



YHDENVERTAISET KOULUTUSPOLUT LAPIN ALUEELLA

PPO

OPISTOVUOSI

JATKUVA

RYHMÄYTYMINEN JA

RYHMÄVALMENNUKSEN

MATERIAALIT

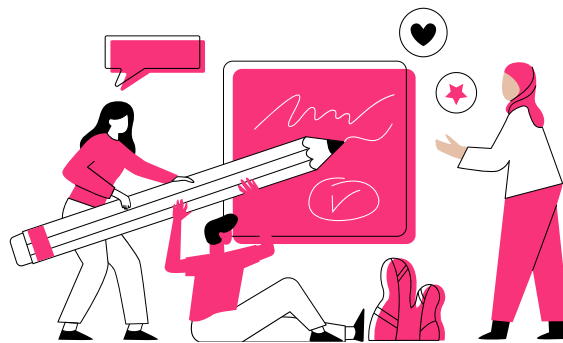


Euroopan unionin
osarahoittama



Peräpohjolan
Opisto

SISÄLLYS



01

Sopeva- opistovuosi

Opistovuosi-opintojen aikana vahvistetaan nuoren opiskeluvalmiuksia, elämänsuunnittelutaitoja, opiskelu- ja työelämätaitoja, tunnistetaan oppimisen vaikeudet, tuetaan nuoren kykyä tehdä tulevaisuutta koskevia suunnitelmia ja autetaan nuorta löytämään motivaationsa.

02

Työkykypassi ja positiivinen mielenterveys

Työkykypassin tehtävät kulkevat koko lukuvuoden liitettynä jatkuvan ryhmäytymisen teemoihin. Opistovuosi-opiskelijalla on mahdollisuus suorittaa ryhmävalmennuksen/ jatkuvan ryhmäytymisen prosessin aikana YTO pakollinen ja valinnainen työkyvyn ylläpitäminen ja hyvinvointi opintojaksot. Positiivinen psykologia ja pedagogiikka ovat toimivat ryhmävalmennuksen tausta viitekehysenä

03

Turvallinen ryhmä harjoitteet

Ryhmään- ja opiskeluyhteisöön kiinnittyminen. Kohtaaminen, turvallinen ryhmä, yhteistyötaidot ja minä opiskelu- tai työryhmän jäsenenä.

04

Moninaisuus- ja yhdenvertaisuutta

Tasa-arvoa, moninaisuus osaamista ja yhdenvertaisuutta vahvistavat toimenpiteet Sopeva ryhmässä.

05

Opiskelu- ja työkykyvyn vahvistaminen

Fyysisen perushuollon vahvistaminen ryhmäyttävin ja toiminnallisin menetelmin, mielenhyvinvoinnin vahvistaminen toiminnallisin menetelmin, terveysosaaminen sekä stressinhallintaa vertaisohjausta hyödyntäen sekä tunnetyöskentelyä toiminnallisin menetelmin.

06

Vahvuustyöskentely

Ryhmä- ja parityöskentely muotoista ja toiminnallista vahvuustyöskentelyä Voimakehä menetelmää hyödyntäen.

07

Luonto- ja eläinlähtöiset menetelmät

Ryhmämuotoista ja toiminnallista, jossa mahdollistetaan uusien tunnetilojen sanoittamisen sekä oppimisen ja sosiaalisten tilanteiden tarkastelua.

08

Vertaisohjaus

Vertaisohjaaja tuo oman kokemuspohjaisen ohjaus osaamisen ryhmään ja soveltuvin osin toimintoihin. Ohjaaja/opettaja ja vertaisohjaaja samanaikaisohjaus

09

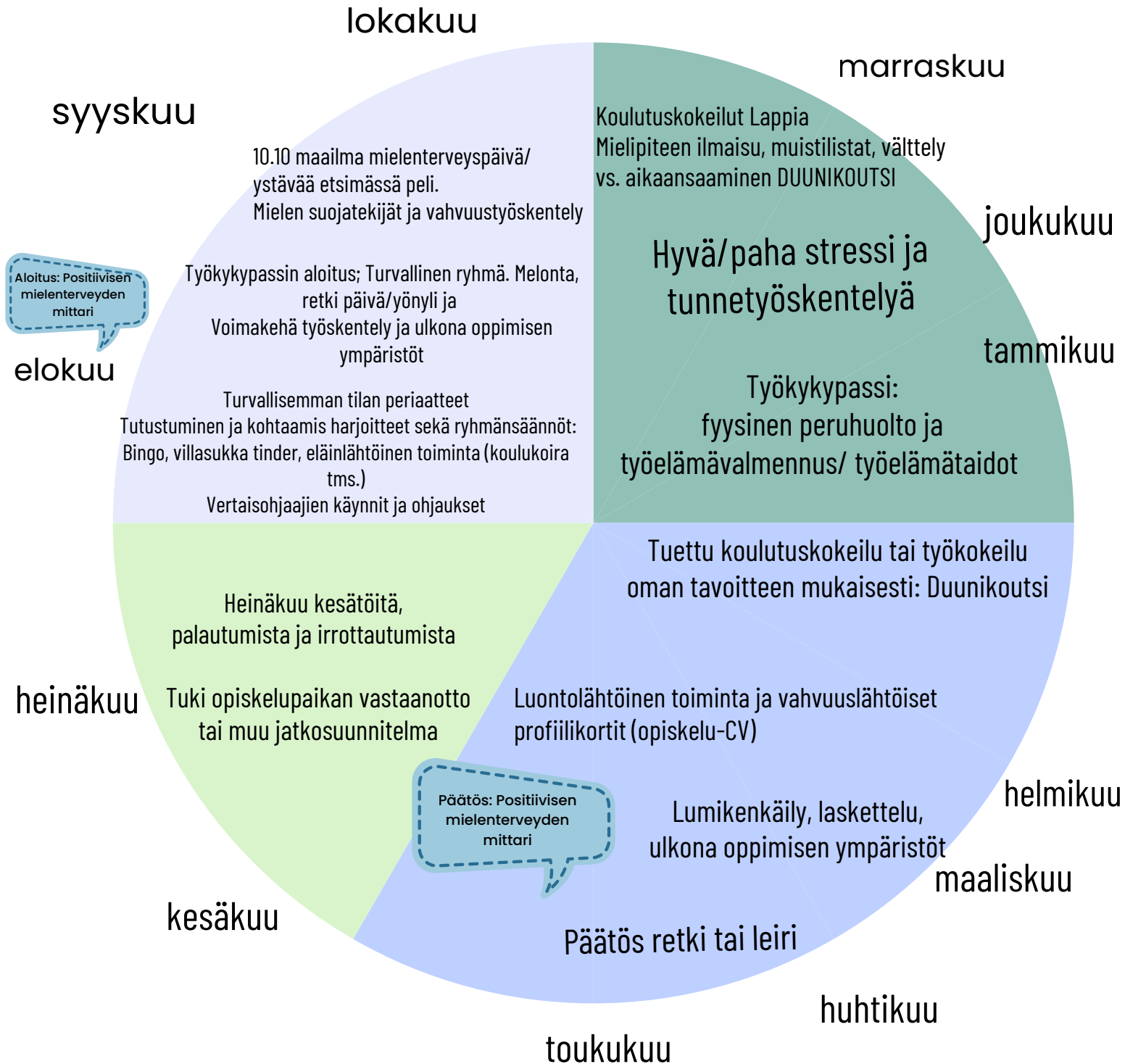
Lähteet

Jatkuvanryhmäytymisen ja ryhmävalmennuksen materiaaleissa on hyödynnetty aikaisempien hankkeiden tuottamia materiaaleja ja hyviä käytänteitä.

JATKUVAN RYHMÄYTYMISEN -MALLI 1.0

HYVINVOINTITAITDOT + TYÖKYKYPASSI (YTO TYKYHY VALIN- + PAKOLL.)

Jatkuvanryhmäytymisen malli perustuu ryhmävalmennukseen, jossa osa-alueet tukevat niin opiskeluyhteisöön kiinnittymistä, siirtymistä ammatilliseen koulutukseen sekä erilaisia opiskelu- ja työkykyä vahvistavia osa-alueita.



Euroopan unionin osarahjoittama

Opistovuosi

Opistovuosi-opintojen aikana vahvistetaan nuoren oppimisvalmiuksia, elämänsuunnittelutaitoja, opiskelu- ja työelämätaitoja, tunnistetaan oppimisen vaikeudet, tuetaan nuoren kykyä tehdä tulevaisuutta koskevia suunnitelmia ja autetaan nuorta löytämään motivaationsa. Opistovuosi-opiskelu luo oppivelvollisuusikäiselle nuorelle opiskelijalle mahdollisuuksia vahvistua ihmisenä, itsenäistyä, oppia oman elämän hallintaa ja sosiaalisia taitoja sekä löytää voimavaroja oman tulevaisuuden suunnitteluun. Opiskelu vahvistaa nuoren itsetuntoa, uskoa omiin kykyihin ja auttaa löytämään omat kiinnostuksen kohteet. Internaattimuotoisuuden mukanaan tuoma kokonaisvaltainen pedagogiikka ja palvelut ovat opetuksen suunnittelun lähtökohtana myös silloin, kun opiskelija ei omasta valinnastaan asu internaatissa.” Eperusteet; HEO opistovuosi oppivelvollisille kansanopistossa.

