

JOPE – Jaksava, osaava ja pystyvä ope -webinaari

5.5.2026



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

ALOITETAAN!



Pystyvää



Voimavarat näkyviksi

-Työkaluja arjen työhön ja jaksamiseen



Voimavarat löytyvät sinusta

- Narratiivisuus



Voimavarat löytyvät sinusta

- Ratkaisu- ja voimavaralähtöisyys



Voimavarat löytyvät sinusta

- Resilienssi eli muutosjoustavuus



Voimavarat löytyvät sinusta

- Dialogi



Voimavarat löytyvät sinusta

Henkilökohtaiset oivallukset ja työssä jaksaminen

Valmennus tarjosi konkreettisia välineitä työn hallintaan ja ammatilliseen rajaamiseen. Osallistujat kuvasivat voimaantumista ja oppimista seuraavasti:

Rajojen asettaminen: *”Rajaan omaa olemistani kohtaamisissa ja asioiden selvittelijänä.”*

Onnistumisen tunne: *”Nyt on voittajafiilis kädet ylhäällä – sain ymmärrystä asioilleni.”*

Vireystilan muutos: Valmennus antoi ”päivitystä” ja valoa elämään. Eräs osallistuja kuvasi vaikutusta: *”Tulin väsyneenä, mutta avoimin mielin, ja päivä meni nopeasti.”*



HARJOITUS



Kun kyvyt, taidot ja voimavarat ovat löytyneet, etsitään siitä muistuttava asia esim. luonnosta tai valokuva.

Katso kamerasta itsellesi kuva tai valitse biisi. Voit jakaa kuvan tai biisin halutessasi Teamsin chattiin.

JOPE-kirja: Oman tarinan kirjoittaminen ja kommentointi

JATKETAAN!

Esimerkkillinen



Työyhteisön hyvinvoinnin kehittäminen

- Palautuminen ja vireystilan säätely
- Aivokuormituksen vähentäminen
- Tunnetartunnan huomioiminen työyhteisössä



Palautuminen ja vireystilan säätely

- Palautuminen on **mielen elpymistä** työn aikaansaamista rasituksista sekä **kehon fyysistä palautumista**.
- Palautuminen on tärkeä **kehitettävissä oleva taito** ja sitä voidaan edistää niin yksilö- kuin yhteisölähtöisesti.



Palautuminen ja vireystilan säätely

Yksilön näkökulmasta palautumista voi edistää:

- erottamalla selkeästi työ- ja vapaa-aika
- riittäväällä unella ja liikkumisella
- ravitsevalla ja säännöllisellä ruokailulla
- luontoa hyödyntämällä
- itselle mielekkäiden asioiden tekemisellä.

Työyhteisön näkökulmasta palautumista edistää:

- hyvä työilmapiiri
- vertaistuki
- huumori
- yhteenkuuluvuuden tunne
- riittävä tauotus.



Palautuminen ja vireystilan säätely

Vireystilan säätelyssä on tärkeä oppia tunnistamaan oma vireystila.

- **Alivireyden** tunnistaa aloite- ja keskittymiskyvyttömyydestä.
- **Ylivireydessä** koetaan usein levottomuutta, vaikeutta pysähtyä ja jätetään taukoja väliin.
- **Optimivireydessä** ollaan mukavuusalueella, jossa korostuu hyvä vuorovaikutus ja rento keho.



Palautuminen ja vireystilan säätely

Vireystilaa voi laskea:

- hengitystä hidastamalla
- ärsykkeiden vähentämisellä
- työn taottamisella
- suhteuttamalla liikkumista muuhun kuormitukseen
- lämpötyynyllä tai lämpimällä vedellä.

Vireystilaa voi nostaa:

- liikkumisella ja aktivoivalla liikkeellä päivän mittaan
- energisoivalla musiikilla
- kylmäaltistuksella
- valon määrän lisäämisellä
- kehon taputtelulla ja ravistelulla.





