

# KESTÄVÄN ELÄMÄNTAIDON KAHVILAN TYÖKALUPAKKI

6 moduulia ja 18 oppituntien suunnittelupohjaa, jotka sisältävät käytännönläheistä oppimateriaalia.

[www.SLSCAFE.eu](http://www.SLSCAFE.eu)



Co-funded by  
the European Union

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.




# sisältö

01	<b>ALKUUN PÄÄSEMINEN &amp; TUTUSTUMINEN TOINEN TOISIMME</b> ..... 05
	Luottamuksen rakentaminen Laatu tai taidot, joita on tavoitteena vahvistaa Tulevaisuuden toiveiden tunnistaminen
02	<b>TEHOKAS VIESTINTÄ</b> ..... 22
	Tarkkaavainen kuuntelu Sanallinen ja sanaton käyttäytyminen Assertiiviset taidot haavoittuvuuden vähentämiseksi
03	<b>SUHTEET</b> ..... 43
	Ihannekuvien muutos Positiivinen konfliktinratkaisu Luovia tapoja ratkaista konflikteja ja win-win-tilanteita
04	<b>PÄÄTÖKSENTEKO JA TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMINEN</b> ..... 61
	Riskien ja turvallisen käyttäytymisen määrittäminen Päätökset ja vaikutukset Realististen tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttaminen
05	<b>SELVIITYMINEN TUNTEISTA JA STRESSISTÄ</b> ..... 81
	Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen sanallisesti ja sanattomasti Ilmaise tunteita turvallisesti Positiivisen ajattelun selviytymisstrategiat
06	<b>LUOVA AJATTELU</b> ..... 99
	Miten ymmärtää innovatiivisuutta? Mitä analyyttinen ajattelu edustaa? Mitä on luovuuden edistäminen?



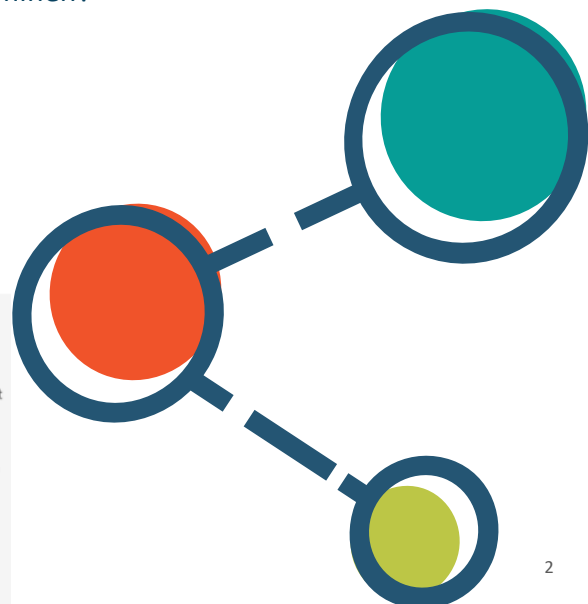
The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

 CC BY-SA 4.0  
**Attribution-ShareAlike 4.0 International**

This license requires that reusers give credit to the creator. It allows reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, even for commercial purposes. If others remix, adapt, or build upon the material, they must license the modified material under identical terms.

 **BY:** Credit must be given to you, the creator.

 **SA:** Adaptations must be shared under the same terms.



## 01 | Opas tämän työkalupakin käyttöön:

Sustainable Life Skills Cafe PR1 -työkalupakissa jokainen osa koostuu useista oppitunneista. Tässä käytännönläheisessä oppimateriaalissa on yhteensä **6** moduulia ja **18** oppituntien suunnittelupohjaa. Tämä julkaisu sisältää rakenteen, joka esittää oppituntien loogisen järjestyksen. Siksi on suositeltavaa, ettei oppituntien järjestystä muuteta. Kouluttajat/tuutorit ja ammattilaiset voivat kuitenkin päättää jättää tietyn oppituntin tai toiminnon pois tai laajentaa jotakin moduulia. Ja jos esimerkiksi Life Skills Cafe -kokoontumisten aikana ei ole riittävästi aikaa, voidaan myös soveltaa "valitse ja karsi" -lähestymistapaa.

Tämä julkaisu on kirjoitettu niin, että siitä voivat hyötyä kaikki, mutta erityisesti heikosti koulutetut/epäedullisessa asemassa olevat aikuiset sekä ohjaajat, mentorit, valmentajat jne. voivat hyötyä siitä. Viitoitamme ensin tietä sille, miten näitä välineitä voidaan käyttää epävirallisissa oppimisympäristöissä, ja siten ohjeet mahdollistavat myös vertaisopetuksen. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi aikuinen osallistuja voi pitää istunnon muille osallistujille. Kaikkiin oppitunteihin sisältyy käytännön toimintaa oppijoille kestävän elämäntaitoharjoituksen yhteydessä. Toiminnot liittyvät läheisesti käytäntöön ja reaalia maailmaan. Kurssi kannustaa käytännönläheiseen oppimiseen. Oppijoita tulee rohkaista kysymään kysymyksiä, niin paljon kuin heille tulee mieleen.

