

Iloliike-harjoituksia ja hyödyllisiä linkkejä

Iloliike-koulutus tarjoaa hyvinvointipedagogiikkaa oppimisen ja kasvun tueksi. Koulutuksessa opit soveltamaan arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa sekä positiivisen psykologian periaatteita hyvinvoinnin edistämiseen. Koulutukset ovat osa Iloliike-hanketta.

Iloliike-koulutus on suunnattu opettajille ja muille ammattilaisille, jotka kaipaavat tietoa ja konkreettisia työkaluja hyvinvoinnin edistämiseen. Koulutus tukee myös henkilöstön omaa työssäjaksamista.

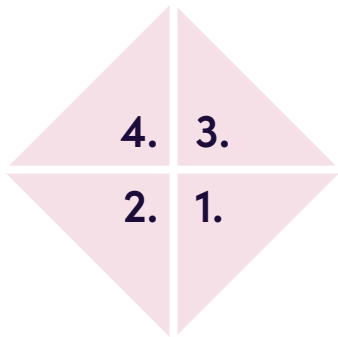
Harjoitus 1: Eläytyvä ja läsnäoleva kuuntelu

- Kertoja kertoo itsestään ja elämästään omin sanoin keskeytyksettä. Kuuntelija keskittyy kuuntelemaan lämpimästi ja läsnäolevasti. (6 min.)
- Kuuntelija tiivistää kuulemansa ilman arvottamista tai analysoimista ja nostaa esiin: 1) kolme kuulemaansa faktaa 2) yhden tai kaksi tunnetta, jotka välittyivät kertojan tarinasta joko sanoin tai ilmeillä tai eleillä. (2 min)
- Vaihdetaan rooleja toisinpäin. (Aika yhteensä 6 min + 2 min x 2 = 16 min)
- Lopuksi (4 min) Etsikää kolme toisianne yhdistävää asiaa, jotka jaetaan koko ryhmän kesken.

Lisälukemista:

- Hyvinvoinnin puheeksi ottamisen materiaali (sivulta löydät mm. valmiita powerpoint-esityksiä hyödynnettäväksi)
- Tavoitteena yhteisöllisempi korkeakoulu – 500 ideaa sinun käyttöösi (2020)
- Kuormitusmittari toisen asteen opiskelijoille (testi mittaa itse arvioitua jaksamista opinnoissa)
- Työssä jaksamisen liikennevalot (juliste ladattavissa esim. työpisteelle)
- Kohti muutosta - Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämisessä (Kangasniemi & Kauravaara 2016)
- Hyvinvointitutor-kouluttajan käsikirja (Kangasniemi 2021)
- Itsemyötätunto (Nytyi ry.)
- Mielenterveyttä tukevia rentoutumis- ja mindfulness-harjoituksia (Mieli ry.)

Harjoitus 2: Hyvinvointitimantin kirkastaminen



Harjoituksen tavoitteen on käynnistää pohdintaa hyvinvoinnin kannalta olennaisista omista arvoista.

1. Mitkä ovat minulle tärkeitä asioita tai arvoja elämässä?
2. Mitkä ovat vahvuuteni?
3. Mikä on tavoitteeni?
4. Millaisia pieniä arjen tekoja se tarkoittaisi käytännössä?

Harjoitus 3: Vahvuuksien vaihtokauppa

Harjoituksen tavoitteena on lisätä opiskelijoiden tietoisuutta omista vahvuuksista ja käynnistää pohdintaa, millaisista vahvuuksista on hyötyä erilaisissa elämään liittyvissä tilanteissa.

- Harjoitus tehdään toiminnallisesti vapaasti luokkatilaa hyödyntäen.
- Opiskelijalle jaetaan sanalistasta 3-5 vahvuutta tai opiskelijat voivat myös keksiä näitä itse.
- Luokkatilassa liikutaan musiikin tahtiin ja opettajan ohjaamana pysähdytään toisen opiskelijan viereen vaihtamaan vahvuuksia ja keskustelemaan, minkä vahvuuden haluaisi kaverilta vaihtaa.

Näkökulmia vahvuuksien vaihtamiseen opettajan johdolla:

- Mitkä ovat luontaisia vahvuuksiani?
- Millaisia vahvuuksia tarvitsen tällä hetkellä?
- Millaisissa vahvuuksissa voisin vielä kehittyä?

Harjoitus 4: TARMOA tavoitteisiin

Tavoitteena on oppia asettamaan tavoitteita, jotka veisivät kohti itselle tärkeitä asioita ja jotka eivät uuvuttaisi. Opiskelija valitsee yhden opiskeluun tai harrastukseen liittyvän asia, jota hän muokkaa TARMOA-sanan avulla:

- T = Täsmällinen ja selkeä. Miten tavoitteen voisi kirjata selkeästi auki?
- A = Aikataulutettu. Onko tavoite sidottu aikaan? Tehdäänkö jotain määrättyssä ajassa? Miten tavoite pilkotaan pienempiin osiin esimerkiksi viikkotasolla?
- R = Realistinen ja joustava. Onko tavoite mahdollista saavuttaa omassa tilanteessa? Joutaako tavoite tarvittaessa? Onko riittävästi aikaa ja osaamista?
- M = Myötätunto. Onko tavoite itselle sopiva, mielekäs vai liian vaativa tai jopa kohtuuton?
- O = Olennainen, oppimista ja kasvua edistävä. Tavoitellaan asioita, jotka edistävät oppimista ja joita halutaan tehdä?
- A = Arvojen mukainen eli onko tavoite itselle tärkeä? Onko tavoite linjassa muiden itselle tärkeiden arvojen kanssa? Edistääkö tavoite itselle merkityksellisiä asioita?

Harjoitus 5: Pienin mahdollinen teko

- Mikä olisi pienin mahdollinen teko, jonka voisit tehdä oman hyvinvointisi eteen tänään?
- Kirjaa tämä teko itsellesi ylös.
- Vaihdetaan ajatuksia pareittain ja sovitaan, että pari kysyy huomenna toiselta, miten se sujui, millainen olo/fiilis siitä syntyi?

Lue lisää hankkeesta ja tulevista koulutuksista.