



# Kertomukseni tulevaisuuteen

Päivi Vuokila-Oikkonen, TtT, asiantuntija TKI,  
Diakonia-ammattikorkeakoulu, pohjoinen toimipiste,  
Uusikatu 46,90100 Oulu

sposti: paivi.vuokila-oikkonen@diak.fi



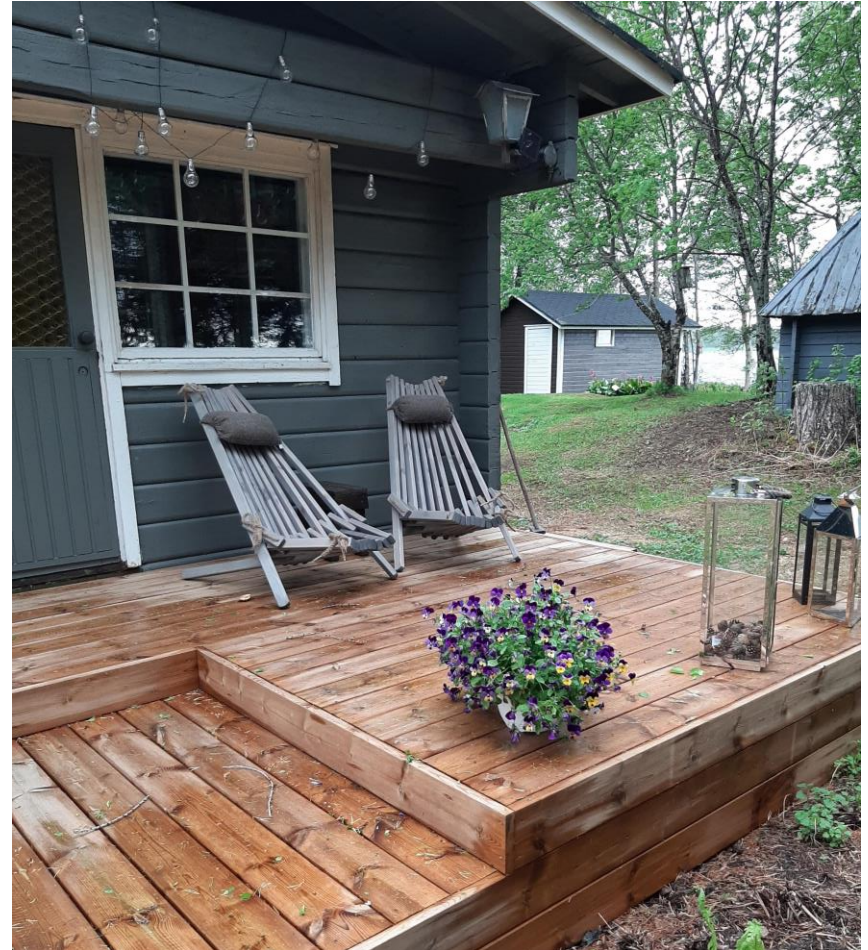
# Periaatteita

- Ihmisen voimavaroihin keskittyminen
- Ihminen itse tietää tavoitteensa ja odotuksensa ja niillä on taipumus toteutua.
- Keskittyminen menneisyyteen ja ongelmien syiden sijasta tulevaisuuteen ja ratkaisukeskeisyyteen, toiveikkaus
- Usko siihen, että jokaisella on ratkaisun löytymiseen tarvittavat voimavaroihin (Savonius ym. 1994, Cullberg 1987)



# Periaatteita jatkuu

1. Voimavarojen painottaminen
2. Ongelmien nimeäminen uudelleen tavoitteiksi
3. Asiakkaan näkökulman painottaminen
4. Ihmisen voimavarojen ja hyvien ominaisuuksien löytäminen
5. Muutos on väistämätön-  
asentoituminen
6. Suuntautuminen tulevaisuuteen
7. Yhteistyö
8. Ratkaisu ei välttämättä ole suorassa  
kytkennässä ongelmaan. Siksi  
kysymys siitä, mistä ongelma johtuu,  
ei välttämättä auta ongelman  
ratkaisussa



# Kolme keskeistä periaatetta

- Jos jokin on kunnossa, anna sen jäädä niin
- Kun tiedät mikä toimii, TEE SITÄ LISÄÄ
- Jos se ei toimi, älä jatka saman tekemistä, vaan TEE JOTAIN TOISIN



# Tulevaisuuden hahmottaminen

- **Unelmani /  
visioni/tavoitteeni,  
unelmani:**  
kirjoita kuvaus  
unelmastasi, asiasi  
esim. 1, 5 vuoden  
kuluttua olen ....kuvaa  
tilanne, jossa olet, kun  
asiat ovat paremmin  
kuin koskaan, olet  
tyytyväinen työhösi,  
itseesi, harrastuksiisi  
jne.