## 02 | Kuinka käyttää koulutusmateriaalin oppitunteja?

Koulutusmateriaalin täydentämiseksi ja sen vaikutusten helpottamiseksi on tärkeää tarjota joukko epävirallisia toimintoja, joita käytännön toimijat voivat käyttää kestävien elämäntaitokahviloiden ohjaajina. Toimintaa ei pidä pitää yksittäisinä tapahtumina, vaan se on nähtävä prosessina, joka edistää oppijan henkilökohtaista kasvua ja elämäntaitojen kehittymistä.

Jokaisen oppituntin mukana on vaiheittainen opastussuunnitelma, joka ohjaa kouluttajia / tutoreita / ohjaajia suorittamaan toimintaa. Seuraavat oppitunnit tarjoavat mahdollisuuden edistää oppijoiden pohdintaa ja taitoja käytännön, osallistavien ja vuoropuheluun perustuvien kokemusten kautta.

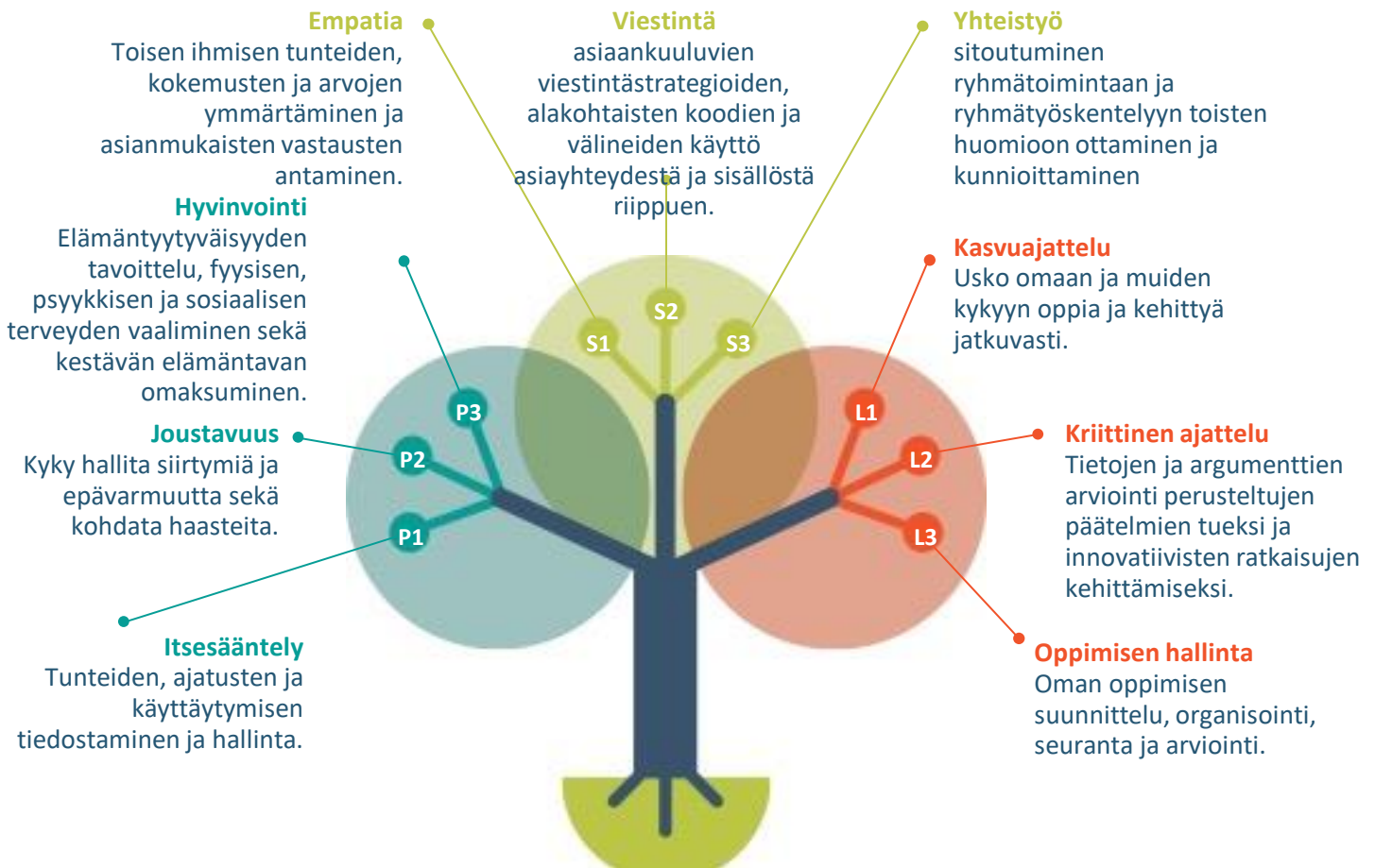
Näitä oppitunteja seuraamalla osallistujat harjoittelevat osaamiskehystä, joka perustuu parempaa elämää koskevaan eurooppalaiseen osaamispuiteistoon, joka tunnetaan myös nimellä LifeComp. Viitekehyksellä pyritään luomaan yhteisymmärrys yhteisestä käsityksestä elämäntaitojen osaamisesta määrittelemällä **9** osaamisaluetta (ks. kuva alla). Nämä osaamisalueet liittyvät tämän kurssin oppitunteihin.



