

**Paikka-auki
teematreffit 4.11.**

**VOIMAVAROJA
ITSETUNTEMUKSESTA JA
VAHVUUKSISTA**

**Mari Granholm,
Uraohjaaja, positiivisen psykologian
asiantuntija
Resis Oy**

***Elämä on täynnä tarinoita-
pieniä ja suuria - kaikista
tarinoista voimme löytää
vahvuuksia.***



ILTAPÄIVÄN OHJELMA:

Taustateoriaa miksi vahvuuksilla on väliä.

Minkälaisia vahvuuksia meillä on?

Vahvuudet tarinasta

Vahvuustehtäviä -> kynä ja paperi mukaan!





Tutustutaan vahvuuksilla

Kirjoita keskustelukenttään:

- **etunimesi**
- **vahvuutesi (sinua kuvaava adjektiivi/ millainen olet)**
- **"salainen" harrastuksesi/kiinnostuksesi**



mukava ystävällinen ihana luotettava reilu avulias
iloinen avarakatseinen luova rakastava hyväsydäminen
kekseliäs älykäs huumorintajuinen hauska
mielenkiintoinen seikkailunhaluinen avoin
järjestelmällinen rehellinen sosiaalinen
kannustava hyvätahtoinen maanläheinen
turvallinen rohkea ajattelevainen utelias
empaattinen lojaali energinen innostuva
puheliias kärsivällinen rauhallinen harkitseva
uskottava tiimipelaaja organisoija pohdiskeleva
sinnikäs kiitollinen

*Sanat ovat elämän rakentamisen ja
käsikirjoittamisen välineitä, ei ole
saman tekevää, millaisesta sanastosta
valitset välineesi.*





VAHVUUSPERUSTAISUUS

Miksi vahvuuksille on annettava huomiota?

REAGOIMME VOIMAKKAAMMIN:

- Epämukaviin elämän tilanteisiin
- Negatiiviseen palautteeseen
- Menetyksiin
- Ongelmiin ihmissuhteissa



MEIDÄT ON OPETETTU AJATTELEMAAN VAHVUUKSISTA SUPPEASTI "KOULUSSA OPITUT TAIDOT" -> LAAJA VAHVUUS NÄKEMYS: LUONTEENVAHVUUDET, KYVYKKYYDET, OSAAMINEN, KIINNOSTUKSET, RESURSSIT, ARVOT

Vain 1/3 tunnistaa omat vahvuudet (toiset voi auttaa -vahvuus bongaus)

NEGATIIVINEN VINOUMA: LUONTAINEN EVOLUUTION AIKAANSAAMA TAIPUMUS KESKITTYÄ VIKOIHIN JA UHKIIN.

-> Aivot keskittyvät helposti siihen mikä on vialla (luolamiehen aivot).

Negatiivinen voimakkaammin, kuin positiivinen. Aivot ovat kuin sieni negatiiviseen ja positiivista kohtaan liukas sellofaani.

Täytyy huomata, arvostaa, hehkuttaa vahvuuksia ja onnistumisia. Hyvinvoinnin kannalta suhdeluku 1/3

Meillä on myös vahvuussokeutta omaan toimintaa kohtaan. esim. rohkeuden vahvuus ->

- toimimme luontaisesti
- vahvuuttamme ei ole arvostettu

tutkimuksien mukaan vahvuuksiin keskittymisen suhdeluku 80/20%

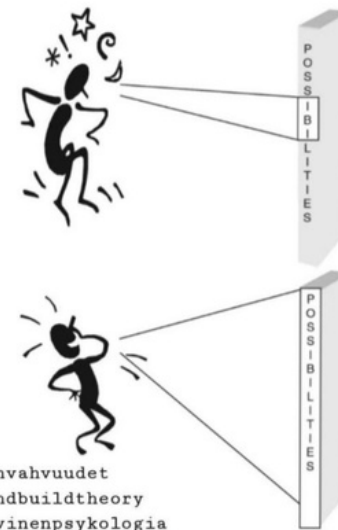
Voimme muodostaa vahvuustiimejä



Vahvuusperusteisuus- myönteiset tunteet tieteen valossa

B.Fredrickson - Broaden and Buid -teoria

*laajentavat ja rakentavat meidän
ajatuksia - kuin lumpeen kukka
avautuu saadessaan auringon valoa.*



Laaientaa (hetkellinen)

