

Vahva arki

Arjen sankarit ravitsemusterveyden
ja terveellisten elintapojen edistäjänä

11. Vahvuudet ja unelmat



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Kuulumiset ja kotitehtävän läpikäynti

- Mitä kuuluu?
- Etenenkö omia tavoitteita kohti?
- Kotitehtävät
 - Tee retki luontoon tai käy kävelemässä lähimetsässä tai puistossa.
 - Minkälaisia tuntemuksia kävelyretki herätti?
 - Auttoiko retki palautumaan?
 - Vahva arki itsehoito-ohjelma: Lue kappale 10.3 Ihmissuhteet voimavarana



Päivän tavoitteet

- Ryhmäläinen pohtii omia vahvuuksiaan ja unelmiaan
- Ryhmäläinen luo oman unelmakartan
- Ryhmäläinen valitsee yhden tai kaksi unelmaa ja pohtii konkreettisia askeleita unelman toteuttamiseksi



Vahvuudet

- Vahvuudet ovat yksilön ominaisuuksia, kykyjä ja taitoja toimia, ajatella, tuntea ja oppia
- Vahvuuksia ovat esimerkiksi kyky kuunnella toista, sinnikkyys tai erilaiset kädentaidot
- Omien vahvuuksien tuntemisesta on hyötyä niin opiskeluissa, työelämässä, harrastuksissa, sosiaalisissa suhteissa kuin elämässä ylipäätäänkin

Lähde: Opinvoimala



Kuva. Pixapay

Vahvuuksista voimaa

- Jokaisella meistä on vahvuuksia, vaikka niiden tunnistaminen voi joskus olla vaikeaa.
- Kun tunnistaa ja tiedostaa omat vahvuudet ja ympäristöt ja tilanteet, joissa toimiminen on itselle luontaisinta, voi tehdä valintoja, jotka tukevat omaa mielenterveyttä, jaksamista ja yleistä tyytyväisyyttä omaan elämään.
- Oma kiinnostus ja omat vahvuudet ovat tärkeitä lähtökohtia myös, kun miettii itselleen esimerkiksi sopivaa ammattia, työllistymisen polkua, opiskeluvaihtoehtoa tai sairaudesta kuntoutumista.
- Voit pohtia vahvuuksiasi vastaamalla kysymyksiin osoitteessa: Opinvoimala.fi - [Tunnista omat vahvuutesi](https://Tunnistaomatvahvuutesi.fi)
 - Täältä löytyy myös erilaisia listoja vahvuuksista, mikä voi auttaa omien vahvuuksien kartoittamisessa.



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Nämä asiat voivat auttaa tunnistamaan vahvuuksia

- **Lapsuusmuistot:** Mitä muistat tehneesi mielelläsi jo lapsena ja nuorena? Mitä niistä jatkat vielä? Vahvuuksilla on usein nuoruudesta tunnistettavat juuret, ja niillä on jonkinlaista pysyvyyttä ihmisen elämässä.
- **Energia:** Millaiset tekemiset energisoivat sinua? Millaiset jutut kutsuvat ja innostavat mukaan? Ne voivat olla lähellä jotain vahvuuttasi.
- **Aitous:** Millaisissa tekemisissä ”todellinen sinä” pääsee esiin? Niissä toimissa sisäinen vahvuutesi luultavasti tulee näkyviin.
- **Helppous:** Millaiset asiat tulevat sinulta kuin luonnostaan? Jutut, jotka syntyvät melkein itsestään, voivat pohjautua vahvuuksiin.
- **Huomio:** Mihin kiinnität huomiota luontaisesti? Mihin liittyvät asiat esimerkiksi luet lehdestä tai mitä huomaat vieraassa paikassa kulkiessasi?
- **Nopea oppiminen:** Minkä opit vaivattomasti, melkein ensikuulemalta? Nopea oppiminen saattaa olla johtolanka vahvuuteen.
- **Motivaatio:** Mitä asioita teet ihan niiden itsensä vuoksi? Vahva sisäinen motivaatio kertoo useimmiten vahvuuksista.
- **Ääni ja eleet:** Milloin äänesi, kielenkäyttösi ja eleesi muuttuvat energisiksi ja aktiivisiksi?
- Voit kartoittaa vahvuuksiasi seuraavien myös kysymysten avulla:
 - Mitä teet mielelläsi?
 - Mikä antaa sinulle voimia?
 - Mitä asioita arvostat itsessäsi?
 - Mikä on ollut mieleenpainuvuin positiivinen kokemuksesi?
 - Mitä teet, kun sinulla on omaa aikaa?
 - Mistä olet saanut hyvää palautetta?
 - Missä olet hyvä?
 - Mistä asioista olet aidosti kiinnostunut?



