys henkilökohtaisista vahvuuksista ja kasvunalueista.</li><li>• Eristyneisyyden ja irrallisuuden tunteet</li><li>• Henkilökohtaisen kasvun ja itsensä kehittämisen tarve</li></ul>
<b>Haasteet</b>	<p>Päiväkirjan pitäminen koko vuoden ajan voi olla vaikeaa. Harkitkaa, voisitteko tehdä joitakin päiväkirjan osia yhdessä ryhmissä tai järjestää kuukausittain yhteisiä tilaisuuksia, joissa naiset voivat jakaa kokemuksiaan päiväkirjan avulla. Jotta päiväkirja todella toimisi voimaantumisen välineenä, suosittelemme myös työpajojen järjestämistä, sillä ne täydentävät päiväkirjaa.</p>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	<p>Päiväkirja on tehty yli 18-vuotiaille naisille. Kulttuurisesti sitä voi käyttää missä tahansa, mutta kohderyhmää ei voi muuttaa.</p>
<b>Innovatiivisuus</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kokonaisvaltainen lähestymistapa: Päiväkirja keskittyy yksilöiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin keskittymällä itsetutkiskeluun, ihmissuhteisiin ja yhteisöön. Siinä otetaan huomioon elämän monet ulottuvuudet ja kannustetaan tasapainoon henkilökohtaisen kasvun tiellä.</li></ul>







	<ul style="list-style-type: none"><li>Pitkäaikainen sitoutuminen: Päiväkirja on suunniteltu käytettäväksi läpi vuoden, joten se tarjoaa jatkuvaa tukea ja ohjausta. Sen jäsenneily muoto 52 viikon ajan takaa johdonmukaisen sitoutumisen ja pohdinnan, jolloin yksilöt voivat seurata edistymistään ja kasvuaan ajan mittaan.</li></ul>
Linkkejä lisätietoihin	Journal + <a href="https://aspira.si/wp-content/uploads/2023/03/Journal-Finding-my-balance-3.pdf">https://aspira.si/wp-content/uploads/2023/03/Journal-Finding-my-balance-3.pdf</a>  Workshops <a href="https://aspira.si/wp-content/uploads/2023/03/12-scenarios-for-workshops-with-women.pdf">https://aspira.si/wp-content/uploads/2023/03/12-scenarios-for-workshops-with-women.pdf</a>

Toimintamallin nimi	<b>38. Paikkalähtöinen oppiminen</b>
Yhteenveto	<p>Place-based learning <a href="#">BPE</a> eli Paikkalähtöinen oppiminen on pedagoginen lähestymistapa, jossa korostetaan paikallisen ympäristön ja yhteisön sisällyttämistä opetukseen ja oppimiseen. Se perustuu ajatukseen, että tietyn paikan fyysiset ja kulttuuriset ominaisuudet voivat toimia arvokkaana resurssina opetuksessa. Paikkalähtöisen oppimisen määritelmä on: "lähestymistapa oppimiseen, jossa hyödynnetään maantiedettä autenttisen, mielekkään ja osallistavan henkilökohtaisen oppimisen luomiseksi oppilaille."</p> <p>Erityisesti ympäristöpsykologiassa termiä affordanssi käytetään kuvaamaan ympäristön elementtejä, jotka mahdollistavat yksilöille (tai yhteisöille) tietynlaisen käyttäytymisen tai toiminnan. Esimerkiksi avoin nurmialue puistossa on affordanssi mille tahansa toiminnalle: piknikille, jooga- tai liikuntatunnille, lepopohetkelle, kokoontumiselle jne. Affordanssiteoriaa voidaan käyttää myös aikuiskoulutuksessa ja muussa toiminnassa, sillä jokainen paikka tarjoaa ainutlaatuisia mahdollisuuksia opetukseen ja oppimiseen.</p> <p>Paikka, jossa on runsaasti affordansseja toiminnalle, tuottaa enemmän (henkistä ja fyysistä) hyvinvointia ja toimii samalla oppimisympäristönä. Luonto on mestari tarjoamaan inspiroivia affordansseja erilaisiin toimintoihin.</p>