- LISÄÄ SISÄISTÄ MOTIVAATIOTA
- TOISEN YMMÄRTÄMISEN KYKY
-> PUHUMME ENEMMÄ ME- KUIN MINÄ-
MUODOSSA
- KOGNITIIVISTA KYVYKKYYTTÄ
- JOUSTAVUUTTA
- VASTAANOTTAVAISEMPIA UUTEEN TIETOOIN
ELI OPIMME (AIVOJEN MRI- JA IRIS-
TUTKIMUS)
- VAIKUTUS LUOVUUTEEN, ONGELMAN
RATKAISUKYKYYN
- SEROTONIINI JA DOPAMIINI TASOJEN NOUSU
ELI PALAUTTAA MEITÄ STRESSAAVISTA
TILANTEISTA (FAGUS-HERMO VAHVISTUU)

Rakentaa (pitkä vaikutus)

- VAHVISTAVAT PONNAHDUS KYVYKKYYTTÄMME
(RESILIENSSI)
- SUOJAAVAT STRESSILTÄ JA VASTOINKÄYMISSILTÄ
- RAKENTAA LAAJA-ALAISIA RESURSSEJA -
OSAAMISPÄÄOMA, SOSIAALINEN PÄÄOMA-
YHTEENKUULUVUUS
- ELÄMÄN TYYTYVÄISYYS
- TERVEYS - IMMUNIIPUOLUSTUS
- OSAAMISPÄÄOMA - VIISAUS
- MYÖNTEISET AIVORADAT VAHVISTUVAT
(NEUROPLASTISUUS)

**Kun ihminen toimii alueella, jossa
luontenvahvuudet, kyvyt, taidot ja
osaaminen, kiinnostukset, resurssit ja arvot
kohtaavat, toimii hän voimavyöhykkeellään
-Mayersson-Powerzone-**

**Kaikki elämän varrella
muuttuvia ja kehittyviä -
kasvunasenne vs
muuttumattomuuden
asenne?**

LAAJA-ALAISET VAHVUUTEMME;

Vahvuutemme koostuvat ,kasuvia ja kehittyviä:

- **LUONTEENVAHVUUKSISTA (PERSOONALLISUUS)
(MITEN) -> POSITIIVINEN PSYKOLOGIA TUTKII**
- **KIINNOSTUKSISTAMME (MITÄ)**
- **OSAAMISESTA, TAIDOISTA, (MITÄ)**
- **KYVYKKYYKSISTÄ (TEMPPERAMENTTI JA
PIIRTEET) (MITEN)**
- **RESURSSEISTA (HENKISET JA FYYSISET)**
- **VAHVUUKSIA OHJAAVISTA ARVOISTA.**

Kyvyt ja vahvuudet voivat olla luontaisia ominaisuuksia ja taipumuksia tai elämän varrella kehittyneitä.

Taitoja on voinut kertyä esimerkiksi opiskelun kautta, työelämässä, harrastusten parissa tai ihmissuhteissa.

Mari Palveluالتis - Kehittäjä

Luonteenvahvuudet ja arvot

Reiluus

Ystävällisyys

Arviointikyky

Innokkuus

Sinnikkyys

KUKA MINÄ OLEN - VAHVUUKSILLA SANOITTAEN

Oleellista on tunnistaa
vahvuuksien yhteys
omaan toimintaan

Resurssit

Toiveikkuus

Myönteisyys

Verkostot

Perhe

Terveys

Kasvunasenne

Kiinnostukset ja motivaatiot

Auttaminen

Tiimityö

Liike

Kohtaamiset

Oppiminen

Ammattiosaaminen

Sosiaaliala

Kuntoutus

Työllisyyspalvelut

Pelinhoitaja

Uraohjaus

Positiivinenpsykologia

LUONTEENVAHVUUDET -

Positiivisen psykologian tieteen selkäranka

POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN TUTKIJOIDEN (2004) TEORIA LUONTEENVAHVUUKSISTA (CHARACTER STRENGTHS) PERUSTUU TIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN UNIVERSAALEISTA HYVEISTÄ SEKÄ LUONTEENVAHVUUKSISTA, JOIDEN AVULLA VOIMME ELÄÄ HYVÄÄ ELÄMÄÄ. **24 LUONTEENVAHVUUTTA SIJOITTUVAT 6 HYVEEN ALLE** - LUONTEENVAHVUUDET OVAT KEINO TOTEUTTAA HYVEITÄ: **VIISAUTTA, ROHKEUTTA, INHIMILLISYYTTÄ, OIKEUDENMUKAISUUTTA, KOHTUULLISUUTTA JA HENKISYYTTÄ.**

