

KESTÄVÄN ELÄMÄNTAIDON KAHVILAN TYÖKALUPAKKI

6 moduulia ja 18 oppituntipohjaa, jotka sisältävät käytännönläheistä oppimateriaalia.

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	ALKUUN PÄÄSEMISEN & TUTUSTUMISEN JOKAINEN MUU 05 Luottamuksen rakentaminen Laatu tai taidot, joita on vahvistettava Tulevaisuuden toiveiden tunnistaminen
02	TEHOKAS VIESTINTÄ 22 Tarkkaavainen kuuntelu Sanallinen ja sanaton käyttäytyminen 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 Riskin ja turvallisen käyttäytymisen määrittäminen Päätökset ja 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

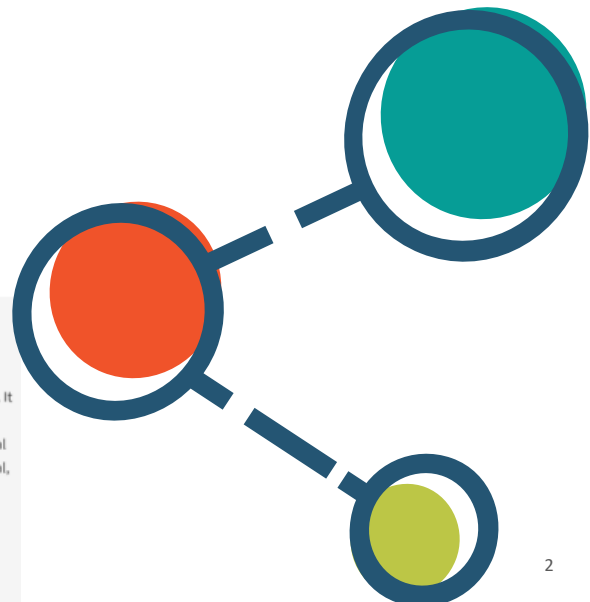
CC BY-SA 4.0

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** oppituntipohjaa. Tämä julkaisu sisältää rakentavan 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 valitse" -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. Tällä tavoin tasoitamme ensin tietä sille, miten näitä välineitä voidaan käyttää epävirallisissa oppimisympäristöissä, ja sitten se mahdollistaa myös vertaisopetuksen. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi aikuinen osallistuja voi pitää istunnon muille osallistujille. Kaikkiin oppitunteihin sisältyy käytännön toimintaa oppijoille kestävän elämäntaitomielipiteen yhteydessä. Toiminnot liittyvät läheisesti käytäntöön ja reaali maailmaan. Näin kurssi kannustaa käytännönläheiseen oppimiseen. Oppijoita tulee rohkaista kysymään kysymyksiä, niin monta kysymystä kuin heille tulee mieleen.

02 | Kuinka käyttää oppitunteja koulutusmateriaalissa?

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

Jokaisen oppitunnin mukana on vaiheittainen opastussuunnitelma, joka ohjaa joitakin kouluttajia/tutoreita/ohjaajia/ohjaajia suorittamaan toimintaa. Seuraavat oppitunnit tarjoavat

mahdollisuuden edistää oppijoiden pohdintaa ja taitoja käytännön, osallistavien ja vuoropuheluun perustuvien kokemusten kautta.

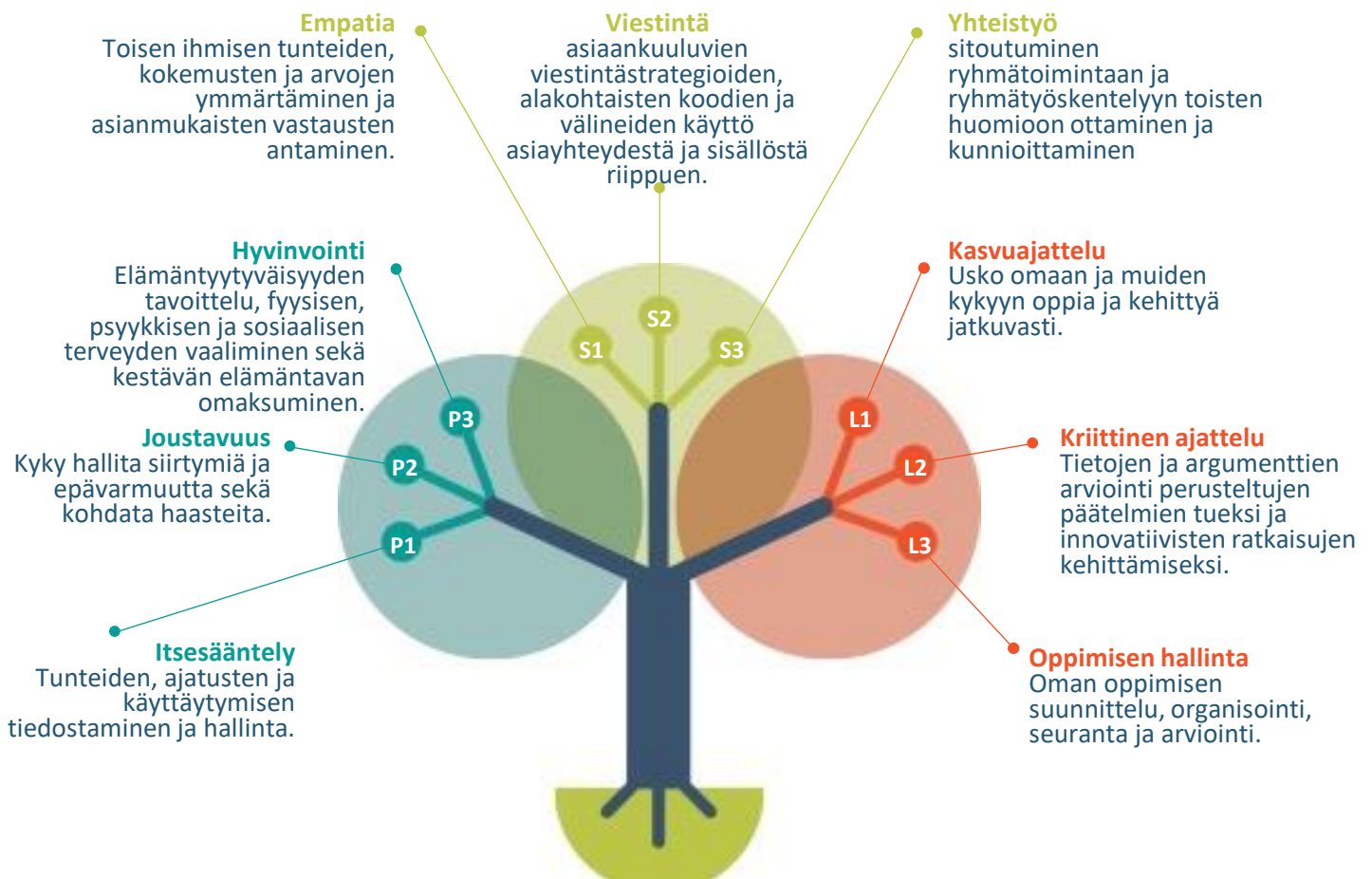
Näitä oppitunteja seuraamalla osallistajat harjoittelevat osaamisluettoa, joka perustuu parempaa elämää koskevaan eurooppalaiseen osaamispuitteistoon, joka tunnetaan myös nimellä LifeComp. Viitekehyksellä pyritään luomaan yhteisymmärrys yhteisestä käsityksestä elämäntaitojen osaamisesta määrittelemällä **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, sillä 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.