Yhdenvertaiset koulutuspolut hanke Lapin alueella tavoitteet

Edistetään kahdensuuntaisia siirtymiä kehittämällä jatkuvan oppimisen mahdollistavia koulutusrakenteita saavutettavuus ja yhdenvertaisuus huomioiden. Hankkeen päätavoitteena on edistää koulutuksessa aliedustettujen ryhmien ja muiden heikossa työmarkkina-asetmassa olevien yhdenvertaisia ja saavutettavia koulutusmahdollisuuksia Lapissa, mikä ehkäisee koulupudokkuutta, opintojen keskeyttämistä ja syrjäytymistä. Peräpohjolan Opiston työpaketti 1 pilotti 1 keskittyi erityisesti Opistovuosi opiskelijoiden joustaviin opintopolkuihin ja kahdensuuntaisiin siirtymiin.

Jatkuvan ryhmäytymisen tavoitteet ja vuosikello



Ryhmäytyminen muuttuvassa ryhmässä ja vuosikello

- Vahvistetaan Sopeva -opistovuosi ryhmän ryhmäytymistä
- Tuetaan jatkuvan haun kautta tulevien uusien opiskelijoiden opintoihin ja ryhmään kiinnittymistä

- [LINKKI TÄSSÄ](#)

Ryhmävalmennus

- Parannetaan opiskelijoiden psykososiaalista hyvinvointia
- Tuetaan opintojen etenemistä



Vertaistuellisuuden vahvistaminen

- opiskelijat saavat vertaistukea toisista opiskelijoista.

Työkykypassi ryhmävalmennuksen perustana

Tavoite: Työkykypassin tavoitteena on lisätä opiskelijan tietoja, taitoja ja motivaatiotasi huolehtia omasta terveydestä ja hyvinvoinnista opiskelun aikana ja sen jälkeen. Tavoitteena on ymmärtää Työkyvyn (opiskelukyvyn) eri osa alueita ja siitä huolehtimisen olevan osa ammattitaitoa.

● Soveltuvuus

Työkykypassi mahdollistaa Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen pakollinen 2osp ja TYKYHY pakollinen valinnainen 3ops. suorittamisen opistovuoden aikana Opiston työkykypassi suunnitelman mukaisesti.

● Ryhmä koko

0-50

● Kesto

Koko lukuvuoden ajan. Työkykypassin aktivoidut tehtävät tehtynä ja palautettuna viimeistään 10.5 mennessä.

● Ohje

Katso Opiston työkykypassi suunnitelman Intrasta

Rekisteröidy opettajan käyttöliittymässä tyokykypassi.net

salasana: passiohjaus

Nimeä ryhmä OPISTOVUOSIXXXX vuosi ja aktivoi haluamasi tehtävät.

Opasta opiskelijoita liittymään ryhmään asettamalla liittymisavaimella.

Tehtävät ovat osa lähiopetuksen työskentelyä eli toiminnallinen osio + tehtävä.

Pyydä tarvittaessa opastusta Opiston työkykypassi mentorilta/ Annalta.

● Huomioitavaa ohjauksessa

Ryhmä tekee Työkykypassi tehtävät läsnäolo opetuksessa. Tehtävät liitetään aina ryhmävalmennuksen toiminnallisiin menetelmiin.

● Materiaali linkki tässä

[Työkykypassi Selkosuomi tehtävät](#) löytyy ainoastaan tietokone versiona

Saku ry tuottaa moodle kurssi työkykypassin tehtävät ja opettaja aktivoi tarvittavat tehtävät moodle tilasta

Positiivinen psykologia ja positiivinen mielenterveys ryhmävalmennuksen teoreettisena taustana

Positiivinen psykologia keskittyy ihmisten hyvinvointiin, vahvuuksiin ja voimavaroihin ja näiden vahvistamiseen. Opiskelijat ymmärtävät positiivisen mielenterveyden käsitteen ja vahvuuksien sekä osaamisidentiteetin yhteyden hyvinvointiin.

Opiskelijat tekevät positiivisen mielenterveyden kartoituksen kaksi kertaa lukuvuoden aikana esim. ROPS tunnilla. Sähköisesti yksilöidyllä webpropol linkillä tai paperi versiona

Positiivinen mielenterveys korostaa seuraavia asioita:

- psyykkisiä voimavaroja (esimerkiksi taito kohdata vastoinkäymisiä),
- vaikuttamismahdollisuuksia omaan elämään,
- toiveikkuutta ja elämänhallinnan tunnetta
- tyydytystä tuottavien sosiaalisten suhteiden olemassaoloa sekä
- myönteistä käsitystä omasta itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista (esimerkiksi hyvä itsetunto).

Ohje

Käykää läpi positiivista mielenterveyttä ja psykologiaan Dia sarjan avulla. Keskustelkaa vahvuuksien tunnistamisen tärkeydestä ja positiivisen mielenterveyden käsitteestä.

Tulosta tai jaa sähköpostitse yksilöity positiivisen mielenterveyden mittari.

Huomioitavaa ohjauksessa

Tämän osan voi yhdistyy hyvin Voimakehä työskentelyn ensimmäiseen osioon: luonteenvahvuudet.

Tehtäviä varten ryhmäläisten olisi hyvä tuntea toisiaan jonkin verran

Materiaali linkki tässä

[Ryhmävalmennuksen dia sarja ja tehtävän anto.](#)

Teen esim. [padlet](#), josta löytyy jokaisen ryhmäläisen nimi

[Tulosta positiivisen mielenterveyden mittari: sivu 6 mikäli teet mittarin paperisena/ muista yksilöinti](#)

Turvallinen ryhmä Villasukka tinder

Tavoite: Tutustuminen, ryhmäytyminen, sanaton viestintä ja kohtaaminen.

● Soveltuvuus

Missä vaiheeseen lukuvuotta, jatkuvan haun opiskelijoita aloittaessa. Tutustumiseen ja kohtaamis taitojen vahvistamiseen. Ulkona oppimiseen tai luokkatilassa.

● Ryhmä koko

5-25

● Kesto

10 min

● Ohje

Tila missä opiskelijat mahtuvat ympyrään, joko istuen tai seisten. Ohjeista opiskelijoita tuijottamaan sukiaan ja pysähtymään hetkeksi siihen, kunnes olet kertonut ohjeet. Jokainen aloittaa katseen nostamisen sinun merkistä, aina vasemmalta puoleltaan ja lähtee kierrättämään katsetta ympyrässä. Mikäli katse kohtaa toisen kanssa vaihdatte paikkaa toistenne kanssa rauhallisesti. Puhua ei tarvitse/ ei saa. Päästyäsi paikalle laske katse taas sukkiin ja lähde kierrättämään katsetta ympyrässä vasemmalta oikealle.

Mikäli katse ei kohtaa kenenkään kanssa, aloitat rauhasa kierroksen uudelleen sukista - vasemmalta - oikealle. Kunnes ohjaaja kertoo että voidaan lopettaa. Muista purku keskustelu.

● Huomioitavaa ohjauksessa

Kysymyksiä purku keskusteluun. Oliko helppo huomata, että katseet kohtasivat? Oliko helppo katsoa toista silmiin? Miten mielestäsi suomessa suhtaudutaan katsekontaktiin? Onko kulttuureissa eroja tämän suhteen? Miten katsekontaktin ottaminen vaikuttaa kohtaamiseen?

● Materiaali

[Linkki lisämateriaaliin, ideoita ja lähde mll.fi](#)

03

Turvallinen ryhmä Hernepussi rinki

Tavoite: Tutustuminen, nimien opettelu ja leikkimielinen kisa.

● Soveltuvuus

Missä vaiheeseen lukuvuotta, jatkuvan haun opiskelijoita aloittaessa. Tutustumiseen ja nimien opetteluun

● Ryhmä koko

5-25

● Kesto

10 min

● Ohje

Tila missä opiskelijat mahtuvat ympyrään, joko istuen tai seisten. Nimi kierros nimi+adjektiivi. Tämän jälkeen Hernepussia heitetään henkilölle ja sanotaan hänen nimi. Hernepussia saa heittää kenelle tahansa.