## 03 | Kestävien elämäntaitojen osaamiskehys

Epäedullisessa asemassa olevien aikuisten voimaannuttaminen ja tukeminen on avainasemassa Euroopan taloudessa, sillä nämä aikuiset ovat työmarkkinoilla haavoittuvassa asemassa, koska monilta heistä puuttuu taitoja, työkokemusta, työnhakuvalmiuksia ja taloudellisia resursseja työllistymiseen. Tässä raportissa esiteltävässä LifeComp-kehyksessä ehdotetaan "kestävien elämäntaitojen" käsitettä, joka voidaan selittää sisäisten valmiuksien ja käyttäytymisen yhteydessä, joiden avulla yksilöt voivat "rakentaa inhimilliseen kehitykseen tarvittavia valmiuksia ja omaksua myönteisiä käyttäytymismalleja, joiden avulla he pystyvät selviytymään tehokkaasti haasteista".

LifeComp on käsitteellinen viitekehys, jossa kuvataan yhdeksän taitoa (P1-3, S1-3, L1-3), joita kaikki voivat oppia virallisessa, epävirallisessa ja arkioppimisessa. Nämä taidot on jäsennetty kolmeen toisiinsa kietoutuneeseen osaamisalueeseen: Henkilökohtainen, sosiaalinen ja oppimaan oppiminen. Kukin osaamisalue koostuu kolmesta kompetenssista, jotka yhdessä muodostavat Life Skills -osaamisen rakennuspalikat.



Kuva 1: LifeCompin osaamispuu kuvaa yhdeksää osaamista, jotka on järjestetty kolmeen osa-alueeseen: Henkilökohtainen alue (P1, P2, P3), sosiaalinen alue (S1, S2, S3) ja oppimaan oppimisen alue (L1, L2, L3).

© EU 2020, creative commons (CC BY 4.0).

LifeCompia voidaan käyttää perustana kehitettäessä opetussuunnitelmia ja oppimistoimia, jotka edistävät henkilökohtaista ja sosiaalista kehitystä sekä oppimaan oppimista.

# 05

## SELVIITYMINEN TUNTEISTA JA STRESSISTÄ

5.1 Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen  
sanallisesti ja sanattomasti

5.2 Ilmaise tunteita turvallisesti

5.3 Positiivisen ajattelun selviytymisstrategiat





## Tunteista ja stressistä selviytyminen

Oletko koskaan kuullut sanontaa "Hallitse vain sitä, mitä voit hallita"? Kyseinen henkilö on voinut keskustella selviytymiskeinoista. Kun olosuhteet tuntuvat hallitsemattomilta, selviytymismekanismimme auttavat meitä saamaan hallinnan takaisin. Tämä onnistuu joko hallitsemalla tunteita tai yrittämällä ratkaista ongelman.

Tehokaiden selviytymisstrategioiden ihmeellisyys on siinä, että ne pyrkivät palauttamaan meidät tasapainoon. Kun käytämme selviytymismekanismeja, siirrymme tiedostamattamme "ongelmanratkaisutilaan". Selviytymisen strategioissamme korostetaan niitä olosuhteiden näkökohtia, joihin meillä on edes jonkin verran vaikutusvaltaa. Uskoa siihen, että pystyt vaikuttamaan myönteisesti olosuhteisiisi, kutsutaan sisäiseksi kontrolliksi. Ihmiset, joilla on vahva sisäinen kontrolli, ovat usein fyysisesti terveempiä, tuntevat itsensä onnellisemmiksi ja ovat jopa kuusi kertaa todennäköisemmin joustavia ajattelussaan kuin toiset.

Tässä osiossa keskustelemme tavoista, joilla voimme tehokkaasti tunnistaa ja ilmaista tunteitamme sanallisesti ja ei-sanallisesti, ilmaista tunteitamme turvallisesti ja tuoda selviytymisstrategioita ja positiivista ajattelua.

# 5.1

## TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA ILMAISEMINEN SANALLISESTI JA EI-SANALLISESTI

### Tavoite

- Tunnistaa erityyppiset tunteet
- Ymmärtää sanallisten ja sanattomien tunteiden ilmaisujen välinen ero.
- Oppia ymmärtämään, miten reagoit ja ilmaiset tunteitasi.
- Tunnistaa oikea tapa ilmaista tunteita sekä sanallisesti että sanattomasti.