01

ALKUUN PÄÄSEMINEN & SAAVUTTAMINEN TUNTEVAT TOISENSA

- 1.1 Luottamuksen rakentaminen
- 1.2 Ominaisuuksien ja taitojen vahvistaminen
- 1.3 Tulevaisuuden toiveiden tunnistaminen





TERVETULOAA

ALKUUN PÄÄSEMINEEN JA TOISIIMME TUTUSTUMINEEN

Joillakin ihmisillä ei ole ongelmia lähestyä tuntemattomia ja aloittaa keskustelua. Toiset taas voivat olla kauhuissaan eivätkä tiedä, mistä aloittaa. Ei ole olemassa mitään maagista yhtälöä, joka saisi sinut tutustumaan johonkuhun ja kysymään oikeita kysymyksiä. Tässä moduulissa opastamme sinua kuitenkin tutustumisen aloittamisessa ja yhteyden muodostamisessa.

Muihin tutustuminen auttaa sinua luomaan uusia ystävyysyhteistyösuhteita tai verkoston, joka voi olla arvokas urasi rakentamisessa. Hanki välineitä tutustua ympärilläsi oleviin ihmisiin. Tällä oppitunnilla hankit tarvittavat pehmeät taidot, joiden avulla voit

rakentaa itsetuntoasi tavatessasi uusia ihmisiä.

Tämä moduuli auttaa sinua selviytymään tuntemattomiin tutustumisen monimutkaisella tiellä. Opastamme sinua siinä, miten voit työskennellä luottamuksen parissa, miten voit parantaa pehmeiden taitojesi käyttöä ja tunnistaa tulevaisuuden tavoitteesi.

Tämän osion aktiviteetit on tarkoitettu aikuisille. Ohjaaja jakaa tehtävät osallistujien tarpeiden mukaan.

1.1

Luottamuksen rakentaminen

Tavoite

- Näytän sinulle, miten rakentaa luottamusta.
- Ymmärtää vaiheet, jotka rakentavat luottamusta.
- Miten terveet suhteet perustuvat luottamukseen



Toiminta

- 20 minuuttia - Lämmittely: **Vapaa juoksu**
- 30 minuuttia - Pääaktiviteetti: **12 yleistä vinkkiä luottamuksen rakentamiseen**
- 10 minuuttia - Jatkotehtävä: **Piirustus selkä toisensa jälkeen**
- Kokonaisaika - 60 minuuttia



Resurssit

- **Lämmittelytoiminta:** Silmät sidottuina
- **Tärkein toiminta:** Fläppitaulu tai valkotaulu, jossa on sopiva tussi ja pyyhekumi.
- **Seuranta:** Kirjoituslusta, lyijykynä ja kuva lehdestä tai sanomalehdestä.



Katettavat Lifecomp-osaamiset

- **L1 Kasvuhalukkuus** - Usko omaan ja muiden mahdollisuuksiin oppia ja kehittyä jatkuvasti.
- **L2 Kriittinen ajattelu** - Tietojen ja argumenttien arviointi perusteltujen johtopäätösten tueksi ja innovatiivisten ratkaisujen kehittämiseksi.
- **S3 Yhteistyö** - sitoutuminen ryhmätoimintaan ja tiimityöskentelyyn muiden huomioon ottaminen ja kunnioittaminen.



Vihjeitä ja kysymyksiä

- Oppitunti ja aktiviteetit voidaan toteuttaa ulkona sään mukaan.
- Miltä osallistujista tuntuu verrattuna ennen oppituntia?
- Onko harjoitus auttanut heitä luottamuksessa?



Avainsanat

- Varmuus, tiimityö, voimaannuttaminen



Lämmittely

Vapaana juokseminen:

Icebreaker Exercise for Building Trust



Tarvittavat tarvikkeet: Silmät sidottu



01

TAVOITE

Harjoituksen tavoitteena on auttaa osallistujia rikkomaan jää, rakentamaan luottamusta ja kehittämään nopeasti empatiaa toisiaan kohtaan.



02

OHJEET

1. Etsi suuri avoin tila, kuten kenttä tai puisto.
2. Pyydä osallistujia muodostamaan pareittain kahden hengen ryhmiä.
3. Kummastakin joukkueesta yhden henkilön on laitettava silmät sidottuna.
4. Joukkueen toisen jäsenen on ohjattava silmät sidottua kumppaniaan lyhyen kävelylenkin ajan, jonka jälkeen siirrytään vähitellen lyhyeen nopeaan juoksuun.
5. Minuutin tai kahden kuluttua parin on pysähdyttävä, vaihdettava silmäsidettä ja toistettava prosessi toisen parin kanssa.
6. Kun jokainen on saanut vuorollaan olla silmät sidottuna ja ohjattuna, pyydä ryhmää kokoontumaan yhteen ja keskustelemaan kokemuksistaan.

Lämmittely: Running Free



03

Jälkipuintikysymykset:

- Miltä sinusta tuntui, kun opastit kumppaniasi?
- Koitko harjoituksen aikana epäröinnin, pelon tai jännityksen hetkiä?
- Mitä opit paristasi harjoituksen aikana?
- Miten tästä harjoituksesta saatuja kokemuksia voidaan soveltaa työhösi tai henkilökohtaisiin suhteisiisi?



