



HYVINVOINTIA EDISTÄVÄT KÄYTÄNNÖT OPAS

PROJEKTI NO 2022-1-SI01-KA220-ADU-000088108



Co-funded by
the European Union

SISÄLTÖ



Johdanto	4
Luku 1 - Aikuisten hyvinvointia parantavat käytännöt	6
1. StoryComp - Tarinankerronnan taidot aikuiskoulutuksessa	8
2. Näen sinut. Jokainen on tärkeä.	
3. Siirtymävaiheen työpajat	9
4. We pop up - Tuettu vapaaehtoisuus	10
5. Mielenterveyden ensiapu -kurssi	11
6. Ajanhallintakeinot	12
7. Elämänpuu	13
8. 'Tavallisen täydellinen päivä' -harjoitus	14
9. Teatteri-ilmaisua aikuisille	15
10. Vahvuuksien kehä	16
11. Luova ilmaisu	17
12. Jatkuva oppiminen	18
13. Terveellinen ruokavalio	19
14. Elokuvaillat	20
15. Tunneälyn kehittäminen	21
16. Kuuntele kehoasi	22
	23
Luku 2 - Mindfulness & Reflektointi harjoitukset	
17. Mindfulness and Meditaatio	24
18. Kiitollisuuspäiväkirja	26
19. Vaihtuvat roolit: Rooliristiriitojen aiheuttamien konfliktien tunnistaminen	27
	28
20. Ajatuskuplat: Ajatusten vangitseminen	
21. Kehollinen oppiminen: Kehon ja mielen yhdistäminen	29
22. Maadoittuminen - Grounding	30
23. Vuori meditaatio: Rentoutus ja selkeyttäminen	31
24. Tietoinen kävely	32
25. Onnellisuuden lisääminen työssä	33
26. Henkilökohtaisen oppimisprosessin reflektio omakuvalla	34
-työpaja	35
27. Oppimisreuna -kaavio	
	36

INDEX



Luku 3 - Ulkoilu & Fyysiset aktiviteetit	37
28. Taidekävely luonnossa	39
29. Grow and Flow; Kasvata ja kukoista	40
30. Opintokäynnit	41
31. Ulkona oppiminen	42
32. Tanssiterapia ja musiikki	43
33. Säännöllinen liikunta ja fyysinen aktiivisuus	44
Luku 4 - Projektit, Kirjat & Työkalut	45
34. Emotionaalinen kestäkyky pelillistään	47
35. Pelillistäminen - pelipohjainen oppiminen	48
36. Toiminnan arvot - Vahvuus Inventointi -kysely	49
37. "Löydä tasapainosi" - naisten voimaantumispäiväkirja	50
38. Paikkalähtöinen oppiminen	51
39. Napakymppi Arvokysely	52
40. Kulttuuria reseptillä	53
Johtopäätökset	54



JOHDANTO

Nopeasti kehittyvässä maailmassa ja COVID-19-pandemian kaltaisten tapahtumien aiheuttamien haasteiden edessä aikuisten hyvinvoinnin tavoittelu on saanut entistä suuremman merkityksen. Osana "Escape to Happiness" -Erasmus+-hanketta lähdimme tutkimaan, dokumentoimaan ja levittämään tehokkaita käytäntöjä, joilla pyritään lisäämään erilaisiin oppimisohjelmiin osallistuvien aikuisten hyvinvointia. Tässä kirjasessa on ponnistelujemme lopputulos, missä esitellään valikoima vaikuttavimpia ja innovatiivisimpia strategioita aikuisopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

Aikuiskoulutusta koskevan Erasmus+ -strategisen kumppanuuden puitteissa suunniteltu "Escape to Happiness" -hanke kokosi yhteen kahdeksan omistautunutta kumppaniorganisaatiota eri puolilta Eurooppaa. Hankkeen visio oli selkeä: kehittää ja jakaa konsepteja, joiden avulla aikuiskouluttajat ja -ammattilaiset voivat lisätä hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden tunnetta opiskelijoiden keskuudessa. Yhteisenä tavoitteena oli vastata aikuisten kohtaamiin moninaisiin haasteisiin nykypäivän dynaamisessa maailmassa, ja käynnistää myönteinen muutos koulutuksen avulla.

Tavoitteen saavuttamiseksi käytimme monipuolisia menetelmiä. Niihin kuului syvällisiä haastatteluja, perusteellista kirjallisuustutkimusta ja vankkaa kumppanuusyhteistyötä. Otimme yhteyttä aikuiskouluttajiin, oppijoihin ja koulutusalan ulkopuolisiin ammattilaisiin, ja keräsimme runsaasti kokemuksia, näkökulmia ja käytäntöjä. Prosessin avulla tunnistimme 80 potentiaalista hyvää käytäntöä, jotka kaikki edistävät aikuisten hyvinvointia.

Huolellisen arvioinnin, keskustelujen ja pohdinnan jälkeen karsimme joukosta olennaiset - 40 esimerkillistä käytäntöä, jotka olivat tehokkaita, innovatiivisia ja mukautuvia. Nämä käytännöt on järjestetty neljään temaattiseen lukuun, ja ne kuvastavat aikuisten hyvinvoinnin parantamisen monipuolista luonnetta:





Luku 1 - Aikuisten hyvinvointia parantavat käytännöt: Tässä luvussa syvennyttään käytäntöihin, jotka parantavat suoraan aikuisten yleistä hyvinvointia. Nämä strategiat käsittelevät henkilökohtaisen tyytyväisyyden kokonaisvaltaisia näkökohtia myönteisten ihmissuhteiden edistämisestä yhteenkuuluvuuden tunteen vaalimiseen.

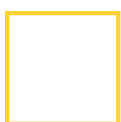
Luku 2 - Mindfulness- ja reflektointi: Tässä tutkimme tekniikoita, jotka edistävät tietoisuutta ja itsereflektiota. Näiden käytäntöjen avulla aikuisia ohjataan itsetuntemuksen matkalle, jonka avulla he voivat selviytyä elämän haasteista joustavasti rauhallisin mielin.

Luku 3 - Ulkoilu ja liikunta: Fyysinen hyvinvointi kietoutuu yhteen mielenterveyden kanssa. Tässä luvussa esitellään käytäntöjä, joissa hyödynnetään ulkoilun ja fyysisen osallistumisen voimaa kehon ja mielen virkistämiseksi.

Luku 4 - Projektit, kirjat ja työkalut: Tässä luvussa esitellään erilaisia resursseja, projekteja, kirjoja ja työkaluja, jotka ovat tärkeitä hyvinvoinnin edistämisessä. Innovatiivisista hankkeista oivaltavaan kirjallisuuteen, nämä resurssit tarjoavat kattavan työkalupakin sekä opettajille että oppijoille.

Opasta laatiessa pyrimme kahteen tavoitteeseen: antamaan aikuiskouluttajille keinoja oppijoidensa hyvinvoinnin kohottamiseen, ja jakamaan näiden käytäntöjen hyödyt laajemmallekin koulutuksen ja harrastustoiminnan maailmaan. Näemme oppaan sivut inspiraation lähteenä, käytännöllisenä oppaana ja osoituksena "Escape to Happiness"-hankkeen osallistujien kestävästä kumppanuudesta.

Kun kasvattajat lähtevät hyödyntämään näillä sivuilla esitettyjä käytäntöjä, he voivat soveltaa, mukauttaa ja integroida ne tarpeisiinsa. Aikuisten hyvinvoinnin parantamisen kautta edistetään kestävämpää, motivoituneempaa ja harmonisempaa yhteiskuntaa. Olkoon tämä opas siis positiivisuuden ja mahdollisuuksien säteilevä lähde, joka valaisee tietä kohti onnellisuutta kaikille, jotka ovat sitoutuneet elinikäiseen oppimiseen.





LUKU 1

AIKUISTEN HYVINVOINTIA PARANTAVAT KÄYTÄNNÖT



Tässä luvussa tarkastelemme erilaisia menetelmiä, joilla pyritään parantamaan aikuisten hyvinvointia. Luvussa on 16 huolellisesti valittua lähestymistapaa, ja se on kattava perusta yleisen tyytyväisyyden ja henkilökohtaisen kasvun vaalimiseksi.