Työkirja Työyhteisön hyvinvoinnin kehittäminen



Palautuminen ja vireystilan säätely

Vinkkejä oululaisista kouluista

- Taukotilan järjestelyt ja säännöt
- Hiljaiset tai liikkuvat välitunnit
- Vastuiden tasapuolinen jakautuminen
- Erillistä aikaa yhteiseen keskusteluun
- Hiljaiset tilat ja vetäytymisen hyväksyminen
- Tilojen esteettisyys
- Liikkumisen ryhmät henkilökunnalle
- Huumorin vaaliminen
- Viestinnän pelisäännöt



Aivokuormitus

- Aivoja kuormittavat useat eri tekijät.
- Opetustyössä aivoja kuormittaa erityisesti:
 - melu
 - tunnekuorma
 - keskeytykset.
- Jokainen kokee kuormituksen kokemuksen yksilöllisesti
 - toinen kuormittuu melusta ja toinen tunteista.
- Kuormitus voi kohdistua kehoon, mieleen tai aisteihin.
- **Kuormitus ei ole kuitenkaan haitallista, jos se ei ylitä omia voimavaroja!**



Aivokuormitus

Aivot tykkäävät yksinkertaisuudesta

- Kirkasta perustehtävä
- Huolehdi kaikille työtehtäville aika ja paikka kalenteriisi
- Työpäivän lopussa tunnista keskeneräiset tehtävät ja suunnittele niille uudet ajankohdat
- Merkitse kalenteriin myös tauot
- Hyväksy, ettei kaikkea ehdi tekemään
- Opettele sietämään keskeneräisyyttä.





Työkirja Työyhteisön hyvinvoinnin kehittäminen



Aivokuormitus

Vinkkejä oululaisista kouluista:

- viestintäkanavien yhteiset pelisäännöt
- rauhallisen työskentelyn tila
- Mietitään asian kiireellisyys ennen kuin keskeytetään työkaveri.
 - Voisiko asiasta laittaa viestin tai jättää muistilapun?



Tunnesäätely työyhteisössä

- Tunnetilat tulevat ja menevät päivän aikana.
- Tunnesäätelyllä tarkoitetaan kykyä tunnistaa, säädellä ja ilmaista tunteita.
- Tunteiden säätely vahvistaa hyvää vuorovaikutusta työyhteisössä.
- Kouluyhteisössä tarvitaan kykyä ymmärtää, kohdata ja käsitellä tunteita rakentavalla tavalla.
- Jokainen meistä vaikuttaa siihen, millaisia tunteita tuo ja tartuttaa kouluyhteisöön.



Tunnetartunnan huomioiminen työyhteisössä

- Tunnetartunta on jaettujen tunteiden olotila, toisen ihmisen tunteisiin samaistumista.
- Tunteet tarttuvat jokaisessa työyhteisössä.
- Kaikki tunteet voivat tarttua, mutta kielteiset tunteet leviävät vielä myönteisiä helpommin.
- Tunnetartunta on sitä voimakkaampaa, mitä voimakkaampi alkuperäinen tunne on.
- Ihmisistä empaattisimmat ovat alttiimpia tunnetartunnoille.



Tunnetartunnan huomioiminen työyhteisössä

Haitallisten tunnetartuntojen purkamisen keinoja:

- tunnetartunnan tunnistaminen
- kehotietoisuus
- katsekontaktin ja peilauksen säätely
- vireystilan säätely
- reflektointi
- myötätunto
- kehon ravistelu, tömistely ja rentoutus.



Tunnetartunnan huomioiminen työyhteisössä

Vinkkejä oululaisista kouluista:

- Kysytään työkaverilta lupa työasioista puhumiseen tauoilla.
- Huomaa hyvä ja sano se!
- Ammattimainen ja asiallinen käytös myös hankalissa tilanteissa.
- Huomioi äänen säätely ja äänen sävy.





