

JOPE – Jaksava, osaava ja pystyvä ope -webinaari

14.4.2026



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK



OULU

JOPE – jaksava, osaava ja pystyvä ope -hanke

Kesto: 1.12.2023-31.8.2026

Päätoteuttaja: Oulun Diakonissalaitoksen säätiö sr., ODL Liikuntaklinikka

Osatoteuttaja: Diakonia-ammattikorkeakoulu Oy, DIAK

Kumppani: Oulun kaupunki

Rahoittaja: Euroopan unionin osarahoittama, ESR+. Rahoituksen on myöntänyt Pohjois-Pohjanmaan Elinvoimakeskus

Muu rahoitus: ODL, DIAK, Oulun kaupunki

Kohderyhmä: Oulun kaupungin peruskoulujen ja lukioiden opetushenkilökunta ja rehtorit, pääkohderyhmänä 50-vuotta täyttäneet

Tavoite: edistää hyvinvointia ja työssä jaksamista



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK



OULU

Jaksava

Osaava

Pystyvä

Esimerkillinen



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK



OULU

Vuorovaikutushaasteet:
Heikentynyt vuorovaikutus
kouluyhteisössä

**Fyysinen aktiivisuus
vähentynyt:**
päätyöskentely
lisääntynyt ja istumisen
määrä kasvanut.

Kognitiivinen kuormitus:
Tietotulva ja jatkuvat työn
keskeytykset

**Työn määrä
suhteessa työaikaan:**
Epätasapaino työn ja
vapaa-ajan välillä



Tarvekartoitus (n=379)

Selvitys työn kuormittavuudesta, terveyden, Hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisestä sekä osaamiseen liittyvistä tarpeista.



Ryhmät ja yksilöohjaus

Hyvinvointipysäkit ja Kuntomittaukset kouluilla

Selkä-, Ulkoliikunta-, Kuntosali-, Lähekkö nää lenkille-, Elinvoimaa ja energiaa opettajalle-, Joustava mieli ja jaksava keho-, Uni- ja Energiaa johtotyöhön -ryhmät



Koulutukset ja työpajat

Palautumistyöpajat

Työyhteisön hyvinvoinnin kehittämisen työpajat kouluilla

Erätauko
Voimavaravalmennukset
Tekoälykoulutus
Vuorovaikutuskoulutus
Luovat menetelmät –työpajat
Arvot ja visio -työpajat
Työpaja OPI-päivillä 01/026