04

Johtopäätökset ja merkitys Lifecomp-kehiksen kannalta:

Running Free -harjoitus liittyy Lifecomp Framework -viitekehiksen L1 Growth Mindset -osaamiseen. Murtamalla esteitä ja luomalla luottamusta harjoitus auttaa yksilöitä rakentamaan tietoisuutta ja luottamusta kykyynsä saavuttaa tavoitteensa omistautumisen ja kovan työn avulla. Harjoitus rohkaisee osallistujia luottamaan toisiinsa, kommunikoimaan tehokkaasti ja työskentelemään yhteisen päämäärän eteen, jotka kaikki ovat olennaisia osia Growth Mindset -kompetenssista. Running Free -harjoituksen avulla osallistujat voivat kehittää pehmeitä taitojaan ja soveltaa niitä erilaisiin henkilökohtaisiin ja ammatillisiin tilanteisiin Lifecomp-kehiksen mukaisesti.



1.1 Luottamuksen rakentaminen: Pääasiallinen toiminta

01

Tarvittavat tarvikkeet:

- Fläppitaulu / valkotalu
- Merkit

Oppisisältö:

- 12 vinkkiä luottamuksen rakentamiseen

02



12 vinkkiä parantaaksesi ihmissuhteitasi

Maali:

Koulutetaan osallistujia 12 vinkistä luottamuksen rakentamiseksi ja kannustetaan heitä soveltamaan näitä vinkkejä henkilökohtaisiin ja ammatillisiin suhteisiinsa.

Kuvaus:

Ohjeet:

1. Aloita kertomalla esimerkki luottamuksesta, joko henkilökohtainen tai hypoteettinen.
2. Pyydä osallistujia miettimään henkilökohtaista kokemusta, jossa luottamus oli avainasemassa, ja jakamaan vastauksensa fläppitaululle tai valkotalulle.
3. Keskustelkaa siitä, miten luottamus voidaan saavuttaa, kun tavataan joku uusi henkilö, ja tunnustakaa ominaisuuksia, jotka tekevät ihmisestä luotettavan.
4. Luettele 12 vinkkiä fläppitaululle tai valkotalulle siten, että "Luottamus" on ylhäällä tai keskellä.
5. Keskustele kustakin vinkistä yksityiskohtaisesti ja anna esimerkkejä. Kannusta osallistujia esittämään kysymyksiä ja kertomaan kokemuksistaan kuhunkin vinkkiin liittyen.
6. Pyydä osallistujia keskustelemaan siitä, mikä vinkki sopii parhaiten siihen, miten he luottavat johonkukaan, ja mikä vinkki saa muut luottamaan heihin.
7. Haasta osallistujat ideoimaan tapoja soveltaa vinkkejä henkilökohtaisessa ja ammatillisessa elämässään uusien luottamuksellisten suhteiden rakentamiseksi.
8. Kysy osallistujilta, mikä on haastavinta, kun luottaa johonkukaan, ja miten vinkit voivat auttaa näiden vaikeuksien voittamisessa.

1.1 Luottamuksen rakentaminen: Pääasiallinen toiminta



03

12 vinkkiä parantaaksesi ihmissuhteitasi

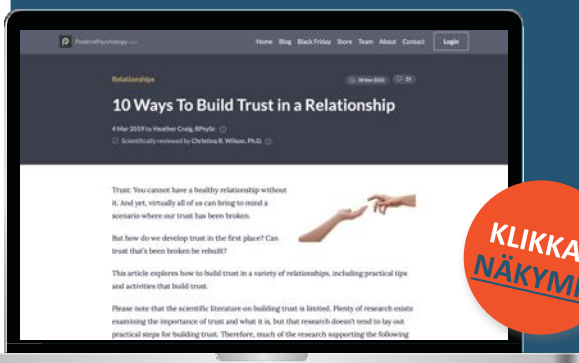
Jälkipuintikysymykset:

- Mitkä ovat tämän harjoituksen tärkeimmät tulokset?
- Mitkä 12 vinkistä ovat mielestäsi tärkeimmät?
- Miten voit soveltaa näitä vinkejä henkilökohtaisissa ja ammatillisissa suhteissasi?
- Mikä on haastavinta, kun luottaa johonkukaan? Miten vinkit voivat auttaa voittamaan nämä vaikeudet?
- Voitko kertoa esimerkin siitä, miten olet onnistunut rakentamaan luottamusta jonkun kanssa käyttämällä yhtä tai useampaa näistä vinkeistä?

04

Johtopäätökset ja merkitys Lifecomp-kehiksen kannalta:

Luottamuksen rakentaminen on tärkeä osa henkilökohtaisia ja ammatillisia suhteita. 12 vinkkiä luottamuksen rakentamiseen auttavat parantamaan tehokasta viestintää, empatiaa, luotettavuutta, itsesäätelyä ja oppimisen hallintaa, jotka ovat Lifecomp-viitekehiksen keskeisiä taitoja. Soveltamalla näitä vinkejä henkilökohtaisissa ja ammatillisissa suhteissaan yksilöt voivat parantaa yleistä hyvinvointiaan ja elämänlaatuaan, mikä on Lifecomp-kehiksen perimmäinen tavoite.



12 tapaa rakentaa luottamusta:

Luottamuksen rakentaminen:

Pääasiallinen toiminta



01

OLE USKOLLINEN SANALLESII

- Kunnioita sitoumuksiasi
- Älä anna lupauksia, joita et voi pitää.



07

OLE REHELLINEN

- Kerro aina totuus
- Valheet heikentävät luotettavuutta



02

KOMMUNIKOIDA TEHOKKAASTI

- Tee sitoumukset selviksi



08

AUTA IHMISIÄ

- Aito ystävällisyys luo luottamusta



03

RAKENTAA LUOTTAMUSTA VÄHITELLEN

- Ota pieniä askelia
- Älä odota liikaa liian pian



09

NÄYTÄ TUNTEESI

- Avoimuus tunteistasi
- Välttämisen osoittaminen luo luottamusta sinuun
- I Harjoitan tunneälyä



04

TEHDÄ PÄÄTÖKSIÄ HUOLELLISESTI

- Mieti ennen sitoutumista
- Järjestäytyä, jotta voit noudattaa sitoumuksia
- Uskalla sanoa ei



10

VÄLTTÄÄ ITSENSÄ MAINOSTAMISTA

- Toisten tunnustaminen rakentaa luottamusta ja hyviä suhteita.
- Jatkuva itsensä mainostaminen heikentää luottamusta.