<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<p>Paikkasidonnaisessa oppimisessa ympäröivästä yhteisöstä ja sen luonnollisista, historiallisista tai kulttuurisista piirteistä tulee olennainen osa opetussuunnitelmaa. Oppilaita rohkaistaan tutkimaan lähiympäristöä ja olemaan vuorovaikutuksessa sen kanssa, ja luomaan yhteyksiä luokkahuoneessa opitun ja ulkomaailman välille.</p> <p>Paikkasidonnaisessa oppimisessä on kyse paikkaan tutustumisesta ja sen tarjoamien mahdollisuuksien hyödyntämisestä. Sisätilojen lisäksi kannattaa tutkia huolellisesti paikallista luontoa ja käyttää erilaisia ulkotiloja oppimisympäristöinä.</p>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	välineet valitaan paikan mukaan. On tärkeää ilmoittaa osallistujille, jos toiminta pidetään ulkona, jotta he voivat pukeutua asianmukaisesti.
<b>Kesto</b>	Vaihtelee
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<p>Kouluttajat saattavat tarvita ammatillista kehittämistä ja koulutusta voidakseen hyödyntää paikkasidonnaisia oppimisstrategioita. Jatkuvan ammatillisen kehittymisen tarjoaminen, jossa keskitytään paikkaan sidotun oppimisen pedagogiikkaan, opetussuunnitelmien suunnitteluun ja yhteisöyhteistyöhön, voi auttaa opettajia hankkimaan tarvittavat tiedot ja taidot. Parhaiden käytäntöjen ja resurssien jakaminen opettajien kesken työpajojen tai verkkofoorumien kautta voi myös tukea heidän ammatillista kasvuaan.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Paikallisen ympäristön, yhteisön ja resurssien tuntemus.</li><li>• Monialainen, holistinen ymmärrys ja kyky yhdistää aihealueita.</li><li>• Opetussuunnitelmien suunnittelu- ja mukauttamistaidot.</li><li>• Kokemuksellisen oppimisen edistäminen.</li><li>• Yhteisön sitoutuminen ja kumppanuuksien luominen.</li><li>• Reflektiivinen toiminta jatkuvaa parantamista varten.</li><li>• Kulttuurinen osaaminen ja osallisuus.</li><li>• Ympäristö- ja kestävyys osaaminen.</li><li>• Yhteistyö- ja verkostoitumistaidot.</li><li>• Sitoutuminen elinikäiseen oppimiseen.</li></ul>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	Paikkasidonnaisen oppimisen hyötyjä ovat oppilaiden sitoutuminen, käsitteiden syvempi ymmärtäminen, kriittisen ajattelun ja ongelmanratkaisutaitojen





	<p>kehittyminen, paikkasidonnaisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen kehittyminen sekä ympäristö- ja kulttuuritietoisuuden kasvattaminen.</p> <p>Paikkasidonnainen oppiminen rohkaisee oppilaita tutkimaan, luomaan yhteyksiä ja oppimaan lähiympäristöstään, mikä edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta paikallisyhteisöön samalla kun saadaan tietoja ja taitoja eri oppiaineista.</p>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Paikallinen merkitys: Paikkasidonnainen oppiminen lähtee siitä, että paikallisyhteisöllä ja -ympäristöllä on luontaista kasvatuksellista arvoa. Opetussuunnitelma on suunniteltu siten, että siinä käsitellään paikallisia kysymyksiä, haasteita ja resursseja, jolloin oppimisesta tulee merkityksellistä oppilaiden elämän kannalta.</li><li>2. Kokemuksellinen oppiminen: Paikkasidonnaisessa oppimisessa korostetaan käytännönläheistä, kokemuksellista oppimista. Opiskelijat ovat aktiivisesti tekemisissä paikallisen ympäristön kanssa kenttäretkien, yhteisöpalveluprojektien, paikallisten asiantuntijoiden haastattelujen ja muiden vuorovaikutteisten kokemusten avulla.</li><li>3. Monialainen lähestymistapa: Paikkasidonnainen oppiminen kannustaa integroimaan eri oppiaineita ja tieteenaloja. Opiskelijat oppivat näkemään yhteyksiä eri tiedonalojen välillä ja ymmärtämään, miten ne liittyvät paikalliseen kontekstiin. Esimerkiksi paikallisen joen tutkimiseen voi liittyä maantiedon, biologian, historian ja matematiikan oppitunteja.</li><li>4. Yhteisön osallistuminen: Paikkasidonnainen oppiminen edistää oppilaitosten ja paikallisyhteisön välisiä kumppanuuksia ja yhteistyötä. Oppilaat työskentelevät usein yhteisön järjestöjen, yritysten ja yksityishenkilöiden kanssa ratkaistakseen todellisia ongelmia tai osallistuakseen yhteisöaloitteisiin.</li><li>5. Ympäristön ja kulttuurin vaaliminen: Paikkasidonnainen oppiminen edistää vastuuntuntoa ja vastuullisuutta paikallista ympäristöä ja kulttuuria kohtaan. Opiskelijat ymmärtävät roolinsa aktiivisina toimijoina yhteisönsä ylläpitämisessä ja parantamisessa.</li></ol>
<b>Haasteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yhteisön tuki: Kouluttajat voivat ottaa ennakoivasti mukaan yhteisön jäseniä ja organisaatioita kokousten, esitysten ja yhteistyöhankkeiden avulla. Paikkasidonnaisen oppimisen opetuksellisten</li></ul>