Työkirjat ja materiaalit

Opettajan joustava mieli ja jaksava keho

Elinvoimaa ja energiaa opettajan arkeen

Parempaa unta ja palautumista

Työyhteisön hyvinvoinnin kehittäminen

Luovat menetelmät

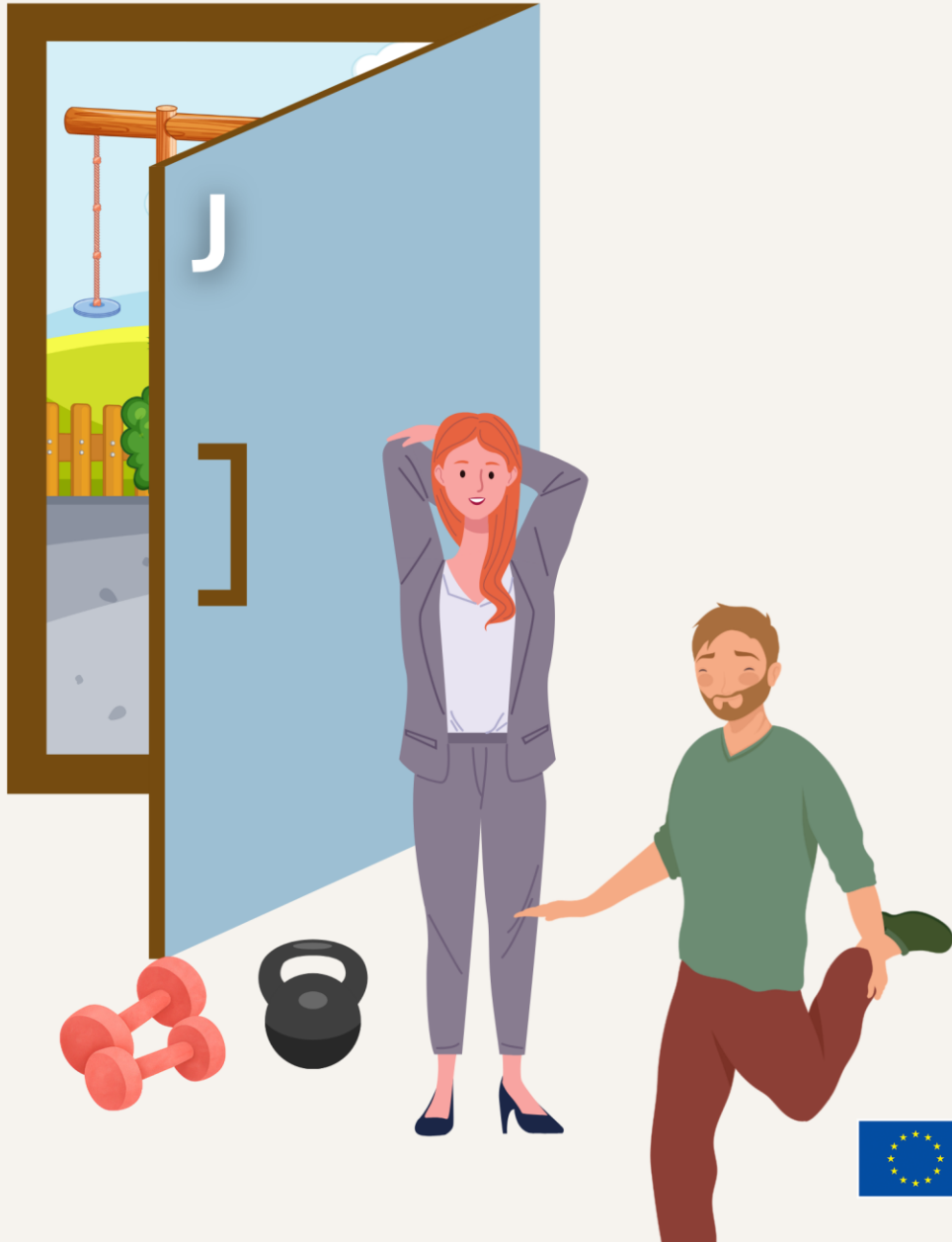
Hankkeen julkaisu: Jaksava, osaava ja pystyvä ope – hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen välineitä opettajalle



Webinaarit

JOPE-toimintamallin jalkautus koulujen arkeen

Jaksava



ALOITETAAN!



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK





Opettajan joustava mieli ja jaksava keho

- Stressinhallinnan lähtökohtana on tunnistaa omat stressitekijät töissä ja vapaa-ajalla.
- Omien stressinhallintakeinojen tunnistaminen ja niiden toimivuuden pohtiminen.
- Hyviä stressinhallintakeinoja ovat mm. tunteiden hyväksyminen, sosiaalinen tuki, ajattelun muokkaaminen, liikkuminen, musiikki ja luonto sekä hengitys- ja rentoutusharjoitukset.

Työkirja opettajan joustavaan mieleen ja jaksavaan kehoon

Ajatuksista tekoihin

Tavoite: Työkalun avulla voi opetella lisäämään arvojen mukaista toimintaa myös silloin kun kohtaa epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita.

Toteutus: Pohdi ja täytä työkaluun kohdat 1-4. Pyri erottamaan toisistaan käyttäytyminen, joka vie kohti sitä mikä on sinulle tärkeää ja käyttäytyminen, joka vie sinua siltä pois päin. Pyri tunnistamaan myös ajatukset ja tunteet, jotka ohjaavat toimintaasi.