05

OLE JOHDONMUKAINEN

- Luottamus rakentuu johdonmukaisuudesta



11

TEE NIIN KUIN USKOT OIKEAKSI

- Arvojen uhraaminen heikentää luottamusta.
- Honestv:tä kunnioitetaan
- "Kyllä"-ihmisiin ei luoteta



06

OSALLISTUA AVOIMESTI

- Osoita tiimiolosuhteissa halukkuutesi luottaa siihen.
- L Kuuntele aktiivisesti
- Anna palautetta kunnioittaen



12

MYÖNNÄ VIRHEESI

- Rehellisyys edistää luottamusta
- I Haavoittuvuuden näyttäminen rakentaa luottamusta

1.1 Luottamuksen rakentaminen: Seurantatoiminta

01

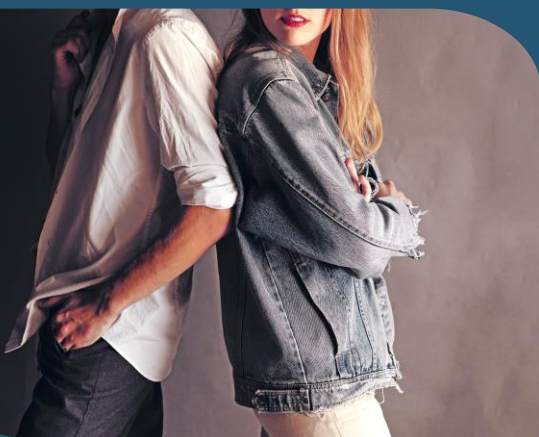
Tarvittavat tarvikkeet:

- Kynät / lyijykynät
- Paperi

Muu oppimissisältö:

- Toimita kuvia (tulostettuna tai näytöllä).

02



Selkä toisensa perään - piirustus

Maali:

Tämän toiminnon tavoitteena on rakentaa luottamusta ja rohkaista tiimin sisäistä yhteistyötä antamalla tiimin jäsenten työskennellä yhdessä piirustuksen luomiseksi näkemättä piirrettävää kuvaa.

Kuvaus:

Ohjeet:

1. Pyydä ryhmän jäseniä valitsemaan parinsa ja istumaan selkä toisensa vastapäätä.
2. Anna toiselle tyhjä lehtiö ja lyijykynä, kun taas toinen saa kuvan.
3. Henkilön, jolla on kuva, on ohjeistettava pariaan siitä, mitä piirtää lehtiöön näyttämättä kuvaa.
4. Anna piirustuksen valmistumiseen aikaa noin 5-10 minuuttia.
5. Kun aika on kulunut, pyydä pareja kääntymään ympäri ja vertaamaan piirustustaan alkuperäiseen kuvaan.
6. Keskustelkaa ryhmänä kohdatuista haasteista ja siitä, mitä olisi voitu tehdä toisin lopputuloksen parantamiseksi.

1.1 Luottamuksen rakentaminen: Seurantatoiminta



03

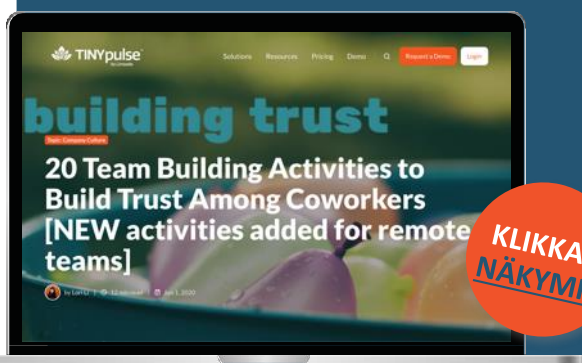
Jälkipuintikysymykset:

- Mitä haasteita kohtasit tätä toimintaa tehdessäsi?
- Miten selvisit näistä haasteista?
- Mitä olisi voitu tehdä toisin lopputuloksen parantamiseksi?
- Miltä tuntui toiminnan aikana?
- Miten tämä toiminta liittyy yhteistyöhön ja tiimityöskentelyyn?

04

Johtopäätökset ja merkitys Lifecomp-kehiksen kannalta:

Selkä toiselle -piirtäminen on erinomainen tapa rakentaa luottamusta ja kannustaa yhteistyöhön tiimissä. Jakamalla tehtäviä, resursseja ja vastuita tiimin jäsenet voivat työskennellä yhdessä tietyn tavoitteen saavuttamiseksi. Aktiviteetti vastaa Lifecomp Frameworkin S3 Collaboration -näkökulmaa, jossa korostetaan tiimityön ja resurssien jakamisen merkitystä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Työskentelemällä yhdessä ja kommunikoimalla tehokkaasti tiimin jäsenet voivat voittaa haasteet ja luoda onnistuneen lopputuloksen. Tämä aktiviteetti auttaa myös kehittämään aktiivisen kuuntelun, viestinnän ja ongelmanratkaisun kaltaisia taitoja, jotka ovat välttämättömiä menestyksen kannalta henkilökohtaisissa ja ammatillisissa tilanteissa.



1.2

Ominaisuuksien ja taitojen vahvistaminen

Tavoite



- Hanki pehmeät taidot.
- Vahvistetaan jo olemassa olevia pehmeitä taitoja.
- Saada myönteisiä ominaisuuksia pehmeiden taitojen kehittämisestä

Toiminta



- 20 minuuttia - Lämmittely: **Henkilökohtainen kunniakilpi**
- 30 minuuttia - Pääaktiviteetti: **Miten vahvistaa taitoja**
- 20 minuuttia - Jatkotehtävä: **Menestyksen kuvitteleminen**
- Kokonaisaika - 1 tunti 10 minuuttia

Resurssit



- **Lämmittelytoiminta:** Paperia, värikyniä, lehtiä ja sakset.
- **Tärkein toiminta:** Fläppitaulu tai valkotaulu, jossa on sopiva tussi ja pyyhekumi.
- **Seuranta:** Fläppitaulu tai post it -lappu ja tussit.