Hyvinvointi on muutakin kuin onnellisuutta - siihen sisältyy erilaisia näkökohtia, jotka vaikuttavat siihen, miten tyytyväinen ihminen on elämäänsä. Aikuiskouluttajilla on ratkaiseva rooli merkityksellisten kokemusten luomisessa. Tässä esitetyt käytännöt on valittu siten, että ne sopivat kouluttajille, jotka ymmärtävät myönteisten ihmissuhteiden rakentamisen, joustavuuden edistämisen ja emotionaalisen tasapainon vaalimisen merkityksen.

Kouluttajien toimiessa aikuiskoulutussektorilla tämä luku tarjoaa kokoelman käytännön työkaluja. Näillä välineillä on mahdollista saada aikaan merkityksellisiä muutoksia oppijoiden elämässä. Nämä strategiat ovat aikuisten hyvinvointia edistäviä käytäntöjä, jotka kannustavat mielekkäisiin kontakteihin ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen menetelmillä, jotka edistävät itsensä löytämistä ja voimaantumista.

Tämä luku esittelee aikuisten hyvinvoinnin lisäämisen eri ulottuvuuksia monipuolisesti. Vaikka kukin lähestymistapa on itsenäinen, yhdessä ne tarjoavat kattavan tavan käsitellä elämän eri osa-alueita. Käytänteet antavat kasvattajille mahdollisuuden ohjata oppijoita kohti tyytyväisyyttä luokkahuoneen ulkopuolella, mikä heijastuu jokapäiväiseen elämään.



Tästä kokoelmasta kasvattajat löytävät kokeiltuja ja testattuja menetelmiä, jotka tarjoavat näkemyksiä tehokkaista strategioista erilaisiin haasteisiin vastaamiseksi ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Ottamalla käyttöön nämä käytännöt kasvattajat rikastuttavat oppijoiden elämää ja edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia arvostavaa yhteiskuntaa.

Salli tämän luvun viitoittaa tietä kohti valoisampaa ja harmonisempaa tulevaisuutta - sellaista, jossa aikuisten hyvinvointia arvostetaan, vaalitaan ja tuetaan.





TOIMINTAMALLIN NIMI:

1. STORYCOMP - TARINANKERRONNAN TAIDOT AIKUISKOULUTUKSESSA

StoryComp on innovatiivinen lähestymistapa, jossa yhdistyvät tarinankerronta ja aikuiskoulutus. Siinä korostetaan oppijan aktiivista osallistumista ja edistetään kokonaisvaltaista oppimiskokemusta. Tarinankerronnan avulla se edistää kriittistä ajattelua, motivaatiota, kielen oppimista, luovuutta ja henkilökohtaista voimaantumista. Käytäntö on mukautettavissa erilaisiin kulttuurisiin malleihin ja aloihin, mikä mahdollistaa mukauttamisen ja soveltuvuuden erilaisissa yhteyksissä. StoryComp valjastaa tarinankerronnan voiman tehokkaaksi ja mukaansatempaavaksi menetelmäksi aikuisopiskelijoille, parantaa heidän hyvinvointiaan ja antaa heille arvokkaita uusia tietoja ja taitoja.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

2. NÄEN SINUT. JOKAINEN ON TÄRKEÄ.

Tähän käytäntöön kuuluu, että jokainen luokkahuoneessa tai kokouksympäristössä oleva henkilö seisoo ja antaa kunnioittavaa tunnustusta toisille. Sen tarkoituksena on kasvattaa kunnioituksen, osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta osallistujien keskuudessa. Harjoituksen tavoitteena on vahvistaa sosiaalista tietoisuutta tunnistamalla jokaisen henkilön läsnäolon arvo, edistää itsetuntemusta tunnustamalla oma rooli ryhmässä ja luoda myönteinen ja viihtyisä oppimisympäristö. Harjoittelemalla tätä rituaalia yksilöt voivat syventää yhteyksiään, vähentää ennakkoluuloja ja edistää tarkkaavaisuutta vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

3. SIIRTYMÄVAIHEEN TYÖPAJAT

"Siirtymävaiheen työpajat" ("Transition workshops") on hyvä toimintamalli, jolla pyritään tukemaan lievästi vammaisia aikuisopiskelijoita heidän elämänsä siirtymävaiheissa. Tämän käytännön ensisijaisena tavoitteena on helpottaa sujuvaa ja onnistunutta siirtymävaihetta tarjoamalla asianmukaista tietoa, resursseja ja ohjausta. Siirtymävaiheen työpajojen tavoitteisiin kuuluvat mm:

- Tavoite ja suunta: Auta aikuisopiskelijoita selkeyttämään tavoitteitaan ja pyrkimyksiään siirtymävaiheessa, olipa kyse sitten uranvaihdosta, koulutukseen palaamisesta tai muista henkilökohtaisen elämän siirtymävaiheista.
- Taitojen kehittäminen: Annetaan aikuisopiskelijoille tarvittavat taidot ja tiedot, jotta he voivat selviytyä erityiseen siirtymävaiheeseen liittyvistä haasteista.
- Tiedottaminen ja resurssien tarjoaminen: Tarjotaan kattavaa tietoa ja resursseja siirtymävaiheeseen liittyen, mukaan lukien uramahdollisuudet, koulutusohjelmat, tukipalvelut ja verkostoitumismahdollisuudet.
- Emotionaalinen tuki: Tarjotaan tukeva ympäristö, jossa aikuisopiskelijat voivat jakaa siirtymävaiheeseen liittyvät huolensa, pelkonsa ja kokemuksensa ja saada emotionaalista tukea vertaisilta ja koulutetuilta psykologeilta.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

4. WE POP UP - TUETTU VAPAAEHTOISUUS

Päätavoitteena on vähentää yksinäisyyttä ja lisätä osallisuutta luomalla toimintaryhmiä ja hankkeita, joissa ihmiset voivat tavata toisiaan, työskennellä yhdessä ja esitellä taitojaan.

We Pop-Up -toiminta koostuu säännöllisestä ryhmätoiminnasta sekä hanke- ja tapahtumaryhmistä. Kun osallistujan valmiudet kasvavat, hän voi siirtyä fasilitoimaan säännöllisiä ryhmiä tai liittyä hanke- ja tapahtumatiimeihin, joissa osallistujien odotetaan osallistuvan ja ottavan vastuuta toiminnan toteuttamisesta.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

5. MIELENTERVEYDEN ENSIAPU -KURSSI

Koulutuksessa mielen­terveyttä lähestytään osana terveyttä; voimavarana, hyvänä mielen­tilana ja henkilön kykynä selviytyä jokapäiväisessä elämässä.

Koulutus sopii kaikille, jotka haluavat vahvistaa omaa tai läheistensä mielen­terveyttä. Koulutuksen jälkeen osallistuja tietää, mitä mielen­terveys on ja miten mielen­terveyttä voi edistää. Myös osallistujan oma mielen­terveystietämys ja mielen hyvinvoinnista huolehtiminen lisääntyy.

Malli perustuu australialaiseen malliin (Australian model). Mielen­terveyden ensiapu 1 - Mielen­terveys elämäntaitona -koulutus tarjoaa tutkittua tietoa mielen­terveydestä ja keinoja vahvistaa omaa ja muiden henkistä hyvinvointia. Mielen­terveyttä lähestytään voimavarana, hyvänä henkisenä hyvinvointina ja ihmisen kykynä selviytyä arjessa. MTEA®1 -koulutuksen on kehittänyt ja rekisteröinyt MIELI Suomen Mielen­terveys ry.

Koulutuksen teemat:

- Mielen­terveys osana hyvinvointia ja terveyttä
- Tunnetaidot
- Elämän monet kriisit ja selviytyminen
- Mielen­terveyttä tukevat ihmissuhteet ja vuorovaikutussuhteet
- Mielen­terveys ja arjen taidot

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

6. AJANHALLINTA KEINOT

Aika on tärkeä voimavara sekä työ- että yksityiselämässä.

