

KESTÄVÄN ELÄMÄNTAIDON KAHVILAN TYÖKALUPAKKI

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

www.SLSCAFE.eu

sisältö

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



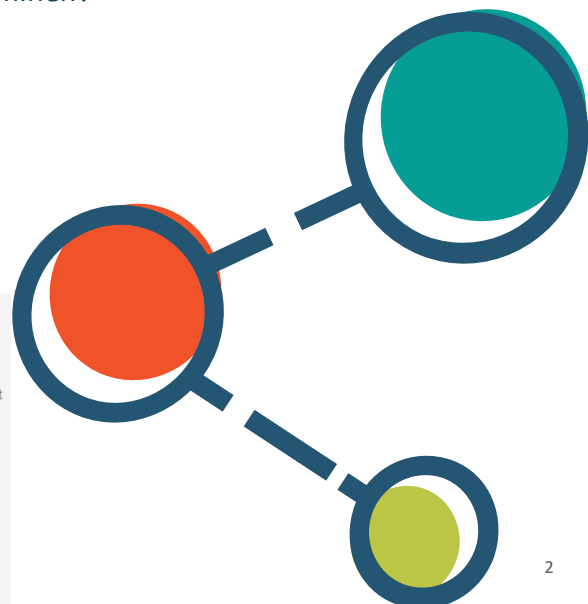
The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

 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 tähän työkalupakkiin:

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, johon kuuluu oppituntien looginen järjestys. Siksi on suositeltavaa, ettei oppituntien järjestystä muuteta. Kouluttajat/tuutorit ja ammattilaiset voivat kuitenkin päättää jättää tietyn oppitunnin 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 myös ohjaajat, mentorit, valmentajat jne. voivat hyötyä siitä. Tällä tavoin viitoitamme ensin tietä sille, miten näitä välineitä voidaan käyttää epävirallisissa oppimisympäristöissä, ja siten se mahdollistaa 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 reaaliin maailmaan. Näin kurssi kannustaa käytännönläheiseen oppimiseen. Oppijoita tulee rohkaista kysymään mahdollisimman paljon kysymyksiä.

02 | Kuinka käyttää koulutusmateriaalin oppitunteja?

Koulutusmateriaalin täydentämiseksi ja sen vaikutusten helpottamiseksi on tärkeää tarjota joukko epävirallisia harjoituksia, joita toimijat voivat käyttää elämäntaitokahviloiden ohjaajien avuksi. Toimintaa ei pidä pitää yksittäisinä tapahtumina, vaan sitä on pidettävä prosessina, joka edistää oppijan henkilökohtaista kasvua ja elämäntaitojen kehittymistä.

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

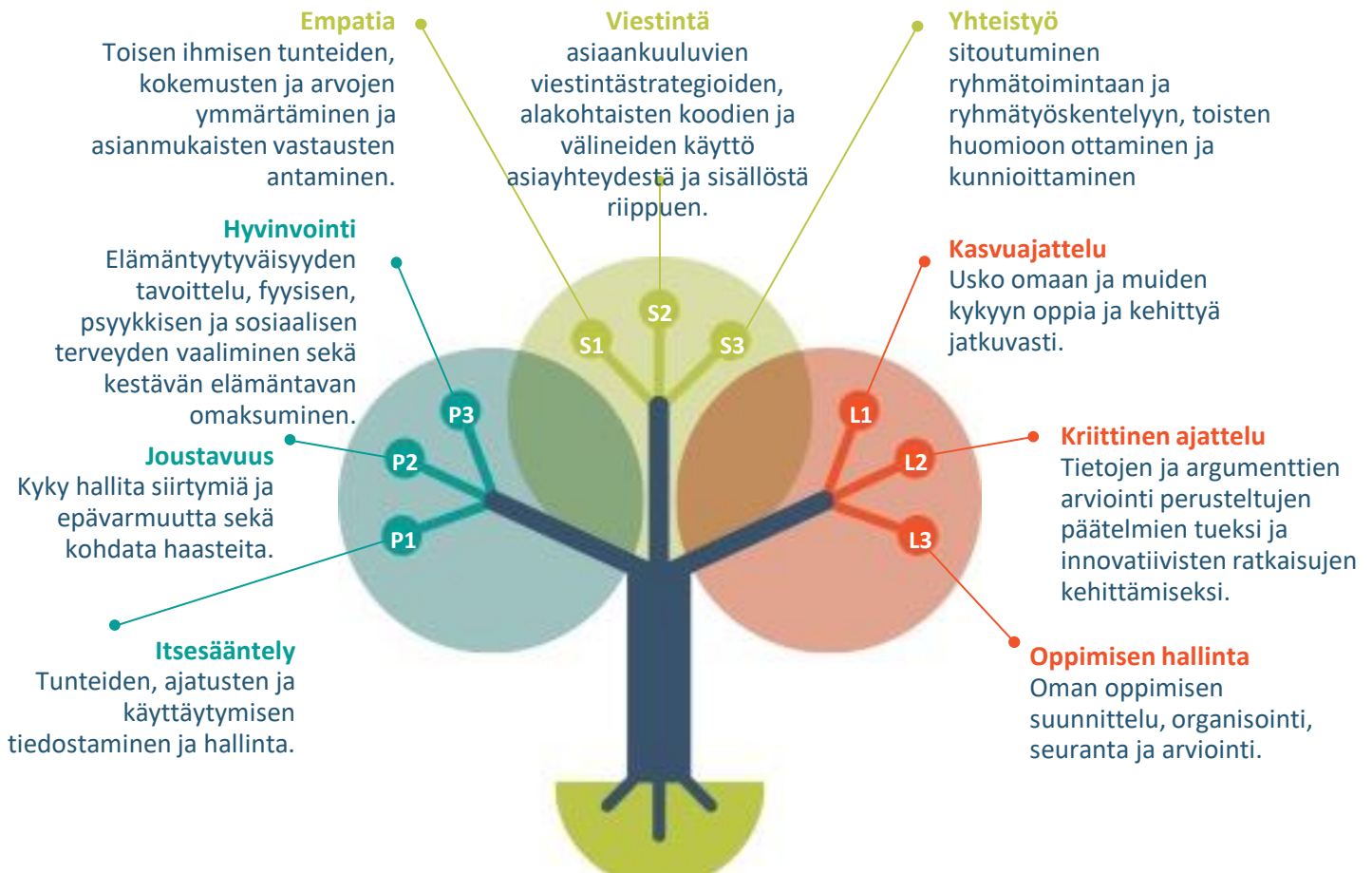
Näitä oppitunteja seuraamalla osallistujat harjoittelevat osaamisluetteloa, joka perustuu parempaa elämää koskevaan eurooppalaiseen osaamiskehykseen, joka tunnetaan myös nimellä LifeComp. Viitekehyksellä pyritään luomaan yhteisymmärrys yhteisestä käsityksestä elämäntaitojen osaamisesta määrittelemällä **9** osaamisaluetta (ks. kuva alla). Nämä taidot 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.