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Tauko 10 min



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Unelmat

- Unelmat ovat elämän tärkeimpiä ja vahvimpia voimavaroja.
- Unelmat voivat olla askel kohti itselle merkityksellistä, oman näköistä elämää.
- [Unelmat sun ulottuvilla](#)



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Unelmakartta

- Unelmakartta auttaa hahmottamaan itselle tärkeitä asioita, unelmia ja tavoitteita.
- Usein tavoitteiden kirjaaminen auttaa niiden toteuttamisessa toimien kuin karttana kohti tavoitteiden saavuttamista.
- Vaihtoehtoisia tehtäviä löydät lisämateriaalikansiosista:
 - Tulevaisuuskirje
 - Jatka virkkeitä -harjoitus
 - Vahvuuksia ja taitoja
 - Vahto-vahvuuskortit



Ohjeet unelmakartan tekemiseen

- Leikkaa lehdestä kuvia, jotka puhuttelevat sinua, ilmaisevat asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä tai mitä haluaisit elämääsi. Voit myös poimia kuvia, jotka tuovat sinulle hyvän mielen.
- Kuvien lisäksi voit leikata sanoja, lauseita, värejä ja tunnelmia.
- Sommittele ja liimaa leikkaamasi kuvat ja tekstit kartongille - voit myös piirtää tai kirjoittaa omaan unelmakarttaasi.
- Teet karttaa itseäsi varten, joten älä vertaa sitä muihin tekemiseen.
- Pidä taukoja tarvittaessa.



Tauko 10 min



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi

muutos
NYT. POHJOIS-POHJANMAA



Elinvoimakeskus

**Täytetty uuniperuna kinkku- tai kasvistäytteellä
Mehevät mokkapalat**



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Unelmista tavoitteiksi

- Valitse yksi tai kaksi asiaa unelmakartasta, jota lähdet ensimmäisenä toteuttamaan.
- Mitä voisit tehdä unelmasi toteuttamiseksi lähipäivinä tai lähiviikkoina?
- Mitä sinun tulisi tehdä seuraavan puolen vuoden tai vuoden aikana?
- Kirjaa asiat itsellesi ylös ja etene kohti unelmiasi askel kerrallaan.

-
-
-
-
-



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Kokemukset päivästä

- Miltä unelmointi tuntui?
- Unelmakartat ovat henkilökohtaisia, mutta haluaisitko kertoa jotain muille omista unelmistasi?
- Löysitkö jonkin uuden vahvuuden itsestäsi?



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

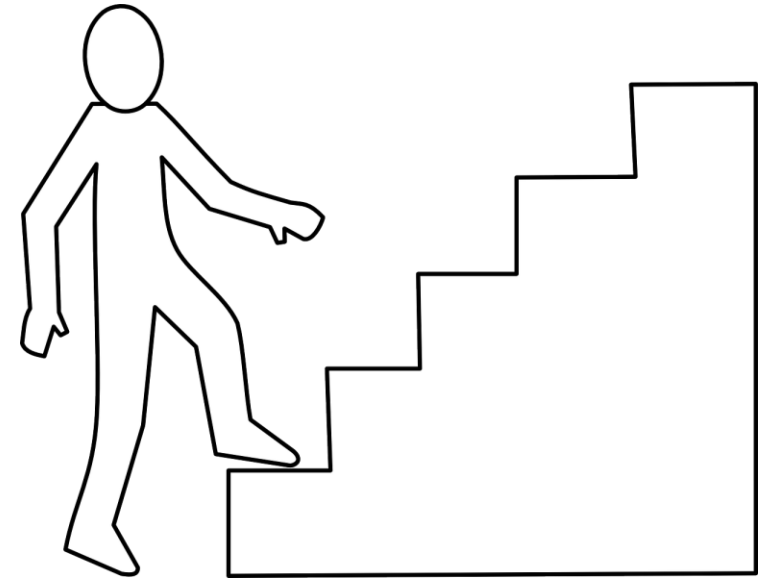
ProAgria
Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Kotitehtävä

- Vahva arki –itsehoito-ohjelma: Lue kappale 11.2 Vahvuuksien ja unelmien yhtistäminen.
- Toteuta ensimmäinen askel kohti valitsemaasi unelmaa. Tavoite voi olla pienikin. Jos haaveilit esimerkiksi uuden harrastuksen aloittamisesta, ensimmäinen askel voi olla, että etsit tietoa missä kyseistä harrastusta voisi päästä kokeilemaan.
- Lisäkotitehtävä (valinnainen)
 - Testaa mikä ammatti sopisi sinulle ammatinvalintatestin avulla: [AVO \(mol.fi\)](https://avo.mol.fi)
 - Mitkä ovat vahvuuksiasi? Olisiko vahvuuksistasi hyötyä kyseisessä ammatissa?
 - Mikä ammatti sinua aidosti kiinnostaa?
 - Tarvitsisitko lisäkoulutusta päästäksesi unelmatyöhösi?



Lähteet

- [9d834389-unelmakeidas.pdf \(mtkl.fi\)](#)
- [Unelmakartta auttaa visualisoimaan tavoitteet – näin teet sen - Duunitori](#)
- [Mitkä ovat omat vahvuutesi? | Kuntoutumistalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)
- [Opinvoimala.fi - Tunnista omat vahvuutesi](#)
- [Opinvoimala.fi – Vahvuudet](#)