TUTKIMUKSEN TAUSTA HALU MITATA,

- MIKÄ IHMISSÄ ON HYVÄÄ?
- MIKÄ MEILLE ON YHTEISTÄ JA MIKÄ TUO HYVÄÄ NIIN YKSILÖLLE KUIN YHTEISÖLLE.
- DIAGNOOSILUOKITUKSEN RINNALLE - MIKÄ MEISSÄ ON TOIMIVAA JA EHYTTÄ.

TUTKIMUKSESSA VIERAILTIIN KAIKISSA MAAILMAN KOLKISSA JA KULTTUUREISSA, TUTKITTIIN VANHAA FILOSOFIAA, KIRJALLISUUTTA JA KUTTUUREJA.

VIA-INSTITUUTTI TUTKII VAHVUUKSIA,, TYÖSSÄ, PERHEISSÄ, KOULUSSA, TERAPIASSA JA OHJAUKSESSA. (TEHTY 8MILJ), KEHITTÄÄ JA OPETTAA, LEVITTÄÄ TUTKIMUSTA



ROHKEUS

Luovuus
Uteliaisuus
Oppimisen ilo
Arviointikyky
Näkökulmanottokyky

VIISAUS

Rehellisyys
Urheus
Sinnikkyys
Innokkuus

Ystävällisyys
Rakkaus
Sosiaalinen älykkyyys

INHIMILLISYYS

Anteeksiantavaisuus
Nöyryys
Harkitsevaisuus
Itsesäätely

KOHTUULLISUUS

OIKEUDENMUKAISUUS

Reiluus
Johtajuus
Ryhmätyö

©Joylla

Kauneuden ja
erinomaisuuden arvostus
Kiitollisuus
Toiveikkuus
Huumori
Henkisyys

TRANSENDENSSI

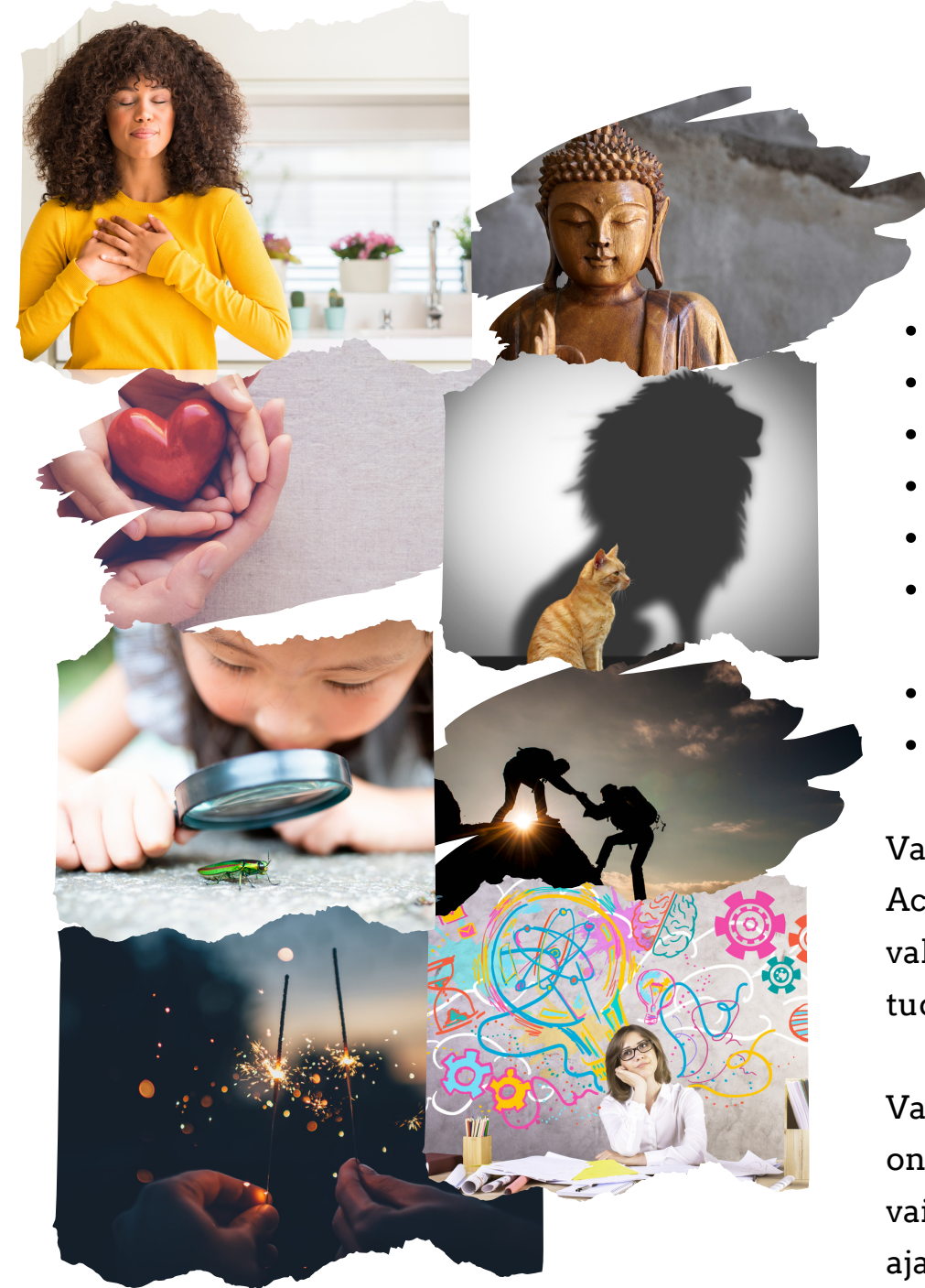
LUONTEENVAHVUUDET

- psykologinen sormenjälkemme

- Näkyvät meissä toiminnan, ajattelun ja tunteen
- Ne tuntuvat omilta ja ovat ikään kuin osa itseäsi.
- Aivojen optimaalinen toiminnantila.
- Innostavat ja energisoivat käytössä
- Läheiset kuvailevat meitä usein näillä
- Kun ydinvahvuutesi ovat käytössä, sinulle tulee tunne: "Tätä minä todella olen!"
- Piirteiden kaltaisia, mutta kehitettäviä
- Käytön balanssi - ylikäyttö ja alikäyttö

Vahvuudet kytkeytyvät vahvasti myös arvoihimme (Values in Action eli Arvot toiminnassa.) Esim. jos joudun toimimaan vahvuuksiani vastaan tai mikäli vahvuuttani ei arvosteta, se voi tuoda pahoinvointia.