● Huomioitavaa ohjauksessa

Kysymyksiä purku keskustellun

● Materiaali

Hernepussi tms. kello ajanottoa varten

Turvallinen ryhmä

Turvallisemman tilan säännöt ja meidän ryhmän pelisäännöt

Tavoite: Käydään läpi Opiston turvallisemman tilan periaatteet ja rakennetaan meidän ryhmän turvallisen tilan pelisäännöt. Työkykypassi suorittaminen

● Soveltuvuus

Lukuvuoden alussa, kertausta jatkuvan haun opiskelijoita aloittaessa. Läsä- tai etä etäopetuksessa

● Ryhmä koko

5-25

● Kesto

45 min

● Ohje

Käykää läpi turvallisen tilan periaatteet. Linkki alla. Käydään läpi työkykypassin Ryhmätehtävä- ryhmän rakentaminen läpi yhdessä. Jokainen avaan tehtävän omasta puhelimen sovelluksestaan. Lue tehtävän alustus ääneen. Tämän jälkeen jokainen tekee tehtävän eli laittaa 3 itselle tärkeää sääntöä. Jokainen kommentoi kolmea toisen laittamaa sääntöä. Muistuta, että mikäli jossain säännössä jo kommentteja tulee kommentoida sellaista sääntöä, jolla ei ole lainkaan vielä kommentteja.

Ohjaaja/opettaja katsoo palautukset opettajan työkykypassi.net käyttöliittymästä ja tehdään yhteenveto tämän ryhmä tärkeistä turvallisen ryhmän periaatteet taululle. Näistä voidaan tehdään yhteinen juliste luokan seinälle.

● Huomioitavaa ohjauksessa

Mahdollistaa yhteinen kiireetön keskustelu ja vertaistuellinen jakaminen omista kokemuksista. Mistä tietää/tuntee, että ryhmässä ei ole turvallista? Mistä tietää ja tunnistaa, että ryhmä on turvallinen? Kuka rakentaa turvallista ryhmää? Jos ryhmä on jo keskusteleva tästä syntyy usein vertaiskokemuksellista jakamista kiusaamisesta tms. muista juurruttaa tähän hetkeen ja siihen että tässä hetkessä ja ryhmässä on turvallista.

● Materiaali

Aktivoi työkykypassista harrastuneisuus ja yhteistyötaidot: RYHMÄTEHTÄVÄ-ryhmän rakentaminen. [LINKKI turvallisemman tilan periaatteet.](#)

Turvallinen ryhmä Taikasilta

Tavoite: Tutustuminen, ryhmäytyminen, ongelmanratkaisu ja sanaton viestintä

● Soveltuvuus

Missä vaiheeseen lukuvuotta, jatkuvan haun opiskelijoita aloittaessa. Tutustumiseen

● Ryhmä koko

5-25

● Kesto

10 min

● Ohje

Tila missä opiskelijat mahtuvat liikkuaan. Osoita pieni alue missä opiskelijoiden on asetettava janalle syntymäpäivän mukaan tammikuusta - joulukuuhun. Opiskelijat ovat mykkiä ja vuorovaikutus tapahtuu muulla tavoin kuin puhumalla.

● Huomioitavaa ohjauksessa

Kysymyksiä purku keskusteluun. Miten viestiminen onnistui ilman puhetta? Tulitko ymmärretyksi? Oliko vaikeaa/helppoa

● Materiaali

Matto tai rajattu alue millä alueella opiskeijat saavat liikkua ja rakentaa sillan.

03

Turvallinen ryhmä Kortti työskentely

Tavoite: Itse ilmaisun vahvistuminen, tutustumiseen ja aiheeseen herättely. Ajatusten, mielipiteiden ja kokemusten jakaminen ääneen muille ryhmäläisille.

● **Soveltuvuus**

Soveltuu hyvin käytettäväksi missä vain vaiheessa vuotta, kun halutaan virittää aiheeseen tai tukea ajatusten ääneen sanoittamista ryhmässä.

● **Ryhmä koko**

Sopii yksilö työskentelyyn, pienelle tai isolle ryhmälle.

● **Kesto**

10 min

● **Ohje**

Levitä käyttämäsi kortit näkyvälle paikalle tilaan ja pyydä osallistujia nostamaan kortti mikä vastaa esittämääsi kysymykseen.

- Tutustumiseen ja itsestä kertomiseen
- kokemusten sanoittamiseen ja jakamiseen
- ajatusten ja tunteiden sanoittamiseen
- Ennako-odotusten ja unelmien hahmottamiseen

● **Huomioitavaa ohjauksessa**

Helpotat jakamista kun aloitat itse kertomalla omia ajatuksia. Huomioi jokaisen kertomus ja kiitä osallistumisesta. Jakaminen on vapaaehtoista ja voit kysyä voitko sinä sanoittaa korttia, mikäli opiskelija ei halua.

● **Materiaali**

Mieli ry Hyvän mielen kortit; myönteisen muistelun kortit tai esimerkiksi pakka erilaisia kuva/tekstipostikortteja tms.

Turvallinen ryhmä Mikä meitä yhdistää?

Tavoite: Tutustuminen, ryhmäytyminen ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen.

● **Soveltuvuus**

Milloin vain jatkuvan haun opiskelijoita aloittaessa. Tutustumiseen ja vuorovaikutus taitojen vahvistamiseen. Läsna- tai etäopetukseen. Ulkona oppimiseen tai luokkatilassa.

● **Ryhmä koko**

5-25

● **Kesto**

30 min

● **Ohje**

Tärkeää, että ohjaaja jakaa opiskelijat pareittain. Ohjaa monikanavaisesti eli kirjaa ohjeet myös taululle. Miettikää parin kanssa keskustellen mitkä 3-5 asiaa yhdistää teitä? Voitte kirjata niitä myös paperille. Asiat voivat olla mitä tahansa teidän historiaan, elämän tapahtumiin, perheeseen, kiinnostuksen kohteisiin tai tärkeisiin asioihin tms. liittyviä asioita. 10 min.

Muodosta kahdesta parista neljän hengen ryhmiä. Keskustelkaa pienryhmänä mitkä asiat yhdistävät teitä kaikkia neljää? 5min

Lopussa pohtikaa koko ryhmänä mikä yhdistää koko tätä ryhmää? 5min

● **Huomioitavaa ohjauksessa**

Tärkeää, että ohjaaja jakaa pareihin, jotta opiskelijat eivät valitse tutuinta henkilöä ja kukaan ei jää yksin. Myös 4 hengen ryhmiin siirtymissä tue opiskelijoita.

● **Materiaali**

Voit antaa paperia kynän, mikäli haluat, että opiskelijat kirjaavat yhdistävät asiat ylös muistin tueksi. Jatkotyöskentely materiaalia [Rauhankasvatusinstituutin oppaasta](#) mm. tehtävä yhdenvertaisuus kukka tehtävällä voi jatkaa työstöä.

Tavoite: Itsestä kertominen, ryhmässä puhuminen sekä keskustelu ja kuuntelu taitojen vahvistuminen .

● **Soveltuvuus**

Missä vaiheeseen lukuvuotta, jatkuvan haun opiskelijoita aloittaessa. Ulkona oppimiseen tai luokkatilassa.

● **Ryhmä koko**

Sopii pienelle tai isolle ryhmälle.

● **Kesto**

30 min riippuen ryhmän koosta

● **Ohje**

Jokainen osallistuja kirjoittaa itsestään 5 asiaa, jotka voi kertoa kaikille osallistujilla. Asiat voivat liittyä mm. perheeseen, mistä pitää/ei pidä, mikä kiinnostaa, missä on hyvä, mitä ei osaa, mitä haluaisi oppia vielä tai johonkin aivan muuhun?

Jaa opiskelijat pareittain ja jokainen kertoo itsestään nämä asiat. Toinen esittää tarkentavia lisäkysymyksen ainakin 3 kohtaa. Pyrkimys saada aikaan keskustelu. Keskitytään kuuntelemaan mitä toinen sanoo ja painamaan mieleen asiat.

Lopussa esitellään toiset muulle ryhmälle. Tukena saa käyttää kaverin alkuperäistä lappua.

● **Huomioitavaa ohjauksessa**

Mikäli hyödynnät ulkonaoppimisen ympäristöjä, voivat opiskelijat kirjoittaa omia muistiinpanoja halutessaan puhelimeen.

● **Materiaali**

Paperia ja kynä

[Lisämateriaali ja LÄHTEET mll.fi](#)

Lisää dialogiin virittäytymis harjoituksia löydät täältä [eratauko.fi](#)

Turvallinen ryhmä Vaihda paikkaa jos..

Tavoite: Tutustuminen, itsestä kertominen, leikkimielinen kilpailu

● **Soveltuvuus**

Missä vaiheeseen lukuvuotta, jatkuvan haun opiskelijoita aloittaessa. Ulkona oppimiseen tai luokkatilassa.

● **Ryhmä koko**

Sopii pienelle tai isolle ryhmälle.

