

JOPE – Jaksava, osaava ja pystyvä ope -webinaari

11.8.2026



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK



OULU

1 Kunnioitamme toisiamme

Kohtelemme ihmisiä arvostavasti ja yhdenvertaisesti riippumatta heidän taustastaan, identiteetistään tai elämäntilanteestaan.

- Emme hyväksy syrjintää tai epäasiallista käytöstä. Rasismi, seksismi, homo- tai transfobia tai muu epäasiallinen kohtelu eivät kuulu yhteisöömme.
- Huomioimme jokaisen itsemäärittelyoikeuden (esim. nimi, sukupuoli, kulttuuri).
- Kunnioitamme toistemme rajoja sekä fyysisesti että sanallisesti.

2 Kohtaamme ennakkoluulottomasti

Kohtaamme toisemme välittäen ja olemme vuorovaikutuksessa rakentavasti.

- Kuuntelemme keskeyttämättä ja arvostamme erilaisia näkökulmia.
- Emme tee oletuksia toistemme identiteetistä tai elämäntilanteesta. Annamme jokaisen tuoda itsestään esiin ne asiat, jotka hän haluaa.
- Annamme rakentavaa palautetta ja opimme virheistä. Hyväksymme keskeneräisyyden ja olemme valmiita kehittymään.

3 Puutemme ja kannamme vastuuta

Pyrimme tunnistamaan omat ennakkoluulomme, valta-asemamme sekä vaikutuksemme muihin.

- Kannamme vastuun omasta toiminnastamme.
- Jos huomaamme epäasiallista käytöstä, puutemme siihen nopeasti ja selkeästi.
- Tuemme ristiriitatilanteessa erityisesti häntä, jonka turvallisuuden tunne on vaarantunut.

Pidetään yhdessä huolta, että jokainen tuntee olonsa turvalliseksi.



Jaksava

Osaava

Pystyvä

Esimerkillinen



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus

ODL



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

Näin viet JOPE – Jaksava, osaava ja pystyvä ope -toimintamallin koulusi arkeen

*"Miten ollaan jo tässä
pisteeessä? Lomasta on
vasta kaksi viikkoa ja
olen jo ihan puhki."*

*"Töitä on niin paljon ja
on kiire, joten en jaksaa
liikkua ja unikin
reistailee"*



