Mikä tekee minusta uniikin?

- ❑ Tunnista, mistä inspiroidut ja innostut.
- ❑ Tutki omia vahvuuksiasi.
- ❑ Nauti tekemisestä ja vaikuta sekä vaikutu vapaaehtoistyölläsi.

Ku

Jaana Hautala

Työyhteisökehittäjä ja mentaalivalmentaja
NLP- ja Coaching kouluttaja, puhuja sekä tietokirjailija

Intohimona kokonaisvaltainen hyvinvointi, kasvu, henkinen suorituskyky ja inhimillisen elämän tutkiminen

Tavataan somessa:

Instagram: jaanahautala
Facebook: Oivaltamaan
Linkedin: Jaana Hautala
Twitter: Jaana Hautala

Oivaltamaan

Virittäytyminen

- Mieti 1-3 asiaa, joista olet tänä päivänä aidosti kiitollinen – pienet asiat riittävät!
- Jaa niitä vieruskaverin kanssa jutellen ja etänä kirjoita ylös itsellesi.
- Tunnustele, miltä kiitollisuuden tunne tuntuu kehossa, kun juttelet siitä.

Intohimo: Mitä minä haluan?
Minkä tekemisestä todella nautit?
Mitkä ovat motivaationi ja kiinnostukseni.

Persoona: Mitä osaan?
Millainen olen? Vahvuuteni, temperamenttini ja historiani.

Arvot: Mikä minua innostaa ja mikä on minulle tärkeintä?

Asenne: Millainen suhtautuminen minulla on elämään. Omat ajattelu- ja uskomusmallini

Itsetuntemus on paras vahvuutesi

Oivaltamaan

Mitä sinä odotat itseltäsi?

- Vaativa mieli
- Kriittinen mieli
- Kontrolloiva mieli
- Epäilevä mieli

Suoritustavoitteet
vai hyvinvointitavoitteet ja vahvuudet

- Ratkaisukeskeinen mieli
- Itsemyötätuntoinen mieli
- Positiivinen mieli
- Utelias mieli

Enemmän elämää vahvuuksista käsin-

Vahvuudet 80 %- Heikkoudet 20%

- ❑ Vahvuuksien tiedostaminen ja ylös nostaminen.
- ❑ Vapaaehtoistyössä onnistumisten ja huippuhetkien esiin tuominen.
- ❑ Liiallisten mielen vaatimusten tiedostaminen ja purkaminen.

"Viisautta kutsutaan joskus sydämen tiedoksi. Tällä tarkoitetaan sitä, että rakkaus – passioista korkein – valaisee järkemme palvelemaan rakkaitamme paremmin."
— Alexandre Havard

Psykologiset perustarpeet

Vapaaehtoisuus	Teen asioita, joista innostun ja joita arvostan.	Teen itse omat valintani. Ei ulkoista kontrollia.
Kyvykkyys	Haasteiden ja taitojen sopiva balanssi.	**Tunnistan ja nimeän omat vahvuuteni. Sovellan niitä käytännössä.**
Yhteisöllisyys	Olen osana yhteisöä. minua arvostetaan.	Saan äänen kuuluville ja olen näkyvä omana itsenä.

Hyvinvointi
Luovuus
Aikaansaaminen

Tutustu itseesi ja voi hyvin!

Halua auttaa- Frank Martelan ehdotus osaksi psykologisia perustarpeita

Mukaellen: Deci&Ryan, 2000, Self determintaion theory

ivaltamaan

On aika valjastaa vahvuudet käyttöön

- Vaikuttavat itsetuntoon ja itseluottamukseen
- Optimismi, toiveikkuus, resilienssi ja minäpystyvyys
- Hyvä elämä, hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet
- Vähäisempi stressi ja parempi suorituskyky
- Innostuminen ja kukoistaminen
- Merkityksellisyyden kokemus
- Positiivinen tulevaisuuden odotus
- Enemmän onnellisuutta ja energisyyttä

Kun ihminen voi hyödyntää vahvuuksiaan, hän kukoistaa jopa 18 kertaa muita todennäköisemmin (Hone et al., 2015)

Oivaltamaan

Vahvuuksien lajit

Kyvyt ja lahjakkuudet

Missä olet hyvä?

(Esim. Näitä arvostan itsessäni)

Taidot

Millaista osaamista ja tietotaitoa sinulle on?