Vahvuustyöskentely aloitetaan ydinvahvuuksista, koska niistä on niiden käyttöön liittyy eniten hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. Tehokas interventio, ydinvahvuuden käyttö viikon ajan uudellatavalla-> vaikutukset nähtävissä 6kk jälkeen.
(replikoitu)





**"Luonteenvahvuudet ovat ruori ja
polttoaine,
jotka energisoivat lahjamme."**

***Vahvuudet kirkastavat kuvaa
itsestä arvokkaana ja
ainutlaatuisena ihmisenä.***

Omiin vahvuuksiin tutustuminen on tärkeää monessa mielessä. Kun ihminen on löytänyt omat ydinvahvuutensa ja hyödyntää niitä, hän voi kokea

- **Onnellisuutta ja tyytyväisyyttä elämään.** Se tuo esiin mahdollisuuksia,
- vahvistaa **itseluottamusta** ja antaa **hallinnan tunnetta, vähemmän vertailua**
- Vahvuuksien tunnistaminen ja käyttö virittää **myönteisiä tunteita**, antaa **elämäniloa**, parantaa ihmissuhteita
- auttaa **saavuttamaan tavoitteita** ja myös **kestämään paremmin elämässä eteen tulevia vastoinkäymisiä sekä arkisia haasteita.**
- Vahvuuksien tunnistamisen kautta todentuvat ainutlaatuiset **voimavarat**, joiden avulla vaikeudet **voidaan voittaa.**
- Vahvuuksien käyttö auttaa **oppimaan.**

Tarkastellaan hetki..



**Vahvuuksien
tunnistamisen tukena
vahvuuskartoitukset**

VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN

LAPSUUSMUISTOT - MITÄ MUISTAT TEHNEESI MIELELLÄSI JO LAPSENA JA NUORENA. VAHVUUKSILLA ON USEIN JO NUORUUDESTA TUNNISTETTAVAT JUURET JA JONKINLAISTA PYSYVYYTTÄ ELÄMÄSSÄ.