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK





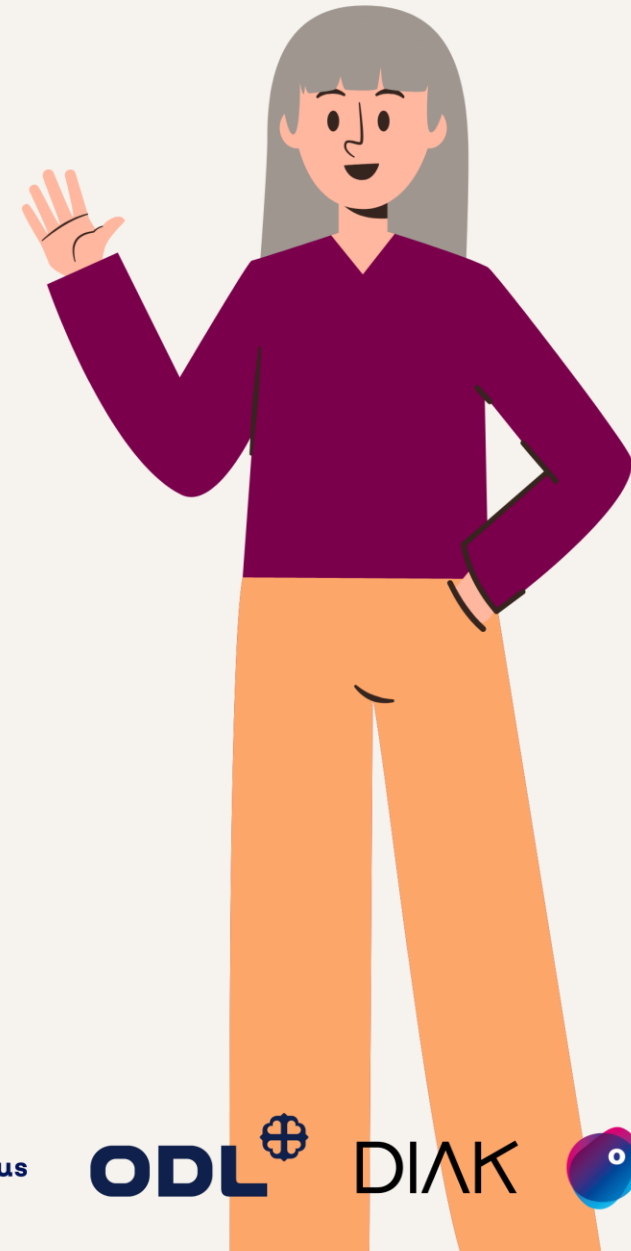
Palautuminen ja vireystilan säätely

Yksilön näkökulmasta palautumista voi edistää:

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

Keinoja työpäivän aikaisen jaksamisen tueksi

- Palautumisen lisääminen
 - Mikrotauot
 - Hengitys- ja rentoutusharjoitteet
- Sosiaalinen tuki ja huolien jakaminen
- Toimivien stressinhallintakeinojen tunnistaminen ja käyttö arjessa
- Ajattelun ja asenteiden tunnistaminen ja muokkaaminen
- Säännöllinen liikkuminen ja liikkumisen viikkosuunnitelma