(Esim. Näillä taidoilla olen auttanut muita)

Luonteenvahvuudet

Resurssit ja arvot

Millaista tukea, potentiaalia sinulla on?

(Esim. Mistä saat kiitosta)

Kiinnostuksen kohteet

Millaista intohimoa, harrastuksia sinulla on ?

(Esim. Jo lapsena tai nuorena tein mielelläni näitä asioita…)

Omien vahvuuksien näkeminen – sinä olet ainutlaatuinen

Se mitä on takanamme tai edessämme, on pientä verrattuna siihen, mitä on sisällämme.

— Ralph Waldo Emerson

Luonteenvahvuudet = kaikilla olemassa olevaa vahvuuspotentiaalia

1. Viisaus
-Luovuus (kekseliäisyys)
-Uteliaisuus (avoimuus)
-Arviointikyky, oppimisen ilo

2. Rohkeus
-Rohkeus
-Sinnikkyys
-Rehellisyys (aitous)
-Innostus

3. Inhimillisyys
-Rakkaus
-Ystävällisyys (myötätunto, avuliaisuus, vaiteliaisuus, kiltteys)
-Tunneäly

4. Oikeudenmukaisuus
-Yhteistyö
-Reiluus
-Johtajuus

5. Kohtuullisuus
-Anteeksianto
-Nöyryys ja vaatimattomuus
-Harkitsevaisuus
-Itsesäätely

6. Henkisyys
-Kauneuden ja erinomaisuuden arvostaminen
-Kiitollisuus
-Toiveikkuus
-Huumori

Peterson ja Seligman (2004)

VIA Survey - VIA Character Strengths

ivaltamaan

Kerro/mieti vapaehtoistyöhön liittyvä liittyvä onnistumisesi. Mitkä vahvuuteesi saivat onnistumisen aikaan? Miksi asia on tärkeä? Kuka/ketkä hyötyvät siitä? Keitä oli mukana auttamassa?

ivaltamaan

Voi hyvin ja palaudu vapaaehtoistyössä

Palautuminen vapaaehtoistehtävien välillä on tärkeää jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta.

Vahvuuksien kautta toimiminen lisää hyvinvointiamme.

ivaltamaan

Entä jos keskittyisimme

- ❑ Ilon hetkien näkemiseen
- ❑ Toisten huomaamiseen
- ❑ Itsemyötätuntoon
- ❑ Kehumiseen
- ❑ Auttamiseen
- ❑ Pienten tekojen näkemiseen
- ❑ Pienistä onnistumisista puhumiseen
- ❑ Kiitollisuuteem
- ❑ Tyyneyteen
- ❑ Levon sekä palautumisen vaalimiseen

Jos etsimme valoa, kestämme paremmin pimeyttäkin.

ivaltamaan

Miten rohkaisemme vapaaehtoisia toteuttamaan itseään ja tunnistamaan uusia taitoja itsestään.

Ti

Keskusteluhetkiä vapaaehtoisten kanssa:

- Mitä osaamista minulla on tehtävääni liittyen?
- Henkilökohtainen osaamisen kirjaaminen (harrastukset, yms.)?
- Luonteenpiirteet ja vahvuudet. Esim. Via testin tekeminen.

ivaltamaan

Löydä vahvuuspotentiaali vapaaehtoistyössäni

Innostus ja hyvä energia ovat merkkejä vahvuuksista.

Pysähdy niiden äärelle!