	<p>hyötyjen ja myönteisten vaikutusten osoittaminen oppilaille ja yhteisölle voi auttaa saamaan tukea ja osallistumista.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Opetussuunnitelmien mukauttaminen: Kouluttajat voivat tehdä yhteistyötä kartoittaakseen mahdollisuuksia sisällyttää paikallista sisältöä ja kokemuksia opetussuunnitelmaan. Tämä voi tarkoittaa olemassa olevien oppituntisuunnitelmien tarkistamista ja mukauttamista tai uusien yksiköiden kehittämistä paikallisten teemojen ja resurssien mukaisesti.</li></ul>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	<p>Paikkasidonnaisilla oppimisstrategioilla voidaan luoda mielekkäitä oppimiskokemuksia kaikkialla maailmassa! Ei kannata rajoittua vain rakennukseen. Menetelmää voidaan skaalata ylös- tai alaspäin, yksittäisistä oppitunneista tai erillisistä kokemuksista (kuten luokkahuonepuhujasta tai luokkaretkestä) kokonaiseen ohjelmiin, joissa on täysin paikkasidonnainen opetussuunnitelma.</p> <p>Mentelmä sopii erilaisiin oppimistavoitteisiin, se voi olla esim. projektioppimista, palveluoppimista, työssäoppimista tai ammatillista oppimista.</p>
<b>Linkkejä lisätietoihin</b>	<p><a href="https://remakelearning.org/blog/2020/01/28/you-are-here-t-he-power-of-place-in-learning/">https://remakelearning.org/blog/2020/01/28/you-are-here-t-he-power-of-place-in-learning/</a> <a href="https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00131911.2023.2177260">https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00131911.2023.2177260</a></p>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>39. Napakymppi Arvokysely</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Napakymppi arvokyselyN (The Bull's-Eye Values Survey) tarkoituksena on auttaa yksilöitä tunnistamaan ja arvioimaan arvojaan neljällä tärkeällä elämänavalueella: Työ/koulutus, vapaa-aika, ihmissuhteet ja henkilökohtainen kasvu/terveys.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Työ/koulutus viittaa uratavoitteisiin, koulutuksen ja tietämyksen parantamiseen liittyviin arvoihin.</li><li>2. Vapaa-aika viittaa siihen, miten löydät iloa elämässäsi, miten nautit itsestäsi, harrastuksista tai muusta toiminnasta.</li></ol>