Katettavat Lifecomp-osaamiset



- **P2 Joustavuus.** Kyky hallita siirtymiä ja epävarmuutta ja kohdata Haasteet.
- **L3 Oppimisen hallinta.** Oman oppimisen suunnittelu, organisointi, seuranta ja arviointi.
- **P3 Hyvinvointi.** Elämäntyytyväisyyden tavoittelu, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden hoito sekä kestävä elämäntavan omaksuminen.

Vihjeitä ja kysymyksiä



- Oppitunti ja aktiviteetit voidaan toteuttaa ulkona sään mukaan.
- Miltä osallistujista tuntuu verrattuna ennen oppituntia?
- Onko harjoitus auttanut heitä luottamuksessa?

Avainsanat



- Kuunteleminen, viestintä, ihmissuhteet

1.2 Ominaisuuksien ja taitojen vahvistaminen: Lämmittelyharjoitus

01

Tarvittavat tarvikkeet:

- Yksityinen huone, joka sopii kaikille osallistujille
- Suuret paperiarkit jokaiselle osallistujalle tai ryhmälle.
- Värikynät, tussit, lehdet ja sakset.



02

Henkilökohtainen kunniakilpi

Maali:

Tämän toiminnon tavoitteena on rohkaista osallistujia pohtimaan taitojaan, vahvuuksiaan, turhautumistaan ja ylpeyden aiheita työpaikalla luovan ja visuaalisen harjoituksen avulla.

Kuvaus:

Ohjeet:

1. Selitä ryhmälle, että he luovat "kilven" suurelle paperiarkille, joka on jaettu neljään kvadranttiin.
2. Määritä kullekin kvadrantille tietty teema:
 - Kvadrantti 1: Työpaikalle tuomat taidot ja kyvyt.
 - Kvadrantti 2: Taidot ja kyvyt, joita sinun on kehitettävä.
 - Nelikenttä 3: Työpaikkaan liittyvä turhautuminen
 - Nelikenttä 4: Ylpeyden lähteet työpaikalla
3. Osallistajat saavat käyttää kvadranteissaan vain piirroksia, symboleja, kuvakkeita jne., ei sanoja.
4. Anna osallistujien työskennellä yksin tai 6-8 hengen ryhmissä.
5. Soita musiikkia ja anna osallistujille noin 10 minuuttia aikaa luoda kilvet.
6. Anna lopuksi jokaiselle osallistujalle tai ryhmälle tilaisuus esitellä kilvet ja jakaa visuaaliset esityksensä.

1.2 Ominaisuuksien ja taitojen vahvistaminen: Lämmittelyharjoitus

Henkilökohtainen kunniakilpi

03

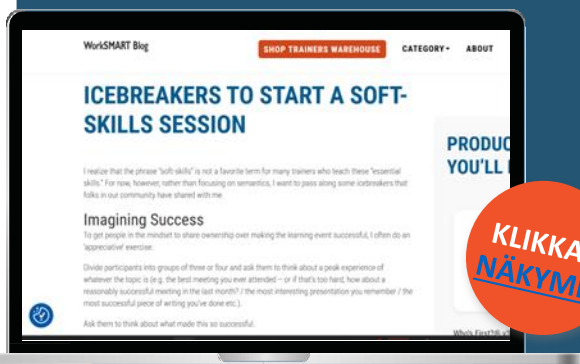
Jälkipuintikysymykset:

- Mitä sait selville vahvuuksistasi ja taidoistasi tämän toiminnan aikana?
- Miten visuaalisen esityksen luomisprosessi vaikutti siihen, että pohdit työpaikan turhautumista ja ylpeyden lähteitä?
- Mitä tunteita koit, kun jaoit kilpeäsi ryhmän kanssa?
- Miten tämä toiminta voisi vaikuttaa käsitykseen roolistasi työyhteisösi tiimissä?

04

Johtopäätökset ja merkitys Lifecomp-kehiksen kannalta:

Personal Shield of Armour -toiminta on linjassa LifeComp Frameworkin L2 Itsetuntemuksen ja oppimiskyvyn ketteryden osaamisalueiden kanssa. Esittämällä visuaalisesti taitonsa, haasteensa ja työkokemuksensa osallistujat saavat syvemmän ymmärryksen omista vahvuuksistaan ja kehittämiskohteistaan. Tämä itsetuntemus edistää oppimisen ketteryttä, sopeutumiskykyä ja joustavuutta erilaisissa ammatillisissa yhteyksissä.



Tärkein toiminta

Miten parantaa pehmeitä taitojasi



01

TAVOITE

Toiminnan tavoitteena on antaa osallistujille käytännön ohjeita, joiden avulla he voivat parantaa pehmeitä taitojaan työpaikalla.



02

OHJEET

Aloita kertomalla osallistujille seuraavat vaiheet pehmeiden taitojesi parantamiseksi:

1. Ole avoin palautteelle.
2. Kommunikoiki usein.
3. Korostetaan tiimityötä.
4. Rakenna myönteisiä suhteita.
5. Astu mukavuusalueesi ulkopuolelle.
6. Ole valmis oppimaan.
7. Sopeudu työpaikan muutoksiin.
8. Tarkkaile muita.
9. Selvitä konfliktit.
10. Ota johtajan rooli.
11. Saavu ajoissa töihin..

Keskustellaan kustakin vaiheesta yksityiskohtaisesti, annetaan esimerkkejä ja kannustetaan osallistujia esittämään kysymyksiä.

Tärkein toiminta: Miten parantaa pehmeitä taitoja



03

Jälkipuintikysymykset:

Kannusta osallistujia pohtimaan, miten he voivat toteuttaa näitä vaiheita omassa työssään:

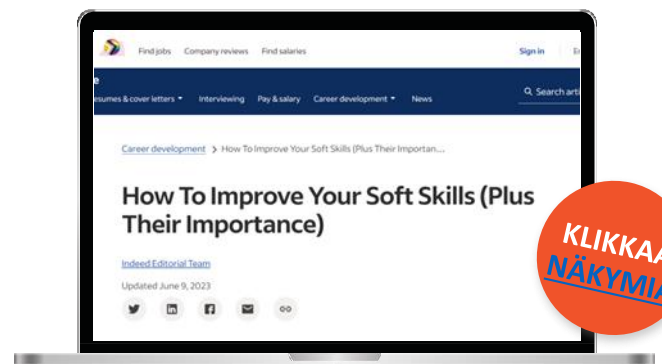
- Mitkä vaiheista sopivat sinulle parhaiten? Miksi?
- Voitko kertoa esimerkin tilanteesta, jossa jokin näistä vaiheista olisi voinut parantaa lopputulosta?
- Miten voit voittaa mahdolliset haasteet, joita saatat kohdata näiden vaiheiden toteuttamisessa?
- Miten näiden toimien sisällyttäminen voisi parantaa yleistä työympäristöä?