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus

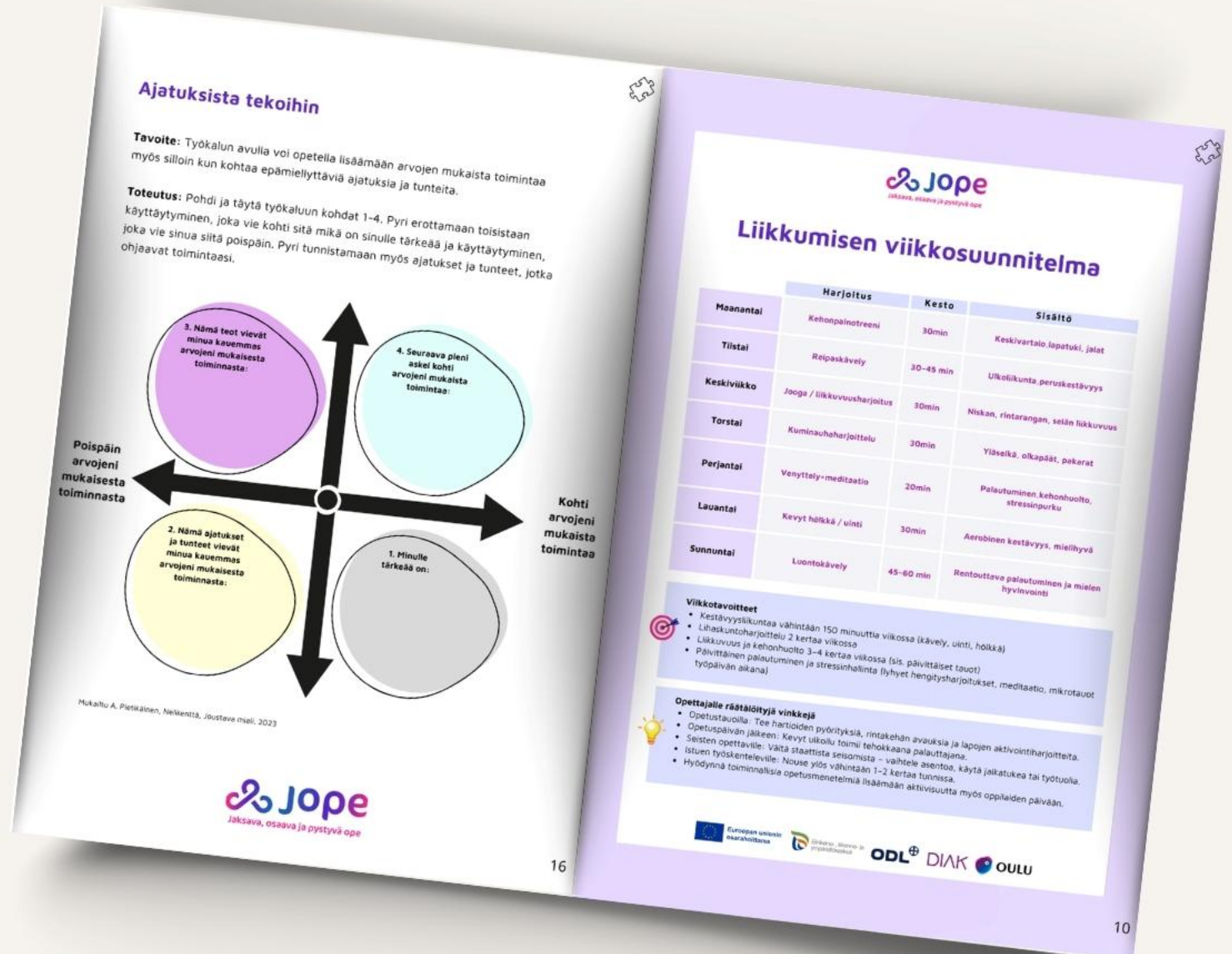


DIAK



OULU

Työkirja Opettajan joustava mieli ja jaksava keho



Työkirja Elinvoimaa ja energiaa opettajan arkeen



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK



OULU

Ulla-Maija Luoma ja Riikka Berg

Työkirja Parempaan uneen ja palautumiseen



*"Olenko ainoa joka
ajattelee näin"*



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK



"Onpas täällä
meluisaa."

"Olipa levotonta menoa
oppilailla. Miten tästä
eteenpäin?"

"Taas menee
iltahommiksi, että saan
kaiken suunniteltua ja
tehtyä valmiiksi."

"Miksi aina minä olen
välitunnilla
valvomassa?"



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK



Työyhteisön hyvinvoinnin kehittäminen

Työyhteisön näkökulmasta palautumista edistää:

- hyvä työilmapiiri
- vertaistuki
- huumori
- yhteenkuuluvuuden tunne
- riittävä tauotus
- **Palautuminen ja vireystilan säätely**
- **Aivokuormituksen vähentäminen**
- **Tunnetartunnan huomioiminen työyhteisössä**



Työhyvinvoinnin edistäminen osaksi koulun arkea

Osaksi:

- opettajankokouksia
- veso-päiviä
- kehityskeskusteluja
- tiimipalavereita
- johtamista
- palautetta
- arjen kohtaamisia.