Päivämme ovat täynnä velvollisuuksia, ja usein tuntuu, ettei ole tarpeeksi aikaa kaikkeen. Siirrymme kokouksesta puheluun, projektista budjettiin ja kuljetamme mukamme kokemusta ja uupumusta, joka kertyy tuntien kuluessa. Kotiin tullaan väsyneenä ja iso lista "TEHTÄVIÄ" mielessä, jotka meidän pitää tehdä viimeistään seuraavana päivänä.

Kaikki tämä vaikuttaa sekä henkiseen että fyysiseen terveyteen. Aika, ihmissuhteet ja toimintakyky näyttävät olevan erottamattomasti sidoksissa toisiinsa.

Tämän käytännön avulla pyrimme tutkimaan ajan käsitettä, jotta aktivoimme kykyä hallita sitä parhaalla mahdollisella tavalla, mikä lisää hyvinvointia, elinvoimaa ja tuottavuutta.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

7. ELÄMÄNPUU

Elämänpuu on narratiivinen psykologinen tukiväline, jossa käytetään puun metaforaa itsetunnon kasvattamiseen ja tulevaisuudenuskon palauttamiseen.

Huolellisesti muotoiltujen kysymysten ja metaforien avulla yksilöitä rohkaistaan kertomaan tarinoita elämänsä eri osa-alueista ja tutkimaan sekä menetystä että toivoa.

Käytännön tavoitteena on auttaa yksilöitä löytämään merkitys, parantamaan itsetuntoa, tunnistamaan vahvuuksia, selventämään tavoitteita ja kehittämään ammatillista identiteettiä.

Elämänpuu mahdollistaa menetystarinoiden kertomisen, kuulemisen ja tutkimisen ilman, että ne jäävät surun tai surun ilmaisujen vangiksi. Samalla se avaa tiloja ja mahdollisuuksia kertoa, kuulla ja tutkia tarinoita toivosta, yhteisistä arvoista ja keskustelusta ympärillämme olevien ihmisten kanssa sekä niiden kanssa, jotka eivät enää ole täällä.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

8. 'TAVALLISEN TÄYDELLINEN PÄIVÄ' -HARJOITUS

"Tavallisen täydellinen päivä" -harjoitus on yksinkertainen mutta tehokas harjoitus, jonka tarkoituksena on auttaa yksilöitä määrittelemään päivittäiset rutiininsa uudelleen niin, että ne vastaavat heille ihanteellista elämää.

Kartoittamalla tavallisen päivän täydellisessä elämässään osallistujat voivat saada selkeyttä, motivaatiota ja priorisointia. Tässä harjoituksessa luodaan yksityiskohtainen vaiheittainen kuvaus ihanteellisesta päivästä, jossa keskitytään tiettyihin käyttäytymismalleihin ja rutiineihin ilman poikkeuksellisia tai odottamattomia tapahtumia.

LUE LISÄÄ



TOIMINTAMALLIN NIMI:

9. TEATTERI-ILMAISUA AIKUISILLE

Saavutettuamme täysi-ikäisyyden, siirrymme elämänvaiheeseen, jossa usein "unohdamme" sisällämme olevan lapsen, jolloin jokapäiväinen elämä muuttuu velvollisuuksien kokoelmaksi, joka uhkaa kuormittaa mieltä.

Teatteri-ilmaisun lähestymistavat parantavat aikuisen elämänlaatua leikkisän ilmaisun keinoin. Teatterillisen ilmaisun avulla oppijat voivat kokeilla ihmissuhteissa vaikuttavia normeja ja prosesseja.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

10. VAHVUUKSIEN KEHÄ

Vahvuuksien kehä -harjoituksen tavoitteena on lisätä itsetuntemusta omista vahvuuksista ja luoda polku niiden kehittämiseksi ja optimoimiseksi.

Kun esitetään visuaalisesti, missä määrin vahvuuksia käytetään tällä hetkellä ja missä määrin niitä voidaan käyttää jatkossa, osallistujat voivat tunnistaa kasvualueita ja luoda suunnitelmia vahvuuksien käytön optimoimiseksi.

Harjoitus auttaa yksilöitä tiedostamaan vahvuutensa, tutkimaan kasvumahdollisuuksia ja parantamaan itseluottamusta ja itsekuria.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

11. LUOVA ILMAISU

Luovan ilmaisun harjoittelun tavoitteena on voimaannuttaa aikuisia tarjoamalla heille tilaisuuksia tutkia luovuuttaan ja parantaa henkistä hyvinvointia erilaisten taiteellisten harjoitusten avulla.

Tavoitteisiin kuuluu omien vahvuuksien löytäminen, itseluottamuksen kasvattaminen ja mielikuvituksen stimuloiminen. Tavoitteisiin kuuluu monipuolisten luovien aktiviteettien tarjoaminen, kannustavan ympäristön luominen, palautteen ja ohjauksen antaminen sekä luomisen tuloksista nauttiminen. Tämän käytännön avulla aikuiset voivat hyödyntää luovaa potentiaaliaan ja kokea henkilökohtaista tyydytystä ja kasvua.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

12. JATKUVA OPPIMINEN

Jatkuvan oppimisen päätavoitteena on edistää elinikäistä henkilökohtaista ja ammatillista kehitystä koulutukseen sitoutumisen kautta. Lisäksi tavoitteena on antaa osallistujille mahdollisuus osallistua aktiivisesti yhteisön toimintaan.

Osa tavoitteista on kehittää taitoja, hankkia uutta tietoa ja edetä ammatillisesti sekä lisätä älyllistä uteliaisuutta, syventää ymmärrystä ja pysyä ajan tasalla uusista suuntauksista. Pyrimme henkiseen tyydytykseen ja nopeasti muuttuviin olosuhteisiin sopeutumiseen.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

13. TERVEELLINEN RUOKAVALIO

Monipuolisen ja ravitsevan ruokavalion noudattaminen vaikuttaa myönteisesti yleiseen terveyteen, hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Tavoitteena on edistää terveyttä ja hyvinvointia kannustamalla aikuisia tekemään parempia valintoja ruokailutottumuksissa.

Tavoitteena on tietoisuuden lisääminen. Pyrimme valistamaan aikuisia terveellisen ravitsemuksen merkityksestä: välttämättömien ravintoaineiden merkitys, annosten koon hallinta ja ruokavalion vaikutus yleiseen terveyteen. Kannustetaan aikuisia valitsemaan ravinteikkaita elintarvikkeita, kuten hedelmiä, vihanneksia, täysjyväviljaa, vähärasvaisia proteiineja ja terveellisiä rasvoja, ja vähentämään samalla prosessoitujen elintarvikkeiden, sokeripitoisten juomien ja epäterveellisten rasvojen käyttöä.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

14. ELOKUVAILLAT

Elokuvailtojen päämäärät ja tavoitteet:

- Kulttuurisen ymmärryksen ja omien näkökulmien laajeneminen tutustumalla erilaisiin elokuvaan
- Edistää kulttuurientuntemusta
- Lisätä kriittistä ajattelua ja analysointia

Tavoitteena on rohkaista aikuisopiskelijoita analysoimaan ja tulkitsemaan kriittisesti elokuvissa esitettyjä teemoja, rooleja ja sanomaa, sekä edistämään katsojien analyyttisiä ja kriittisiä ajattelutaitoja. Menetelmä edesauttaa syvällisiä keskusteluja aikuisopiskelijoiden välillä elokuvien sisällöstä, teemoista ja merkityksestä verrattuna heidän omaan maailmaansa.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