### Toiminta

- 15 minuuttia - Lämmittelyharjoitus: **Tunteiden kartoittaminen**
- 40 minuuttia - Varsinainen toiminta: **Aivoriihi ja roolileikki**
- 10 minuuttia - Jatkotehtävä: **Ryhmäkeskustelu**



### Resurssit

- Valkoiset taulut tai Flip Chart



### Katettavat Lifecomp-osaamiset

- Itsetuntemus, kriittinen ajattelu, luova ajattelu, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko.



### Kesto

- 70 minuuttia



### Avainsanat

- Tunteet, tunteiden ilmaisu, verbaalinen, nonverbaalinen, tunnistaminen, ymmärtäminen.



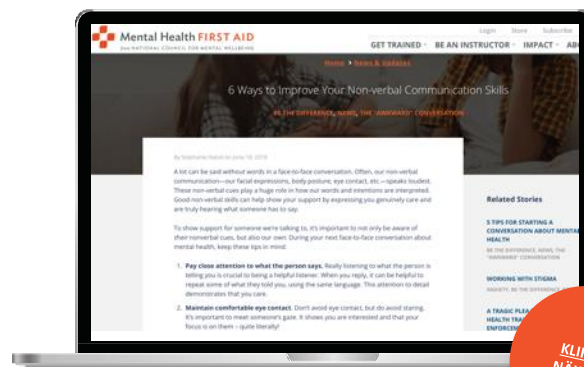
# Lämmittelyaktiviteetti

## Mind Mapping Tunteet



Tunneälykyys on keskeinen menestyksen ennustaja useimmilla, ellei jopa kaikilla elämänsaloilla. Tunneäly perustuu itsetuntemukseen, kykyyn tuntea tunteita ja nimetä ne (tunneälykyys) ja kykyyn olla hukkumatta tunteisiin sekä kykyyn ymmärtää ja käsitellä niitä. On tärkeää pystyä tunnistamaan omat tunteensa. Kun pystyy tunnistamaan, mitä ne ovat, voi sitten oppia ymmärtämään ja ilmaisemaan niitä sekä sanallisesti että sanattomasti.

Sanallinen viestintä on ehkä ilmeisin ja ymmärretyin viestintämuoto, ja se on varmasti tehokas väline viestinnän työkalupakissa. Sanallinen viestintä on kahden henkilön välistä tiedonvaihtoa sanojen avulla. Sanaton viestintä on tapa kommunikoida ilman sanoja. Yleisemmin kehonkieleksi kutsuttuun sanattomaan viestintään kuuluvat muun muassa nyökkäykset, kasvojen ilmeet ja käsien liikkeet. Sitä voidaan käyttää yksinään tai korostamaan puhuttuja sanoja. Jos haluat oppia tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteita sanallisesti ja sanattomasti, kokeile alla olevia työkaluja ja tehtäviä.



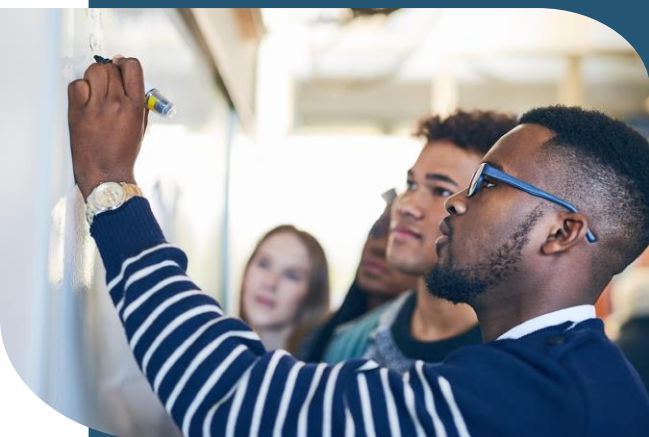


## 5.1 Digitaalinen tai ei-digitaalinen työkalu: Ei-digitaalinen

Ehdotettu vaikeustaso: Aloittelijalle

Varsinainen toiminta:

Aivoriihi ja roolileikki: 40 min.



**Kuvaus:**

**01**

### Mind Mapping Tunteet: 15 minuuttia

Keskustelkaa ryhmissä ja kirjatkaa ylös kaikki tuntemanne tunteet taululle tai fläppitaululle. Esimerkiksi viha ja onnellisuus.

Kun olet kirjoittanut kaikki tunteesi taululle, kirjoita, miten ilmaisisit itseäsi, kun koet kunkin tunteen. Esimerkiksi:

- Viha = huutaminen
- Onnellisuus = nauraminen

**02**

Ideoi ensin skenaarioita, jotka voisivat herättää erilaisia tunteita. Alla on muutamia esimerkkejä,

- Ystäväsi ostaa sinulle lahjan
- Joku törmää sinuun törkeästi kadulla...
- Tärkeä henkilö, esim. äitisi, pomosi jne. huusi sinulle.
- Joku varasti sinulta, ja nyt sinulla on mahdollisuus puhutella häntä siitä.