04

PÄÄTÖKSENTEKO & TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMINEN

4.1 Riskien ja turvallisen käyttäytymisen
määrittäminen

4.2 Päätökset ja niiden vaikutukset

4.3 Realististen tavoitteiden asettaminen ja niiden
saavuttaminen





Päätöksenteko ja tavoitteiden saavuttaminen

Päätöksenteko on monimutkainen prosessi, ja sitä ei voi välttää jokapäiväisessä elämässä. Monet nuoret tekevät päätöksiä ymmärtämättä päätöksensä todellisia seurauksia. Päätöksentekoprosessi on sarja vaiheita, joita yksilö ottaa määrittääkseen parhaan toimintavaihtoehdon tarpeidensa täyttämiseksi. Nämä päätökset voivat vaikuttaa elämämme lopputulokseen. Hyvä päätöksenteko riippuu ennen kaikkea siitä, että ymmärrämme tilanteen hyvin, olemme tietoisia valinnoistamme ja näemme valintojemme seuraukset.

Oppiminen tekemään päätöksiä, jotka vähentävät riskikäyttäytymistä ja pitävät meidät turvassa, edellyttää sekä kriittistä että luovaa ajattelua. Kestävien elämäntaitojen oppituntien suunnitelmassa ei ainoastaan keskustella hyvän päätöksenteon vaiheista, vaan myös valmistellaan kohderyhmää kohtaamaan päivittäin eteen tulevia ongelmatilanteita ja opetetaan heitä tekemään vastuullisia päätöksiä onnellisen ja turvallisen elämän takaamiseksi.

Tässä moduulissa käsitellään myös sitä, miten yksilöt voivat katsoa tulevaisuuteensa, asettaa terveellisiä tavoitteita ja oppia työskentelemään niiden saavuttamiseksi. Realististen tavoitteiden asettaminen on monimutkainen tehtävä, sillä niiden on oltava realistisia, perustuttava potentiaaliin taitoihin ja vastattava käytettävissä olevia resursseja.

Kaikki istuntojen aktiviteetit soveltuvat aikuisille. Ohjaaja voi valita sopivimmat tehtävät kohderyhmän tarpeiden mukaan.

4.1

Riskien ja turvallisen käyttäytymisen määrittäminen

Tavoite



- Harkita ja tehdä päätöksiä huolellisesti
- Ymmärtää, että tekemillämme päätöksillä voi olla monia vaikutuksia sekä meihin itseemme että muihin.
- Oppia määrittelemään riskit ja turvallinen käyttäytyminen.

Toiminta



- 20 minuuttia - Lämmittelyharjoitus: **Vaihtokauppa-palapeli**
- 30 minuuttia - Varsinainen toiminta: **Päätöksenteon 3 K:ta**
- 15 minuuttia - Jatkotehtävä: Eksyksissä merellä - **Lost at Sea**

Resurssit



- **Lämmittelytoiminta:** Palapelit jokaiselle joukkueelle
- **Varsinainen toiminta:** Flipchart
- **Seurantatoimet:** Monivärisiä muistilappuja ja kyniä.

Katettavat Lifecomp-osaamiset



- **P1.1** Itsetuntemus ja omien tunteiden, ajatusten, arvojen ja käyttäytymisen ilmaisu
- **S2.3** Toisten kuunteleminen ja keskustelujen käyminen itsevarmasti, selkeästi ja vastavuoroisesti sekä henkilökohtaisissa että sosiaalisissa yhteyksissä.
- **L2.3** Luovien ideoiden kehittäminen, eri lähteistä peräisin olevien käsitteiden ja tietojen syntetisointi ja yhdistäminen ongelmanratkaisua varten.
- **L3.2** Oppimistavoitteiden, -strategioiden, -resurssien ja -prosessien suunnittelu ja toteuttaminen.

Keskimääräinen kesto



- 65 minuuttia

Avainsanat



- Riskikäyttäytyminen ja turvallinen käyttäytyminen, päätöksenteko, ongelmanratkaisu.



Lämmittely

Vaihtokaupan palapeli

**Digitaalinen tai ei-
digitaalinen työkalu:
Ei-digitaalinen**
**Ehdotettu vaikeustaso:
Aloittelijalle**



TARVITTAVAT TARVIKKEET

- Tarpeeksi palapelejä: jokaiselle ryhmälle yksi, eri malleja, mutta samalla vaikeustasolla.

Tämä lämmittelytoiminta toteuttaa luovaa ryhmätyötä useilla tasoilla. Se rohkaisee johtajuuteen, mutta myös johtajuuden tärkeään osa-alueeseen: muiden panoksen huomioon ottamiseen ja sen varmistamiseen, että kaikki ovat samalla "sivulla". Se auttaa tekemään päätöksiä harkitusti.



OHJEET

1. Jaa tiimisi tasavertaisten jäsenten ryhmiin.
2. Anna jokaiselle joukkueelle erilainen ja yhtä vaikea palapeli. Selittäkää, että heillä on tietty aika saada palapeli valmiiksi ryhmänä.
3. Selitä, että osa palapelin paloista kuuluu huoneen muihin palapeleihin.

Tavoitteena on saada palapeli valmiiksi ennen muita ryhmiä. Ryhmien on keksittävä, miten ne saavat palat muilta ja tehtävä yksimielisiä päätöksiä siitä, miten se tehdään palapeliä koottaessa.

4. Joukkue, joka saa kaikki palat koottua nopeimmin, voittaa.

Tämä harjoitus toteuttaa luovaa ryhmätyötä. Joukkueena heidän on rakennettava palapeli ja keksittävä keinoja saada muut joukkueet auttamaan heitä.

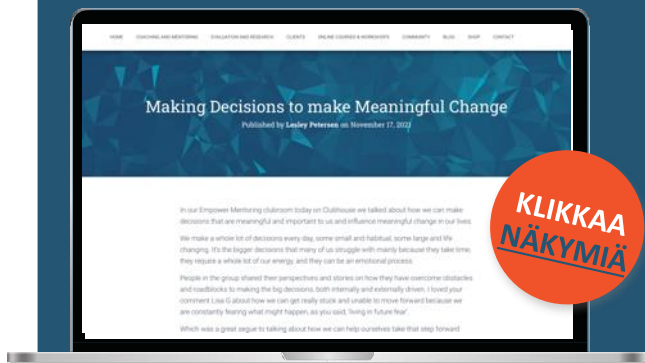


Riskin ja turvallisen käyttäytymisen määrittäminen: Varsinainen toiminta

Voit käyttää päätöksenteon kolmen kohdan mallia pohtimaan ja kehittämään tietoisuuttasi ja taitojasi siitä, miten teet näitä suurempia päätöksiä ja saavutat haluamasi tulokset.