Mukailtu A. Pietikäinen, Nekkenmä, Joustava mieli, 2023

Jope
Jaksava, osaava ja pystyvä ope

16

Liikkumisen viikkosuunnitelma

Jope
Jaksava, osaava ja pystyvä ope

	Harjoitus	Kesto	Sisältö
Maanantai	Kehonpalotreeni	30min	Keskivartalo, lapotuki, jalat
Tiistai	Reipaskävely	30-45 min	Ulkoliikunta, peruskestävyys
Keskiviikko	Jooga / liikkuvuusharjoitus	30min	Niskan, rintarangan, selän liikkuvuus
Torstai	Kuminauhaoharjoittelu	30min	Yläselkä, olkapäät, pekarat
Perjantai	Venyttely-meditaatio	20min	Palautuminen, kehonhuolto, stressipurku
Lauantai	Kevyt hökkä / uinti	30min	Aerobinen kestävyys, mielihyvä
Sunnuntai	Luontokävely	45-60 min	Rentouttava palautuminen ja mielen hyvinvointi

Viikkotavoitteet

- Kestävyysliikuntaa vähintään 150 minuuttia viikossa (kävely, uinti, hökkä)
- Liikuntaharjoittelu 2 kertaa viikossa
- Liikkuvuus ja kehonhuolto 3-4 kertaa viikossa (sis. päivittäiset tauot)
- Päivittäinen palautuminen ja stressinhallinta (lyhyet hengitysharjoitukset, meditaatio, mikrotauot työpäivän aikana)

Opettajalle räätälöityjä vinkejä

- Opetustauoilla: Tee hartioiden pyörittäisiä, rintakehän avauksia ja lapojen aktivointiharjoitteita.
- Opetuspäivän jälkeen: Kevyt ulkoilu toimii tehokkaana palauttajana.
- Seisten opettaville: Väitä staattista seisomista - vaihtele asentoa, käytä jalkatukea tai työtuoia.
- Istuen työskenteleville: Nouse ylös vähintään 1-2 kertaa tunnissa.
- Hyödynnä toiminnallisia opetusmenetelmiä lisäämään aktiivisuutta myös oppilaiden päivään.

Euroopan unionin osarahoittama
 Elinvoimakeskus
 ODL
 DIAK
 OULU

10



Elinvoimaa ja energiaa opettajan arkeen

- Omien arvojen kirkastaminen luo pohjan tavoitteen asettamiseen elintapamuutoksessa.
- Elintapamuutoksessa voi kohdata ajatusesteitä tai käytännön esteitä. On tärkeää tunnistaa etukäteen millaisia esteitä elintapamuutoksen matkalla voi kohdata.
- Arjen kokonaiskuormitus vaikuttaa siihen, kuinka paljon on voimavaroja toteuttaa elintapamuutosta.
- Mikä on pienin mahdollinen askel, jonka voit ottaa jo tänään?



Työkirja elinvoimaiseen ja energiseen opettajan arkeen





Uni ja palautuminen

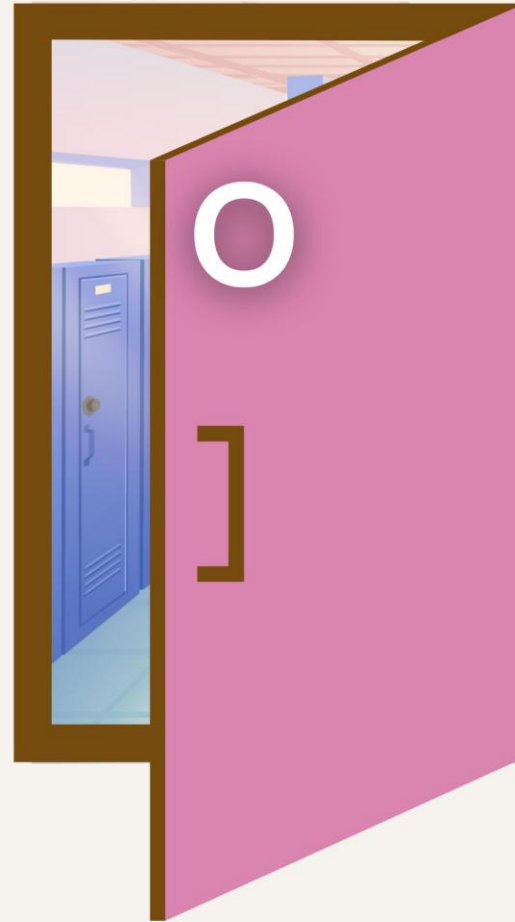
- Uni on herkkä mittari kertomaan kokonaiskuormituksen ja palautumisen tasapainosta.
- Palauttavat tauot arjessa rauhoittavat hermoston jo työpäivän aikana ja tukevat seuraavan yön unta.
- Vaihdevuosi-iässä unessa pysymisen vaikeudet ja aamuyön heräilyt lisääntyvät, mikä aiheuttaa väsymystä ja aivosumua.
- Hyvän unen taustalla:
 - Riittävästi aktiivisuutta päivän aikana
 - Säännöllinen vuorokausirytm
 - Mielen ja kehon rentous