04

Johtopäätökset ja merkitys Lifecom-kehityksen kannalta:

Pehmeiden taitojen parantaminen tässä toiminnassa esitettyjen vaiheiden avulla vastaa LifeComp Frameworkin L3 Managing Learning -osaamista. Osallistujat osallistuvat itseohjautuvaan oppimiseen pohtimalla omaa käyttäytymistään ja soveltamalla aktiivisesti ehdotettuja pehmeiden taitojen strategioita. Tämä prosessi parantaa heidän sopeutumiskykyään ja kykyään luoda mielekkäitä yhteyksiä, mikä vaikuttaa myönteisesti henkilökohtaiseen kasvuun ja ihmissuhteisiin.



Seuranta

Menestyksen kuvitteleminen



TARVITTAVAT TARVIKKEET

- Fläppitaulu tai erivärisiä post-it-lappuja
- kynät
- Taulukot, jos käytetään post-it-lappuja



01

TAVOITE

Tämän toiminnon tavoitteena on rohkaista osallistujia kuvittelemaan aiheeseen liittyviä onnistuneita kokemuksia. Tutustumalla onnistumisen elementteihin ja edistämällä myönteisiä asenteita osallistajat voivat parantaa hyvinvointiaan ja yhteistyötaitojaan eri yhteyksissä.



02

OHJEET

1. Jaa osallistajat kolmen tai neljän hengen ryhmiin.
2. Ohjeista kutakin ryhmää miettimään aiheeseen liittyvää huippukokemusta (esim. onnistunut kokous, mielenkiintoinen esitys jne.).
3. Pyydä osallistujia keskustelemaan ryhmissään siitä, mikä teki kokemuksesta onnistuneen.
4. Tarjoa jokaiselle ryhmälle fläppitauluja tai post-it-lappuja, joihin ne voivat kirjata "onnistumisen elementit".
5. Kannusta osallistujia jakamaan kokemuksiaan ja onnistumisen osatekijöitä koko ryhmän kanssa.
6. Järjestä keskustelu yhteisistä tekijöistä, jotka edistävät menestystä.
7. Korostetaan myönteisten asenteiden omaksumisen ja niiden soveltamisen tärkeyttä tulevissa yrityksissä.

Seuranta: Menestyksen kuvittelemisen



03

Jälkipuintikysymykset:

- Millaisia malleja huomasit eri ryhmien menestyksen osatekijöissä?
- Miten voit soveltaa näitä menestyksen elementtejä nykyisiin ja tuleviin pyrkimyksiisi?
- Mitä strategioita voit käyttää positiivisen ajattelutavan kehittämiseen haastavissa tilanteissa?
- Miten myönteinen asenne edistää yhteistyötä ja ongelmanratkaisua?



04

Johtopäätökset ja merkitys Lifecom-kehiksen kannalta:

Imagining Success -toiminta vastaa LifeComp-viitekehiksen P3 Wellbeing -osaamista. Kun osallistujat pohtivat onnistuneita kokemuksiaan ja tunnistavat menestyksen vaikuttavia avaintekijöitä, he lisäävät emotionaalista ja henkistä hyvinvointiaan. Harjoitus edistää myös sosiaalista tukea ryhmässä ja rohkaisee osallistujia suhtautumaan haasteisiin myönteisesti, mikä parantaa yhteistyötä ja yleistä hyvinvointia.



1.3

Tulevaisuuden toiveiden tunnistaminen

Tavoite

- Positiiviset tulevaisuudennäkymät.
- Aseta terve tasapaino toiveidemme ja pelkojemme välille.
- Rakenna perusta, joka johtaa toivoon ja voimaantumiseen.



Toiminta

- 30 minuuttia - Lämmittelytoiminta - leikekirjojen **tekeminen**
- 30 minuuttia - Kehon toiminta - **Toivo ja pelot - muotoiluajattelu**
- 40 minuuttia - Seuratoiminta - **Toivon puu**
- Kokonaisaika - 1 tunti 40 minuuttia



Resurssit

- **Lämmittelytoiminta:** Posterikartonki, lehtiä, sakset ja liimaa.
- **Kehon toiminta:** Seinä/valkoinen taulu, paperia, teippiä, muistilappuja tai kortteja ja kyniä tai tusseja.
- **Seurantatoimet:** Paperia ja kyniä tai tusseja.



Katettavat Lifecomp-osaamiset

- **L1 Kasvuhalukkuus.** Usko omiin ja muiden mahdollisuuksiin oppia ja kehittyä jatkuvasti.
- **P1 Itsesäätely.** Tietoisuus tunteista, ajatuksista ja käyttäytymisestä sekä niiden hallinta.
- käyttäytyminen.
- **P3 Hyvinvointi.** Elämäntyytyväisyyden tavoittelu, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden vaaliminen sekä kestävän elämäntavan omaksuminen.



Vihjeitä ja kysymyksiä

- Lämmittelytoimintana voit ohjeistaa oppilaita käyttämään Pinterestiä ja laittamaan kuvia taululle.