● **Kesto**

5 min

● **Ohje**

Ohjaa opiskelijat istumaan tai seisomaan ringiin niin, että jokaiselle on merkattu oma paikka ringin kehällä esim. kartiolla. Yksi osallistujista jää piirin keskelle seisomaan. Keskellä oleva sanoo nimensä ja jonkin asian itsestään, kuten osaan soittaa jotain soitinta, lempiruokani on makaronilaatikko, olen Tornioista jne. Kaikki, joiden kohdalla sanottu asia pitää paikkansa, vaihtavat paikkaa. Viereiselle paikalle ei saa siirtyä, vaan uusi paikka tulee löytää kauempaa. Keskellä olija yrittää päästä seisomaan tai istumaan jollekin vapautuvalle paikalle. Ilman paikkaa jäänyt jää vuorostaan keskelle ja kertoo nimensä ja jonkin asian itsestään.

● **Huomioitavaa ohjauksessa**

Harjoitusta jatketaan niin kauan kuin se tuntuu mukavalta tai kun kaikki ovat vaihtaneet paikkaa ainakin muutaman kerran.

● **Materiaali**

[Lisämateriaali ja LÄHTEET mll.fi](https://mll.fi)

04

Moninaisuus osaaminen Yhdenvertaisuus

Tavoite: Myötätunto taitojen ja empatian vahvistaminen, eriarvoisuuden tunnistaminen

● Soveltuvuus

Missä vaiheeseen lukuvuotta

● Ryhmä koko

10-30

● Kesto

45 min riippuen ryhmän koosta

● Ohje

Alla kuvalinkki jota napsauttamalla pääset tarkempaan ohjeistukseen ja tulostettaviin rooleihin.



● Huomioitavaa ohjauksessa

Tarvitset ison tilan tai piha-alueen missä opiskelijat voivat seisoa rivissä ja ottaa askelia eteenpäin

● Materiaali

Tulostettavat roolit opiskelijoille jaettavaksi. Ohjaajalle väittämät tulostettuna. kuva Linkki yllä.

Lähteet mll.fi ja [lisämateriaalia](#)

<https://yhdenvertaisuus.fi/kasvattajille>

Tavoite: Keskustelutaidot, dialogitaidot, ystävyys ja mielenterveystaidot

● **Soveltuvuus**

Ryhmässä jossa tunnetaan toisia jonkin verran.

● **Ryhmä koko**

Sopii ryhmälle 5-12. Pelissä voidaan pelata myös pareittain ja kaveriohjelman tehtäviä voi tehdä itsenäisesti koneella ja yhdessä ryhmässä läpikäyden.

● **Kesto**

45-90min

● **Ohje**

[Linkki www.eratauko.fi/tyokalu/kasikirjoituksia](http://www.eratauko.fi/tyokalu/kasikirjoituksia)

TAI Kadonneen ystävän jäljillä -peli, mieli ry.

[Katso peliohjeistus pelistä.](#)

[MII kaveritaito ohjelman ystävään tutustuminen ja jännittäminen \(tunnetyöskentelyä\)](#)

● **Huomioitavaa ohjauksessa**

Molemmat sekä erätauko dialogi että Kadonnutta ystävää etsimässä- peli kestävät noin 60min. Tutustu kaveri-taito ohjelmaan ennen aloittamista.

● **Materiaali**

Kadonneen ystävän arvoitus- lautapeli

Erätauko dialogi ohjaajan tuloste

Kaveritaito ohjelman tehtävät koneella jokaisella tai yhdessä keskustellen.

04

Moninaisuus osaaminen Tasa-arvo

Tavoite: Tasa-arvon edistäminen ja

- **Soveltuvuus**
15-18 v. etä/live
- **Ryhmä koko**
Sopii pienelle tai isolle ryhmälle.
- **Kesto**
Riippuen valitusta tehtävästä 30-90min
- **Ohje**
<https://toivoajatoiminta.fi/tasa-arvo/>

-
- **Huomioitavaa ohjauksessa**
Tutustu opettajan materiaaliin

- **Materiaali**

05

Opiskelu- ja työkykyvalmiudet minä-viestintä ja stressin hallinta

Tavoite: Vuorovaikutus taitojen vahvistuminen ryhmässä ja vertais jakaminen

● **Soveltuvuus**

Vuorovaikutus taitojen harjoittelu, vertaiskokemusten jakaminen ja työkykypassi suorittaminen

● **Ryhmä koko**

Sopii isolle ryhmälle. Läsnä tai etä opetukseen

● **Kesto**

2 x 45 minuuttia. Sisältää tehtävien tekemisen tuntien aikana

● **Ohje**

Kerro dia sarjan avulla monikanavaisesti minä-viestinnästä ja vuorovaikutuksen merkityksestä työ- ja opiskelukykyyhin. Opiskelijan/vertaisohjaajan/ohjaajan kanssa valmistaudu draamallisesti demottamaan epäonnistunut vuorovaikutus tilanne sekä dialoginen minä-viestinnällinen vuorovaikutustilanne. Demojen jälkeen käykää yhdessä läpi onnistumisia, mitä tunteita sinä tai minä viesti herättää itsessä, jakakaa omia arjen vuorovaikutus tilanteita onnistumisista ja epäonnistumisista. Yhdessä tarkastellaan ja pohditaan. Avaa työkykypassiin tarvittavat tehtävät.

● **Huomioitavaa ohjauksessa**

Dia sarjaan on upotettu työkykypassin tehtävät: Ammatintyökykyvalmiudet/ mun mielestä.. ja muistilista. Voit aktivoida ne työkykypassi.net opettajan käyttöliittymästä. Sopevassa tehtävät aloitetaan ja tehdään tuntien aikana ohjatusti.

● **Materiaali linkki tässä**



Tavoite: Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

● **Soveltuvuus**

Tunnetaitojen harjoittelu, vertaiskokemuksien jakaminen ja työkykypassi suorittaminen.

● **Ryhmä koko**

Sopii isolle ryhmälle. Läsnä tai etä opetukseen

● **Kesto**

45 min + yksi työkykypassin tehtävä

● **Ohje**

Käykään läpi muutan DIAN avulla tunteita ja niiden merkitystä.

[LINKKI DIA SARJAAN TÄSSÄ](#)

Työkykypassi tehtävät jotka sopivat tähän teemaan avattavaksi; mielialapäiväkirja, mielen hyvinvoinnin suojatekijät, Hyvää mieltä.

Toiminnallisia harjoitteita Pellistäminen esim.

<https://www.varinautit.fi/tunnetaidot/>

TAI [OPH sivusto tunntetyöskentelyyn](#)

● **Huomioitavaa ohjauksessa**

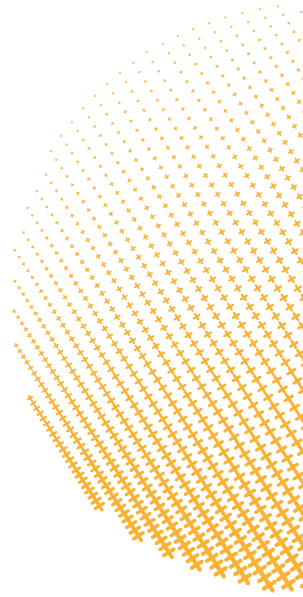
Tietoa ohjaajalle ja opettajalle tunnetyöskentelystä

[Tunteesta - tunteeseen OPH](#)

<https://toivoajatoimintaa.fi/tunteet/tunnetehtavia/>

● **Materiaali**

Työkykypassi tehtävät jotka sopivat tähän teemaan avattavaksi; AVAA haluamasi tehtävät opettajan käyttöliittymästä esim. mielialapäiväkirja, mielen hyvinvoinnin suojatekijät, Hyvää mieltä



05

Opiskelu- ja työkykyvalmiudet Terveysosaaminen:tunnetyöskentely

Tavoite: Tunteiden tunnistaminen ja tunnistaa niiden vaikutuksia työhön ja opiskeluun

● **Soveltuvuus**

Tunnetaitojen harjoittelu ja työkykykypassi suorittaminen.

● **Ryhmä koko**

Sopii isolle ryhmälle. Läsnä tai etä opetukseen

● **Kesto**

45 min + yksi työkykykypassin tehtävä

● **Ohje**

Työkykykypassi tehtävät jotka sopivat tähän teemaan avattavaksi; mielialapäiväkirja, mielen hyvinvoinnin suojatekijät, Hyvää mieltä

TÄSSÄ

● **Huomioitavaa ohjauksessa**

● **Materiaali**

Työkykykypassi tehtävät jotka sopivat tähän teemaan avattavaksi; mielialapäiväkirja, mielen hyvinvoinnin suojatekijät, Hyvää mieltä

Tulosta jokaiselle opiskelijalle [Hyvinvoiva lukiolainen materiaali](#)

Tavoite: Tunnistaa omat tavat liikkua ja ylläpitää terveyttä edistävää liikuntaa arjessa, uusien lajien kokeilu

● **Soveltuvuus**

Työkykypassi/ työkykyä ylläpitävä liikunta, ryhmän yhteistä liikkumista

● **Ryhmä koko**

1-100

● **Kesto**

45 min + 45 + yksi työkykypassin tehtävä

● **Ohje**

Työkykypassi tehtävät jotka sopivat tähän teemaan avattavaksi; oma tapa liikkua ja liikutko riittävästi (päiväkirja). Johdantona Dia sarja linkki alla.