Työkirja parempaan uneen ja palautumiseen



JATKETAAN!

Osaava



Luovat menetelmät opetuksessa

- Luovat menetelmät tarjoavat opetukseen monipuolisia tapojatukea oppilaiden ymmärrystä, osallisuutta ja hyvinvointia.
- Ne tuovat oppimiseen elämyksellisyyttä ja auttavat tekemään abstrakteista sisällöistä konkreettisempia.
- Luovien menetelmien ytimessä on ajatus siitä, että oppilas on aktiivinen toimija, joka tutkii, kokeilee ja ilmaisee omia näkökulmiaan.



Luovat menetelmät vaikuttavat opettajan jaksamiseen... (työkirja s. 6)

- **lisäävät työn iloa** leikillisyyden, kokeilujen ja oivalluksien kautta ja vähentävät työn yksitoikkoisuutta
- **keventävät opettajan roolia** ohjaamiseen ja yhdessä tekemiseen, eikä opettajan tarvitse esiintyä itse niin paljon
- tarjoavat **työkaluja** ryhmädynamiikan vahvistamiseen ja työrauhan parantamiseen
- tarjoavat opettajalle **palauttavia, kehoa rauhoittavia hetkiä**, “mikrotaukoja” työpäivän lomassa
- luovat tilaa myös opettajan **tunteiden käsittelemiselle**, mikä tukee jaksamista tunteiden käsittelemiselle, mikä tukee jaksamista tunteiden käsittelemiselle, mikä tukee jaksamista
- mahdollistavat opettajan **omien vahvuuksien** ja persoonallisuuden laajemman hyödyntämisen.





MUSIIKKI JA ÄÄNI



KUVIEN KÄYTTÖ



**DRAAMA, TANSSI
JA HAUSKANPITO**



LUONTO JA AISTIT



KÄDENTAIIDOT



**LUOVA KIRJOITTAMINEN
JA TARINAT**

Luovien menetelmien työkirja

Työkirja esittelee luovat menetelmät sekä ohjaa oman tuotoksen suunnitteluun ja työstämiseen.



Vuorovaikutus ja
kohtaamistaidot
hyvinvoinnin tekijöinä:

8 vinkkiä opettajan arkeen



1. Tietoinen kuuntelu

- **Työkalu:** “Kuuntelen ymmärtääkseni, en vastatakseni”
- Katsekontakti, nyökkäys, lyhyt sanallinen vahvistus
- Ei keskeyttämistä, ei ratkaisujen tarjoamista liian nopeasti
- Yhteenvedon tekeminen: “Ymmärsinkö oikein, että...”
 - Lisää kokemusta kuulluksi tulemisesta
 - Vahvistaa luottamusta ja rauhoittaa vuorovaikutusta



2. Arvostava puhe ja sanavalinnat

- **Työkalu:** Arvostuksen näkyväksi tekeminen
- Nimetään toisen osaamista ja panosta ääneen, esim. “Arvostan tapaa, jolla toit tämän esiin.”
- Siirrytään “minä”-puheesta “me”-puheeseen, esim. “Tämä auttoi meitä eteenpäin.”
 - Vahvistaa psykologista turvallisuutta
 - Lisää sitoutumista ja merkityksellisyyden kokemusta