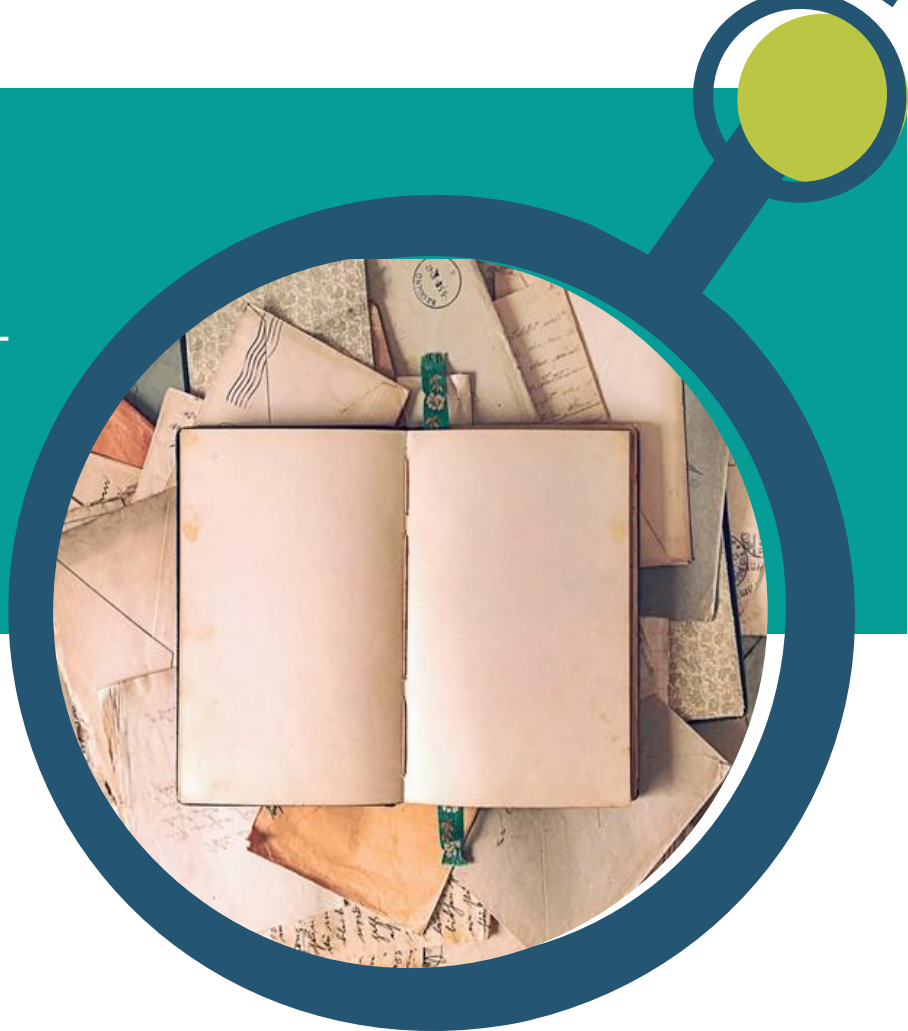
Avainsanat

- Luottamus, luottamus, kestävyys, luotettavuus



Lämmittely

Scrapbooking



TARVITTAVAT TARVIKKEET

- Aikakauslehtien kasat
- Sakset
- Liima tai nastat
- Suuri julistepaperi



01

TAVOITE

Tämän toiminnan tavoitteena on tutkia toivon käsitettä ja sen merkitystä pehmeiden taitojen saavuttamisessa. Luomalla leikekirjatyypin julisteen toivon symboleista osallistujat osallistuvat luovaan harjoitukseen, joka kannustaa kasvumielialaan ja avoimuuteen elinikäistä oppimista kohtaan.



02

OHJEET

1. Selitä toiminnan tarkoitus: luoda leikekirjajuliste, joka on täynnä toivoa kuvaavia symboleja ja kuvia.
2. Ohjeista osallistujia etsimään lehdistä symboleja, jotka muistuttavat heitä toivosta.
3. Kannusta osallistujia kokoamaan symbolit julistepaperille liiman tai nuppineulojen avulla.
4. Kun osallistujat ovat saaneet julisteensa valmiiksi, anna heidän kertoa tarinoita valitsemissa symbolien takana ja keskustella toivon kollektiivisesta voimasta.

Lämmittely : Scrapbooking



03

Jälkipuintikysymykset:

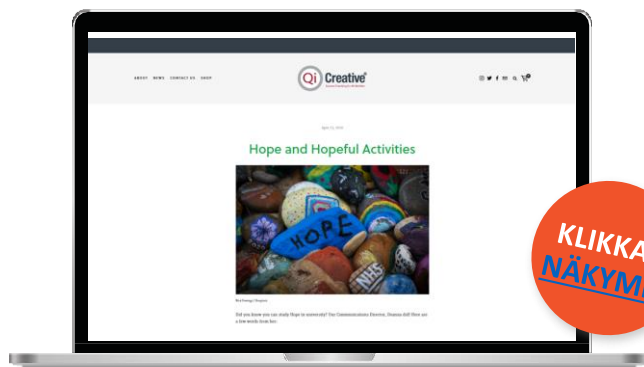
- Miten toivon symbolien etsiminen ja kokoaminen vaikutti ajattelutapaanne?
- Pystytkö yhdistämään jotakin symboleista henkilökohtaiseen tai ammatilliseen elämääsi liittyviin kokemuksiin?
- Miten toivon tunteen vaaliminen voi parantaa lähestymistapaa pehmeiden taitojen kehittämiseen?
- Miten tämä toiminta voisi sopia yhteen kasvun ajattelutavan ja elinikäisen oppimisen periaatteiden kanssa?



04

Johtopäätökset ja merkitys Lifecom-kehiksen kannalta:

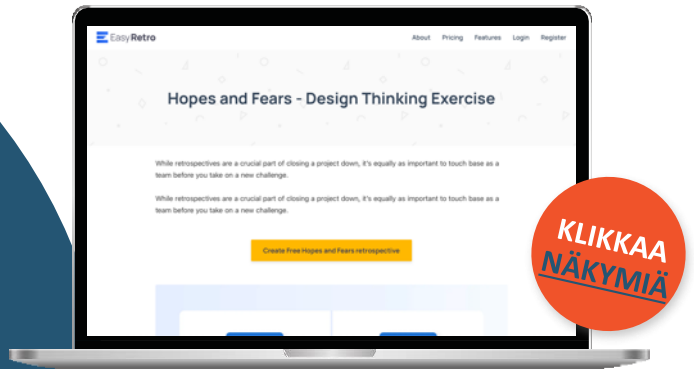
Leikekirjatehtävä vastaa LifeComp-viitekehiksen L1-kompetenssia "Kasvumieliala". Tutustumalla toivon symboleihin osallistujat osallistuvat reflektiiviseen prosessiin, joka edistää ymmärrystä oppimisesta jatkuvana matkana. Kasvumielialan omaksuminen ja avoimuus uusille ideoille ovat olennaisia osatekijöitä menestyksekkään tulevaisuuden pehmeiden taitojen kehittämisessä.



1.3 - Päätoimi: Toiveet ja pelot - Muotoiluajattelu

TARVITTAVAT TARVIKKEET

- Tarralaput tai kortit
- Merkit



Suhde LifeComp Frameworkiin:

Tässä osiossa osallistujien pitäisi onnistua ymmärtämään, miten he voivat erottaa pelkonsa ja käyttää toivoa saavuttaakseen tavoitteensa. P1 Itsesääntely on optimismin, toivon, joustavuuden, itsetehokkuuden ja tarkoituksenmukaisuuden vaalimista oppimisen ja toiminnan tukemiseksi.

Kuvaus:

Toivo ja pelot - Design Thinking

Toivo on luultavasti lähimpänä luottamusta. Kun sinulla on toivoa, luostat siihen, että jotain myönteistä voi tapahtua. Toiveet ja pelot -tehtävä on tehokas tapa mitata osallistujien asenteita hanketta, työpajaa tai muuta yhteistyötä kohtaan.



Vaiheet:

01

Selitä harjoitus ryhmällesi

Sinun on varmistettava, että ryhmäsi ymmärtää, mitä olet tekemässä ja miksi. Näin kaikki ovat samalla sivulla ja tietävät, mitä odottaa. Toiveet ja pelot -harjoitus toimii parhaiten, kun kaikki ovat avoimia ja rehellisiä. Osallistujien on tiedettävä, että heidän panoksensa jaetaan ja niistä keskustellaan. Vältä nimettömyyttä aina kun mahdollista.

02

Pyydä kaikkia kirjoittamaan ylös toiveensa ja pelkonsa.

Jaa muistilaput tai kortit, joihin jokainen voi kirjoittaa toiveensa ja pelkonsa. Jokaisessa lapussa tulisi olla vain yksi toivo tai pelko - vaikka lappujen määrää ei olekaan rajoitettu!

Saattaa olla hyvä ajatus tarjota tiimisi jäsenille joitakin kehotuksia, sillä tämä voi nopeuttaa merkityksellisten oivallusten saamista. Tässä on muutama alkuun:

03

Toivottavasti...

Haluan välttää...

Olen huolissani...

Haluaisin...

"Viime kerralla [tämä tapahtui] ja se oli hienoa/ei niin hienoa...".

"Minulle menestys näyttää..."



04

Kirjoita kaikkien toiveet ja pelot seinälle.

Ennen kokouksen alkua tai kun kaikki kirjoittavat toiveitaan ja pelkojaan, voit käyttää läpinäkymätöntä teippiä ja luoda seinälle paikan, johon jäsenet voivat kiinnittää toiveensa ja pelkonsa - kuten T-kaavion.

Varmista, että nämä kaksi osiota ovat selvästi erillään mutta fyysisesti riittävän lähellä toisiaan, jotta voit keskustella niistä samanaikaisesti. Kun kaikki ovat kirjoittaneet muistiinpanonsa, heidän tulisi kiinnittää ne seinälle.

05

Keskustele!

Kun kaikkien toiveet ja pelot on ripustettu seinälle, on aika keskustella siitä, mitä tiimisi jäsenillä on sanottavaa. Pyydä jokaista osallistujaa osoittamaan omat toiveensa ja pelkonsa ja selittämään niitä hieman. Pyydä sitten muita jäseniä ottamaan kantaa, ennen kuin siirryt seuraavaan henkilöön.

Kun keskustele kunkin henkilön toiveista ja peloista, varmista, että käsittelet kunkin kohdan syytä tai juurta - ja kunkin toivon tai pelon toteutumisen todennäköisyyttä. Yrittäkää keksiä ratkaisuja pelkoihin ja katsokaa, onko niiden ja toiveiden välillä yhtymäkohtia.

Seuranta

Toivon puu



TARVITTAVAT TARVIKKEET

- Piirustusvälineet (paperi, kynät, tussit jne.).



01

TAVOITE

Tämän toiminnon tavoitteena on luoda visuaalinen esitys toivosta, joka toimii päivittäisenä muistutuksena myönteisen asenteen ylläpitämisestä. Osallistujat omaksuvat kestävän elämäntavan, joka edistää heidän henkistä ja emotionaalista hyvinvointiaan, mikä vastaa P3 Hyvinvointi-osaamista.



02

OHJEET

1. Selitä käsite Toivon puu henkilökohtaisten toiveiden ja arvojen visuaalisena esityksenä.
2. Ohjeista osallistujia piirtämään puu, jonka juuret symboloivat heidän elämäänsä tukevia tärkeitä asioita ja oksat toiveita ja unelmia.
3. Kannusta osallistujia merkitsemään juuret merkittävillä elementeillä ja oksat erityisillä toiveilla ja pyrkimyksillä.
4. Osallistujat voivat halutessaan jakaa Toivon puunsa sosiaalisessa mediassa ja merkitä asiaankuuluvat foorumit.

Seuranta: Toivon puu



03

Jälkipuintikysymykset:

- Mitkä elementit valitsit edustamaan Toivon puun juuria ja miksi ne ovat sinulle tärkeitä?
- Miten Toivon puun oksat ovat linjassa tulevaisuuden toiveidesi ja tavoitteidesi kanssa?
- Miten toiveidesi visualisointi tällä tavoin voisi vaikuttaa myönteisesti päivittäiseen ajattelutapaan ja hyvinvointiisi?
- Miten tämä toiminta voi edistää yhteenkuuluvuuden ja tuen tunnetta osallistujien keskuudessa?



04

Johtopäätökset ja merkitys Lifecom-kehityksen kannalta:

Toivon puu -toiminta vastaa LifeComp-viitekehityksen P3-hyvinvointikompetenssia. Luomalla visuaalisen esityksen toiveista ja pyrkimyksistä osallistujat osallistuvat pohdiskelemaan harjoitukseen, joka tukee heidän henkistä ja emotionaalista hyvinvointiaan. Toiminta kannustaa kestävään elämäntapaan tarjoamalla konkreettisen muistutuksen henkilökohtaisista arvoista ja tavoitteista ja edistämällä kestävyttä ja myönteistä elämäntapaa.