	<p>3. Suhteet viittaavat läheisyyteen, suhteisiin lapsiin, perheeseen, ystäviin ja sosiaalisiin kontakteihin yhteisössä.</p> <p>4. Henkilökohtaisella kasvulla/terveydellä viitataan hengelliseen elämään, joko järjestäytyneeseen uskontoon tai henkilökohtaisiin hengellisyyden ilmaisuihin.</p> <p>Osallistajat pohtivat arvojaan ja arvioivat, kuinka hyvin he elävät niiden mukaisesti. Tunnistetaan esteitä, jotka haittaavat arvojen saavuttamista, ja laaditaan arvojen mukainen toimintasuunnitelma, jonka avulla voi päästä lähemmäksi haluamaansa elämää. Harjoituksen tavoitteena on lisätä itsetuntemusta, arvojen saavuttamista ja sinnikkyyttä esteiden edessä.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tutustutaan arvojen käsitteeseen ja niiden vaikutukseen itsensä toteuttamisessa.</li><li>2. Anna osallistujille kuvaus neljästä elämänalueesta: Työ/koulutus, vapaa-aika, ihmissuhteet ja henkilökohtainen kasvu/terveys.</li><li>3. Ohjeistetaan osallistujia pohtimaan arvojaan kullakin alueella ja kuvaamaan ne kirjallisesti.</li><li>4. Ohjaa osallistujia arvioimaan, miten hyvin he tällä hetkellä vastaavat arvojaan, merkitsemällä X tikkataulukaaavioon kunkin alueen kohdalla.</li><li>5. Kehota osallistujia tunnistamaan ja kirjoittamaan ylös esteet, jotka estävät heitä elämästä arvojensa mukaisesti.</li><li>6. Pyydä osallistujia arvioimaan kunkin esteen voimakkuutta ympyröimällä vastaava numero.</li><li>7. Ohjaa keskustelua arvoihin perustuvan toimintasuunnitelman laatimisesta, jossa osallistujat määrittelevät arvoihin perustuvat toimet, joita he ovat valmiita toteuttamaan kullakin elämänalueella.</li><li>8. Tarjoa osallistujille tilaa jakaa tietoja ja tuloksiaan, jos se tuntuu mukavalta.</li></ol>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Valmistele tikkataulukaaavio, johon on merkitty selkeästi neljä elämänaluetta (työ/koulutus, vapaa-aika, ihmissuhteet ja henkilökohtainen kasvu/terveys).</li><li>- Tarjoa osallistujille paperia ja kirjoitusvälineitä itsereflektiota ja arvojen ja esteiden kirjaamista varten.</li><li>- Varmistakaa turvallinen ja kannustava ympäristö, jossa osallistujat voivat halutessaan jakaa kokemuksiaan.</li></ul>





<b>Kesto</b>	Napakymppi -arvokyselyn kesto voi vaihdella pohdinnan ja keskustelun syvyyden mukaan. Tyypillisesti se voidaan suorittaa 60-90 minuutissa.
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Perehtyneisyys arvojen tutkimiseen ja arvojen merkitykseen henkilökohtaisessa toteuttamisessa.</li><li>- Fasilitointitaidot, joilla ohjataan osallistujia itsetutkiskelun ja keskustelun kautta.</li><li>- Aktiivinen kuuntelu ja empatia turvallisen ja kannustavan ympäristön luomiseksi.</li><li>- Kyky rohkaista osallistujia asettamaan realistisia ja saavutettavissa olevia arvoihin perustuvia tavoitteita.</li></ul>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lisääntynyt itsetuntemus henkilökohtaisista arvoista keskeisillä elämänalueilla.</li><li>- Parempi ymmärrys siitä, missä määrin nykyiset toimet ovat linjassa omien arvojen kanssa.</li><li>- Arvojen saavuttamista haittaavien esteiden tunnistaminen.</li><li>- Kehitetään arvojen mukainen toimintasuunnitelma, jonka avulla päästään lähemmäs tyydyttävää elämää.</li><li>- Parempi hyvinvointi ja tyytyväisyys elämään arvoihin perustuvan päätöksenteon ja toiminnan avulla.</li></ul> <p>Tärkeimmät tulokset: Henkilökohtaisten arvojen selkeys, tietoisuus esteistä ja toimivat askeleet kohti tyydyttävämpää elämää.</p> <p>Käsiteltävät erityistaidot: itsetutkiskelu, itsetuntemus, tavoitteiden asettaminen, päätöksenteko.</p>
<b>Ongelmat ja asiat, joihin tämä toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Henkilökohtaisten arvojen epäselvyys siitä, miten ne sopivat yhteen elämän eri osa-alueiden kanssa.</li><li>- Vaikeus tunnistaa ja voittaa esteitä, jotka haittaavat arvojen saavuttamista.</li><li>- Yksilön nykyisten toimien ja hänen toivomansa elämäntavan välinen epä johdonmukaisuus.</li></ul>
<b>Haasteet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Luodaan turvallinen ja kannustava ympäristö, jossa osallistujat voivat jakaa arvonsa ja esteensä.</li><li>- Rohkaistaan osallistujia pohtimaan syvällisesti arvojaan ja haastamaan mahdollinen sisäinen vastarinta.</li><li>- Otetaan huomioon mahdolliset kulttuuriset erot arvoissa ja tikkatauluharjoituksen tulkinnoissa.</li></ul>