3. Rakentava palaute

- **Työkalu:** Tilanne – Toiminta – Vaikutus
 - Tilanne: missä ja milloin
 - Toiminta: mitä konkreettisesti tapahtui
 - Vaikutus: miten se vaikutti minuun / työhön
- Esimerkki: “Palaverissa tänään, kun selvensit asian rauhallisesti, se helpotti yhteistä ymmärrystä.”
 - Palaute koetaan oikeudenmukaisena
 - Vähentää puolustautumista



4. Avoimet ja ”uteliaat” kysymykset

- **Työkalu:** Kysyminen olettamisen sijaan
- “Miten näet tämän?”
- “Mikä tässä on sinulle tärkeää?”
- “Mitä en ehkä huomaa tässä tilanteessa?”
 - Auttaa ymmärtämään toisen näkökulmaa
 - Tukee moninaisuutta ja osallisuutta



5. Mikrokohtaamiset arjessa

- **Työkalu:** Pienet teot, suuri vaikutus
- Tervehtiminen, nimellä kutsuminen
- Lyhyt kuulumisten kysyminen
- Kiitosviesti tai peukku viestissä
 - Lisää yhteenkuuluvuutta
 - Vähentää etäisyyden ja kiireen kokemusta



6. Tunteiden ja pyyntöjen sanoittaminen turvallisesti

- **Työkalu:** Tunteiden ja pyyntöjen ilmaiseminen
- “Minusta tuntuu...”
- “Minulle tämä on kuormittavaa...”
- “Tarvitsisin tässä tukea...”
 - Ehkäisee konfliktien kärjistymistä
 - Mahdollistaa aidon kohtaamisen



7. Rajojen ja jaksamisen näkyväksi tekeminen

- **Työkalu:** Jaksamisen sanoittaminen
- Sanotaan ääneen omat rajat: “Tämä viikko on minulle kuormittava, palaan tähän huomenna.”
- Kysytään toisen jaksamisesta ilman painetta
 - Normalisoi kuormituksesta puhumista
 - Tukee koko työyhteisön jaksamista



8. Yhteinen reflektointi

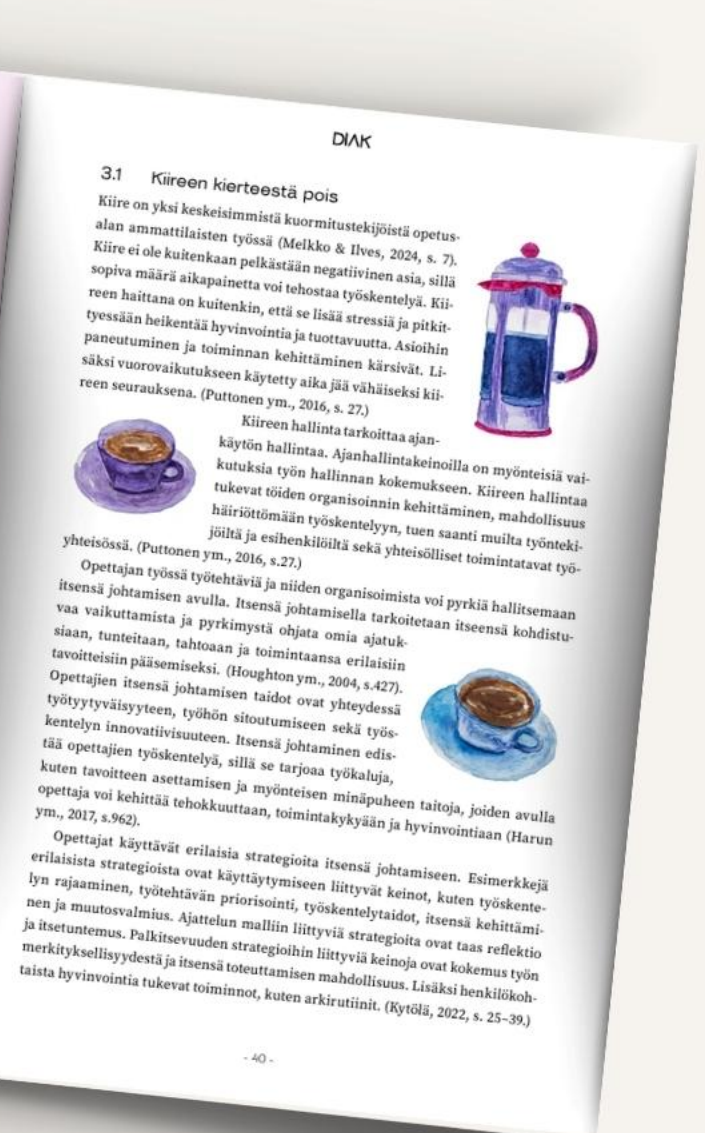
- **Työkalu:** Pysähdy ja kysy
- “Mikä toimi hyvin?”
- “Mitä voisimme tehdä toisin?”
- “Miten voimme tukea toisiamme paremmin?”
 - Rakentaa oppivaa työyhteisöä
 - Lisää osallisuutta ja yhteistä vastuuta