INNOSTUS JA ENERGISOIVUUS - MILLAISET JUTUT INNOSTAVAT MUKAAN - OLET LUULTAVASTI LÄHELLÄ JOTAIN VAHVUUTTASI.

MILLAISENA OLET **AIDOIMMILLASI?**

HELPPOUS - MILLAISET ASIAT TULEVAT SINULLE LUONNOSTAAN. (SIKSI USEIN VAIKEA TUNNISTAA)

MIHIN KIINNITÄT HUOMIOSI LUONNOSTAAN - MITÄ LUET LEHDISTÄ, MIHIN KIINNITÄT UUDESSA PAIKASSA HUOMIOTA?

OPIT NOPEASTI / VAIVATTOMASTI - TÄMÄ ON JOHTOLANKA VAHVUUTEEN

MILLAISET ASIAT MOTIVOIVAT SINUA? MITÄ ASIOITA TEET IHAN NIIDEN ITSENSÄ VUOKSI.

HAASTAVISSA ELÄMÄN TILANTEISSA NÄHTÄVISSÄ.

MITKÄ ASIAT TEET NOPEAA, MITÄ ON NE ASIAT JOTKA EIVÄT JÄÄ KOSKAAN ROIKKUMAAN TEHTÄVÄLISTOILLE?

**ETSI ALLA OLEVISTA 5 VAHVUUTTA, JOTKA
TUNTUVAT OMILTASI.**

Ensimmäinen askel omien vahvuuksien käyttöön on niiden tunnistaminen. Niiden käyttö tuo yleensä innostusta ja Tunnista vahvuuksiasi antaa energiaa. Vahvuudet tulevat esiin monenlaisissa arjen puuhissa.

Esimerkiksi käsitöiden harrastaja voi käyttää kauneudentajuaan, suunnitelmallisuuttaan ja tarkkuuttaan.

Vahvuuksien lista

tarkka itsenäinen perehtynyt vastuunkantaja rauhallinen joustava diplomaattinen sovitteleva maltillinen kärsivällinen
harkitseva luottavainen tasainen yhteistyökykyinen tiimpelaaja myötätuntoinen tehokas organisointikykyinen vaatimaton
päättäväinen pitkäjänteinen määrätietoinen turvallinen visionääri itsevarma objektiivinen spontaani sinnikäs
asiantunteva hauska aikaansaava riippumaton vakaa vahva aurinkoinen rohkea tunnollinen pätevä yksityinen
eettinen motivoitunut tutkiva järjestelmällinen tavoitteellinen ajattelija oikeudenmukainen vauhdikas mukava
looginen miellyttävä luotettava älykäs ripeä varma ihanteellinen käytännöllinen lojaali periaatteellinen syvälinen
varmistava sitoutunut tunteellinen uskollinen avulias luova sitkeä lämmin romanttinen kyselevä ystävällinen
aito ennakoiva sydämellinen yksilöllinen suunnitteleva kannustava oivaltava iloinen empaattinen erilainen ideoiva
kiltti huomiokykyinen energinen hellä kiinnostava innostunut huomaavainen kekseliäs rento herkkä viisas
positiivinen johtaja hyväksyvä verkostoituva myönteinen periksi antamaton asiallinen monilahjakuus nopea
huumorintajuinen vitsikäs salamyhkäinen tarinallinen täsmällinen pohtiva ratkaisukeskeinen hymyilevä keskusteleval
kuunteleva hyväntuulinen analyttinen matemaattinen kielellisesti lahjakas tiedonhaluinen sosiaalinen uranuurtaja
henkevä omistautuva mielikuvituksekas kykenevä suora rehellinen nerokas rakastava paineensietokykyinen
uskalias riskinottaja dramaattinen elegantti viehättävä oppimishaluinen koskettava voitonrahtoinen säännönmukainen
yhteisöllinen intohimoinen havaitseva ennakkoluuloton esimerkillinen tarkkaileva leikkisä aistillinen ihmisläheinen
valovoimainen ainutlaatuinen järjestävä

Vahvuuksia on olemassa lukuisia.

Vahvuuksien

käyttäminen omassa arjessa on palkitsevaa.