<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Napakymppi-arvokyselyä voidaan mukauttaa ja siirtää eri maihin ja kulttuureihin muuttamalla harjoituksessa käytettyä kieltä, esimerkkejä ja kulttuuriviittauksia. Arvojen tutkimisen ja yhdenmukaistamisen ydinajatus on edelleen merkityksellinen kaikissa kulttuureissa ja kaikilla aloilla.
<b>Innovatiivisuus</b>	Napakymppi -arvokysely ei välttämättä ole innovatiivinen konsepti, sillä arvojen tutkiminen on ollut osa henkilökohtaisen kehityksen käytäntöjä. Tikkataulu-metaforan sisällyttäminen ja esteiden tunnistamisen ja arvojen mukaisen toimintasuunnitelman kehittämisen korostaminen tuovat kuitenkin prosessiin käytännöllisen ja visuaalisen ulottuvuuden.
<b>Linkkejä lisätietoihin:</b>	<a href="#">Value Survey Module 5 activity 2.jpg</a> <a href="#">Bulls eye analysis module5 activity2 2nd.png</a>  <a href="https://drexel.edu/~media/files/studentlife/counseling/bulls%20eye%20values%20exercise.ashx?la=en">https://drexel.edu/~media/files/studentlife/counseling/bulls%20eye%20values%20exercise.ashx?la=en</a>  <a href="https://www.researchgate.net/publication/232239325_The_Bull's-Eye_Values_Survey_A_Psychometric_Evaluation">https://www.researchgate.net/publication/232239325_The_Bull's-Eye_Values_Survey_A_Psychometric_Evaluation</a>

<b>Toimintamallin nimi</b>	<b>40. Kulttuuria reseptillä</b>
<b>Yhteenveto</b>	<p>Kulttuuria reseptillä -hankkeella (The 'Culture on Prescription') pyritään puuttumaan eurooppalaisten aikuisten yksinäisyyteen ja huonoon mielenterveyteen kulttuuritoiminnan ja arkioppimisen avulla. Se tarjoaa ilmaisen koulutusohjelman, jossa keskitytään osallistujien lahjoihin, kiinnostuksen kohteisiin ja vahvuuksiin ja edistetään yhteenkuuluvuutta. Hanke on suunnattu henkilöille, jotka kärsivät yksinäisyydestä tai mielenterveysongelmista tai jotka ovat kiinnostuneita henkilökohtaisesta kasvusta oppimisen ja kulttuurin kautta.</p> <p>Hanke on käynnissä (2023), joten kaikki tuotokset eivät ole saatavilla. Hankesivulla on tarjolla virtuaalinen verkkokirjasto, jossa on monia resursseja siitä, miten yksinäisyyttä ja mielenterveyden ongelmia voidaan torjua kulttuuritoiminnan avulla.</p>
<b>Yleiskatsaus toimintatapaan</b>	Yksi keskeisistä teemoista on se, miten aikuisten yksinäisyyttä voidaan torjua epävirallisen koulutuksen avulla kulttuuriympäristöissä.