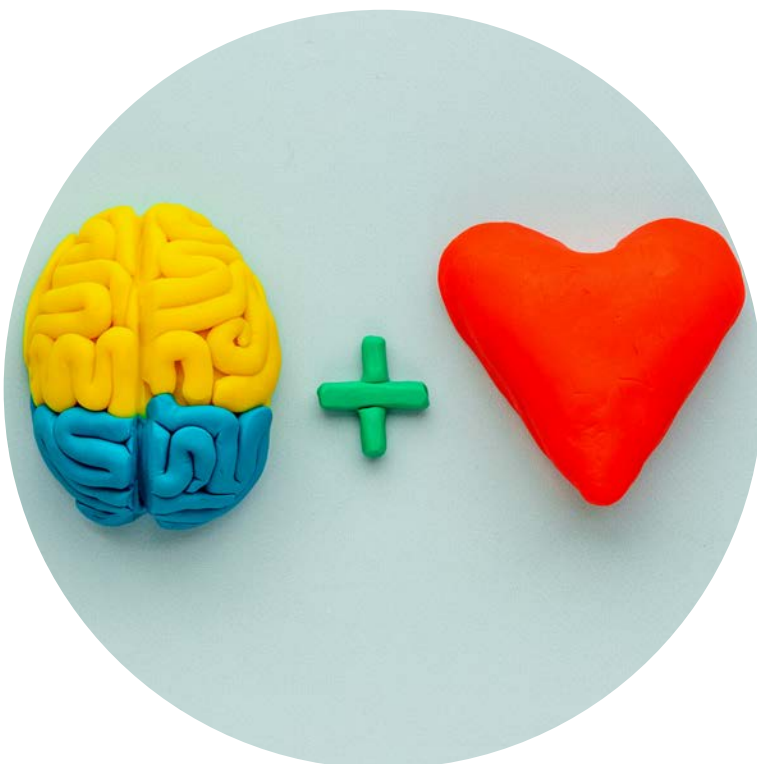
15. TUNNEÄLYN KEHITTÄMINEN

Tunneäly on kykyä havainnoida, ymmärtää ja tunnustaa omat ja muiden tunteet juuri sillä hetkellä, kun ne ilmenevät.

Se on myös kykyä motivoida itseään ja hallita tunteitaan. Kun olemme tietoisia tunteistamme, pystymme hallitsemaan omaa käyttäytymistä ja sen seurauksena ymmärtämään muita paremmin. Jotta voi todella ymmärtää toisten tunteita, on ensin ymmärrettävä omat tunteensa.

Tarvitsemme siis kykyä ymmärtää tarpeita ja toiveita, sekä taitoa tunnistaa mitkä asiat, ihmiset tai tapahtumat herättävät meissä erityisiä tunteita, miten ne ilmenevät, miten ne ilmaistaan ja mitä seurauksia erilaisilla reaktioilla on.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

16. KUUNTELE KEHOASI

Kehon kuunteleminen on tärkeä harjoitus hyvinvoinnin ylläpitämiseksi niin oppimisprosessissa kuin kaikissa muissakin elämänvaiheissa. Siihen kuuluu kehon fyysisten ja emotionaalisten tarpeiden huomioiminen ja niihin reagoiminen.

Kuuntelemalla kehomme meille tuomia viestejä voimme löytää vastauksia moniin kysymyksiin ja löytää todellisen potentiaalimme ja kykymme oppia paremmin.

LUE LISÄÄ





LUKU 2

MINDFULNESS & REFLEKTOINTI HARJOITUKSET

Tässä luvussa lähdemme itsetuntemuksen ja sisäisen maailman tutkimusmatkalle. Löydät 11 harjoitusta, jotka rohkaisevat oppijoita omaksumaan tietoisuustaitoja ja havainnoimaan omaa ajatteluaan. Aikuiskoulutuksen maailmassa nykyelämän vaatimukset voivat jäädä henkilökohtaisen kasvun varjoon, jolloin itsetutkiskelun ja läsnäolon merkitys korostuu entisestään. Luvussa esitellään mindfulnessin harjoituksia, jotka auttavat yksilöitä olemaan yhteydessä nykyhetkeen ja edistämään rauhallisuutta, selkeyttä ja oivallusta.

Nämä käytännöt kattavat aikuiselämän eri osa-alueet kutsuen pysähtymään, ajattelemaan ja paneutumaan omiin sisäisiin kokemuksiin. Jokainen harjoitus tarjoaa mahdollisuuden tutkia sisäistä maailmaamme.

Mindfulness ei rajoitu luokkahuoneeseen, vaan se ulottuu kaikkiin elämän osa-alueisiin. Kun opettajat sisällyttävät tietoisuusharjoituksia opetukseen, he antavat oppijoille mahdollisuuden olla tietoisempia ajatuksistaan, tunteistaan ja ympäristöstään. Tämä tietoisuus antaa yksilöille valmiudet kohdata haasteita joustavasti, tehdä harkittuja valintoja ja vaalia hyvinvoinnin tunnetta sisältäpäin.

Pohdintaan kannustavat menetelmät puolestaan tarjoavat keinon tarkastella menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuutta. Rohkaisemalla oppijoita pohtimaan kokemuksiaan, arvojaan ja tavoitteitaan kasvattajat voivat tukea oppijoita löytämään oman polkunsa. Luvussa esitellään harjoituksia, jotka rohkaisevat oppijaa sisäiseen vuoropuheluun omasta matkastaan.

Harjoitusten avulla kasvattajat luovat tilaa läsnäololle, uteliaisuudelle ja aitoudelle, mikä edistää kasvun ja hyvinvoinnin kulttuuria. Tämä antaa oppijoille mahdollisuuden menestyä paitsi akateemisesti, myös lähteä itsensä löytämisen matkalle, joka voi rikastuttaa heidän elämäänsä entistä syvällisemmällä tavalla.





TOIMINTAMALLIN NIMI:

17. MINDFULNESS JA MEDITAATIO

Mindfulness ja meditaatio ovat hyvin tehokkaita menetelmiä, joilla pyritään kehittämään nykyhetken tietoisuutta, parantamaan itsetuntemusta ja alentamaan stressitasoja. Näillä harjoituksilla pyritään tuomaan ihmiset nykyhetkeen, jolloin he voivat ymmärtää ajatuksiaan ja fyysisiä tunteuksiaan lempeällä ja hyväksyvällä tietoisuudella.

Kehittämällä tietoisuutta yksilöt voivat saavuttaa henkistä selkeyttä, emotionaalista tasapainoa ja rentoa olotilaa. Toinen tärkeä tavoite on parantaa huomio- ja keskittymiskykyä, jolloin voi olla paremmin läsnä ja onnistua päivittäisissä askareissaan. Viime kädessä yleistavoitteena on edistää aikuisopiskelijan elämän yleistä hyvinvointia, joka käsittää henkisen, emotionaalisen ja fyysisen terveyden. Läsnäolotaitojen harjoittaminen voi johtaa kokonaisvaltaisesti suurempaan yhteenkuuluvuuden ja tyytyväisyyden tunteeseen. Mindfulnessin ja meditaation on osoitettu johtavan myös parempaan tunteiden säätelyyn, ihmissuhteisiin ja lisääntyneeseen myötätuntoon itseä ja muita kohtaan.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

18. KIITOLLISUUSPÄIVÄKIRJA

Kiitollisuuspäiväkirja on käytäntö, joka edistää aikuisten mielenterveyttä ja yleistä hyvinvointia kasvattamalla kiitollisuuden ja arvostuksen tunteita. Harjoituksen tarkoituksena on lisätä myönteisiä tunteita, siirtää huomio elämän myönteisiin puoliin ja edistää tyytyväisyyden tunnetta.

Kirjoittamalla säännöllisesti päiväkirjaa asioista, joista on kiitollinen, voi huomata kiitollisuuden lisäävän mielen hyvinvointia.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

19. VAIHTUVAT ROOLIT: ROOLIRISTIRIITOJEN AIHEUTTAMIEN KONFLIKTIEN TUNNISTAMINEN

Tässä harjoituksessa osallistujat tunnistavat ja pohtivat niitä moninaisia rooleja, joita he käyttävät työssään ja elämässään. Ihmisen muotoisten leikekuvien ja tarinankerronnan avulla yksilöt tekevät nämä roolit näkyvämmiksi ja voivat tutkia, miten he selviytyvät niistä. Tarkoituksena on tuoda esiin jännitteitä ja pulmia, jotka johtuvat rooliristiriidoista, niiden rajoitteista ja aitouden puutteesta.