Tehkää erilaisia laji kokeiluja

- Megazone
- Geokätköily
- Norsupalloa toisen ryhmän kanssa
- Sulkapalloa
- Keilaus
- Golf
- Kehonhuolto, jooga tms.

● **Huomioitavaa ohjauksessa**

● **Materiaali**

[Dia esitys työkyky_ylläpitävä liikunta](#)

[Aulaan ja portaisiin voi rakentaa virkistyspisteitä alla linkki mteriaaleihin.](#)

<https://hyvinvoivalukio.fi/metelma/virkistyspisteet/>

[Actiontrack-suunnistus/ toiminnalliset menetelmät](#)

Tavoite: Itsemyötätunto taidon vahvistuminen eli omien vaikeuksien tai kärsimyksen huomaamista ja halua auttaa itseään. Lempeyden osoittamista itseään kohtaan.

● **Soveltuvuus**

Tunnetaitojen harjoittelu ja Työkykypassin terveystieteiden suorittaminen.

● **Ryhmä koko**

Sopii isolle ryhmälle. Läsä tai etä opetukseen

● **Kesto**

45 min

● **Ohje**

SPR kaveritaidot itsemyötätunto

TAI

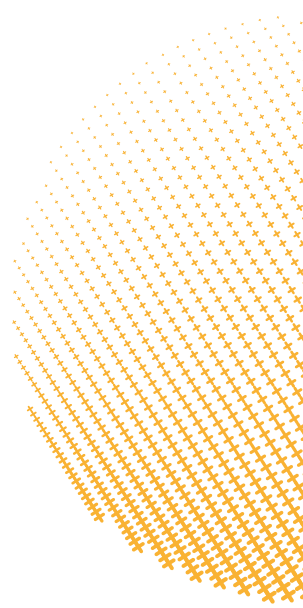
Hyvinvoivalukiolainen mielentilä ryhmänohjaukseen; Sisäisen puheen puhekuplat

Työkykypassi tehtävät, jotka sopivat tähän teemaan aktivoitavaksi; mm. mielialapäiväkirja, mielen hyvinvoinnin suojatekijät, Hyvää mieltä

● **Huomioitavaa ohjauksessa**

Tulosta hyvinvoivalukiolainen sivutolta paperiset puhekuplat. Kiinnitä ne seinälle ja kiertäkää ryhmänä puhekuplat ja pohtikaa vaihtoehtoisia ajattelu malleja kökkö uskomuksille.

● **Materiaali**



Tavoite: Ymmärtää, että omien ajatusten tarkastelu on osa hyvinvointia. Tietää, miten kökköuskomukset ja voimauskomukset vaikuttavat elämään.

● **Soveltuvuus**

Työkykypassin suorittaminen ja vertaistuellisuuden vahvistaminen

● **Ryhmä koko**

5-15

● **Kesto**

45 min

● **Ohje**

Katsokaa video vaativuudesta

Vaihe 1:

Kökköuskomukset- ja voimauskomukset -harjoitus (Liite).

Jaa harjoitukset nuorille ja ohjeista heitä jatkamaan lauseita ensimmäiseksi mieleen tulevalla sanalla tai lauseella.

Vaihe 2:

Pyydä valitsemaan lauseista yksi kökköuskomus ja yksi voimauskomus, jotka he haluavat jakaa toisten kanssa.

Vaihe 3:

Pyydä nuoria kirjoittamaan uskomukset erivärisille post-it-lapuille ja viemään ne paikalle, josta koko ryhmä voi ne lukea (esim. seinälle).

Vaihe 4:

Lue ensin kökköuskomukset ja kannusta nuoria pohtimaan, miten asioista voisi ajatella positiivisemmin.

Lue sitten voimauskomukset ja pyydä nuoria miettimään, mikä merkitys voimauskomuksella voi olla.

● **Huomioitavaa ohjauksessa**

Halutessasi mieti oma ajattelusi kompastuskive, josta olet päässyt eroon. Nämä aiheet voivat haastaa nuoren ajattelua ja itsehavainnointia uudelle tasolle. Prosessi voi jatkua tai käynnistyä myös myöhemmässä vaiheessa. Tämän kerran aiheista voi nousta keskustelunaiheita myöhemminkin ja niille voi olla hyvä antaa aikaa.

● **Materiaali**

Diat monikavaiseen opetukseen

Työkykypassi tehtävät, jotka sopivat tähän teemaan aktivoitavaksi; mm. mielialapäiväkirja, mielen hyvinvoinnin suojatekijät, Hyvää mieltä, Katsokaa Youtubesta YTHS "Vaativuuden tarina" -video

05

Opiskelu- ja työkykyvalmiudet Terveysosaaminen: empatia ja sosiaaliset taidot

Tavoite: empatia ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen

- **Soveltuvuus**
Luokka tai ulkona oppimiseen
- **Ryhmä koko**
Sopii yksilötyöhön 5-18 hengen ryhmälle.
- **Kesto**
20 min
- **Ohje**

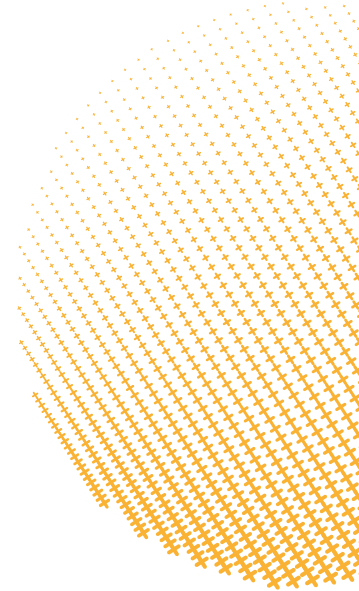
MLL omat tunteet sosiaalisissa tilanteissa

Hox! voit muokata ladattavan materiaalin skenaarioita ryhmälle ja ikätasoon sopivaksi.

Työkykypassi tehtävät jotka sopivat tähän teemaan aktivoitavaksi;
vuorovaikutus työyhteisössä

● **Huomioitavaa ohjauksessa**

● **Materiaali**
Tulostettava materiaali ohjaajalle
Paperia, kyniä, teippiä tai sinitarraa.



Tavoite: Vireystilan tunnistaminen ja säätely

● **Soveltuvuus**
Opiskelijan itsehavainnoinnin vahvistamiseen ja vireystilojen tunnistamiseen

● **Ryhmä koko**
Sopii yksilötyöhön, isolle ryhmälle. Läsnä tai etä opetukseen

● **Kesto**
45 min

● Ohje

Tulosta vireystila moniste jokaiselle. Käykää läpi miltä ylivireys tuntuu kehossa ja mielessä, miltä alivireys tuntuu kehossa ja mielessä. Miltä optimivireystila tuntuu kehossa ja mielessä.

Jokainen piirtää aikajanelle oma vireystilan päivän aikana. Kohdissa, missä vireystila laskee perustason alapuolelle, pohtii ja kirjaa ylös syitä, mistä lasku johtuu. Kirjaa vastaavaan kohtaan, mitä voisit arjessasi muuttaa, jotta vireystilasi pysyisi paremmin yllä? Kehota tarkastelussa hyödyntämään fyysistä perushuoltoa: uni, ravitsemus, liikkuminen, tauot, palautuminen ja sosiaaliset suhteet.

Eri väreillä ne asiat, mitkä ovat jo hyvin ja eri väreillä ne, joihin voisit vielä kiinnittää tarkemmin huomiota.

● Huomioitavaa ohjauksessa

Työkykypassi tehtävät jotka sopivat tähän teemaan aktivoitavaksi; mielialapäiväkirja, mielen hyvinvoinnin suojatekijät, Hyvää mieltä

● Materiaali

Tulosta jokaiselle oma tuloste

Hevari-ryhmävalmennus materiaali TÄSTÄ

Opiskelu- ja työkykyvalmiudet

Terveysosaaminen: Aikaansaaminen ja välttely

Tavoite: Tunnistaa välttelyn/vitkuttelu käytöksen ja vertaistuellisuuden vahvistaminen

● **Soveltuvuus**

Ryhmäytyminen, toiminnallisuus, vertaisuus

● **Ryhmä koko**

Sopii yksilötyöhön, isolle ryhmälle myös ulkona oppimisen ympäristöissä

● **Kesto**

45 min

● **Ohje**

Tulosta materiaali. Kopioi ruudukkoa yksi kappale per pienryhmä.
Kopioi Vitkuttelun väistöliikkeet -moniste jokaiselle opiskelijalle/ryhmälle.