	<p>Hanke tarjoaa meille oppaita siitä, miten yhteistyö kirjastojen, taidekeskusten ja museoiden kanssa auttaa torjumaan yksinäisyyttä.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kotikirjastopalvelu - ihmisille, jotka eivät voi poistua kotoaan. Toteutetaan kotiinkuljetuspalvelu aikuisopiskelijoille, jotka eivät voi käydä kirjastossa sairauden, vamman tai hoitovastuun vuoksi. Palvelun tavoitteena on tarjota henkilökohtainen pääsy kirjaston aineistoon ja edistää jatkuvaa oppimista ja sitoutumista henkilöille, joilla on liikkumiseen tai esteettömyyteen liittyviä haasteita.</li><li>2. Perustetaan lukukerhoja - yhteistyössä paikallisen kirjaston kanssa järjestetään kuukausittaisia tai viikoittaisia tapaamisia, joissa aikuiset voivat päättää, mitä kirjoja he lukevat yhdessä, ja keskustella niistä. Voit ehdottaa kirjoja, jotka käsittelevät aikuisiän onnellisuutta tai yksinäisyyden torjumista.</li><li>3. "Museo reseptillä". Kyseessä on terapeutin lähestymistapa, jossa museoita ja kulttuurilaitoksia käytetään ei-lääketieteellisenä interventiona ihmisten hyvinvoinnin parantamiseksi, erityisesti niiden, jotka kokevat sosiaalista eristäytyneisyyttä, mielenterveysongelmia tai muuta ahdistusta. Ota yhteyttä paikallisiin alueellisiin tai valtakunnallisiin museoihin, selvitä, millaisia koulutusohjelmia ne tarjoavat, ja tee yhteistyötä. Monilla museoilla on työpajoja ja opastettuja näyttelyitä, jotka voidaan mukauttaa seniori- tai vammaisyleisölle, sekä virtuaalisia interaktiivisia välineitä.</li></ol> <p>Nämä ovat vain kolme "Kulttuuria reseptillä" -hankkeen käytäntöä, jotka ovat helposti toteutettavissa paikallisen yhteistyön avulla.</p>
<b>Alkuvalmistelut ja tarvittavat välineet</b>	Nämä käytännöt perustuvat yhteistyöhön muiden instituutioiden, kuten kirjastojen ja museoiden, kanssa. Välineet riippuvat yhteistyöstä. Suosittelemme, että kävijöille annetaan päiväkirja, jossa he voivat seurata prosessiaan ja kirjata kokemansa.
<b>Kesto</b>	Toiminnasta riippuen se voi olla kertaluonteista toimintaa, kuten vierailu museoon ja työpajaan, tai viikoittaisia kuukausittaisia tapaamisia kirja- tai taidekerhoja varten.
<b>Aikuiskouluttajalta vaadittavat tiedot, taidot ja periaatteet</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kirjasto- ja museoresurssien ja -palvelujen tuntemus: Ymmärtää kirjastoissa ja museoissa saatavilla olevien aineistojen ja digitaalisten alustojen valikoiman käyttöä, jotta kotiin sidotut oppijat pääsevät käyttämään näitä resursseja.</li></ol>