Tarvittavat tarvikkeet:

- Flipchart



Kolme C:tä (Haasteet, valinnat, seuraukset)

Jokaisessa kolmessa kohdassa on kysymyksiä, joita voit kysyä itseltäsi, jotta voit käydä syklin läpi ja ryhtyä toimiin, kuten mallissa ehdotetaan:

1. Haasteet: "Mikä on johtanut tähän päätökseen?" "Miksi tämä päätös on tärkeä?"
1. Valintoja: "Mitkä ovat vaihtoehtoni?" "Mitkä ovat kunkin vaihtoehdon todennäköiset seuraukset?"
1. Seuraukset: "Mihin toimiin ryhdyn päätökseni toteuttamiseksi?" "Mitä aion tehdä voittaakseni mahdolliset esteet päätökseni toteuttamiselle?"

Kuvaus:

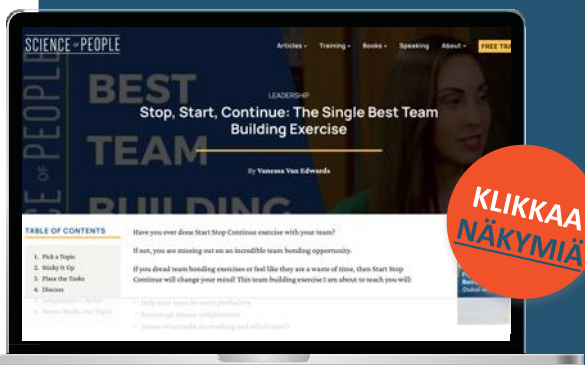
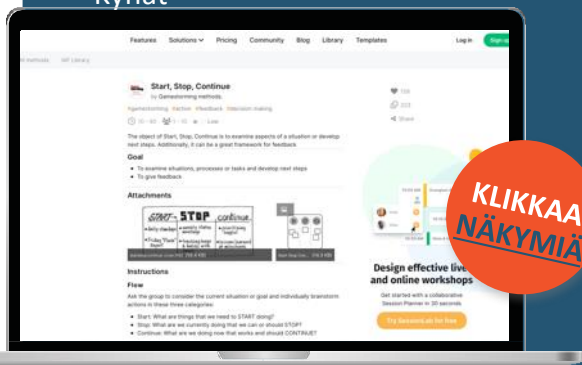
1. Aloita tarinalla, joka haastaa kohderyhmän ajattelemaan toisin.
2. Selitä, että kun meidän on ratkaistava ongelma, meidän on joskus ajateltava hyvin eri tavoin. Kysy ryhmältä, miten he yleensä tekevät päätöksen. Selitä ryhmälle, että aiomme tarkastella, miten voimme tehdä turvallisia valintoja.
3. Määrittele selkeästi tehtävä päätös tai ratkaistava ongelma.
4. Näytä 3 K:tä fläppitaululla.
 - Haaste (tai päätös, joka meidän on tehtävä)
 - Valinnat
 - Valinta #1
 - Valinta #2
 - Valinta #3
 - Seuraukset
5. Anna esimerkki tehtävästä päätöksestä. Tämä on 1. kohta.
6. Analysoi eri vaihtoehtoja (vähintään kolme). Luettele ne. Tämä on 2. kohta.
7. Lisää jokaisen vaihtoehdon jälkeen MUTTA ja kysy ryhmältä, mitä myönteisiä ja kielteisiä seurauksia (3. kohta) voisi olla.
8. Pyydä kohderyhmää äänestämään parhaasta vaihtoehdosta.
9. Pyydä ryhmää ehdottamaan haastetta, jonka he kohtaavat, ja käykää läpi samat vaiheet.

Riskien ja turvallisen käyttäytymisen määrittäminen: Seuranta-aktiiviteetti

Harjoitus Start, Stop, Continue (Aloita, pysähdy, jatka) on hyödyllinen keskustelun kehystämiseksi "ongelmanratkaisukokouksissa" tai keino ideoida tavoiteltavia askeleita kohti visiota.

Tarvittavat tarvikkeet:

- Moniväriset muistilaput
- Kynät



Aloita, Pysäytä, Jatka

Start, Stop, Continue -toiminnon tavoitteena on tarkastella tilanteen näkökohtia tai kehittää seuraavia vaiheita.

Lisäksi se voi olla hyvä kehys palautteen antamiselle. Voit tehdä tämän harjoituksen minkä tahansa aiheen - työn, henkilökohtaisen tai projektikohtaisen - kanssa. Voit tehdä sen myös yksin, parin kanssa tai suuressa ryhmässä. Se on hyvin joustava - ja juuri siksi se on niin hieno. Ensimmäiseksi kannattaa valita aihealue.

Ohjeet:

Pyydä ryhmää miettimään nykytilannetta tai tavoitetta ja ideoimaan yksilöllisesti toimia näihin kolmeen luokkaan:

1. Aloita: Mitkä ovat asioita, joita meidän on ALOITETTAVA tekemään?
2. Lopeta: Mitä sellaista teemme tällä hetkellä, jonka voimme tai meidän pitäisi LOPETTAA?
3. Jatka: Mitä teemme nyt, mikä toimii ja mitä pitäisi JATKAA?

Pyydä yksilöitä jakamaan tuloksensa.

Huom:

Tämä harjoitus on riittävän laaja toimiakseen hyvin avaus- tai päätösharjoituksena. Se on hyödyllinen keskustelun kehystämiseksi ongelmanratkaisuun tähtäävissä kokouksissa tai keino ideoida tavoiteltavia askeleita kohti visiota.

4.2

Päätökset ja vaikutukset

Tavoite



- Tunnistetaan, miksi ongelmia esiintyy ja mitä toimia voidaan toteuttaa niiden ratkaisemiseksi.
- Ymmärtää, että tekemilläsi päätöksillä voi olla monia vaikutuksia sekä itseesi että muihin.

Toiminta



- 30 minuuttia - Lämmittelyharjoitus: **Eksyksissä merellä - Lost at Sea**
- 30 minuuttia - Varsinainen toiminta: **Päätöksenteko**
- 20 minuuttia - Jatkotehtävä: **Ihanteellinen/täydellinen päivä**

Resurssit



- **Lämmittelytoiminta:** Ryhmäkohtainen ranking-taulukko ja kyniä
- **Varsinainen toiminta:** Flipchart ja kyniä
- **Seurantatoimet:** Paperi ja kynät

Katettavat Lifecomp-osaamiset



- **P1.1** Itsetuntemus ja omien tunteiden, ajatusten, arvojen ja käyttäytymisen ilmaisu
- **S2.3** Toisten kuunteleminen ja keskustelujen käyminen itsevarmasti, selkeästi ja vastavuoroisesti sekä henkilökohtaisissa että sosiaalisissa yhteyksissä.
- **S3.3** Tehtävien, resurssien ja vastuun oikeudenmukainen jakaminen ryhmässä ottaen huomioon ryhmän erityistavoite; erilaisten näkemysten esiin tuominen ja systeeminen lähestymistapa.
- **L2.3** Luovien ideoiden kehittäminen, eri lähteistä peräisin olevien käsitteiden ja tietojen syntetisointi ja yhdistäminen ongelmanratkaisua varten.
- **L3.2** Oppimistavoitteiden, -strategioiden, -resurssien ja -prosessien suunnittelu ja toteuttaminen.