Leikkaa ruudukon ruudut. Laita ämpäreiden kuvat eri puolille luokkaa tai pihaa.
Vinkki: Liikettä voit lisätä sijoittamalla ämpäreiden kuvat kauas toisistaan.

Muodostavaa sopivan kokoiset ryhmät. Jaa jokaiselle ryhmälle materiaali: leikattu ruudukko Vitkuttelun väistöliikkeet -monisteet Harjoitus etenee seuraavasti: Ryhmäläiset lukevat vuorollaan lapun Ryhmä päättää mahdollisimman nopeasti viedäänkö lappu vitkuttelu- vai aikaansaamisämpäriin Jatketaan kunnes kaikki laput on viety ämpäreihin Ryhmässä keskustellaan siitä, mitkä asiat aiheuttavat vitkuttelua ja mitkä asiat edistävät aikaansaamista ja tavoitteiden saavuttamista. Jokainen työstää Vitkuttelun väistöliikkeet -monisteen. Tehtävän voi tehdä joko yksin tai yhdessä keskustellen. Kannusta opiskelijoita hyödyntämään keskustelun pohjalta syntyneitä vinkkejä jatkossa.

● **Huomioitavaa ohjauksessa**

Työkykypassi tehtävät jotka sopivat tähän teemaan aktivoitavaksi; mihin käytät aikasi; suunnittelu, muistilista

● **Materiaali**

Tulosta tästä vitkuttelun väistöliikkeet materiaalit sivu 12 + tulostettavat liitteet

Tavoite: Tulevaisuus työskentely. Osaamisen ja uravaihtoehtojen hahmottaminen

● **Soveltuvuus**

pari tai ryhmätyöskentelyyn

● **Ryhmä koko**

10-40 henkilöä

● **Kesto**

2h purun kanssa

● **Ohje**

Käytä Seikkailu Sumussa rastirata pohjaa työskentelyn rakentamisessa.

<https://tulevaisuusohjaus.fi/tyokalut/seikkailu-sumussa/>

● **Huomioitavaa ohjauksessa**

Käy läpi ohjeistus ja tulosta rastit ja pelikortit. Käy läpi vielä kerran pelinjärjestäjän lyhyt ohjeistus ja järjestä tilaan eri rastipisteet. Tarvitset ison tilan esim. aula. Huomioi, että valmistelu ottaa aikaa. Yksilötasolla seikkailu sumussa toimii parhaiten, mutta mikäli ryhmällä on vaikea aloittaa työskentelyä kokeile pareina.

● **Materiaali**

[Seikkailu sumussa](#)

Vahvuustyöskentely

Voimakehä[®]

Tavoite: Voimakehä[®] on laajaan vahvuusnäkemykseen perustuva ohjauskonsepti ja työkalu vahvuuksien tunnistamiseen ja hyödyntämiseen opetuksessa, ohjauksessa, johtamisessa, valmentamisessa sekä itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin vahvistamisessa.

● Soveltuvuus

yksilö, pari tai ryhmätyöskentelyyn

● Ryhmä koko

Sopii pienelle tai isolle ryhmälle.

● Kesto

45 x 6 mikäli käyt läpi jokaisen vahvuuden osa-alueen 1/h, työskentely ja purku keskustelut tai 2h kaikki vahvuuden lajit ja ilman purkua.

● Ohje

Käy diasarjan kautta läpi vahvuuksien vaikutusta hyvinvointiin ja positiivista mielenterveyttä.

Käykää 1-2 vahvuuden lajia läpi/ 45 min. Opiskelijat etsivät korteista omat 3-8 ydin vahvuutta ja kirjoittavat ne ylös omaan Voimakehäänsä. Työstää voi pareittain tai levittämällä kortit pöydälle kaikkien katsottavaksi.

Keskustelkaa jokaisen vahvuuden lajeista ja miten ne näkyvät päivittäisessä arjessa, toiminnassa, valinnoissa ja sosiaalisissa suhteissa.

Hyödyntäkää voimakehää esim. Cv profiilitekstin luomisessa sekä pohtikaa yhdessä millainen työ sopisi erilaisille vahvuuksille.

● Huomioitavaa ohjauksessa

Käyttääksesi Voimakehään sinun tulee olla lisenssioitu voimakehä valmentaja. Vahvuus työskentelyä voi tehdä myös muilla tavoilla. Tarvitset tilan mihin kortit voidaan levittää pöydällä tai mikäli opiskelijat työskentelevät pareittain tilaa asettua vastakkain

● Materiaali

Opiston Voimakehä vuosimaksu Puhti lisenssi maksettu ja voimakehä materiaalit voimakehä.fi sivutolta + kortit

[Linkki nuorten Diasarjaan tässä](#)

[Muita vahvuustyöskentely menetelmiä VAHTO linkki menetelmään tässä](#)

Tavoite:**Soveltuvuus**

yksilö, pari tai ryhmätyöskentelyyn

Ryhmä koko

Sopii pienelle tai isolle ryhmälle.

Kesto

60 min Dia + työskentely (korteilla tai Via- Characters kartoitus) ja purku keskustelut.

Ohje

Käy diasarjan kautta läpi vahvuuksien tunnoistamisen vaikutuksia hyvinvointiin ja luontevahvuuksien merkitystä.

Käykää 1 vahvuuden laji läpi/ 45 min. Opiskelijat etsivät korteista omat 3–8 ydin vahvuutta ja kirjoittavat ne ylös omaan Voimakehäänsä. Työstää voi pareittain tai levittämällä kortit pöydälle kaikkien katsottavaksi.

Keskustelkaa jokaisen vahvuuden lajeista ja miten ne näkyvät päivittäisessä arjessa, toiminnassa, valinnoissa ja sosiaalisissa suhteissa. Voitte pohtia yleisesti millaiseen työhön tietynlaiset vahvuuden lajit erityisesti voisi sopia. Miettikää myös miten luontevahvuuksia voi kehittää? Miten luontevahvuuksien yli- tai alikäyttö voisi ilmetä?

Huomioitavaa ohjauksessa

Käyttääksesi Voimakehään sinun tulee olla lisenssioitu voimakehä valmentaja. Vahvuus työskentelyä voi tehdä myös muilla tavoilla. [Mieli ry Vahvuuskortit](#) tai [Via-Characters kartoitus](#) kartoituksessa on monia kielivalintoja ja useimmat voivat tehdä sen omalla kielellään. Kielen vaihto täytyy tehdä kaksi kertaa: ensin sivun vasemmasta yläreunasta ja toisen kerran kartoituksen kohdalta.

Materiaali

Voimakehä vuosimaksu Puhti lisenssi maksettu ja voimakehä materiaalit voimakehä.fi sivutolta + kortit [Linkki nuorten Diasarjaan tässä](#) [Via-Characters kartoitus](#) [Työkykypassi tehtävät jotka sopivat vahvuus työskentelyyn mm. työelämätaidoni, oppimisen ja hyvinvoinnin päiväkirja](#)

Vahvuustyöskentely

Kyvykkyydet

Tavoite: Opiskelija tunnistaa synnynnäisiä, vahvasti perinnöllisiä kyvykkyyksiään. Ymmärtää niiden pysyvyyden läpi elämänkaaren. Tietää kyvykkyyksien tilannekohtaisuuden. Kyvykkyydet eli temperamentti, lahjakkuuden lajeja tai luontaiset ajattelutaipumukset

● Soveltuvuus

yksilö, pari tai ryhmätyöskentelyyn

● Ryhmä koko

Sopii pienelle tai isolle ryhmälle.

● Kesto

60 min Dia + työskentely ja purku keskustelut.

● Ohje

Käy diasarjan kautta läpi vahvuuksien tunnistamisen vaikutuksia hyvinvointiin ja kyvykkyyksien merkitystä.

Käykää 1 vahvuuden laji läpi/ 45 min. Opiskelijat etsivät korteista omat 3–8 ydin vahvuutta ja kirjoittavat ne ylös omaan Voimakehäänsä. Työstää voi pareittain tai levittämällä kortit pöydälle kaikkien katsottavaksi.

Keskustelkaa jokaisen vahvuuden lajeista ja miten ne näkyvät päivittäisessä arjessa, toiminnassa, valinnoissa ja sosiaalisissa suhteissa. Voitte pohtia yleisesti millaiseen työhön tietynlaiset vahvuuden lajit erityisesti voisi sopia. Miettikää myös miten kyvykkyyksiä voi kehittää? Miten kyvykkyyksien tilannekohtaisuus vaikuttaa niihin? Tarkkuus vs. suurpiirteisyys kyvykkyytenä, innostuminen vs. analyttisyys

Huomioitavaa ohjauksessa

- Käyttääksesi Voimakehään sinun tulee olla Voimakehä- lisenssivalmentaja. Vahvuus työskentelyä voi tehdä myös muilla tavoilla.

