TESSI - TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SIJAISHUOLLOSSA

ODL DIAK Euroopan unionin osarahoittama Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Tie hyvinvointiin - pienin askelin

Työkirja oman hyvinvoinnin vahvistamiseen

Johdanto

Tie hyvinvointiin on ratkaisukeskeinen ja voimavaralähtöinen menetelmä, joka perustuu soveltuvin osin Ben Furmanin ja Tapani Aholan luomaan Reteaming -prosessiin. Menetelmä etenee vaiheittain ja auttaa yksilöitä tai ryhmiä määrittelemään selkeät tavoitteet hyvinvoinnin edistämiseksi sekä vahvistaa motivaatiota niiden saavuttamiseksi. Tie hyvinvointiin on suunniteltu menetelmäksi, joka sopii hyvin yksilölliseen itsensä kehittämiseen sekä työyhteisöjen kehittämistyöhön.

1 Myönteinen mielikuva tulevaisuudesta

Haaveeni ja unelmani omaan hyvinvointiin

Kuvittele tulevaisuus, jossa olet tyytyväinen, onnellinen ja nautit elämästäsi. Millainen arki sinulla silloin on?

Onko sinulla unelma tai haave, jonka toivot toteutuvan?
Mieti, mitkä asiat tuovat sinulle hyvinvointia ja iloa.

Millainen työsi on silloin, kun koet työhyvinvointia?
Mitkä tekijät tukevat jaksamistasi sekä työssä, että vapaa-ajalla?

Pohdi, mihin asioihin voit itse vaikuttaa ja mitä pitäisi tapahtua, jotta unelmasi voisi toteutua.

1 Myönteinen mielikuva tulevaisuudesta

Haaveeni ja unelmani omaan hyvinvointiin

- Kuvittele hetki itseäsi tulevaisuudessa – ajassa, jolloin tunnet olevasi tyytyväinen, onnellinen ja hyvinvoiva. Elämäsi on tasapainossa, ja nautit arjestasi.
- Kirjoita ajatuksesi vapaasti ja avoimesti tajunnanvirtana. Tehtävä auttaa sinua hahmottamaan unelmia ja haaveitasi, jotka vievät sinua kohti parempaa hyvinvointia.

2 Kohti hyvinvointia

Haaveista tavoitteeksi

Ensimmäinen askel on muotoilla haaveestasi tai toiveestasi selkeä tavoite ja konkretisoida unelmasi. Tärkeintä on, että tavoite on henkilökohtaisesti merkityksellinen, sillä se antaa sinulle motivaation työskennellä sen saavuttamiseksi. Valitse tavoite, joka innostaa sinua ja johon haluat keskittyä.

Pienin askelin kohti tavoitetta

Pienet, saavutettavissa olevat muutokset on helppo sisällyttää arkeen. Alussa saatat tarvita hieman tahdonvoimaa, mutta vähitellen uusista tavoista tulee rutiineja. Pienet askeleet auttavat sinua tuntemaan edistystä kohti tavoitettasi, ja niiden saavuttaminen lisää motivaatiota jatkaa eteenpäin. Tärkeintä on löytää itsellesi sopiva tapa edetä kohti tavoitettasi.

Kaipaatko tsemppaajaa?

Tsemppari tai tukijoukot voivat auttaa tai edistää tavoitteen saavuttamisessa esim. rohkaisemalla, kannustamalla ja edistyksen huomaamisella. Kuka voisi tsempata vaikeissa tilanteissa tai kuka osaisi iloita kanssasi tavoitteessa edistymisestäsi? Halutessasi mieti, kuka tai ketkä voisi tukea tai kannustaa sinua matkalla tavoitteeseesi.

2 Kohti hyvinvointia

Haaveista tavoitteeksi

Minun tavoitteeni kohti hyvinvointia:

Minkä arvosanan annat tavoitteellesi asteikolla 0–10 nykyhetken tilanteen mukaan? (0= ei toteudu lainkaan, 10= toteutuu erinomaisesti)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ensimmäinen pieni askeleeni kohti tavoitetta

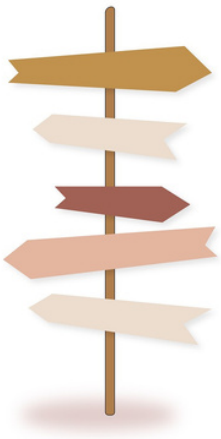
3 Kohti onnistumista

Tavoitteen hyödyt

Tavoitteen hyötyjen pohtiminen voi tuoda esiin uusia oivalluksia ja tehdä tavoitteesta entistä kiinnostavamman. Voit pohtia, mitä hyötyä tavoitteen saavuttamisesta on sinulle itsellesi, läheisillesi ja työyhteisölle. Tavoitteen kiinnostavuus kasvaa, kun sen hyödyt ovat selkeät.