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK



OULU

Työkirja Työyhteisön hyvinvoinnin kehittäminen



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK



OULU



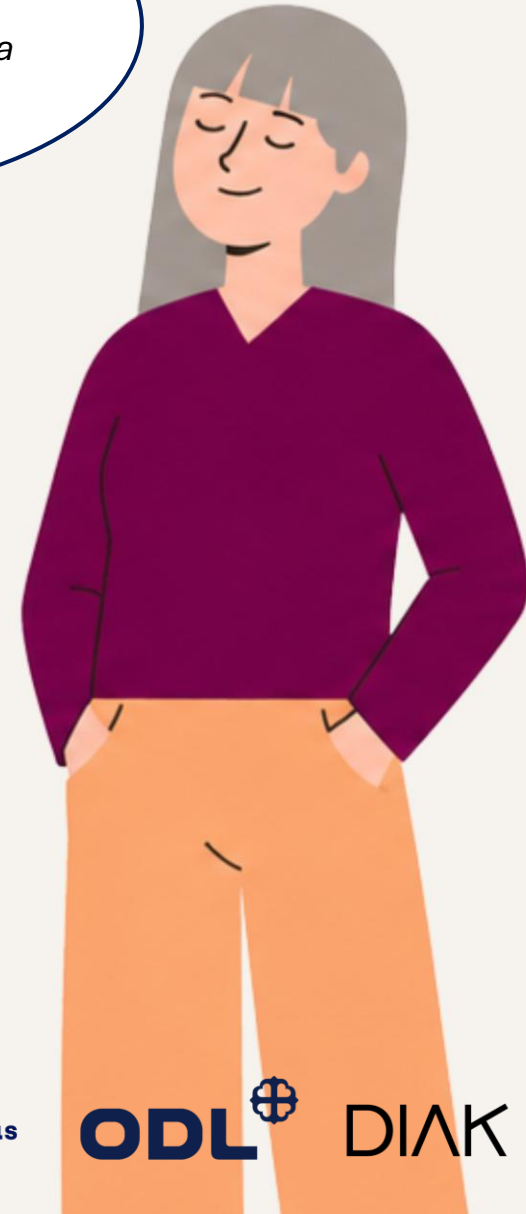
Keinot

Vinkkejä oululaisista kouluista:

- taukotilan järjestelyt ja säännöt
- hiljaiset tai liikkuvat välitunnit
- vastuiden tasapuolinen jakautuminen
- erillistä aikaa yhteiseen keskusteluun
- hiljaiset tilat ja vetäytymisen hyväksyminen
- liikkumisen ryhmät henkilökunnalle
- huumorin vaaliminen
- viestinnän pelisäännöt
- vireystilan säätely
- tunnetartunnan huomioiminen ja purkaminen
- työasioista vapaa taukotila.

Yksilön voimavarojen ja resilienssin vahvistaminen

"Vastoinkäymiset kuuluvat elämään. Kun luotan itseeni ja suuntaan katseeni tulevaisuuteen, löydän aina keinot selviytyä ja voida hyvin!"



- Voimavarat ja resilienssi ovat vahvistettavissa läpi elämän
- Katseen suuntaaminen tulevaisuuteen
- Ratkaisukeskeinen asenne vastoinkäymisissä
- Omien tavoitteiden ja odotusten tunteminen
- Usko omaan pärjäämiseen
- Resilienssi kykynä selviytyä
- Haasteet muutosjoustavuuden rakennusaineena
- Terveiden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tuki



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus

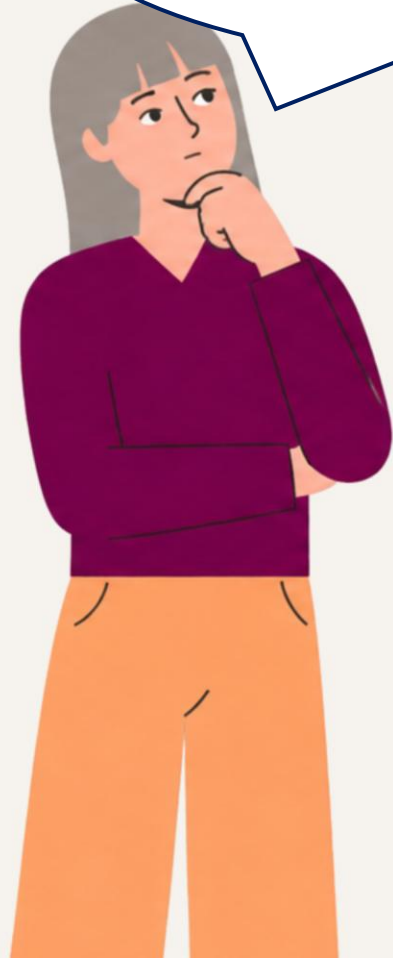


DIAK



Työyhteisön voimavarojen ja resilienssin vahvistaminen

"Tarvitsen tukea ja ajatustenvaihtoa tähän mieltä askarruttavaan työasiaan. Juttelen tästä kollegani kanssa - hän voisi antaa hyviä vinkkejä ja neuvoja asian ratkaisemiseksi."