Vihjeitä ja kysymyksiä



- Käyttäkää heidän omaan elämäänsä liittyviä esimerkkejä, jotta ryhmä voi oppia ymmärtämään, mistä he voivat hakea apua
- Kaavion sijasta voidaan käyttää myös roolileikkiä.
- Tätä toimintaa voidaan myös mukauttaa ja käyttää suhteita käsiteltäessä.
- Aaltoilun havainnollistaminen voidaan tehdä vesiämpärin ja pienten kivien avulla.

Avainsanat



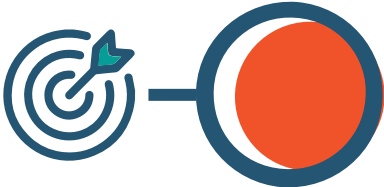
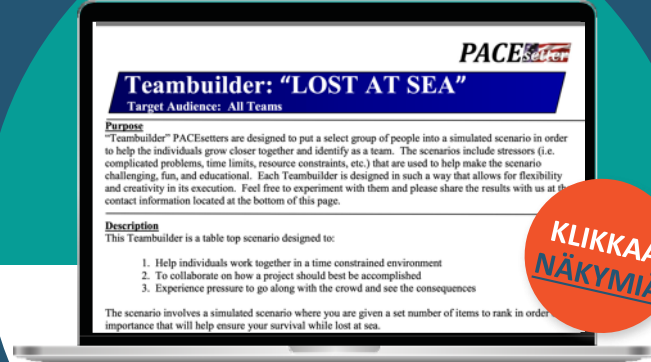
- Ongelmanratkaisu, päätöksenteko, viestintä, kriittinen ajattelu, luova ajattelu, neuvottelut, konsensus.



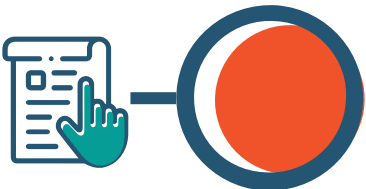
Lämmittely

Eksyksissä merellä

Digitaalinen tai ei-digitaalinen työkalu:
Ei-digitaalinen
Ehdotettu vaikeustaso:
Edistynyt



Tämä toiminta kehittää ongelmanratkaisutaitoja, kun ryhmän jäsenet analysoivat tietoja, neuvottelevat ja tekevät yhteistyötä toistensa kanssa. Se kannustaa heitä myös kuuntelemaan ja miettimään tapaa, jolla he tekevät päätöksiä.



lhanteellinen skenaario on, että tiimit pääsevät yhteisymmärrykseen päätöksestä, jossa kaikkien mielipiteet on kuultu. Tässä toiminnassa osallistujien on teeskenneltävä, että he ovat joutuneet haaksirikkoon ja joutuneet pelastusveneeseen. Jokaisella joukkueella on tulitikkurasia ja joukko esineitä, jotka he ovat pelastaneet uppoavasta laivasta. Jäsenten on sovittava, mitkä esineet ovat tärkeimpiä heidän selviytymisensä kannalta.

Päätökset ja vaikutukset: Lämmittelytehtävä

01

Mitä tarvitset:

- Suuri, yksityinen huone.
- "Merellä kadonnut" -luokituskaavio jokaiselle ryhmän jäsenelle. Tässä tulisi olla kuusi saraketta. Ensimmäisessä sarakkeessa luetellaan yksinkertaisesti kukin kohde). Toinen on tyhjä, jotta jokainen ryhmän jäsen voi asettaa kohteet paremmuusjärjestykseen. Kolmas on tarkoitettu ryhmän sijoituksia varten. Neljännessä sarakkeessa ovat "oikeat" sijoitukset, jotka paljastetaan harjoituksen lopussa. Viidennessä ja kuudennessa kentässä joukkue voi kirjata yksilöllisen ja oikean pistemäärän välisen eron sekä ryhmän ja oikean sijoituksen välisen eron.

02

Luokiteltuja tavaroita ovat: hyttysverkko, kanisteri bensiiniä, vesikanisteri, parranajopeili, sekstantti, hätäannokset, merikartta, kelluva istuin tai tyyny, köysi, suklaapatukoita, vedenpitävä lakana, onkivapa, haikarkotin, rommipullo ja VHF-radio. Nämä voidaan luetella sijoituskartassa tai näyttää taululla tai molemmissa.

03

Ohjeet:

- Jaa osallistujat joukkueisiin ja anna jokaiselle pistetaulukko.
- Pyydä tiimin jäseniä käyttämään 10 minuuttia aikaa järjestääkseen asiat tärkeysjärjestykseen. Heidän tulisi tehdä tämä lomakkeensa toiseen sarakkeeseen.
- Anna joukkueille vielä 10 minuuttia aikaa neuvotella ja päättää ryhmänsä sijoitus. Kun he ovat sopineet, heidän on lueteltava ne arkkien kolmannessa sarakkeessa.
- Pyydä kutakin ryhmää vertaamaan yksilöllisiä sijoituksiaan yhteisiin sijoituksiin ja pohtimaan, miksi mahdolliset tulokset eroavat toisistaan. Muuttiko kukaan mielensä omasta tärkeysjärjestyksestään keskustelujen aikana? Kuinka paljon ryhmäkeskustelu vaikutti ihmisiin?