Seuraavat edistyksen merkit

Muodosta mielikuva siitä, miten voit edistää tavoitteen suuntaista hyvinvointiasi. Pohdi, missä vaiheessa olet nyt ja miten voisit edetä kohti tavoitettasi. Mitä voisit tehdä lähipäivinä tai lähikuukausina? Mitä selvemmän suunnitelman laadit, sitä helpompaa on ymmärtää, mitä tavoitteen saavuttamiseksi on tehtävä.



3 Kohti onnistumista

Tavoitteen hyödyt ja seuraavat edistyksen merkit

Pohdi, mitä hyötyä tavoitteen saavuttamisesta on sinulle itsellesi, läheisillesi ja työyhteisölle?

Muodosta mielikuva siitä, miten voit edistää tavoitteen suuntaista hyvinvointiasi? Kirjaa mahdollisimman konkreettinen suunnitelma, joka on mahdollista toteuttaa.

Apukysymyksiä: Esim. Milloin, mitä ja kuinka usein?

4 Kohti edistymistä

Suhtautuminen vastoinkäymisiin

Vastoinkäymiset ovat luonnollinen osa hyvinvointimatkaa ja voivat tulla eteen yllättäen. Aina niihin ei ole mahdollista varautua etukäteen. On mahdollista pyrkiä kehittämään asennoitumista, joka auttaa hyväksymään vastoinkäymiset ja selviytymään niistä. Onnistumisen todennäköisyys paranee, kun olemme ennakkoon miettinyt, miten suhtaudumme kompastuskiviin.

Onnistumisen tunteen vahvistaminen

Tavoitteen saavuttaminen on mahdollista vastoinkäymisistä huolimatta. Motivaation avaintekijä on usko siihen, että voit onnistua. Aikaisempien onnistumisten muistaminen voi kasvattaa tätä uskoa ja luottamusta. Olet todennäköisesti voittanut monia haasteita aiemminkin. Tunnista omat voimavarasi, jotka auttavat sinua voittamaan vastoinkäymiset ja saavuttamaan tavoitteesi.

Lupaukseni kohti tavoitetta

Tärkeää on suunnitella etukäteen, mitä aiot tehdä hyvinvointisi eteen. Näin rakennat hyvinvointiasi realistisin ajatuksin ja vahvistat onnistumista askel kerrallaan. Pienet lupaukset on helpompi toteuttaa ja ne tuovat onnistumisen kokemuksia. Tee arkeen pieniä muutoksia, näin edistyminen on helpompaa havaita. Vältä hätäisiä lupauksia! Sitoudu niihin muutoksiin, jotka olet oikeasti päättänyt tehdä! Lupaa itsellesi vain sellaista, jonka todella voit pitää. Sen ei tarvitse olla suurta. Riittää, että otat pienen askeleen esimerkiksi viikoittain.

4 Kohti edistymistä

Lupaukseni kohti tavoitetta

Sovi lempeästi itsesi kanssa, mitä aiot tehdä ja mihin mennessä. Lupaa itsellesi vain sellaista, minkä tiedät pystyväsi pitämään. Pienikin edistys on askel oikeaan suuntaan.

5 Onnistumisen juhlistaminen

Palaute hyvinvointimatkasta

Anna itsellesi palautetta hyvinvointimatkastasi. Kirjoita ajatuksesi itsellesi lempeästi ja ystävällisesti muistaen arvostaa omaa edistymistäsi. Kuvaile, miten onnistuit tavoitteen saavuttamisessa. Pohdi myös, mitä hyötyä hyvinvointimatkasta on ollut sinulle, läheisillesi ja työyhteisöllesi. Halutessasi voit suunnitella, miten jatkat tavoitteesi parissa, ja laatia itsellesi jatkosuunnitelman. Suunnitelma tukee hyvinvointimatkasi jatkumista.

5 Onnistumisen juhlistaminen

Palaute hyvinvointimatkasta

Kuvaile, miten onnistuit tavoitteen saavuttamisessa. Mitkä asiat auttoivat sinua eteenpäin, millaisia tunteita koit ja mitä opit hyvinvointimatkalla? Ole myötätuntoinen itseäsi kohtaan ja anna kiitosta siitä, mitä sait aikaan. Arvosta matkaa, jonka olet kulkenut.

Pohdi, mitä hyötyä hyvinvointimatkasta on ollut sinulle itsellesi, läheisillesi ja työyhteisöllesi

Halutessasi voit laatia tavoitteellesi jatkosuunnitelman

Tie hyvinvointiin -työkirja on toteutettu Oulun Diakonissalaitoksen Säätiön sr. ODL Liikuntaklinikan ja Diakonia-ammattikorkeakoulun TESSI -työhyvinvoinnin edistäminen sijaishuollossa -hankkeessa.

Tekijät:
Minna Mettovaara, projektityöntekijä, ODL Liikuntaklinikka
Tarja Tuovinen-Kakko, projektiasiantuntija, Diak
Jenni Kullas, viestintäsuunnittelija, ODL Liikuntaklinikka

Kuvat: Canva, Pixapay

ODL DIAK Euroopan unionin osarahoittama Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus TESSI TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SIJAISHUOLLOSSA