Tavoitteisiin kuuluu omien työkäytäntöihin liittyvien oletusten kyseenalaistaminen, kehityskohteiden tunnistaminen ja pyrkimys yhtenäisempään ja tyydyttävämpään roolien yhteensovittamiseen. Käytännössä korostetaan omien arvojen ja roolien yhteensovittamisen tärkeyttä, mikä voi johtaa syvempään ymmärrykseen itsestä ja keinoihin saavuttaa omien arvojen mukaiset, aidot elämänroolit.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

20. AJATUSKUPLAT: AJATUSTEN VANGITSEMINEN

Ajatuskuplien tarkoituksena on tallentaa oppijoiden ajatuksia ja tunteita opiskelun aikana tai sen jälkeen. Tarkoituksena on rohkaista oppijoita ilmaisemaan ajatuksiaan esittämällä ne visuaalisesti ajatuskuplilla, vaikka ne olisivat vielä epävarmoja tai epämääräisiä. Tavoitteena on luoda oppijoille tilaisuuksia pohtia ajatteluprosessiaan, osallistua keskusteluihin muiden kanssa ja saada syvempää ymmärrystä monimutkaisista aiheista.

Lisäksi ajatuskuplien avulla voidaan tutustua muiden ajatuksiin, mikä edistää empatiaa ja kriittisen ajattelun taitoja. Kaiken kaikkiaan tämä käytäntö lisää keskustelun avoimuutta ja syvyyttä oppimistilanteissa.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

21. KEHOLLINEN OPPIMINEN: KEHON JA MIELEN YHDISTÄMINEN

Kehon ja mielen yhdistäminen (Body-Mind Centering, BMC) on aikuiskoulutuksen somaattinen lähestymistapa, jossa korostetaan liikkeen, kosketuksen ja tietoisuuden yhdistämistä.

Kehollisen oppimisen ja henkilökohtaisen kasvun parantamiseksi se sisältää käsitteet Alkukantaiset refleksit (Primitive Reflexes), Oikaisevat reaktiot (Righting Reactions) ja Tasapainovasteet (Equilibrium Responses, RRR). Aikuiset voivat lisätä itsetuntemustaan ja oppimiskykyään hyödyntämällä luonnollista tietoa refleksien avulla, löytämällä tasapainon uudelleen oikaisevien reaktioiden avulla ja reagoimalla muutoksiin tasapainoreaktioiden avulla. BMC- ja RRR-käsitteiden sisällyttäminen epäviralliseen aikuiskoulutukseen edistää voimaantumista, autonomiaa, emotionaalista hyvinvointia ja vähentää stressiä.

Oppilaita ohjataan kehollisen itsetutkiskelun äärelle luomalla turvallinen ja kannustava ympäristö mullistaville oppimiskokemuksille.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

22. MAADOITTUMINEN - GROUNDING

Maadoitus on mindfulness-harjoitustekniikka, joka saattaa kosketukseen nykyhetken kanssa - tässä ja nyt.

Maadoitusharjoitukseksi kutsuttu Mindfulness -lähestymistapa painottaa läsnäoloa tässä hetkessä kehon fyysisiä tuntemuksia huomioimalla. Tuomalla huomio nykyhetkeen luoden yhteys ympäristöön saavutetaan vakautta, rauhallisuutta ja hyvinvointia.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

23. VUORI MEDITAATIO: RENTOUTUS JA SELKEYTTÄMINEN

Ohjatun visualisointiharjoituksen tavoitteena on auttaa yksilöitä rentoutumaan, selkeyttämään ajatuksiaan ja avautumaan uusille mahdollisuuksille. Uppoutumalla nykyhetken kokemukseen visualisoiden matkan vuoren huipulle, osallistujat voivat irroittautua hetkeksi arjen häiriötekijöistä ja kirkastaa tavoitteitaan.

Tarkoituksena on herätellä keho ja mieli antamalla tunne rauhasta ja keskittyneisyydestä. Harjoitus vie henkilöt korkealle vuorelle, jolloin he voivat kokea virkistävän ilman, henkeäsalpaavat näkymät ja tunteen korkealla olemisesta.

Tavoitteena on luoda rauhallinen ja virkistynyt tila, joka valmistaa osallistujia tuleviin aktiviteetteihin selkein ja avoimin mielin.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

24. TIETOINEN KÄVELY

Tietoinen kävely (Mindful Walking, kävelymeditaatio) on käytäntö, joka edistää aikuisten kehoihteyttä, mielenterveyttä ja yleistä hyvinvointia yhdistämällä fyysisen aktiivisuuden ja mindfulnessin.

Harjoituksen tarkoituksena on kasvattaa nykyhetken tietoisuutta, vähentää stressiä ja lisätä yleistä tietoisuutta.

Harrastamalla tietoista kävelyä voidaan saavuttaa sekä liikunnan että mindfulness-harjoituksen hyödyt.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

25. ONNELLISUUDEN LISÄÄMINEN TYÖSSÄ

Harjoituksessa korostetaan onnellisuuden merkitystä työpaikalla ja pyritään muuttamaan käsitystä etteikö onnellisuus kuuluisi työelämään. Se korostaa hyvinvoinnin ja myönteisten tunteiden suotuisaa vaikutusta tuottavuuteen, luovuuteen, sitoutumiseen ja työntekijöiden pysyvyyteen.

Edistämällä mindfulnessia ja toimimalla onnellisuuden edistämiseksi työpaikoilla, yksilöt ja organisaatiot voivat kokea suurempaa työn iloa ja tyytyväisyyttä.

Tämä käytäntö tarjoaa 10 yksinkertaista tapaa lisätä onnellisuutta ja luoda iloisempi työympäristö onnellisuusviikon aikana. Nämä käytännöt on luonut onnellisuuden asiantuntija ja sveitsiläisen Happitude at Work -yrityksen perustaja Aurelie Litynsk.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

26. HENKILÖKOHTAISEN OPPIMISPROSESSIN REFLEKTIO OMAKUVALLA -TYÖPAJA

Osallistujat aloittavat piirtämällä vartalonsa ääriviivat ja lisäämällä kuvaan yksityiskohtia. Työpajassa henkilökohtaiset oppimisen matkat kuvataan suurille paperiarkeille visuaalisin ja luovin menetelmin.

Jokaisen toiminnon jälkeen kurssilaiset pohtivat oppimistaan, oivalluksiaan, jännitteitä, kysymyksiä tai tavoitteita kirjaten ne kuviinsa. Lisäksi osallistujat voivat liittää omakuvaansa oppimiseen liittyviä esineitä. Muut antavat palautetta muistilappujen avulla.

Tämän käytännön tarkoituksena on arvostaa ja dokumentoida oppimisen kehittyvää luonnetta, kannustaa itsereflektioon, edistää yhteisöllisyyttä ja myönteistä oppimisympäristöä vertaispalautteen ja jaettujen kokemusten kautta.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

27. OPPIMISREUNA -KAAVIO

Oppimisreuna -kaavion käsitteen avulla osallistujat tulevat tietoisemmiksi oppimisestaan ja ottavat vastuuta oppimisprosessistaan. Oppimisreuna edustaa tilaa, jossa yksilöt eivät ole liikaa omalla mukavuusalueellaan eivätkä ylivoimaisten haasteiden edessä, vaan kokevat opiskelun juuri sopivan haasteelliseksi ja motivoivaksi.

Kun oppijat pohtivat oppimisreunaansa ja jakavat sen muiden kanssa, he voivat kokea voimaantumista ja pystyvät näin paremmin ottamaan haltuun omaa oppimistaan. Tällä käytännöllä pyritään purkamaan oppimisen mysteeriä, puuttumaan koestressiin, yhteisön odotuksiin ja edistämään elinikäisen oppimisen kulttuuria.

Oppimisreuna -kaavion käsite sinänsä voi olla oppijoille vapauttava, vaikka varsinaista kaaviota ei laadittaisikaan, sillä sen avulla on helpompi ymmärtää ja hallita oppimista tehokkaammin.