	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Empatia ja ymmärrys: Osoita myötätuntoa ja ymmärrystä oppijoita kohtaan, jotka kärsivät sairaudesta, vammasta tai hoitovastuusta, ja ota huomioon nämä yksilölliset haasteet.</li><li>3. Viestintä- ja vuorovaikutustaidot: Tehokkaat viestintätaidot, joilla luodaan avointa keskustelua ja aktiivista osallistumista edistävä yhteys ja kannustava oppimisympäristö.</li><li>4. Aikuiskoulutuksen periaatteiden tuntemus: Oppijakeskeinen lähestymistapa ja itseohjautuva oppiminen. Suunnittele toimintaa, joka vastaa aikuisoppijoiden erityistarpeita ja kiinnostuksen kohteita.</li><li>5. Yhteistyö ja verkostoituminen: Tee yhteistyötä paikallisten kirjastojen, museoiden ja yhteisön organisaatioiden kanssa ja hanki lisäresursseja ja -ohjelmia oppimiskokemuksen parantamiseksi.</li><li>6. Asiaankuuluvien aiheiden tuntemus: Pysy ajan tasalla onnellisuuteen, yksinäisyyteen ja mielenterveyteen liittyvistä aiheista, suosittele näitä aiheita käsittelevää luettavaa ja käynnistä syvällisiä keskusteluja osallistujien kesken.</li><li>7. Kulttuuritietoisuus ja -herkkyys: Kunnioittaa ja ottaa huomioon oppijoiden erilaiset taustat ja mukauttaa ohjelmia ja toimintoja siten, että ne ovat osallistavia ja ottavat huomioon ikäänntyneiden, vammaisten ja sosiaalisesti eristäytyneiden tarpeet.</li><li>8. Joustavuus ja sopeutumiskyky: Olla avoin mukauttamaan ohjelmia osallistujien palautteen, mieltymysten tai muuttuvien olosuhteiden perusteella ja varmistaa, että käytännöt vastaavat oppijoiden erilaisia tarpeita.</li></ol>
<b>Hyödyt aikuisille ja keskeiset vaikutukset</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koulutusresurssien parempi saatavuus, jatkuva oppimismahdollisuus.</li><li>• Erilaisille näkökulmille altistuminen, kriittisen ajattelun taitojen parantaminen ja lukutaidon parantaminen.</li><li>• Sitoutuminen liikkuvuus- tai esteellisyys haasteista huolimatta.</li><li>• Yhteenkuuluvuuden tunne</li><li>• Paremmat viestintä- ja kuuntelutaidot, altistuminen erilaisille näkökulmille,</li><li>• Viestintä- ja ihmissuhdetaidot</li><li>• Parempi hyvinvointi kulttuurilaitoksiin sitoutumisen kautta</li><li>• Kulttuuritietoisuus ja -herkkyys,</li></ul>





<b>Ongelmat ja asiat, joihin toimintamalli vaikuttaa positiivisesti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esteet (sairauden, vamman tai hoitovastuun vuoksi).</li><li>• Rajalliset mahdollisuudet jatkuvaan oppimiseen ja sitoutumiseen</li><li>• Sosiaalinen eristyneisyys ja yksinäisyys</li><li>• Yhteyden puute taide- ja kulttuuri-ilmaisuihin</li></ul>
<b>Haasteet</b>	<p>Monet meistä asuvat paikoissa joissa on kirjastoja, ja yhteistyö voidaan aloittaa ehkä helpommin kuin yhteistyö museon kanssa. Käyttäjät on ehkä vietävä kaupungin ulkopuolelle.</p> <p>Ota huomioon, että kaikki eivät ole kirjojen ystäviä tai nopeita lukijoita tai eivät ehkä edes osaa lukea. Jos he eivät pidä lukemisesta, voit ehkä yrittää näyttää heille elokuvan, joka perustuu kirjaan, tai päinvastoin lukea kirjan ja katsoa elokuvan.</p>
<b>Mukauttaminen ja siirrettävyys</b>	Molemmat käytännöt ovat helposti siirrettävissä myös nuorten koulutussektorille sekä epäviralliselle nuorisosektorille (erityisesti kirjojen lukeminen).
<b>Innovatiivisuus</b>	Yleisesti ottaen "Kulttuuria reseptillä" -hankkeessa leikitellään ajatuksella käyttää kulttuuria lääkkeiden sijasta yksinäisyyden ja pahoinvoinnin torjuntaan tuomalla sisältöä elämään kulttuurin avulla.
<b>Linkejä lisätietoihin:</b>	<p><a href="https://culture-on-prescription.eu/">https://culture-on-prescription.eu/</a> <a href="https://www.artscouncil.org.uk/blog/how-libraries-help-combat-loneliness">https://www.artscouncil.org.uk/blog/how-libraries-help-combat-loneliness</a> <a href="https://www.twmuseums.org.uk/museums-health-and-social-care-service">https://www.twmuseums.org.uk/museums-health-and-social-care-service</a></p>





## Johtopäätökset

Oppaan päättyessä pohtikaamme yhteisen työmme merkitystä "Pako onnellisuuteen" -hankkeessa. Tämä kirjanen on osoitus sitoutumisesta moninaiisiin oppimispolkuihin aikuisten hyvinvoinnin parantamiseksi. Näillä sivuilla jaetut käytännöt, strategiat ja oivallukset kiteyttävät vision voimaantumisen, kasvusta ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista.

