

Vahvuustyöpajan ohjeet ja juoksutus

Työpajan vetäjälle

Aloita työpaja yhteisellä kuulumisten kyselyllä ja vapaalla keskustelulla. Jos osallistujat eivät ole toisilleen tuttuja, pidä esittäytymiskierros. Kannusta ihmisiä jakamaan muille vaikka jokin erikoinen harrastus tai mielenkiinnon kohde. “Alkulämmittelyn” tarkoitus on luoda yhteisöllisyyden ja turvallisuuden kokemus osallistujille.

Käytä myös turvallisemman tilan periaatteita (kts. luku 5.5) – laita ohjeet työskentelytilan seinälle ja kertaa ne ennen työpajan alkua.

Työpajan kulku

Käytä hyödyksesi Ikäopiston materiaaleista koostettuja dioja (Vahvuustyöpajan diat). Alla on vinkkejä keskustelun tueksi.

Dia 1: Tunne vahvuutesi!

Meillä kaikilla on paljon vahvuuksia, joita käytämme ja hiomme päivittäin. Osan vahvuuksista voi havaita helposti ulkoisesti, kuten vaikka laulu- tai kielitaidon. Osaa vahvuuksistamme emme edes itse helposti tunnista. Tällaisia vahvuuksia voivat olla herkkyyks, empatiakyky, pragmaattisuus, ihmisläheisyys, ongelmanratkaisutaidot, kontrollin ottaminen, tarkkavaisuus, huumorintaju, hyvät johtajan tai johdettavan taidot sekä hyvä muutosresilienssi (muutoksen hyväksyminen ja siihen sopeutuminen).

Tässä työpajassa sanoitetaan vapaaehtoisten omia sekä koko yhteisön vahvuuksia. Työpajan tulosten pohjalta voi myös luoda oman organisaation vapaaehtoisten “osaamissalkun”, jota hyödyntämällä voidaan kehittää uutta toimintaa, ideoida uusia tapoja tehdä asioita sekä osallistaa ja sitouttaa vapaaehtoisia paremmin.

Dia 2: Ohjelma

Dia 3: Mietelause

“Jos yrität aina olla normaali, et saa koskaan tietää, miten upea voisit olla.” (Maya Angelou)

Dia 4: Vahvuuteni

Podcastissa Ikäinstituutin Sirkkaliisa Heimonen ja Marko Miettinen pohtivat, miten voimme kaivaa vahvuuksia esiin. “Voisimme kohottaa toisiamme sillä, että katsottaisiin vahvuuslasien kautta.” Mieti, miten voit havaita vahvuuksia itsessäsi ja muissa. Keskitytään heikkouksien sijaan vahvuuksiin ja tunnistetaan se, mikä itsessä ja muissa on hyvää. Kaikilla on vahvuuksia! Se, että vapaaehtoisikaverit ja toiminnan koordinaattorit kertovat vapaaehtoiselle, missä hän on taitava tai minkä asian hän on hoitanut hyvin, tuottaa paljon mielihyvää ja vähentää koettua kuormitusta.

Dia 5: Keskustelu

Aktivoidaan työpajan osallistujia keskustelemaan siitä, miltä tuntuu antaa kehuja ja ottaa niitä vastaan. Hyväksytään myös tyypilliset reaktiot siitä, että kehuja on vaikea joskus kuulla. Jos osallistujat alkavat listata syitä, miksi kehut eivät ole aiheellisia, otetaan taas puheeksi meillä kaikilla olevat vahvuudet. Lisäksi muistutetaan, että erilaiset luonteenpiirteet ja ominaisuudet ovat myös vahvuuksia. Lopuksi kysytään, minkälaista palautetta vapaaehtoiset toivoisivat muilta vapaaehtoisilta ja ammattilaisilta.

Dia 6: Löytöretki

Pyydetään työpajan osallistujia kirjoittamaan yksi tai useampi esimerkki siitä, miten he jatkaisivat kalvon lauseita. Pyydetään heitä miettimään, mitä nämä lauseet kertovat heille vahvuuksistaan.

Dia 7: Keskustelu

Pyydetään osallistujia kertomaan, miltä Löytöretki-harjoituksen tekeminen tuntui. Oliko helppo löytää asioita, joita itsessään arvostaa? Tai asioita, joita muut heissä arvostavat? Voidaan myös pohtia, miten nuoruuden kiinnostuksenkohteet ovat osoittaneet tietä nykyisten vahvuuksien äärelle. Jos porukassa on hyvä ilmapiiri ja luottamus, voi osallistujia pyytää kertomaan muille yhden kohdan vastauksen.

Dia 8: Mietelause

“Vahvuutemme ovat meidän työkalujamme, meidän henkilökohtainen todellisuutemme. Heikkoutemme ovat vain asioita, joita emme ole.” (Joseph Batten)

Dia 9: Vahvuusvarasto

Pyydetään osallistujia valitsemaan seuraavalta kalvolta kaikki vahvuudet, jotka kuvaavat heitä. Kannustetaan osallistujia keksimään ja kirjoittamaan myös sellaisia vahvuuksia, joita ei kalvolta löydy. Muistutetaan, että vahvuudet eivät aina ole ilmiselviä, vaan myös koetut “heikkoudet” voivat olla vahvuuksia erilaisissa tilanteissa. Esimerkiksi henkilö, joka on luonteeltaan epäilevä, saattaa huomata impulsiivisen ja innostuneen suunnitelman heikkouden ja korjata sen ennen toiminnan alkua.

Dia 10: Vahvuusvarasto

Ohjaa työpajan osallistujia valitsemaan kalvolta heihin sopivia vahvuuksia. Muistuta, että vahvuuksia voi myös keksiä itse ja kirjoittaa paperille riippumatta siitä, löytyvätkö ne kalvolta. Kannusta osallistujia löytämään itsestään vahvuuksia, joita he eivät ole aiemmin tulleet ajatelleeksi.

Dia 11: Vapaaehtoisuustyöryhmän osaamissalkku

Pyydä työpajan osallistujia yksi kerrallaan kertomaan vahvuus, jonka he valitsivat/kirjoittivat edellisessä kohdassa. Listaa nämä vahvuudet kalvolle. Luo positiivista fiilistä ja sanoita ääneen, miten upeita vahvuuksia yhteisössä on! Jos joku aloittaa vuoronsa sanoilla “no ei tämä ehkä ihan ole vahvuus”/ “en oikein keksinyt mitään”, rohkaise heitä kertomalla, että meillä jokaisella on joitain vahvuuksia ja joskus niiden löytäminen on hankalaa. Jos pystyt, kerro epävarmoille osallistujille yksi esimerkki siitä, mitä sinä koet heidän vahvuuksien olevan.

Dia 12: Osaamissalkun kokoaminen

Voitte vapaaehtoisuudessa koostaa vapaaehtoisten osaamissalkun. Pyytää vapaaehtoisia vastaamaan kolmeen kysymykseen:

- Mitä osaamista minulla on vapaaehtoistoimintaani liittyen?
- Mitä henkilökohtaista osaamista minulla on (harrastukset yms.)?
- Minkälaisia luonteenpiirteitä ja vahvuuksia minulla on?

Näiden pohjalta voidaan luoda osaamissalkku, jota voidaan käyttää hyödyksi uusien vapaaehtoistehtävien ja muiden projektien suunnittelussa. Osaamissalkun pohjalta on myös helpompi osallistaa vapaaehtoisia erilaisiin toimintoihin ja ottaa heidät osaksi toiminnan suunnittelua. Tämä kaikki vahvistaa vapaaehtoisten sitoutumista toimintaan.

Dia 13: Mietelause

Muokaten: "Saavutamme sen, mitä ajattelemme."