LUE LISÄÄ





LUKU 3

ULKOILU & FYYSISET AKTIVITEETIT



Tässä luvussa astumme ulkoilma elämysten ja virkistävien liikuntaharrastusten maailmaan. Löydät 6 harjoitusta, joista jokainen tarjoaa väylän luontoyhteyteen ja liikunnan iloihin aikuisten hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Nykymaailmassa kiireinen elämäntyyli usein etäännyttää meidät luonnosta, jolloin ulkoilun merkitys entisestään korostuu. Tässä luvussa on harjoituksia, jotka kannustavat astumaan ulos, hengittämään raitista ilmaa ja uppoutumaan luonnon nuorentavaan voimaan.

Ulkoilma-aktiviteetit tuovat mukanaan ihmetyksen ja inspiraation tunteita, joita on vaikea jäljitellä tai saavuttaa sisätiloissa. Nämä harjoitukset antavat mahdollisuuden käyttää aisteja, pysähtyä hetkeksi ja arvostaa ympärillä olevaa kauneutta. Luontoa yhdistävien luovien harjoitusten mahdollisuudet ovat rajattomat; kokeile vaikkapa tietoista kävelyä vihreissä maisemissa, tai tehkää luonnosta taidetta.

Nyt ei kuitenkaan jäädä ainoastaan luontoon - menetelmät ulottuvat fyysisiin aktiviteetteihin, jotka elvyttävät sekä kehoa että mieltä. Näissä menetelmissä tunnistetaan fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin välinen yhteys harjoituksilla, jotka elävöittävät molempia samanaikaisesti.

Liikkuminen eri muodoissaan piristää, antaa energiaa ja lisää hyvinvointia. Harjoitukset tuottavat liikkumisen ilon lisäksi lukemattomasti muita hyviä vaikutuksia, olipa kyse sitten hengityksen ja liikkeen yhdistävistä joogaharjoituksista tai joukkuepeleistä. Jokaiselle löytyy sopiva liikkumisen muoto.

Ohjaajat, jotka käyttävät näitä menetelmiä, saavat osallistujat perinteisten oppimisympäristöjen ulkopuolelle. Luvussa korostetaan ulkona olemisen, luontoyhteyden ja liikunnan ilon merkitystä yksilön uudistumisen apuna.

Ottamalla käytännöt käyttöön, kasvattajat tarjoavat syvällisen mahdollisuuden saavuttaa hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Luvussa yhdistetään sisä- ja ulkomaailma ja muistutetaan, että mielen ja kehon hyvinvointi on sidoksissa luontoon ja tietoiseen liikkumiseen.





TOIMINTAMALLIN NIMI:

28. TAIDEKÄVELY LUONNOSSA

Tämä käytäntö yhdistää kävelyn ja taiteen tekemiseen matkan varrella. Toiminnan päämäärät ja tavoitteet keskittyvät ikääntyneiden henkilöiden fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin parantamiseen. Harjoituksen tarkoituksena on auttaa astumaan ulos omalta mukavuusalueelta, arvostamaan ja kunnioittamaan luontoa, sekä hoitamaan omaa mielenterveyttä. Harjoitus auttaa pitämään keho ja mieli aktiivisena. Harjoituksessa osallistujilla on mahdollisuus luoda sosiaalisia suhteita, saada uusia ystäviä, jakaa kokemuksiaan ja oppia toisiltaan, mikä edistää yhteisöllisyyttä ja kehittää empatiaa. Lisäksi toiminta edistää sukupolvien välistä oppimista mahdollistamalla tiedon ja kokemusten vaihdon eri ikäryhmien välillä.

Taiteeseen ja luontoon paneutuminen tarjoaa eräänlaista henkistä liikuntaa, jonka avulla yksilöt voivat hiljentyä sisäisiin ajatuksiinsa ja kehittää luovia taitojaan. Yksi tämän toiminnan tärkeimmistä tuloksista on luonnon arvostaminen ja kunnioittaminen, sillä luonnon on todistettu toimivan voimakkaana parantavana voimana erilaisissa ongelmissa.

Tämä toiminta luo yhteenkuuluvuuden tunnetta erilaisista taustoista ja maista tulevien ihmisten välille ja edistää yhteisöllisyyttä erilaisuudesta huolimatta. Kohentamalla liikkuvuutta ja mielenterveyttä se voi osaltaan vähentää terveydenhuoltopalvelujen käyttöä.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

29. GROW AND FLOW; KASVATA JA KUKOISTA

Kasvien siementen lahjoittamisen tarkoituksena on luoda mukavia hetkiä, jotka edistävät epävirallista oppimista, ryhmädynamiikkaa ja hyvinvointia. Tavoitteena on vaalia viihtyisää ympäristöä, jossa osallistujat voivat kokeilla kasvien kasvattamista, keskustella aiheesta ja muodostaa yhteyksiä toisiinsa.

Käytännöllä pyritään parantamaan yhteistä oppimismatkaa lisäämällä koulutukseen merkityksellisyyttä. Tarkoituksena on herättää uteliaisuutta, edistää sitoutumista ja henkilökohtaista kasvua myös koulutustilaisuuksien ulkopuolella.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

30. OPINTOKÄYNNIT

Aikuisopiskelijoiden elämään sisältyvien retkien päämääriin ja tavoitteisiin kuuluu oppimisen syventäminen sekä erilaisten oppimismahdollisuuksien lisääminen. Tavoitteena on laajentaa näkökulmia tutustuttamalla oppijat erilaisiin ympäristöihin. Retket voivat edistää kulttuuritietoisuutta, ymmärrystä ja empatiaa. Retkillä pyritään myös edistämään sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteistyötä tiimityön avulla.

Lisäksi tavoitteina on lisätä uteliaisuutta maailmaan, herättää kiinnostusta uusia aiheita kohtaan ja tukea yksilöllistä kehitystä. Haluamme luoda mieleenpainuvia kokemuksia, jotka jättävät pysyvän muiston edistään innostusta, seikkailunhalua ja elinikäisen oppimisen arvostusta.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

31. ULKONA OPPIMINEN

Ulkona oppiminen tapahtuu luonnossa.

Koska toiminta tapahtuu ulkona, osallistujat kohtaavat todellisia, konkreettisia ongelmia, jotka on ratkaistava paikan päällä toimien. Harjoitukset suunnitellaan ja toteutetaan siten, että ne edistävät osallistujien emotionaalista sitoutumista. Siten on mahdollista päästä eroon vakiintuneista ja jo "automaattisista" ajattelu- ja käyttäytymismalleista ja oppia tilalle uusia toimintatapoja.

Oppimista tapahtuu pohtimalla myös yhdessä tuloksia ja osoittamalla niissä tarvittavia taitoja.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

32. TANSSITERAPIA JA MUSIIKKI

Tanssi- ja musiikkiterapian tavoitteena on parantaa emotionaalista hyvinvointia tarjoamalla turvallinen ja ilmaisullinen keino edistää tunnetietoisuutta. Lisäksi tavoitteena on parantaa fyysistä kuntoa liikkumalla ja edistää mielenterveyttä stressiä ja ahdistusta vähentämällä.

Tavoitteisiin sisältyy erilaisia liikuntataitoja ja kehotietoisuutta, mikä parantaa koordinaatiota ja yleistä liikkuvuutta. Lisäksi harjoittelu kannustaa itseilmaisuun ja luovuuteen, jolloin yksilöt voivat tutkia ja ilmaista itseään aidosti tanssin ja musiikin avulla.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

33. SÄÄNNÖLLINEN LIIKUNTA JA FYYSINEN AKTIIVISUUS

Säännöllinen liikunta ja fyysinen aktiivisuus parantavat yleistä hyvinvointia. Harjoittelun tavoitteisiin kuuluu fyysisen kunnon parantaminen, terveen painon ylläpitäminen, kognitiivisten toimintojen kehittäminen ja kroonisten sairauksien riskin vähentäminen. Säännöllinen liikunta vapauttaa endorfiineja, jotka kohottavat mielialaa ja vähentävät stressiä.

Liikunta parantaa unirytmisiä, lisää yksilön energiaa ja parantaa sydämen ja verisuonien terveyttä. Säännöllisen liikunnan sisällyttäminen omiin rutiineihin parantaa elämänlaatua lisäämällä sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia.