Maailmassa, jota leimaavat jatkuva muutos ja odottamattomat haasteet, hyvinvoinnin tavoittelu saa uusia ulottuvuuksia. Viime vuosien kokemukset, kuten COVID-19-pandemian vaikutukset, ovat korostaneet hyvinvoinnin ratkaisevaa merkitystä elämässämme. Tänne kootut käytännöt eivät ole pelkkiä työkaluja kasvattajille, vaan ne ovat portteja muutokseen, joustavuuteen ja parempaan elämänlaatuun.

Hankkeen aikana olemme osallistuneet huolelliseen tutkimus-, selvitys- ja yhteistyöprosessiin, jonka taustalla on usko koulutuksen valtaan edistää hyvinvointia monilla eri tasoilla. Teimme haastatteluja, jotka paljastivat intiimejä kokemuksia, kirjallisuustutkimuksen, jonka avulla löytyi monia olemassa olevia hyviä käytäntöjä ja kokosimme yhdessä kattavan kokoelman hyvinvoinnin parantamisstrategioita.

Tämän kirjasen jokainen luku toimii mahdollisuuksien mikrokosmoksena ja tarjoaa kasvattajille monipuolisen työkalupakin oppijoiden voimaannuttamiseksi. Olipa kyse sitten yhteyksien edistämisestä, tietoisesta pohdinnasta, ulkoilusta tai muista innovatiivisten työkalujen hyödyntämisestä, nämä käytännöt kutsuvat kasvattajia toimimaan muutoksen agentteina niiden elämässä, joita he palvelevat.

Yhdistämällä nämä käytännöt kasvattajista tulee kasvun katalysaattoreita, jotka edistävät paitsi akateemista edistymistä myös henkilökohtaista muutosta. Toivomme, että tämä kirjanen sytyttää inspiraation kipinän ja rohkaisee kasvattajia sisällyttämään opetukseensa hyvinvoinnin periaatteita ja edistämään ympäristöjä, joissa oppijat kukoistavat, löytävät tarkoituksen ja luovat syvän yhteyden itseensä ja muihin.

Kun katsomme tulevaisuuteen on hyvä muistaa, että hyvinvoinnin tavoittelu on elinikäinen pyrkimys - matka, jolla ei ole lopullista päämäärää. Jatkakaamme tutkimista, mukauttamista ja innovointia tietäen, että yhteiset ponnistuksemme edistävät maailmaa, jossa hyvinvointi on oppimisen ja elämän keskeinen pilari.

Lopuksi **lämpimät kiitoksemme** kaikille, jotka ovat osallistuneet tähän hankkeeseen, kouluttajista ja oppijoista kumppaneihin ja tukijoihin. Ohjatkoon näiden sivujen oivallukset meitä kaikkia kohti tulevaisuutta, jota leimaavat voimaantuneet yksilöt, kestävät yhteisöt ja yhteiskunta, joka arvostaa ja vaalii jokaisen jäsenensä hyvinvointia.







## Project Created by:



Tämä julkaisu on tulosta Erasmus+-hankkeesta "Escape to Happiness", hanke n° 2022-1-SI01-KA220-ADU-000088108. Julkaisun tekstiä ja kuvia saa kopioida, tallentaa hakujärjestelmään tai siirtää missä tahansa muodossa tai millä tahansa tavalla, sähköisesti, mekaanisesti, valokopioimalla, tallentamalla tai muulla tavoin, ilman yksittäisen kumppanin ennakkolupaa ainoastaan ei-kaupallisiin tarkoituksiin ja koulutustarkoituksiin. Jäljennettäessä on mainittava alkuperäinen aineisto ja tekijät. Kaupallista kopiointia ja muita tätä julkaisua koskevia kysymyksiä varten ota yhteyttä projektikoordinaattoriin:

Nika Bukovšek, Zaslavska ljudska univerza: nika.bukovsek@zlu.si

Ladattava PDF-versio on saatavilla ilmaiseksi



Co-funded by  
the European Union

***"Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat kuitenkin vain kirjoittajan (kirjoittajien) omia eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) näkemyksiä ja mielipiteitä. Euroopan unionia tai EACEAa ei voida pitää niistä vastuussa"***