Päätökset ja vaikutukset: Lämmittelytehtävä

04

Lue nyt Yhdysvaltain rannikkovartioston asiantuntijoiden kokoama "oikea" järjestys (tärkeimmistä vähiten tärkeään):

- **Parranajopeili.** (Yksi tehokkaimmista työkaluistasi, koska voit käyttää sitä viestittämään sijaintisi heijastamalla aurinkoa).
- **Kanisteri bensiiniä.** (Jälleen kerran, mahdollisesti elintärkeä merkinantoa varten, koska bensiini kelluu vedessä ja se voidaan sytyttää tulitikuilla).
- **Vesisäiliö.** (Välttämätön veden keräämiseen menetettyjen nesteiden palauttamiseksi).
- **Hätäannokset.** (Arvokkaita perusruoan saannin kannalta.)
- **Muovitettu lakana.** (Voidaan käyttää suojana tai sadeveden keräämiseen).
- **Suklaapatukat.** (Kätevä ruokavarasto) Onkivapa. (Mahdollisesti hyödyllinen, mutta ei ole mitään takeita siitä, että pystyt kalastamaan).
- **Onkivapa.** (Voi myös toimia telttapylväänä.)
- **Köysi.** (Kätevä varusteiden yhteen sitomiseen, mutta ei välttämättä elintärkeä selviytymisen kannalta).
- **Kelluva istuin tai tyyny.** (Hyödyllinen pelastusrenkaana)
- **Hain karkotin.** (Mahdollisesti tärkeää vedessä ollessa)
- **Pullo rommia.** (Voi olla hyödyllistä antiseptisenä aineena vammojen hoidossa, mutta se vain kuivattaa sinua, jos juot sitä).
- **Radio.** (Todennäköisesti olet joka tapauksessa signaalin kantaman ulkopuolella.)
- **Merikartta.** (Arvoton ilman navigointilaitteita)
- **Hyttysverkko.** (Olettaen, että olet haaksirikkoutunut Atlantille, jossa ei ole hyttysiä, tämä on melko hyödytön).
- **Sekstantti.** (Epäkäytännöllinen ilman asiaankuuluvia taulukoita tai kronometriä).

Päätökset ja vaikutukset: Varsinainen toiminta

Making Ripples on hyvä menetelmä ymmärtää, että tekemillämme päätöksillä voi olla monia vaikutuksia sekä itseemme että muihin. Yhdellä pienellä muutoksella voi olla valtava vaikutus. "Ripple Effect: Päätöksen tahattomien seurausten vaikutusten pohtiminen.

Tavoitteena on, että yksikkönä ajattelemme UC:iden (tahattomien seurausten) vaikutusta päätöksenteossa kuin itsestään selvyytenä

Tarvittavat tarvikkeet:

- Moniväriset muistilaput
- Kynät

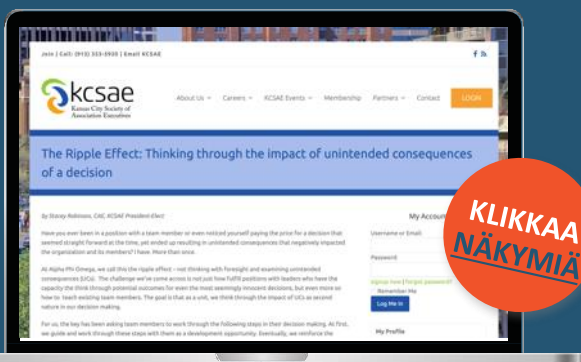
Making Ripples: Päätöksenteko

Ripple Effect on viisivaiheinen:

1. Mitkä ovat nykyiset valintani ja/tai vaihtoehtoni?
2. Ota huomioon heijastusvaikutus.
3. Mitkä ovat tahattomat seuraukset?
4. Päätöksenteko?
5. Määritä viestintäsuunnitelma.

Ryhmätyön aloitus:

1. Näytä kuvia veden aaltoilusta järvestä tai kaivossa. Keskustelkaa siitä, että jos heität kiven, aallot leviävät kauas ja laajalle; keskustelkaa siitä, miten tällä on kauaskantoisia seurauksia.
2. Yhdistä esimerkki ihmisen käyttäytymiseen; siihen, miten ihmisen teoilla on kauaskantoisia vaikutuksia häneen itseensä, muihin ja tuleviin tapahtumiin.
3. Piirrä fläppitaululle keskittyvät ympyrät, jotka kuvaavat veden aaltoja. Merkitse ympyrät: Sisimmän ympyrän tulisi edustaa käyttäytymistä, seuraava ympyrä edustaa käyttäytymisen vaikutusta lähimpään henkilöön, seuraava ympyrä vaikutusta johonkin hieman kauempana olevaan henkilöön ja niin edelleen. Piirtäkää niin pitkälle kuin haluatte, jotta voitte havainnollistaa, miten kauaskantoisia vaikutukset voivat olla.

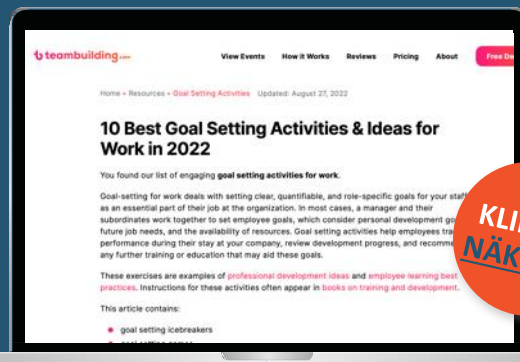
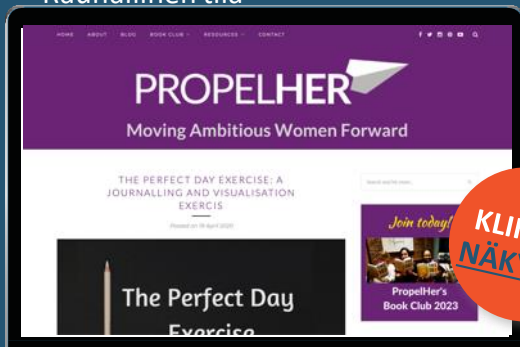


Päätökset ja vaikutukset: Seuranta-aktiiviteetti

Ihannepäivä on yksi aikuisten tehokkaimmista tavoitteiden asettamistoimista. Tämän harjoituksen avulla voit saada osallistujat miettimään säännöllisiä tehtäviä ja tavoitteita, jotka heidän on saatava päätökseen. Lisäksi on mahdollista löytää vaikeudet, jotka estävät osallistujia saavuttamasta suurempia tavoitteita ja tuloksiaan, pyytämällä heitä kuvittelemaan ihanteellisen päivän.

Tarvittavat tarvikkeet:

- Muistikirja/paperi
- Kynä/kynä
- Rauhallinen tila



Ihanteellinen/täydellinen päivä

Kuvaus:

Kun osallistujat huomaavat nämä ongelmat, he voivat ryhtyä toimiin suunnitellakseen ratkaisuja luomalla menetelmän, jolla puututaan näiden ongelmien taustalla oleviin syihin. Osallistujat voivat tunnistaa, johtuvatko ongelmat ihmisistä vai järjestelmän puutteista, jotka on korjattava.

Ihanteellinen päivä -harjoitus voi keskittyä enemmän perustavoitteiden asettamiseen, mutta se voi auttaa paljastamaan vähäpätöisiltä vaikuttavia, mutta merkittävästi vaikuttavia negatiivisia asioita.

Kokeile itse:

Sulje silmäsi ja kuvittele seuraava skenaario - On päivä tulevaisuudessa 5 vuoden kuluttua. Heräät ja tunnet olevasi äärettömän onnellinen. Elät unelmiesi elämää ja tiedät, että edessäsi on suuri päivä. Kun pystyt vahvasti kuvittelemaan itsesi sängyssä kyseisenä aamuna, voit avata silmäsi ja alkaa kirjoittaa yksityiskohtaisesti täydellistä päivääsi.