Laita skenaarit hattuun ja anna se kiertää ryhmälle. Pareittain kaksi henkilöä ottaa skenaarion ja lukee sen ääneen. Sitten he esittävät, miten he toimisivat kyseisessä tilanteessa.

Kukin ryhmän jäsen nostaa sitten esiin reaktionsa hyvät ja huonot puolet. He voivat tutkia asiaa myös äänensävyyn, kehonkielen ja katsekontaktin perusteella.

Saatavilla on liite, jossa korostetaan terveellisiä tapoja reagoida sanallisesti ja sanattomasti tunteisiin. Anna se ryhmille sen jälkeen, kun he ovat tehneet roolileikin. Käy se läpi ja pyydä heitä sitten analysoimaan kunkin parin skenaarioita suhteessa terveisiin tapoihin ilmaista tunteita.

Kun parityö on analysoitu, pyydä heitä tekemään se uudelleen ryhmän kommenttien perusteella ja katso, ovatko heidän reaktionsa muuttuneet.

## 5.1 Seurantatoimet: Ryhmäkeskustelu



03

### Ryhmäkeskustelu

Seurantaharjoituksessa voit keskustella ryhmän kanssa siitä, miten he käsittelevät tunteitaan. Korosta avaintekijöitä, joilla he voivat hallita sitä, miten he ilmaisevat tunteitaan, käyttämällä alla olevia strategioita.

1. Analysoi tunteitasi
2. Kirjoita asiat ylös
3. Harkitse toista näkökulmaa
4. Hanki palautetta
5. Nosta itsetuntoasi
6. Lakkaa ajattelemasta liikaa
7. Työskentele reaktioidesi kanssa
8. Kyseenalaista oletuksesi
9. Vältä täytesanojen käyttöä
10. Avaa asioita asteittain
11. Käytä yksinkertaisia sanoja
12. Älä ota asioita henkilökohtaisesti
13. Jatka harjoittelua

# 5.2

## TUNTEIDEN ILMAISEMINEN TURVALLISESTI

### Tavoite

- Ymmärtää, että tunteet ovat tärkeitä ja että jokainen tunne on pätevä.
- Tunnistaa, että on olemassa asianmukaisia tapoja ilmaista tunteitamme.



### Toiminta

- 15 minuuttia - Lämmittelyharjoitus: **Tänään minulla on...**
- 45 minuuttia - Varsinainen aktiviteetti: **15 tapaa auttaa ilmaisemaan tunteita.**
- 15 minuuttia - Jatkotehtävä: **Tunteiden tiedostamisen edistäminen pohdiskelevasti**



### Resurssit

- Lämmittelytoiminta: Kynä ja paperi
- Varsinainen toiminta: vihjekortit, kyniä ja paperia.
- Seurantatoimet: tietokone tai puhelin (YouTubea tai suoratoistopalvelua varten), kynä ja paperia.



### Katettavat Lifecomp-osaamiset

- Itsetuntemus, kriittinen ajattelu, luova ajattelu, ongelmanratkaisu, päätöksenteko, viestintä, ilmaisutaito.



### Kesto

- 75 minuuttia



### Avainsanat

- Tunteet, tunteiden ilmaisu, verbaalinen, nonverbaalinen, tunnistaminen, ymmärtäminen.



## 5.2

### Lämmittelytoiminta:

...: 15 min

01

Ymmärrät ehkä loogisesti, että terve tunteilmaisuus on tärkeää, mutta se, miten se tehdään, ei aina ole aivan yksinkertaista. On tärkeää, että otamme aikaa ymmärtääksemme, miten tärkeää on ilmaista tunteitamme ja tunnustaa, että tunteet ovat päteviä. Onneksi on monia tapoja helpottaa tervettä tunteilmaisuutta. Näitä ovat esimerkiksi: käytä myönteistä itsekehua, ole hyvä kuuntelija, tunne laukaisijasi, harjoittele empatiaa, poista häiriötekijät, harjoittele anteeksiantoa, harjoittele hyväksyntää, harjoittele kiitollisuutta, ota riskejä, ole optimistinen jne.



### Digitaalinen tai ei-digitaalinen työkalu:

Digitaalinen, ei-digitaalinen

02

Ehdotettu  
vaikeustaso:  
Aloittelijalle

### Kuvaus:

Tänään minulla on....: Kesto: 15 minuuttia

Yksinkertainen harjoitus jolla voi aloittaa. Jokaisen tulisi ottaa kynä ja paperi ja kirjoittaa siihen lause: "Tänään tunnen...".

Kirjoita sitten yksinkertaisesti kaikki tunteet, joita olet tuntenut tänään heräämisestä tähän hetkeen asti.

## 5.2 Varsinainen toiminta:

15 tapaa auttaa ilmaisemaan tunteita:

45 min

03



Kirjoita ylös kaikki seuraavat 16 tapaa, joilla voit harjoitella tunteiden ilmaisemista terveellä tavalla.

1. Käytä positiivista itsekehua
2. Ole hyvä kuuntelija
3. Kokeile henkisyyttä
4. Opeta tunnesanoja
5. Harjoittele empatiaa
6. Mallinna tunneilmaisu
7. Anna anteeksi
8. Käytännön hyväksyminen
9. Ole kiitollinen
10. Älä lykkää onnea - nauti hetkestä.
11. Kokeile jotain uutta
12. Ota riskejä
13. Ole optimistinen
14. Tee jotain aktiivista
15. Harjoittele tietoisuutta

Kun sinulla on 15 vihjekorttia, anna jokaiselle yksi. Pyydä heitä kirjoittamaan kolme tapaa, joilla he harjoittaisivat kortissa olevaa ohjetta. Esim:

"Harjoittele empatiaa" -kohtaan voit kirjoittaa,

- Asetun heidän asemaansa ja yrittää ymmärtää heidän tunteitaan.
- Ymmärrän, että heillä on omat ongelmansa, eivätkä heidän tunteensa kohdistu minuun.
- Kohtelen heitä niin kuin itse haluaisin, että minua kohdeltaisiin heidän tilanteessaan, mutta annan heille myös tilaa ja kuuntelen, kun he sitä tarvitsevat.

Kierrä kortteja niin, että jokainen saa kirjoittaa jotain kaikkiin 15 korttiin. Anna lopuksi kaikkien keskustella siitä, mitkä kortit heidän mielestään auttaisivat heitä eniten.

## 5.2 Seurantatoimet:

Emotionaalisen tietoisuuden edistäminen, Reflektiivisyys: 15 min.

04

### Emotionaalisen tietoisuuden edistäminen, Reflektiivisyys

1. Katsokaa kahden tai neljän hahmon välinen tunnekohtaus elokuvasta tai draamasta.
1. Pohdi nyt, miten hahmot käyttäytyivät ja mitä tunteita he saattoivat kokea.
1. Kirjoita ylös, miltä kukin hahmo mielestäsi tuntui.
1. Kirjoita ylös, mikä mielestäsi motivoi kutakin hahmoa.

Tämä harjoitus edistää empatiaa ja ymmärrystä, jotka viime kädessä edistävät vahvempia suhteita.



# 5.3

## POSITIIVISEN AJATTELUN SELVIITYSMISKEINOT

### Tavoite



- Ymmärtää positiivisen ajattelutavan merkitys
- Tunnistetaan negatiivinen ajattelu ja etsitään keinoja sen torjumiseksi.

### Toiminta



- 15 minuuttia - Lämmittelyharjoitus: **Mitä positiivinen ajattelu merkitsee sinulle**
- 40 minuuttia - Varsinainen toiminta: **Positiivisuuden harjoittaminen**
- 15 minuuttia - Jatkotehtävä: **Affirmaatiot**

### Resurssit



- Kynä ja paperia

### Katettavat Lifecomp-osaamiset



- Itsetuntemus, kriittinen ajattelu, luova ajattelu, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko, luova ongelmanratkaisu.

### Vihjeitä ja kysymyksiä



- Positiivisesta ajattelusta käytävässä keskustelussa on tärkeää säilyttää myönteinen asenne koko oppitunnin ajan.

### Avainsanat



- Positiivisuus, itsetuntemus, tunteet, empatia, ymmärrys.



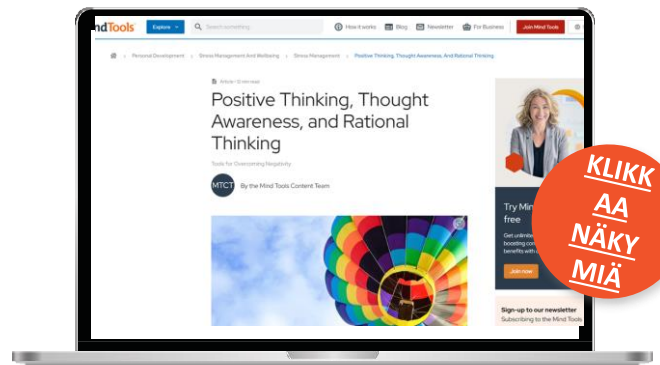
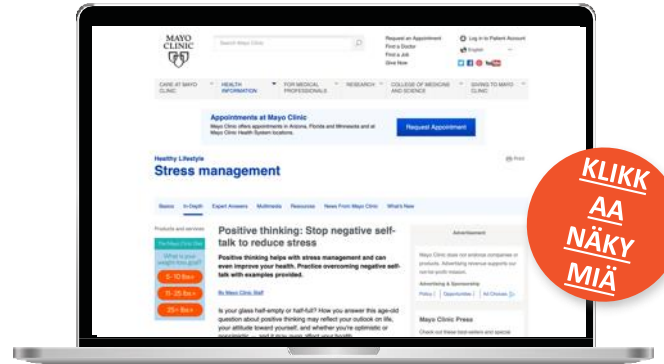
# Lämmittelyaktiviteetti

## Mitä positiivinen ajattelu merkitsee sinulle: 15 min



Onko lasisi puoliksi tyhjä vai puoliksi täynnä? Se, miten vastaat tähän ikivanhaan kysymykseen positiivisesta ajattelusta, voi heijastaa elämäntapojen, suhtautumistasi itseesi ja sitä, oletko optimistinen vai pessimistinen - ja se voi jopa vaikuttaa terveyteesi. Jotkut tutkimukset osoittavat, että persoonallisuuden piirteet, kuten optimismi ja pessimismi, voivat vaikuttaa moniin terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueisiin. Positiivinen ajattelu, joka yleensä liittyy optimismiin, on keskeinen osa tehokasta stressinhallintaa. Tehokkaaseen stressinhallintaan liittyy monia terveyshyötyjä. Jos sinulla on taipumusta pessimismiin, älä masennu - voit oppia positiivisen ajattelun taitoja.

Positiivinen ajattelu ei tarkoita sitä, että sivuutat elämän vähemmän miellyttävät tilanteet kokonaan. Positiivinen ajattelu tarkoittaa sitä, että suhtaudut epämiellyttäviin asioihin myönteisemmin ja tuottavammin. Ajattelet, että jotain hyvää tulee tapahtumaan, et odota pahinta. Positiivinen ajattelu alkaa usein sisäisestä puheesta. Sisäinen puhe on loputon virta sanattomia ajatuksia, jotka kulkevat pääsi läpi. Nämä automaattiset ajatukset voivat olla myönteisiä tai kielteisiä. Osa itsepuhelustasi on peräisin logiikasta ja järjestyksestä. Toiset sisäiset keskustelut voivat johtua virheellisistä käsityksistä, joita luot tiedonpuutteen tai ennako-odotusten vuoksi. Jos päässäsi liikkuvat ajatukset ovat enimmäkseen negatiivisia, elämäntapojen on todennäköisesti pessimistinen. Jos ajatuksesi ovat enimmäkseen positiivisia, olet todennäköisesti optimisti.





## 5.3 Digitaalinen tai ei-digitaalinen työkalu:

Digitaalinen työkalu:  
Ei-digitaalinen

Ehdotettu vaikeustaso:  
Keskitaso

### Kuvaus:

#### Mitä positiivinen ajattelu merkitsee sinulle: 15 minuuttia

Kirjoita kynällä ja paperilla ylös, mitä positiivinen ajattelu sinulle merkitsee. Mieti näitä kysymyksiä ja vastaa rehellisesti kirjoittaessasi vastauksesi.

1. Millaisena näet itsesi? Pitäisitkö näkemystäsi itsestäsi enemmän positiivisena vai negatiivisena?
1. Ottaisitko ongelmien tai stressin aikana myönteisemmän vai kielteisemmän näkökulman?
1. Kun muut ihmiset käyttäytyvät kielteisesti, oletko yleensä samaa vai eri mieltä heidän kanssaan?
1. Oletko samaa mieltä siitä, että positiivinen asenne luo todennäköisemmin onnellisen ihmisen?



## 5.3 Seurantatoimet:

### Positiivisuuden harjoittaminen: 40 min



**Keskustelkaa ensin ryhmän kanssa tavoista, joilla voimme alkaa muuttaa ajattelutapojamme myönteisiksi.**

Voit oppia muuttamaan negatiivisen ajattelun positiiviseksi ajatteluksi. Prosessi on yksinkertainen, mutta se vaatii aikaa ja harjoittelua - olethan luomassa uutta tapaa. Seuraavassa on muutamia tapoja ajatella ja käyttäytyä myönteisemmin ja optimistisemmin:

1. Tunnista muutettavat alueet. Jos haluat tulla optimistisemmäksi ja harjoittaa positiivisempaa ajattelua, tunnista ensin ne elämänalueet, joista yleensä ajattelet negatiivisesti, olipa kyse sitten työstä, päivittäisestä työmatkasta, elämänmuutoksista tai parisuhteesta. Voit aloittaa pienestä asiasta keskittymällä yhteen alueeseen, jota voit lähestyä myönteisemmin. Ajattele keskittyneesti positiivista ajatusta stressin hallitsemiseksi negatiivisen ajatuksen sijaan.
2. Tarkista ajatuksesi. Pysähdy ajoittain päivän aikana ja arvioi, mitä ajattelet. Jos huomaat, että ajatuksesi ovat pääasiassa negatiivisia, yritä keksiä keino, jolla voit kääntää ne positiiviseen suuntaan.
3. Ole avoin huumorille. Anna itsellesi lupa hymyillä tai nauraa, erityisesti vaikeina aikoina. Etsi huumoria jokapäiväisistä tapahtumista. Kun voit nauraa elämälle, tunnet olosi vähemmän stressaantuneeksi.
4. Seuraa terveellisiä elämäntapoja. Pyri liikkumaan noin 30 minuuttia useimpina viikonpäivinä. Voit myös jakaa sen 5 tai 10 minuutin jaksoihin päivän aikana. Liikunta voi vaikuttaa myönteisesti mielialaan ja vähentää stressiä. Noudata terveellistä ruokavaliota, jotta saat polttoainetta mielesi ja kehosi käyttöön. Nuku riittävästi. Ja opettele tekniikoita stressin hallintaan.
5. Ympäröi itsesi positiivisilla ihmisillä. Varmista, että elämässäsi on myönteisiä ja kannustavia ihmisiä, joiden neuvoihin ja palautteeseen voit luottaa. Negatiiviset ihmiset voivat lisätä stressitasoasi ja saada sinut epäilemään kykyäsi hallita stressiä terveillä tavoilla.
6. Harjoittele positiivista itsekehua. Aloita noudattamalla yhtä yksinkertaista sääntöä: Älä sano itsellesi mitään sellaista, mitä et sanoisi kenellekään muulle. Ole lempeä ja rohkaiseva itsellesi. Jos mieleesi tulee negatiivinen ajatus, arvioi sitä järkevästi ja vastaa siihen vahvistuksilla siitä, mikä sinussa on hyvää. Mieti asioita, joista olet kiitollinen elämässäsi.



Alla on esimerkkejä kielteisistä lausumista, ja toiminnan tavoitteena on muuttaa lausumat myönteisiksi. Anna ryhmälle negatiiviset lausunnot ja katso, osaavatko he kääntää nämä otsa kurtussa tehdyt päätelmät positiivisiksi.

### Negatiivinen ajatus

### Positiivinen ajattelu

En ole koskaan ennen tehnyt sitä	Se on tilaisuus oppia jotain uutta
Se on liian monimutkaista	Käsittelen asiaa eri näkökulmasta
Minulla ei ole resursseja	Tarve on keksintöjen äiti
Olen liian laiska tekemään tätä..	En saanut sitä mahtumaan aikatauluuni, mutta voin tarkastella uudelleen joitakin prioriteetteja...
Se ei onnistu mitenkään	Voin yrittää saada sen toimimaan
Se on liian radikaali muutos	Otetaan riski
Kukaan ei vaivaudu kommunikoidaan kanssani	Katson, voinko avata viestintäkanavat -
En aio parantua yhtään.	Yritän vielä kerran.

Nämä ovat muutamia esimerkkejä, ja kun työskentelet ryhmän kanssa, voit lisätä mukaan vielä omia ajatuksiasi, jotta ne sopivat omalle ryhmällesi.



## 5.3 Seurantatoimet: Vahvistus: 15 min

### Kuvaus:

Affirmaatiot auttavat sinua rakentamaan itseluottamusta. Kun perustat vakuuttelusi selkeisiin, rationaalisiin arvioihin tosiasioista, jotka olet tehnyt rationaalisen ajattelun avulla, voit kumota vahingot, joita negatiivinen ajattelu on saattanut aiheuttaa itseluottamuksellesi.

#### Vinkki:

Affirmaatiosi ovat vahvimpia, jos ne ovat täsmällisiä, ilmaistaan nykyhetkessä ja niissä on vahva tunnesisältö.

*Riittämättömyyden tunne:* "Olen erittäin hyvin koulutettu tähän. Minulla on tarvittava kokemus, työkalut ja resurssit. Olen miettinyt asiaa ja valmistautunut kaikkiin mahdollisiin ongelmiin. Voin tehdä todella hyvää työtä."

*Huoli suorituskyvystä:* "Olen tutkinut ja suunnitellut tämän hyvin, ja ymmärrän ongelman perusteellisesti. Minulla on riittävästi aikaa, resursseja ja apua. Olen hyvin valmistautunut tekemään erinomaista työtä."

*Ongelmat, jotka liittyvät asioihin, joihin et voi vaikuttaa:* "Olemme ajatelleet kaikkea, mitä voi kohtuudella tapahtua, ja suunnitelleet, miten voimme hoitaa kaikki todennäköiset poikkeustilanteet. Kaikki ovat valmiita auttamaan tarvittaessa. Meillä on erittäin hyvät edellytykset reagoida joustavasti ja tehokkaasti epätavallisiin tapahtumiin."

*Huolehdit muiden ihmisten reaktioista:* "Olen valmistautunut hyvin ja teen parhaani. Reilut ihmiset kunnioittavat tätä. Nousen epäoikeudenmukaisen kritiikin yläpuolelle kypsästi ja ammattimaisesti."

Kirjoita nämä vakuuttelut tarvittaessa työlehdelle, jotta voit käyttää niitä tarvittaessa.

03