LUE LISÄÄ





LUKU 4

PROJEKTIT, KIRJAT & TYÖKALUT



ITässä luvussa tutustumme innovaatioiden, hankkeiden ja käytännön työkalujen maailmaan - seitsemään käytäntöön, joista voi ammentaa luovuutta ja hyötyä oppimiseen. Paljastamme kokoelman hankkeita, jotka on omistettu hyvinvoinnin parantamiseen, ja joukon työkaluja, jotka on suunniteltu parantamaan kouluttajien menetelmiä.

Yhteisinä ponnisteluina hankkeilla on kyky luoda merkityksellistä muutosta. Tässä luvussa esitellään meneillään olevia ja jo päättyneitä hankkeita, joiden tarkoituksena on parantaa aikuisten hyvinvointia. Nämä hankkeet ovat toivon ja muutoksen symboleja, jotka ulottuvat yhteyksiä edistävistä yhteisöaloitteista luovia tavoitteita edistäviin hankkeisiin.

Näissä hankkeissa voi nähdä yhdessä tekemisen mahdollisuudet. Jokainen hanke osoittaa, mitä voidaan saavuttaa, kun yksilöt ponnistelevat yhteisten tavoitteiden eteen - hyvinvoinnin vaalimiseksi ja harmonisemman yhteiskunnan luomiseksi.

Tämä luku tarjoaa kuitenkin muutakin kuin hankkeita - se avaa oven innovatiivisiin välineisiin, joita opettajat voivat käyttää menetelmiensä monipuolistamiseen ja vaikuttavuuden lisäämiseen. Näissä esimerkeissä aikuisten hyvinvointi asetetaan etusijalle, ja ne antavat kouluttajille mahdollisuuden edistää osallistujien kokonaisvaltaista kasvua.

Esiteltävät työkalut antavat kouluttajille valmiudet suunnistaa aikuiskoulutuksessa hyvin valmistellun työkalupakin avulla. Ne auttavat parantamaan koulutusmatkaa aina myönteisiä ihmissuhteita edistävistä menetelmistä resursseihin, jotka tukevat kouluttajia hyvinvoinnin parantamisessa.



Ottamalla menetelmät käyttöön kouluttajista tulee muutoksen katalysaattoreita - hyvinvoinnin puolestapuhujia, jotka ymmärtävät, että muutos on matka, ei vain päämäärä. Ottamalla haltuun positiivisuutta edistäviä apuvälineitä ja integroimalla innovatiivisia työkaluja opetukseen, kouluttajat vahvistavat kykyjään luoda kukoistavia oppimisympäristöjä.

Tämä luku tarjoaa kuitenkin muutakin kuin projekteja - se avaa oven innovatiivisiin työkaluihin, joita opettajat voivat käyttää rikastuttaakseen lähestymistapaansa ja lisätäkseen vaikutustaan. Näissä välineissä aikuisten hyvinvointi asetetaan etusijalle, ja ne antavat kasvattajille mahdollisuuden edistää oppijoiden kokonaisvaltaista kasvua. Toivomme, että tämä luku innostaa ja voimaannuttaa kouluttajia ja muistuttaa siitä, että he ovat avainasemassa paremman huomisen rakentamisessa.





TOIMINTAMALLIN NIMI:

34. EMOTIONAALINEN KESTOKYKY PELILLISTÄEN

Emotionaalinen kestävyys tai vahvuus eli resilienssi tarkoittaa kykyä sopeutua ja selviytyä stressaavissa tilanteissa tai kriiseissä. Siksi käsikirja "EMER - Emotional Management for Beginners: Step-by-Step to Emotional Resilience" ("Tunteiden hallinta aloittelijoille: Askel askeleelta emotionaaliseen resilienssiin.") on suunniteltu parantamaan aikuisten elämäntaitoja ratkaista konfliktit rauhanomaisesti. Kirjan menetelmä edistää kykyä hallita stressiä ja selviytyä siitä tehokkaasti antamalla keinoja kehittää tasapainoa työ- ja yksityiselämän välillä.

Käsikirjaan sisältyy pelillistämistä hyödyntäviä tekniikoita, jotka perustuvat kortteihin. Korteissa on esim. tehtäviä emotionaaliseen sietokykyyn liittyvien piirteiden kehittämiseksi. Pelillistäminen tarkoittaa pelillisyyden lisäämistä muihin kuin peliympäristöihin. Se innoittaa osallistumaan, yhteistyöhön, jakamiseen ja vuorovaikutukseen.

Pelillistämistä käytetään aikuiskoulutuksessa luomaan samankaltaisia kokemuksia kuin pelatessa, jolloin voidaan motivoida ja hyödyntää ihmisten luontaisia haluja seurusteluun, oppimiseen, voittamiseen, kilpailuun, saavutuksiin, statukseen, itseilmaisuun, epäitsekkyteen tai päättämiseen. Pelissä esiintyvien tilanteiden avulla voidaan harjoitella ja oppia tunnistamaan reaktioita ja tunteita.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

35. PELILLISTÄMINEN - PELIPOHJAINEN OPPIMINEN

Pelipohjaisella oppimisella tarkoitetaan oppimista, joka toteutetaan oppimistarkoitukseen käytettävien pelien tai videopelien avulla, joko muunneltuna tai ilman muutoksia.

Termi "empatia" on avain kaikkeen. Pelit ja erityisesti digitaaliset pelit, toisin kuin muut välineet, antavat mahdollisuuden uppoutua olosuhteisiin ja paikkoihin, joita on vaikea esittää todellisuudessa, jolloin voimme asettua toisten asemaan tai olla itse tarinan päähenkilö.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

36. TOIMINNAN ARVOT - VAHVUUS INVENTOINTI -KYSELY

Toiminnan arvot - Vahvuus inventointi kysely (The Values in Action Inventory Strengths VIA Survey) on tieteellisesti kehitetty arviointiväline, joka auttaa yksilöitä tunnistamaan luontevahvuutensa. Täyttämällä kyselyn osallistajat saavat tietoa yksilöllisestä vahvuusprofiilistaan, jota voidaan soveltaa henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja kehityksen parantamiseen.

Kysely koostuu 240-kohtaisesta 24 luontevahvuuden mittarista, jossa osallistajat vastaavat kuhunkin kohtaan sen perusteella, mikä merkitys sillä on heidän persoonallisuutensa kannalta. Tulosten perusteella luontevahvuudet asetetaan suuruusjärjestykseen, jossa keskitytään 4-7 tärkeimpään vahvuuteen, joita voi pitää omina luontevahvuuksina.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

37. “LÖYDÄ TASAPAINOSI” - NAISTEN VOIMAANTUMISPÄIVÄKIRJA

Naisten voimaantuminen (Women Empowerment) on yksivuotinen pienimuotoinen Erasmus+ -hanke (KA2). Hankkeen tarkoituksena on ollut vaihtaa naisten voimaannuttamiseen liittyviä hyviä käytäntöjä kumppaneiden kesken.

Yksi hankkeen tuloksista oli naisten voimaantumispäiväkirja. Päiväkirjan lisäksi oli 12 työpajaa, joita ohjaajat ja mentorit voivat toteuttaa.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

38. PLACE-BASED EDUCATION (PBE) AND LEARNING

Place-based learning BPE eli Paikkalähtöinen oppiminen on pedagoginen lähestymistapa, jossa korostetaan paikallisen ympäristön ja yhteisön sisällyttämistä opetukseen ja oppimiseen. Se perustuu ajatukseen, että tietyn paikan fyysiset ja kulttuuriset ominaisuudet voivat toimia arvokkaana resurssina opetuksessa. Paikkalähtöisen oppimisen määritelmä on: "lähestymistapa oppimiseen, jossa hyödynnetään maantiedettä autenttisen, mielekkään ja osallistavan henkilökohtaisen oppimisen luomiseksi oppilaille."

Eryteisesti ympäristöpsykologiassa termiä affordanssi käytetään kuvaamaan ympäristön elementtejä, jotka mahdollistavat yksilöille (tai yhteisöille) tietynlaisen käyttäytymisen tai toiminnan. Esimerkiksi avoin nurmialue puistossa on affordanssi mille tahansa toiminnalle: piknikille, jooga- tai liikuntatunnille, lepo hetkelle, kokoontumiselle jne. Affordanssiteoriaa voidaan käyttää myös aikuiskoulutuksessa ja muussa toiminnassa, sillä jokainen paikka tarjoaa ainutlaatuisia mahdollisuuksia opetukseen ja oppimiseen.

Paikka, jossa on runsaasti affordansseja toiminnalle, tuottaa enemmän (henkistä ja fyysistä) hyvinvointia ja toimii samalla oppimisympäristönä. Luonto on mestari tarjoamaan inspiroivia affordansseja erilaisiin toimintoihin.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

39. NAPAKYMPPI ARVOKYSELY

Napakymppi arvokyselyN (The Bull's-Eye Values Survey) tarkoituksena on auttaa yksilöitä tunnistamaan ja arvioimaan arvojaan neljällä tärkeällä elämänalueella: Työ/koulutus, vapaa-aika, ihmissuhteet ja henkilökohtainen kasvu/terveys.

1. Työ/koulutus viittaa uratavoitteisiin, koulutuksen ja tietämyksen parantamiseen liittyviin arvoihin.
2. Vapaa-aika viittaa siihen, miten löydät iloa elämässäsi, miten nautit itsestäsi, harrastuksista tai muusta toiminnasta.
3. Suhteet viittaavat läheisyyteen, suhteisiin lapsiin, perheeseen, ystäviin ja sosiaalisiin kontakteihin yhteisössä.
4. Henkilökohtaisella kasvulla/terveydellä viitataan hengelliseen elämään, joko järjestäytyneeseen uskontoon tai henkilökohtaisiin hengellisyyden ilmaisuihin.

Osallistujat pohtivat arvojaan ja arvioivat, kuinka hyvin he elävät niiden mukaisesti. Tunnistetaan esteitä, jotka haittaavat arvojen saavuttamista, ja laaditaan arvojen mukainen toimintasuunnitelma, jonka avulla voi päästä lähemmäksi haluamaansa elämää. Harjoituksen tavoitteena on lisätä itsetuntemusta, arvojen saavuttamista ja sinnikkyyttä esteiden edessä.

LUE LISÄÄ





TOIMINTAMALLIN NIMI:

40. KULTTUURIA RESEPTILLÄ

Kulttuuria reseptillä -hankkeella (The 'Culture on Prescription') pyritään puuttumaan eurooppalaisten aikuisten yksinäisyyteen ja huonoon mielenterveyteen kulttuuritoiminnan ja arkioppimisen avulla. Se tarjoaa ilmaisen koulutusohjelman, jossa keskitytään osallistujien lahjoihin, kiinnostuksen kohteisiin ja vahvuuksiin ja edistetään yhteenkuuluvuutta. Hanke on suunnattu henkilöille, jotka kärsivät yksinäisyydestä tai mielenterveysongelmista tai jotka ovat kiinnostuneita henkilökohtaisesta kasvusta oppimisen ja kulttuurin kautta.

Hanke on käynnissä (2023), joten kaikki tuotokset eivät ole saatavilla. Hankesivulla on tarjolla virtuaalinen verkkokirjasto, jossa on monia resursseja siitä, miten yksinäisyyttä ja mielenterveyden ongelmia voidaan torjua kulttuuritoiminnan avulla.

LUE LISÄÄ





JOHTOPÄÄTÖKSET

Oppaan päättyessä pohtikaamme yhteisen työmme merkitystä "Pako onnellisuuteen" -hankkeessa. Tämä kirjanen on osoitus sitoutumisesta moninlaisiin oppimispolkuihin aikuisten hyvinvoinnin parantamiseksi. Näillä sivuilla jaetut käytännöt, strategiat ja oivallukset kiteyttävät vision voimaantumisen, kasvusta ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista.

Maailmassa, jota leimaavat jatkuva muutos ja odottamattomat haasteet, hyvinvoinnin tavoittelu saa uusia ulottuvuuksia. Viime vuosien kokemukset, kuten COVID-19-pandemian vaikutukset, ovat korostaneet hyvinvoinnin ratkaisevaa merkitystä elämässämme. Tänne kootut käytännöt eivät ole pelkkiä työkaluja kasvattajille, vaan ne ovat portteja muutokseen, joustavuuteen ja parempaan elämänlaatuun.

Hankkeen aikana olemme osallistuneet huolelliseen tutkimus-, selvitys- ja yhteistyöprosessiin, jonka taustalla on usko koulutuksen valtaan edistää hyvinvointia monilla eri tasoilla. Teimme haastatteluja, jotka paljastivat intiimejä kokemuksia, kirjallisuustutkimuksen, jonka avulla löytyi monia olemassa olevia hyviä käytäntöjä ja kokosimme yhdessä kattavan kokoelman hyvinvoinnin parantamisstrategioita.

Tämän kirjasen jokainen luku toimii mahdollisuuksien mikrokosmoksena ja tarjoaa kasvattajille monipuolisen työkalupakin oppijoiden voimaannuttamiseksi. Olipa kyse sitten yhteyksien edistämisestä, tietoisesta pohdinnasta, ulkoilusta tai muista innovatiivisten työkalujen hyödyntämisestä, nämä käytännöt kutsuvat kasvattajia toimimaan muutoksen agentteina niiden elämässä, joita he palvelevat.

Yhdistämällä nämä käytännöt kasvattajista tulee kasvun katalysaattoreita, jotka edistävät paitsi akateemista edistymistä myös henkilökohtaista muutosta. Toivomme, että tämä kirjanen sytyttää inspiraation kipinän ja rohkaisee kasvattajia sisällyttämään opetukseensa hyvinvoinnin periaatteita ja edistämään ympäristöjä, joissa oppijat kukoistavat, löytävät tarkoituksen ja luovat syvän yhteyden itseensä ja muihin.

Kun katsomme tulevaisuuteen on hyvä muistaa, että hyvinvoinnin tavoittelu on elinikäinen pyrkimys - matka, jolla ei ole lopullista päämäärää. Jatkakaamme tutkimista, mukauttamista ja innovointia tietäen, että yhteiset ponnistuksemme edistävät maailmaa, jossa hyvinvointi on oppimisen ja elämän keskeinen pilari.

Lopuksi **lämpimät kiitoksemme** kaikille, jotka ovat osallistuneet hankkeeseen; kouluttajista ja oppijoista kumppaneihin ja tukijoihin. Ohjatkoon näiden sivujen oivallukset meitä kaikkia kohti tulevaisuutta, jota leimaavat voimaantuneet yksilöt, kestävät yhteisöt ja yhteiskunta, joka arvostaa ja vaalii jokaisen jäsenensä hyvinvointia.





YHTEISTYÖSSÄ



ZASAVSKA
LJUDSKA
UNIVERZA



JUMPIN
HUB



Pučko otvoreno
učilište Koprivnica



Training Education Research-Counselling
Εκπαίδευση Έρευνα Σύμβουλοι



EDUKO
PRO
EDUCATION, PROJECT DEVELOPMENT,
CONSULTING, RESEARCH, INCLUSION



HumaCapiAct

Tämä julkaisu on tulosta Erasmus+-hankkeesta "Escape to Happiness", hanke n° 2022-1-SI01-KA220-ADU-000088108. Julkaisun tekstiä ja kuvia saa kopioida, tallentaa hakujärjestelmään tai siirtää missä tahansa muodossa tai millä tahansa tavalla, sähköisesti, mekaanisesti, valokopioimalla, tallentamalla tai muulla tavoin, ilman yksittäisen kumppanin ennakkolupaa ainoastaan ei-kaupallisiin tarkoituksiin ja koulutustarkoituksiin. Jäljennettäessä on mainittava alkuperäinen aineisto ja tekijät. Kaupallista kopiointia ja muita tätä julkaisua koskevia kysymyksiä varten ota yhteyttä projektikoordinaattoriin:

Nika Bukovšek, Zasavska ljudska univerza: nika.bukovsek@zlu.si

"Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat kuitenkin vain kirjoittajan (kirjoittajien) omia eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) näkemyksiä ja mielipiteitä. Euroopan unionia tai EACEAa ei voida pitää niistä vastuussa"



Co-funded by
the European Union