● Materiaali

Voimakehä vuosimaksu Puhti lisenssi maksettu ja voimakehä materiaalit voimakehä.fi sivutolta + kortit [Linkki nuorten Diasarjaan tässä](#)

[Toteemileläimet tehtävä temperamenttien hahmottamiseen](#)

Tavoite: Opiskelijan tunnistaa, mitkä tekijät edistävät opintoja tai jarruttavat. Opintojen sujumiseen vaikuttavat monenlaiset asiat. Joskus ne liittyvät opiskeluun itsessään, toisinaan muille elämän alueille. On tärkeää tunnistaa asioita, jotka ovat hyvin. Vahvuudet, voimavarat ja resurssit lisäävät hyvinvointia ja jaksamista.

● Soveltuvuus

yksilö, pari tai ryhmätyöskentelyyn

● Ryhmä koko

Sopii pienelle tai isolle ryhmälle.

● Kesto

60 min Dia + työskentely ja purku keskustelut.

● Ohje

Käy diasarjan kautta läpi mitä resurssit tarkoittavat ja niiden merkitys.

Käykää 1 vahvuuden laji läpi/ 45 min. Opiskelijat etsivät korteista omat 3–8 tärkeintä resurssiaan ja kirjoittavat ne ylös omaan Voimakehäänsä. Työstää voi pareittain tai levittämällä kortit pöydälle kaikkien katsottavaksi.

Keskustelkaa jokaisen vahvuuden lajeista ja miten ne näkyvät päivittäisessä arjessa, toiminnassa, valinnoissa ja sosiaalisissa suhteissa. Miten ne tukevat tulevaisuuden työelämässä tai tämän hetken opinnoissa onnistumista.

★ Mikäli ryhmä on turvallinen voidaan nostaa yksi tai kaksi resurssia mitä tulisi tällä hetkellä vahvistaa, jotta tulevaisuuden suunnitelmat tai tämän hetken opinnot sujuisivat vielä paremmin. Käykää keskustellen läpi millaisia resursseja opiskelijat kaipaisivat lisää.

● Huomioitavaa ohjauksessa

Käyttääksesi Voimakehään sinun tulee olla Voimakehä- lisenssivalmentaja. Resurssi/voimavara työskentelyä voi tehdä myös muilla tavoilla.

Resurssi jarrujen läpi käyminen tarvitsee turvallisen ryhmän. Harkitse sen käyttöä.

● Materiaali

Voimakehä vuosimaksu Puhti lisenssi maksettu ja voimakehä materiaalit voimakehä.fi sivutolta + kortit [Linkki nuorten Diasarjaan tässä](#)

Vahvuustyöskentely

Kiinnostuksen kohteet

Tavoite: Opiskelija ymmärtää kiinnostuksen motivaation lähteenä ja tunnistaa ammatillisia ja vapaa-aikaan liittyviä kiinnostuksen kohteitasi sekä hahmottamaan omia mahdollisuuksiaan.

● Soveltuvuus

yksilö, pari tai ryhmätyöskentelyyn

● Ryhmä koko

Sopii pienelle tai isolle ryhmälle.

● Kesto

60 min Dia + työskentely ja purku keskustelut.

● Ohje

Käy diasarjan kautta läpi mitä resurssit tarkoittavat ja niiden merkitys.

Käykää 1 vahvuuden laji läpi/ 45 min. Opiskelijat etsivät korteista omia kiinnostuksen kohteitaan. Muistuta, ettei kiinnostuksen kohteita tarvitse osata, eikä niiden tarvitse välttämättä liittyä tulevaisuuden ammattiin. Opiskelijat kirjoittavat ne ylös omaan Voimakehäänsä. Työstää voi pareittain tai levittämällä kortit pöydälle kaikkien katsottavaksi.

- ★ Keskustelkaa jokaisen kiinnostuksen kohteista ja miten ne näkyvätkö ne arjessa. Miettikää miten omaan työtään voi tuunata omilla kiinnostuksen kohteillaan, joka taas lisäisi työn imua. Esim. logistiikka-alalla toimivaa kiinnostaa valokuvaaminen. Voisiko työhön liittyä yrityksen some vastuuta? Pohtikaa miten kiinnostavaa on tehdä epäkiinnostavia asioita? (motivaatio).

● Huomioitavaa ohjauksessa

Käyttääksesi Voimakehään sinun tulee olla Voimakehä- lisenssivalmentaja. Kiinnostuksen kohteita voi työstää myös muilla tavoilla.

Esim. Tulevaisuusohjaus työkirja

● Materiaali

Voimakehä vuosimaksu Puhti lisenssi maksettu ja voimakehä materiaalit voimakehä.fi sivutolta + kortit [Linkki nuorten Diasarjaan tässä](#)

Vahvuustyöskentely

Taidot ja osaaminen

Tavoite: Opiskelija tunnistaa olemassa olevia taitojaan ja osaamistaan. Ymmärtää erilaisten taitojen ja osaamisen kehittämisen mahdollisuudet ja sen, että osaaminen kehittyy kaikissa toimintaympäristöissämme, ei vain koulutuksessa. Ymmärtää, että taidot ja osaaminen ei aina kulje yhdessä kiinnostuksen kanssa.

● Soveltuvuus

yksilö, pari tai ryhmätyöskentelyyn

● Ryhmä koko

Sopii pienelle tai isolle ryhmälle.

● Kesto

60 min Dia + työskentely ja purku keskustelut.

● Ohje

Käy diasarjan kautta läpi mitä resurssit tarkoittavat ja niiden merkitys.

Käykää 1 vahvuuden laji läpi/ 45 min. Opiskelijat etsivät korteista omia taitoja ja osaamisiaan. Muistuta, että erilaisia taitoja kehittyy niin kotona, sosiaalisissa suhteissa, harrastuksissa kuin koulutuksissa. Opiskelijat kirjoittavat ne ylös omaan Voimakehäänsä. Työstää voi pareittain tai levittämällä kortit pöydälle kaikkien katsottavaksi.

- ★ Keskustelkaa: Näitä monet osaavat nimetä ilman apukorttejakin, eivätkä ne vaadi syvällisempää pohdintaa. Usein opiskelijat hahmottavat osaamisensa hyvin, Voimakehä korteilla saadaan laajemmin sanallistettua osaamista. Korttien avulla voi myös pohtia mitä osaamista tai taitoja haluaisi kehittää tai mitä osaamista johonkin tiettyyn ammattiin tarvitaan.

● Huomioitavaa ohjauksessa

Käyttääksesi Voimakehään sinun tulee olla Voimakehä- lisenssivalmentaja. Osaamista voi työstää myös muilla tavoilla mm. osaamisidentiteetti mainmap ja DUUNIKOUTSI sovellus.

● Materiaali

Voimakehä vuosimaksu Puhti-lisenssi maksettu ja voimakehä materiaalit voimakehä.fi sivustolta + kortit [Linkki nuorten Diasarjaan tässä](#)
[Tai osaamisidentiteetti diat](#)

Duunikoutsi sovelluksen: Itsetuntemus tehtävät; Kuvaile itseäsi, kehulaatikko, ammatinvalintatesti, osaaminen vapaa-ajalla ja osaamisen esittely ja osaamiseni, kielitaito, tunnista arvosi ja

Tavoite: Opiskelija tunnistaa

● **Soveltuvuus**

yksilö, pari tai ryhmätyöskentelyyn

● **Ryhmä koko**

Sopii pienelle tai isolle ryhmälle.

● **Kesto**

60 min Dia + työskentely ja purku keskustelut.

● **Ohje**

Käy diasarjan kautta läpi mitä arvot tarkoittavat ja niiden merkitys.

Käykää 1 vahvuuden laji läpi/ 45 min. Opiskelijat etsivät korteista omia elämän tärkeitä asioita eli Arvoja. Muistuta, että erilaisia arvoja sisäistetään niin kotona, sosiaalisissa suhteissa, harrastuksissa kuin koulutuksissa. Arvot muuttuvat ajassa ja kulttuurissa -80luku vs -20 luku. Opiskelijat kirjoittavat ne ylös omaan Voimakehäänsä. Työstää voi pareittain tai levittämällä kortit pöydälle kaikkien katsottavaksi.

- ★ Keskustelkaa arvoista ja niiden vaikutuksesta ajankäyttöön, valintoihin tai siihen mitkä asiat tuntuvat merkityksellisiltä tai mitä tapahtuu kun arvojasi tallotaan tai ei kunnioiteta. Voimakehä korteilla saadaan laajemmin sanallistettua arvoja. Pohtikaa työelämässä esim. arvo ristiriitaa, mitä se tekee hyvinvoinnille?

● **Huomioitavaa ohjauksessa**

Käyttääksesi Voimakehään sinun tulee olla Voimakehä- lisenssivalmentaja. Osaamista voi työstää myös muilla tavoilla mm. Duunikoutsi tehtävät itsetuntemus/ Arvot

● **Materiaali**

Voimakehä vuosimaksu Puhti-lisenssi maksettu ja voimakehä materiaalit voimakehä.fi sivustolta + kortit [Linkki nuorten Diasarjaan tässä](#)

Duunikoutsi sovelluksen: Itsetuntemus tehtävät; , tunnista arvosi, mikä sinua motivoi ja mitä työ sinulle merkitsee.

Luonto - ja elämys toiminta

Päiväleiri tai yön yli leiri

Tavoite: Ryhmytyminen, yhdessä toimimisen taidot, oman identiteetin rakentaminen ja yhteisöllisyyden vahvistaminen.

● Soveltuvuus

Kaikkina vuoden aikoina mahdollistaa kasvamisen, kokemisen ja yhteisöllisyyden vahvistumisen

● Ryhmä koko

Sopii yksilötyöhön 5-18 hengen ryhmälle.

● Kesto

1-2 vrk

● Ohje

Aikatauluta leiri syyskauden loppuun ennen syysloman alkua. Usein jatkuvan haun syksyllä siirtyvät ovat usein jo aloittaneet jo ryhmässä tai esim. keväällä helmikuussa ennen hiihtolomia.

Mahdollista halukkaille telttamajoitus, joko puolijoukkue teltassa tai omissa teltoissa.

Varaa leirikeskus tms. jossa mahdollista järjestää sisällä tapahtuvaa toimintaa.

Suunnitelkaa ryhmän ruokahuolto sekä ohjelma vastuut.

Muista kestäväkehitys osana suunnittelua ja turvallisuussuunnitelma!

● Huomioitavaa ohjauksessa

Pohdi miten ryhmän osallisuus järjestelyihin olisi mahdollisimman vahva, jotta osallistumisprosentti on hyvä. Pohdi mahdollisuutta leiriin toisen ryhmän kanssa, jotta mahdollisten poisjääntien jälkeenkin leirillä on volyyymia. Muista tehdä turvallisuus suunnitelma ja riittävä resurssi!

● Materiaali

Mahdollinen kuljetus, tarvittavat retkeily varusteet, varaa leirikeskus, eväät ja ohjelmaan tarvittavat välineet.

Luonto - ja elämys toiminta

Lähiretkeily

Tavoite: Ryhmytyminen, retkeily taidot, luontosuhteen ja yhteisöllisyyden vahvistaminen.

● Soveltuvuus

Retkeillä voi niin talvi kevät kuin syys aikaan

● Ryhmä koko

Sopii yksilötyöhön 5-18 hengen ryhmälle.

● Kesto

4h

● Ohje

Suunnitelkaa retki lähilaavulle tai retkeilyalueella. Pien ryhmät vastaavat omista osa-alueistaan kuten varusteista, ruoka hankinnoista ja turvallisuus suunnitelmasta. Ruokailu trangia ruokailuna tai nuotiolla grillaten.

Muista Hidasta elämää esim. unelmakortit nuotiolle keskustelun herättäjäksi. Nuotiolla voidaan tehdä myös pieniä tehtäviä esim. kirjoita asia josta haluat luopua ajatus, tunne, taakka paperille ja poltatte sen nuotiolla.

Muista kestävä kehitys osana suunnittelua!

● Huomioitavaa ohjauksessa

Muistuta Wilma viestillä riittävästä vaatetuksesta ja huomioi keli toiminnassa-
"kärsimyselissä tapaa ulkoilun ilon"

● Materiaali

Eväät keittiöstä tai ryhmänä kaupasta, tarvittavat retkeilyvälineet. Kuljetus.

07

Luonto - ja elämys toiminta Farm escape

Tavoite: Ryhmytyminen, tiimityö taidot, luontosuhteen ja yhteisöllisyyden vahvistaminen.

- **Soveltuvuus**
Mihin aikaan vuodesta
- **Ryhmä koko**
4-10 hengen ryhmälle.
- **Kesto**
noin 4h matkat peli ja lounas
- **Ohje**

Pakopeli on tunnin mittainen peli, joka pelataan oman tiimin kanssa pulmia ratkoen ja lukkoja avaten. Tyhmällä on tunti aikaa selvittää mysteeri, saada kaikki lukot auki ja päästä tilasta ulos. Eläinpakopeli pelataan tallissa tiimin kanssa ja pelikavereina on lisäksi oikeita eläimiä.

Farm escapessa voi vuokrata kodan, jossa voi syödä lounas eväät.

-
- **Huomioitavaa ohjauksessa**
Huomioi allergiat ja eläin pelkoiset.
Varaa kota ja pakopeli [Farm Escape Tornio](#). Talvella muistuta riittävästä vaatetuksesta!
 - **Materiaali**
Eväät keittiöstä tai ryhmänä kaupasta, tarvittavat retkeilyvälineet. Varaa Kuljetus ja varmista resurssit.

Luonto - ja elämys toiminta

Eläinlähtöinen toiminta

Tavoite: Luontosuhteen rakentaminen, itsetunnon vahvistuminen, tunteiden vahvistuminen

- **Soveltuvuus**
Sopeva ja luonto- ja elämämystoiminnan tutkinnonosa
- **Ryhmä koko**
Sopii yksilötyöhön ja 5-10hengen ryhmälle.
- **Kesto**
6h
- **Ohje**

mm. Humilehto hyvinvointi ranch toteuttaa eläinlähtöistä creencare toimintaa, jossa opiskelijat oppivat eläinten kanssa toimimisesta, tunnetyöskentelyä ja harjoittelevat sosiaalisia taitoja.

Eläinlähtöinen toiminta voi olla myös matalan kynnyksen koulukoira toimintaa. Opiskelijoiden tunnetaidot vahvistuvat ja koiraa "kouluttaessa" eläimen totellessa, itsetunto ja pystyvyyden kokemus vahvistuvat.

-
- **Huomioitavaa ohjauksessa**
Allergiat ja eläin pelkoiset. Sopiva lämmin varustus opiskelijoille.
 - **Materiaali**
Varaa kuljetus ja lounas eväät grillikodalle. Varaa toiminnallinen hyvinvointi päivä [Huminalehto ranch](#)

Vertaisohjaus sopeva ryhmävalmennuksessa

Tavoite: kokempuspohjaista ohjausta yksilö- tai ryhmäohjaus, vertaisopetus tai kerho. Opiskelutaitoihin liittyvä ohjaus, opintovalinnoissa ja suunnitelmissa tukeminen oman kokemuksen kautta.

● Ohje

Vertaisohjaaja toimii ohjaajan tai opettajan työparina tai voi toteuttaa ryhmätoimintaa itsenäisesti.

samanaikaisohjauksessa tehtävänä voi olla esimerkiksi:

- kahvitarjoilun laittaminen ryhmän alussa
- keskustelun aloitus
- pienen harjoitteen ohjaaminen ryhmälle
- valokuvien ottaminen ryhmässä
- valokuvakoosteen kokoaminen viimeiselle ryhmäkerralle (muistakuvauslupa mikäli nuoria kuvissa)
- ryhmäkerran suunnittelu yhdessä ohjaajan kanssa
- nuorten kannustaminen ja rohkaisu ryhmän aikana

Lähteet

www.sitra 1.7.2024 <https://www.sitra.fi/app/uploads/2022/02/sitra-miten-huomata-yha-moninaisempaa-osaamista.pdf>

www.Mieli.fi 1.7.2024 materiaalit-ja koulutukset/koulutukset/mielenterveystaitoja-nuorisotyohon-ja-harrastustoimintaan/

www.mll.fi 27.6.2024 www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/tukioppilastoiminta/materiaalit/tehtavakortit/

www.Voimakeha.fi 1.7.2024 <https://voimakeha.fi/lisenssivalmentajille/perusmateriaali/>

Työkykypassi.fi 28.7.2024 <https://www.tyokykypassi.fi/tehtavakortit-tyoelamataidot/>

www.smartmoves.fi 28.7.2024 <https://smartmoves.fi/toiminnalliset-opetusmenetelmat/>

www.osao.fi 1.7.2024 <https://pinja.osao.fi/course/view.php?id=3258>

www.eratauko.fi 1.7.2024, Sitra.

Vahto hanke- työkirja 1.7.2024 <https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/64876>

HEVARI Henkilökeskeinen voimavaravalmennus -ohjaajan opas; Omat avaimet -projekti (STM 2017-2019); Aspa ja mielenterveyden keskusliitto

Hyvinvoivalukio.fi, ESR (2021 – 2023), Hyvinvoiva lukio -toimintamalli OPAS – Opiskelukykyä ja osallisuutta lukioihin