Se antaa elämäniloa

ja vahvistaa mielen hyvinvointia. Välillä

kannattaa miettiä, mikä

vahvuuksista nyt tuntuu tärkeältä.



Miten jatkaisit lauseita?

Näillä kyvyilläni olen voinut auttaa muita ihmisiä.....

Nämä asiat sujuvat minulta kuin luonnostaan.....

Arvostan itsessäni näitä ominaisuuksia.....

**Merkityksen kokemus syntyy kun
käytämme vahvuuksiamme
palvellessamme toisia.**

Meillä kaikilla on ominaisuuksia, joihin voimme hyvällä syyllä olla tyytyväisiä – kenties niistä hiukan ylpeitäkin.



Ehkä joku on eri tilanteissa kiinnittänyt huomiota vahvuksiisi ja antanut sinulle kiitosta kannustaen näin niiden käyttöön

TEHTÄVÄ: Pyydä palautetta

Olen saanut muilta kiitosta siitä, että osaan.....

Vinkki: Kysy joltakin läheiseltä, miten hän kuvailisi vahvuuksiasi ja taitojasi.

Poikkeavatko omat käsityksesi ja muiden kuvailut toisistaan?

*Vahvuuslasit päähän
Etsi ja löydä vahvuuksia
muista*

*Myönteisen palautteen
antaminen ja saaminen tukee
mielenhyvinvointia.*

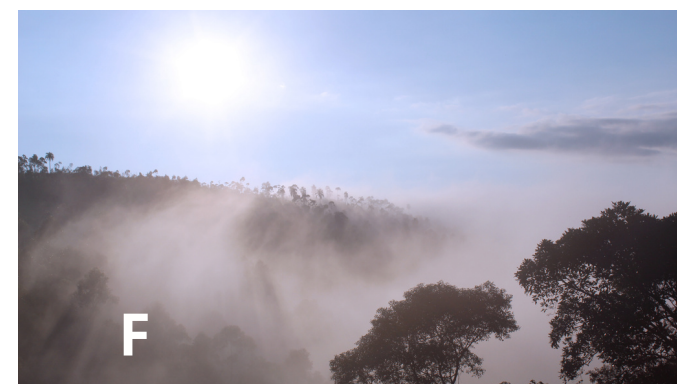


On usein helpompaa havaita
luonteenvahvuuksia toisesta kuin itsestä.
Silloin kannattaa myös kertoa, mitä
hänessä huomasi.

TEHTÄVÄ: Vahvuuksia bongailemaan

Pohdi läheistäsi, ystävääsi tai työkaveriasi.
Millaisia vahvuuksia hänessä näet? Onko hän
kenties ystävällinen ja avulias? Tai esimerkiksi
luova ja sinnikäs? Hänellä saattaa olla myös
rohkeutta ja uteliaisuutta?

Positiivisen psykologian tutkittu menetelmä:
Kiitollisuuskirje:
Voit kertoa myös hänelle millaisia vahvuuksia
hänestä löysit. Voit lähettää viestin tai
postikortin ja miettiä millaisia tunteita
vahvuusviestin kertominen herättää sinussa
itsessäsi?



Mikä kuvista A-F kuvastaa tunnettasi kun
ajattelet omaa tulevaisuuttasi?

Valitse kirjain ja kirjoita se chattiin, voit
lisäksi myös kirjoittaa mikä tunne ja ajatus
heräsi?

**vahvuus bongauksen harjoittaminen niin itseen
kuin toiseen, tuo vahvuus "sanastoa"
tutummaksi, ja kehittää luontevuutta jakaa
positiivisia tarinoita ja hyviä uutisia toisten
kanssa.**



**best possible self
intervention**

PARASTA MINUSSA HARJOITUS:

Mitä teet
mielelläsi?.....

Mikä on mieli
joutilaisuutesi?