Kirjoita ylös kaikki, mitä tapahtuu heräämisestä siihen asti, kun menet takaisin nukkumaan. Kirjoita sivun yläreunaan sen päivän päivämäärä, jonka kuvittelet. Kirjoita sitten, mitä teet, mutta myös miltä sinusta tuntuu.

Yritä lisätä mahdollisimman monta aistia. Haluat luoda mahdollisimman elävän kuvan.

Älä muokkaa kirjoittamaasi tekstiä äläkä mieti, onko jokin asia mahdollista vai ei. Tässä harjoituksessa sinun on tarkoitus unelmoida. Usko, että kaikki on mahdollista, ja kirjoita vapaasti sydämeestäsi. Muista, että tämä on sinun TÄYDELLINEN päiväsi. Teidän on tarkoitus hyödyntää syvimpiä toiveitanne sen sijaan, että miettisitte, mikä on realistista tai mahdollista.

4.3

Realististen tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttaminen

Tavoite



- realististen lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteiden asettaminen
- Mieti, miten saavutat tavoitteesi

Toiminta



- 15 minuuttia - Lämmittelyharjoitus: **Tämä on parempi kuin tuo**
- 30 minuuttia - Varsinainen toiminta: **WOOP Tavoitteet**
- 20 minuuttia - Jatkotehtävä: **Harjoitus: Vision Boards Collage -harjoitus**

Resurssit



- **Lämmittelytoiminta:** Erilaiset toimistoesineet
- **Varsinainen toiminta:** Paperi ja kynät
- **Seurantatoimet:** Taideaineet, kynät, vanhat aikakauslehdet, kirjat, sanomalehdet, sakset, liima, paperi tai pahvi.

Katettavat Lifecomp-osaamiset



- **P1.1** Itsetuntemus ja omien tunteiden, ajatusten, arvojen ja käyttäytymisen ilmaisu
- **P2.3** Henkilökohtaisen elämän, yhteiskunnallisen osallistumisen, työn ja oppimisen siirtymävaiheiden hallinta tietoisia valintoja tehden ja tavoitteita asettaen.
- **L1.3** Muiden antaman palautteen sekä onnistuneiden ja epäonnistuneiden kokemusten pohtiminen omien mahdollisuuksien kehittämiseksi edelleen.
- **L2.3** Luovien ideoiden kehittäminen, eri lähteistä peräisin olevien käsitteiden ja tietojen syntetisointi ja yhdistäminen ongelmien ratkaisemiseksi.
- **L3.2** Oppimistavoitteiden, -strategioiden, -resurssien ja -prosessien suunnittelu ja toteuttaminen.

Kesto



- 70 minuuttia

Avainsanat

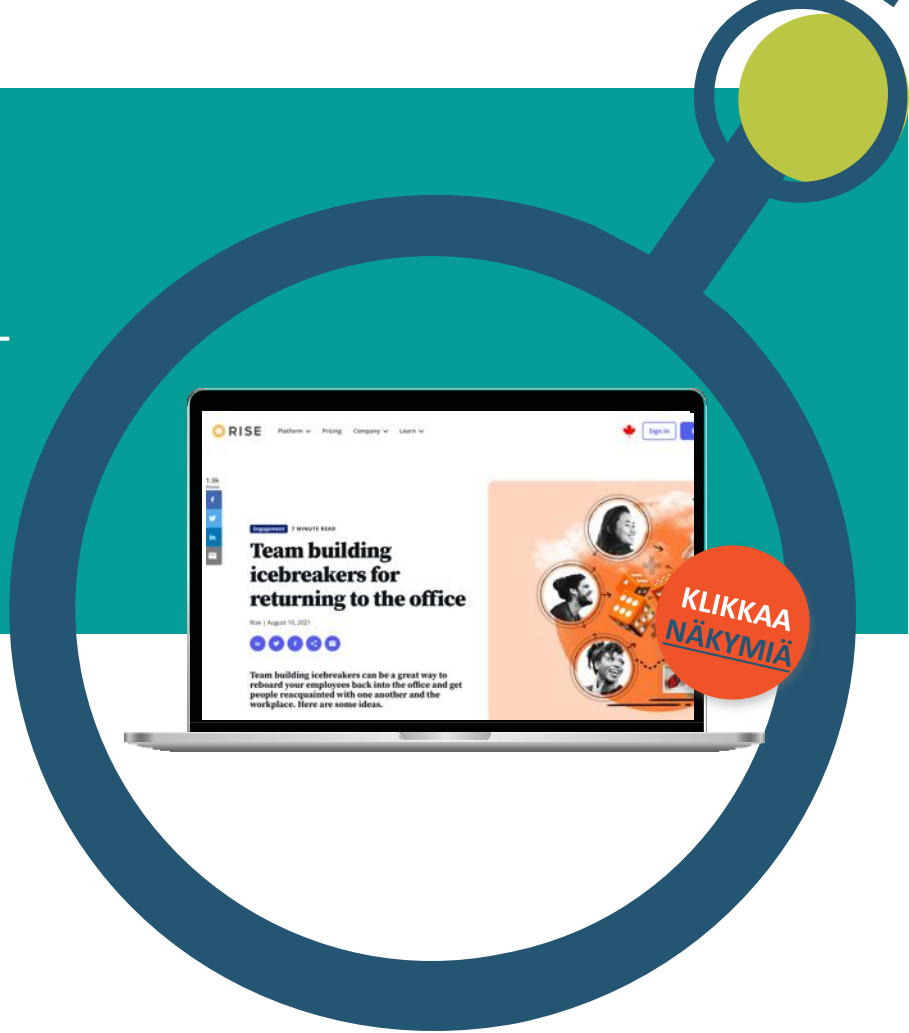


- Ongelmanratkaisu, päätöksenteko, tiimityö, luova ongelmanratkaisu, päätöksenteko.



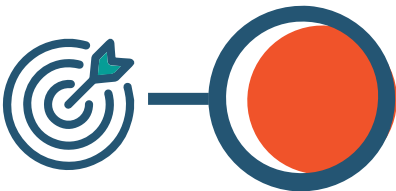
Lämmittely

Tämä on parempi kuin tuo

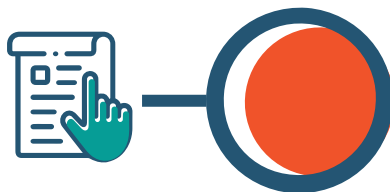


TARVITTAVAT TARVIKKEET

- Erilaiset toimistovälineet



Tämän toiminnon avulla ryhmän jäsenet voivat kehittää luovia ongelmanratkaisutaitojaan osoittamalla tapoja käyttää tavallisia esineitä monimutkaisten skenaarioiden ratkaisemiseen. Lisäksi toiminta herättää tiimissä uusia tapoja kommunikoida ja neuvotella tiimin jäsenten ideoista.