- Luottamuksellinen dialogi perustana
- Yhteinen suunta ja selkeät odotukset
- Yhteisöllinen ratkaisukeskeisyys
- Kollektiivinen usko pärjäämiseen
- Yhteisestä historiasta oppiminen
- Kokonaisvaltaisen työhyvinvoinnin tukeminen



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK



"Samat vanhat oppikirjan
tehtävät puuduttavat jo
kaikkia.
Miten saisin puhallettua
uutta virtaa oppitunneille?..."

"Nyt kaipaisi hieman
jotain erilaista tekemistä
päiviin. Jotain luovaa..."

"Monisteiden pyörittely
alkaa kyllästyttää sekä
minua että luokkaa.
Pitäisikö seuraavaksi kokeilla
jotain monialaista projektia?..."



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK



Luovat menetelmät

Luovien menetelmien hyötyjä opetuksessa:

- tarjoavat työkaluja
- lisäävät työn iloa
- keventävät opettajan roolia
- tarjoavat palauttavia, kehoa rauhoittavia hetkiä
- auttavat käsittelemään tunteita
- mahdollistavat omien vahvuuksien ja persoonan hyödyntämisen



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK



OULU



Luovat menetelmät

- valmiita harjoituksia luovista menetelmistä mm.:
 - musiikki ja ääni
 - kuvien käyttö
 - draama, tanssi ja hauskanpito
 - luonto ja aistit
 - kädentaidot
 - luova kirjoittaminen ja tarinat
- itse keksityt menetelmät/tavat luovien menetelmien hyödyntämiseen omassa opetuksessa

Luovien menetelmien työkirja



JOPE-kirja:

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



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK



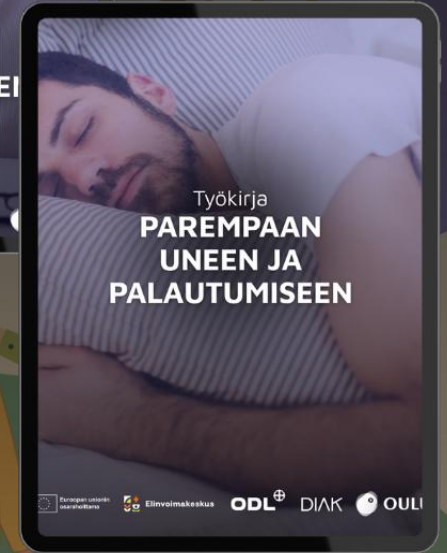
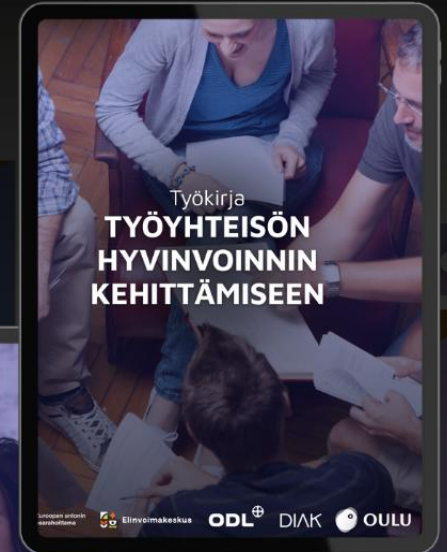
OULU



Kaikki työkirjat saat omaan käyttöösi

Linkki sähköpostitse

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





Kerro
chatissa

**Mikä jäi päällimmäisenä mieleen?
Mitä aiot hyödyntää omassa työssäsi?**

Kiitos!



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus

ODL

DIAK



OULU