# Tavoitteet



- **Tavoitteet**
- **kirjaa ylös tavoitteita, joiden saavuttamisen arvelet auttavan unelmasi toteuttamista**
- **Mitä pitää oppia, mitä tapoja tai uskomuksia pitää muuttaa**
- **Kirjaa muutama**
- **Valitse yksi tavoite, jonka eteen alat työskennellä**

# Aloita tavoitteesta!

- **Nimi**
- **Anna tavoitteellesi nimi**
- **pohdi mitä hyötyä sinulle on muutoksesta, mitä itse hyödyt, mitä perheesi hyötyy, työyhteisösi, ystäväsi jne. sinulle tärkeät ihmiset,**



# Voimavarat ja kyvykkyys



- **Voimavarani ja vahvuuteni**
- **Mistä ja keneltä saan kannustusta, millaista se on**
- **Mahdolliset esteet ja varautuminen takapakkeihin**
- **Kyvykkyuden arviointi**
- **Oma kokemus ja aikaisemmat onnistumiset**
- **Arviointi viimeaikaisesta edistymisestääni**

# Mitä teet, jotta unelmasi toteutuu



- **Vaikeuttavat tekijät**

- Vaakakuppi
- Ole realistinen

## **Onnistumisen usko**

- Miksi tavoitteen saavuttaminen on kuitenkin mahdollista

## **Lupausten antaminen**

- Mitä teet ensin tavoitteesi käynnistämiseksi
- Riittävän pieniä ja helposti toteutettavia
- Kerro jollekin

# Kirjaaminen ja ansion jako

## Pidä kirjaa edistymisestäsi

- Huomaa edistykset ja tavoitteet suuntaiset tapahtumat
- Mikä on mahdollistanut edistymisen

## Ansion jako

- Anna ansiota itsellesi
- Niille, jotka ovat sinua auttaneet
- Tarkkaile miten ansion antaminen vaikuttaa sinuun ja motivaatioosi



# Kirjallisuutta

- Erikson, Milton H. 1959, 1965, 1973, 1979.
- Furman & Ahola, Terapiasta ratkaisuihin
- Insoo K.B. & Miller S.D 1994. Ihmeitä tapahtuu. Alkoholiongelmaisen ratkaisukeskeinen hoito. Lyhytterapiainstituutti oy, Otava, Keuruu.
- Läksy Marja-Liisa & Vuokila-Oikkonen Päivi. 2011. Voimavarat ja vastuu ammatti-identiteetin kehittymisessä työnohjauksen keinoin. Teoksessa Gothóni Raili & Koski Arja, (toim.) Tilaa työnohjaukselle. Välähdyksiä ammattikorkeakoulun aluekehitystyöstä. OKKA-säätiö. .
- Vuokila-Oikkonen P & Kortessalmi M. 2013. Ratkaisukeskeinen työnohjaus sairaanhoitajan ammatillisen ajattelutavan muutoksessa. Ratkes 2/2013 pp.26-29.
- Vuokila-Oikkonen P. 2014. Ratkaisukeskeisyys, narratiivisuus ja dialogisuus työnohjauksessa kohtaavat toivon näyttämöllä. PAREMPAA TYÖELÄMÄÄ TEKEMÄSSÄ - TUTKIVA OTE TYÖNOHJAUKSEEN. toim. Heroja T., Koski A., Seppälä P, Säntti P. & Wallin A. United Press Global, pp.93-108.
- Sivut: [www.reteaming.com](http://www.reteaming.com)  
[www.ratkes.fi](http://www.ratkes.fi)

# Vertaisryhmässä

- Käsitelkää kasvun kansioitanne ryhmissä
- Kertokaa toisille tavoitteenne
- Erityisesti vahvistakaa toistenne voimavaroja ja vahvuuksia
- Tsemptakaa miten kuitenkin menette eteenpäin, vaikka tiedätte vaikeuttavia tekijöitä