Segler-Heikkilä, L. (2023). Hyvän vuorovaikutuksen kymmenen sääntöä. Dialogi puheenvuorot. <https://dialogi.diak.fi/2023/08/11/hyvan-vuorovaikutuksen-kymmenen-saantoa/>



JOPE-kirja:

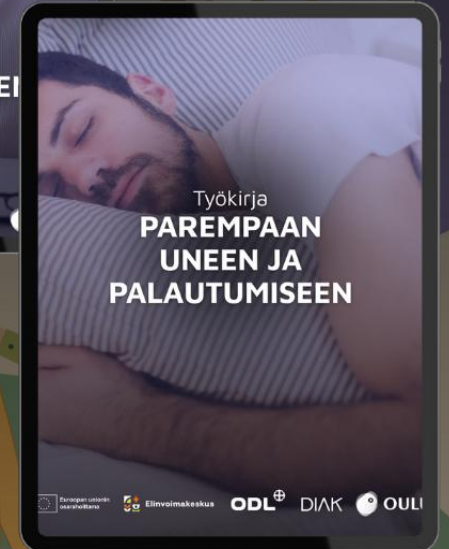
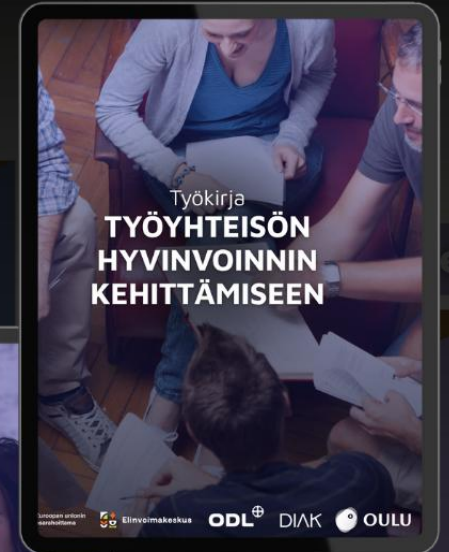
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-461-9>



Kaikki työkirjat saat omaan käyttöösi

Linkki sähköpostitse

Innokyla.fi : JOPE – Opettajan ja rehtorin hyvinvoinnin malli



Ti 14.4.2026, klo 14-15

Vuorovaikutus
työyhteisössä

Luovat
menetelmät
opetuksessa

Palautuminen,
uni, liikkuminen,
stressinhallinta

Ti 5.5.2026, klo 14-15

Hyvinvoinnin
johtaminen

Työyhteisön
hyvinvointia tukeva
työkulttuuri

Voimavarat
arjessa ja työssä



Ti 11.8.2026, klo 13-14

Päätöswebinaari:

Näin viet toimintamallin osaksi
koulusi arkea



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK