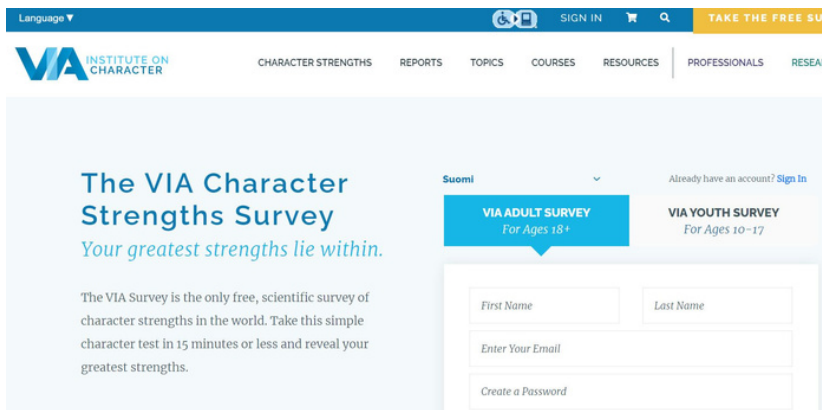
Kirjoita jostakin huippukokemuksesta jota
et antaisi pois?.....

Mitä ominaisuutta arvostat
itsessäsi?.....

Mikä on sinulle
kaunista?.....

Mikä antaa Sinulle
voimia?.....

Mitä sanot itsellesi, kun haluat selvittää
tulevasta?.....



Ohjeistus VIA-vahvuuskartoituksen tekemiseen

1. Mene osoitteeseen

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>. Vaihda sivun kieleksi suomi. Kielen vaihto täytyy tehdä kaksi kertaa: ensin sivun vasemmasta yläreunasta ja toisen kerran kartoituksen kohdalta.

2. Valitse etusivulta kohta Take The Free VIA Survey / Ota ilmainen kartoitus. Valitse aikuisen versio tai lyhyempi lasten ja nuorten versio.

3. Täytä kartoituksen

rekisteröitymislomakkeeseen nimesi ja sähköpostisi. Näin saat testin tulokset myös sähköpostiisi ja jos teet kartoituksen tulevaisuudessa uudestaan, voit verrata aiempia tuloksia ja katsoa miten vahvuudet ovat ehkä muuttuneet ja kehittyneet. Erilaiset elämäntilanteet ja muutokset nostavat esiin ja kehittävät luonteenvahvuuksia. Taustatietoja käytetään ainoastaan tutkimustarkoituksiin – VIA-instituutti on voittoa tavoittelematon järjestö, joka on keskittynyt luonteenvahvuuksien tutkimukseen.

4. Pyri vastaamaan kysymyksiin intuitiivisesti itseäsi

kuulostellen, liikaa miettimättä ”oikeita” vastauksia. Kyseessä on psykologisesti validi ja toistettavissa oleva testi. On tarkoituksen mukaista, että kartoitus kysyy saman teeman ympäriltä olevaa asiaa useamman kerran. Jokaisessa kysymyksessä on 5 vastausvaihtoehtoa. • Välttämä sopii minuun erittäin hyvin • Sopii minuun suurimmaksi osaksi • Sopii minuun jossain määrin • Sopii minuun vähän • Ei sovi minuun ollenkaan. Klikkaa hiirellä sitä ympyrää, joka sopii parhaiten luonteeseesi. Sivun alareunassa Next page-painikkeella pääset jatkamaan seuraavalle sivulle. Jos jätät vastaamatta johonkin kysymykseen, ohjelma huomauttaa siitä eikä päästä eteenpäin seuraavalle sivulle ennen kuin kaikki kohdat on vastattu. Kartoituksen tekemiseen menee aikaa 15–45 min.

5. Kun olet vastannut

kaikkiin kysymyksiin, saat oman vahvuusraporttisi, jossa vahvuudet on lueteltu sinua kuvaavassa järjestyksessä. Jokaisella meistä on kaikki vahvuusraportin luettelemat 24 luonteenvahvuutta. Raportin 4 – 7 ensimmäiseksi lueteltua vahvuutta ovat todennäköisimmin ydinvahvuuksiasi, joiden käyttö energisoi ja on sisäisesti motivoivaa. Raportin keskivaiheilla sijaitsevat tukivahvuudet, tilannekohtaiset vahvuudet ja lopussa kasvuvahvuudet. Jokaisen vahvuuden yhteydessä on vasemmalla värillinen pieni kolmio. Väri symboloi sitä hyvettä, johon luonteenvahvuus kuuluu (viisaus, rohkeus, inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus tai transsendenssi/ylittämiskyky).

Ohjeet on laatinut 20.6.2020 Mari Granholm, Resis Oy



**"Jokainen on nero. Mutta jos
tuomitset kalan sen
perusteella kuinka se kiipeää
puuhun, se elää koko
elämänsä uskoen että se on
tyhmä."**

–Albert Einstein–