Työkirja Työyhteisön hyvinvoinnin kehittäminen



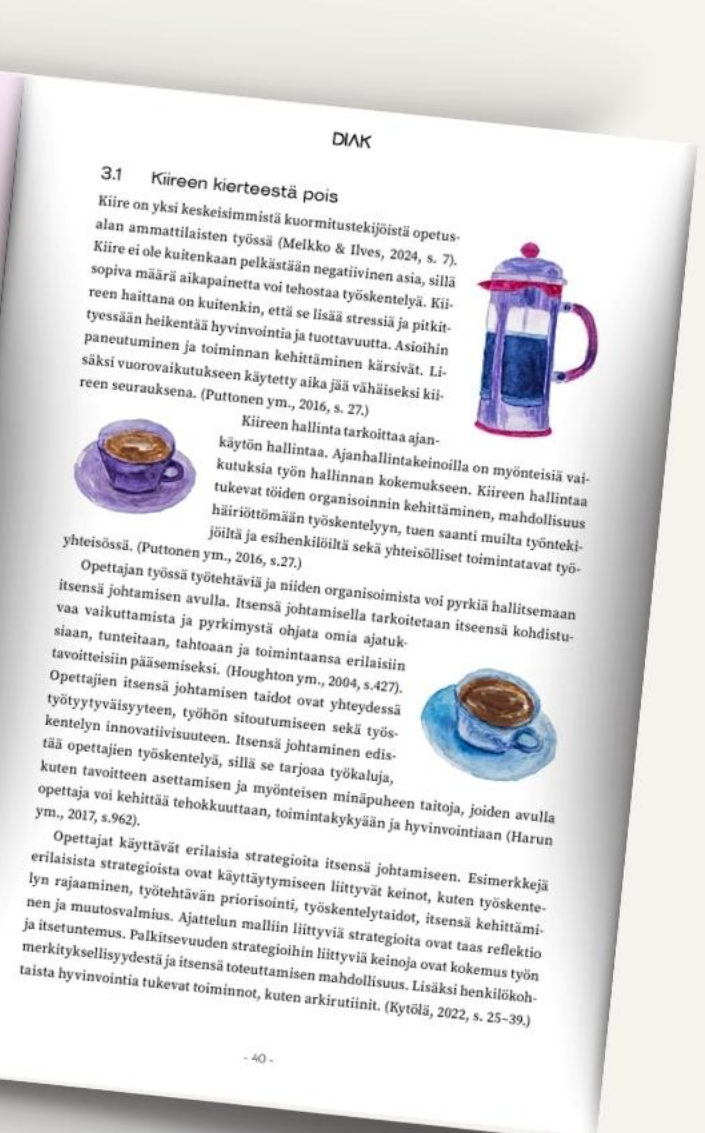


HARJOITUS

5 min

JOPE-kirja:

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



Euroopan unionin osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK



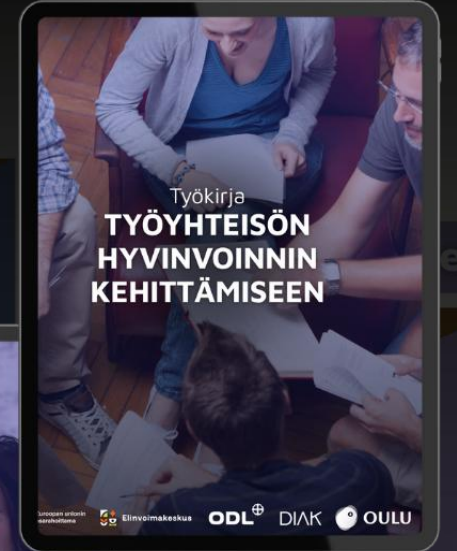
OULU



Kaikki työkirjat saat omaan käyttöösi

Linkki sähköpostitse

+ Innokyla.fi : JOPE – Opettajan ja rehtorin hyvinvoinnin malli



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK



OULU



Kerro
chatissa

Mikä jäi päällimmäisenä mieleen? Mitä aiot hyödyntää omassa työssäsi?



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK



OULU

Kiitos!

Nähdäänkö 11.8.2026 seuraavan kerran?



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK



OULU

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