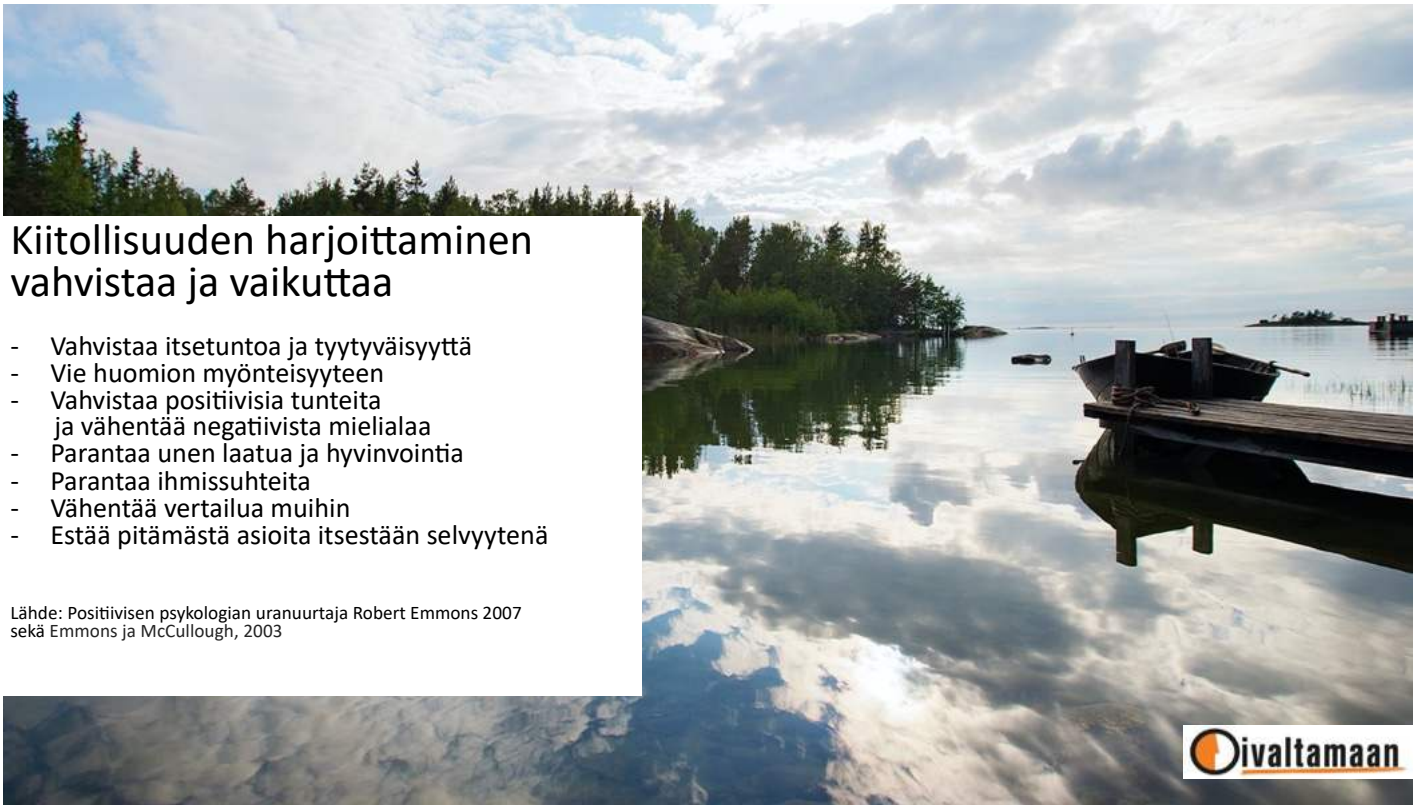
- Mistä nautit vapaaehtoistyössäsi?
- Milloin koet onnistumisen tunnetta?
- Minkä tekemisessä olet erityisen hyvä?
- Mistä olet ylpeä?

Vahvuuksien vahvistaminen

- ❑Kerro vierustoverille vahvuuksista tai siitä mistä olet ylpeä elämässäsi.
- ❑Vierustoveri kuuntelee läsnäollen ja arvostaen, jonka jälkeen hän kertoo sinulle kuulemansa.

”Kuulin sinun sanovan, että sinulla on seuraavia vahvuuksia…”

- ❑Vaihdetaan rooleja.



Kiitollisuuden harjoittaminen vahvistaa ja vaikuttaa

- Vahvistaa itsetuntoa ja tyytyväisyyttä
- Vie huomion myönteisyyteen
- Vahvistaa positiivisia tunteita ja vähentää negatiivista mielialaa
- Parantaa unen laatua ja hyvinvointia
- Parantaa ihmissuhteita
- Vähentää vertailua muihin
- Estää pitämästä asioita itsestään selvyytenä

Lähde: Positiivisen psykologian uranuurtaja Robert Emmons 2007 sekä Emmons ja McCullough, 2003

”Onnistuminen on asenne. Se on avoimuutta uusille ideoille, halukkuutta kuunnella itseä, innokkuutta oppia, halua kasvaa ja joustavuutta muuttua.”

— BJ Gallagher

Kiitos arvokkaasta ajastanne! Jaana