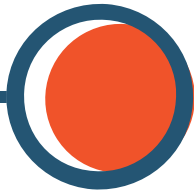
OHJEET

- Määrittele toiminnan aikana osallistuvien ryhmien määrä.
- Kerää kutakin ennakoitua ryhmää varten neljä tai useampia toimistotarvikkeita: teippiä, sakset, kynä, kahvimuki, nitoja jne.

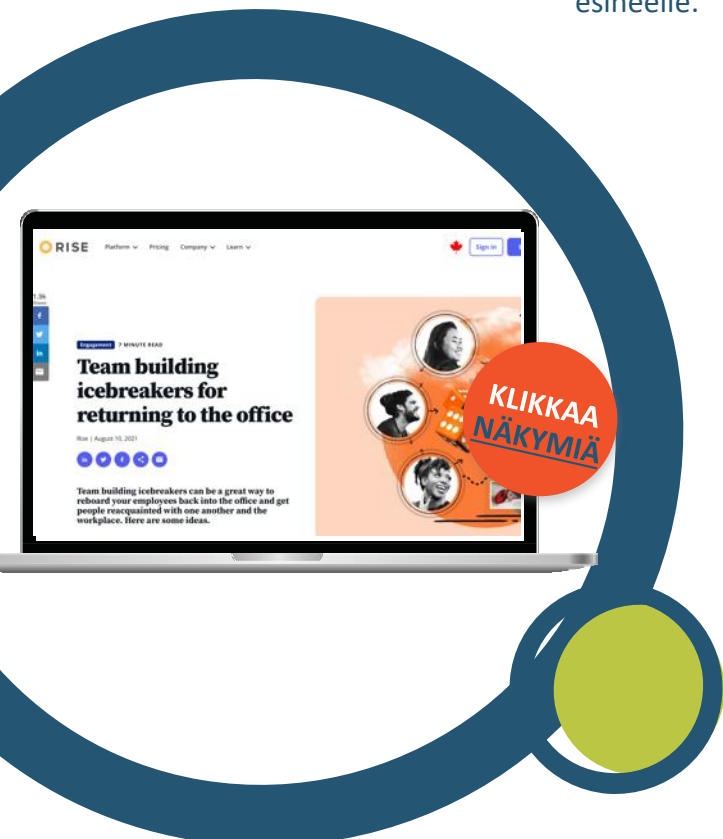


Lämmittely: Tämä on parempi kuin tuo

Toiminnan aloittaminen:

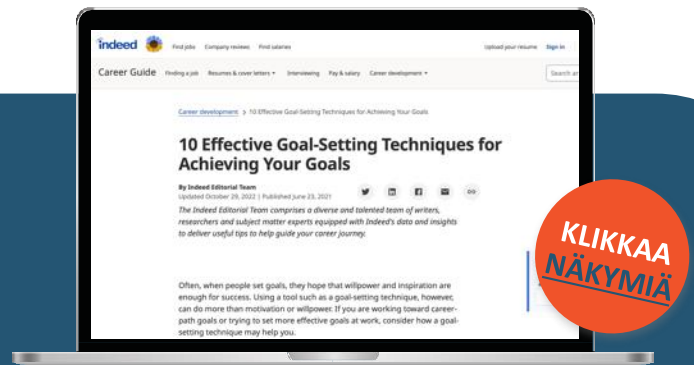
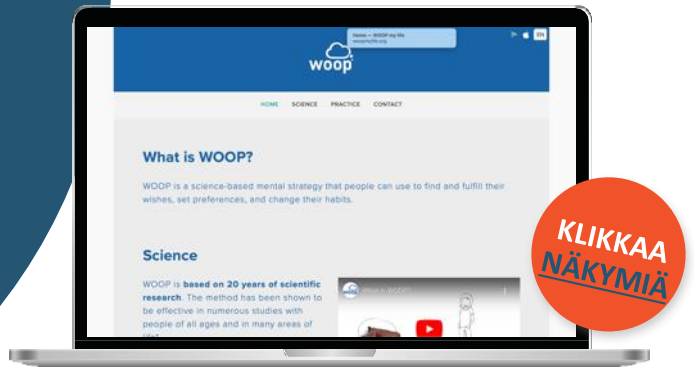
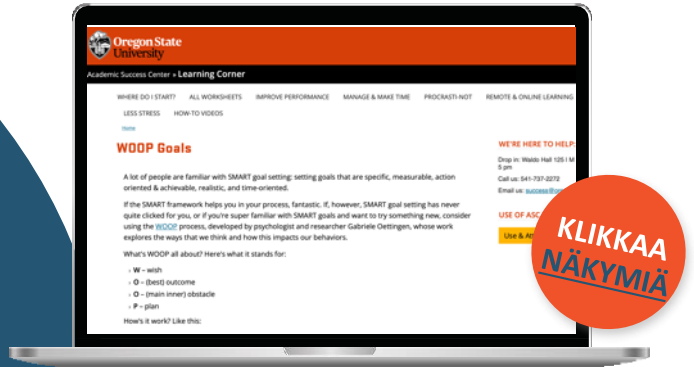


- Järjestä osallistujat enintään viiden osallistujan ryhmiin.
- Jaa toimistoesineet kullekin ryhmälle
- Kerro ryhmille, että heidän on pelastettava itsensä annetusta skenaariosta käyttämällä erilaisia toimistoesineitä. Esimerkiksi: "Olette joutuneet autiolle saarelle" tai "Pelastatte Manhattanvillen muukalaishyökkäykseltä, Big Footilta". Keksikää luovia tai mahdollisesti hullunkurisia skenaarioita.
- Antakaa kullekin ryhmälle viisi minuuttia aikaa kuvailla, miten he aikovat käyttää esineitä pelastaakseen itsensä, ja asettakaa kunkin esineen hyödyllisyys tärkeysjärjestykseen siten, että ykkössijan mukaan esineet ovat tärkeimmistä vähiten tärkeisiin.
- Ilmoita toiminnan puolivälissä jokaiselle ryhmälle, että he saavat yhden valitsemansa bonusobjektin. Bonusesineitä ei tarvitse olla mukana, ja ne voivat olla esimerkiksi laskin, puhelin, ruoka, sytytin, suurennuslasi jne.
- Kukin ryhmä jakaa paremmuusjärjestyksensä ja perustelut kullekin esineelle.



Realististen
tavoitteiden
asettaminen ja niiden
tutkiminen:
varsinainen toiminta

Varsinainen toiminta: WOOP-tavoitteet



Suhde LifeComp kehukseen:

Yksilöt voivat käyttää WOOPia löytääkseen ja toteuttaakseen toiveitaan, tutkiakseen mieltymyksiään ja muuttaakseen tottumuksiaan. WOOP esittelee ainutlaatuisen ja yllättävän idean: Esteet, jotka mielestämme eniten estävät meitä toteuttamasta toiveitamme, voivat itse asiassa auttaa meitä toteuttamaan ne. WOOP kehottaa meitä unelmoimaan tulevaisuuden unelmistamme, mutta sitten kuvittelemaan, mitkä esteet sisällämme estävät meitä saavuttamasta näitä unelmia.



Realististen tavoitteiden asettaminen ja niiden tutkiminen: Varsinainen toiminta

WOOP on tieteeseen perustuva henkinen strategia. WOOP on lyhenne sanoista Wish, Outcome, Obstacle, Plan (toive, tulos, este, suunnitelma), ja siinä hyödynnetään ainutlaatuista mentaalista vastakkain asettelun tekniikkaa. Siinä osallistujia pyydetään asettamaan toive ja sisäinen este vastakkain ja kehittämään sitten IFTT-suunnitelma (if-this, then-that).

WOOP-tavoitteet

Kuvaus:

W - Toive: toivo jotain, jonka haluat saavuttaa oikeasti, joka on jännittävä, haastava ja realistinen. Tässä WOOP-skenaariossa on tärkeää, että toive on sinulle tärkeä. Sen on oltava tärkeä ja merkitsevä sinulle, eikä se saa olla toive, jonka joku muu ajattelee, että sinulla pitäisi olla, tai toivoo sitä puolestasi.

O - Tulos: Kuvittele tavoitteesi paras tulos ja tunnista, miltä se tuntuisi. Miltä se näyttää? Miltä se tuntuu? Mitä teet, kun se tapahtuu? Missä olet? Kuka juhlii kanssasi? Mitä se merkitsee? Kuvittele kaikki se, visualisoi se niin yksityiskohtaisesti kuin vain pystyt, tee siitä totta mielessäsi. Palaa sitten sinne, missä olet todellisessa elämässä, ja kirjoita ylös joitakin näistä kuvitelmista ja visualisoinneista.

O - Este: Kuvittele henkilökohtaiset esteet, jotka estävät sinua saavuttamasta tavoitettasi. Tämän tulisi olla sisäinen este - jokin, joka tulee esiin sisälläsi ja joka voi suistaa sinut pois toiveistasi ja heittää sinut pois menestyspolultasi. Ehkä se on jotain, jonka huomaat tekeväsi, jotain, joka häiritsee sinua siitä, mitä sinun pitäisi tehdä.

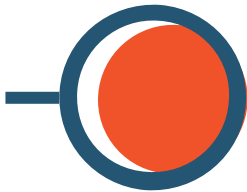
P - Suunnitelma: tee jos/jos-suunnitelma, jossa nimeät toiminnan, jonka voisit tehdä, jos este ilmenee. Suunnittelu on tärkeää riippumatta siitä, miten asetat tavoitteet. WOOPissa suunnittelu liittyy siihen, mitä aiot tehdä voittaaksesi tai navigoidaksesi tuon esteen itsessäsi, kun kohtaat sen.

Seuranta

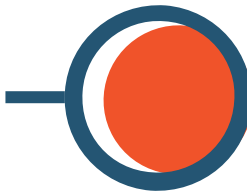
Vision Boards Collage Harjoitus

TARVITTAVAT TARVIKKEET

- Taidevälineet, kuten kynät ja lyijykynät
- Vanhat aikakauslehdet, kirjat tai sanomalehdet, jotka voidaan leikata.
- Sakset ja liimaa kaikille osallistujille
- Paperi, kartonki tai muu materiaali kiinnittämistä varten



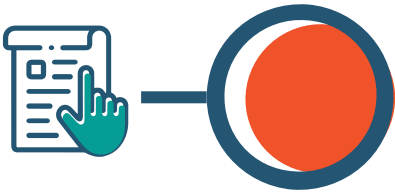
Tämä harjoitus voi olla erittäin hauska ja melko taiteellinen/luova, ja se voi myös kannustaa ryhmää sitoutumaan. Vision boardit ovat hyvä tapa luoda fyysinen esitys tavoitteista ja ideoista. Aloittamalla visualisointitoiminnalla osallistujat voivat luoda jotain, johon he tuntevat olevansa yhteydessä ja joka auttaa heitä motivoitumaan, kun he sitä tarvitsevat.



Vision Boardit ovat hyvä tapa luoda fyysinen esitys tavoitteista ja ideoista. Aloittamalla visualisointitoiminnalla osallistujat voivat luoda jotain, johon he tuntevat olevansa yhteydessä ja joka auttaa heitä motivoitumaan, kun he sitä tarvitsevat.

Seuranta:

Harjoitus: Vision Boards Collage harjoitus



Kuinka toimitaan:

- **Vaihe yksi:** Aloita pyytämällä jokaista osallistujaa tekemään yksinkertainen visualisointiharjoitus. Pyydä heitä keskittymään yhteen tavoitteeseen, jonka he haluaisivat saavuttaa, ja rakentamaan mielessään visuaalinen kuva siitä, miltä tavoitteen saavuttaminen näyttää ja tuntuu. Keskity mieleen tuleviin mielikuviin ja tunteisiin, joita he odottavat onnistumisen yhteydessä.
- **Vaihe kaksi:** Näiden mielikuvien pohjalta osallistujat voivat sitten tutkia vanhoja lehtiä, kirjoja tai sanomalehtiä kerätäkseen kuvia, sanoja ja visuaalisia esityksiä siitä, miltä heidän visualisointinsa voisi näyttää. He voivat kerätä niin monta kuvaa kuin haluavat.
- **Kolmas vaihe:** Hauska osa! Osallistujat voivat nyt alkaa luoda taulujaan. Visiotaulu on hyvin henkilökohtainen asia, joten rohkaise osallistujia luomaan jotain, joka edustaa heitä ja heidän tavoitettaan - ei ole olemassa väärää tai oikeaa tapaa tehdä näin. Lopullisesti valittujen kuvien pitäisi saada heidät tuntemaan ja muistamaan tavoitteensa.

Työhön on luotava vahva tunneside, joka auttaa muistuttamaan ja motivoimaan heitä siitä, mitä he yrittävät saavuttaa. Lopuksi jokainen osallistuja voi halutessaan jakaa taulunsa ryhmän kanssa.

Pohdinta:

Kun olet saanut valmiiksi visiotaulusi, on hyvä idea pohtia työtäsi. Jos olet valmis, tartu kynään ja päiväkirjaan.

Voit kirjoittaa vastauksesi näihin kysymyksiin:

- Miksi nämä asiat, jotka sisällytit visiotauluun, ovat sinulle tärkeitä?
- Mikä on tärkein asia visiotaulussasi?
- Miltä sinusta tuntuisi, kun nämä asiat toteutuisivat elämässäsi? Mikä olisi erilaista?

