

MINÄ OY

3. Työssä jaksaminen ja omat rajat



MINÄ OY – TYÖPAJAMATERIAALIT

Minä Oy on kuudesta teemasta koostuva työpajakokonaisuus, joka tukee oman osaamisen tunnistamista, työelämävalmiuksia ja ammatillisen suunnan jäsentämistä. Materiaalit on kehitetty käytännön valmennus- ja kehittämistyössä, ja ne ovat vapaasti hyödynnettävissä.

Materiaalit soveltuvat esimerkiksi:

- valmennus- ja ryhmätoimintaan
- yksilöohjauksen tueksi
- kokemusasiantuntija- ja vertaisohjaajatyöhön
- koulutus- ja kehittämiskäyttöön

MITEN MATERIAALEJA KÄYTETÄÄN

Työpajamateriaalit on tarkoitettu joustavaan käyttöön. Osa kokonaisuuksista sisältää valmiita työpajarakenteita ja ohjeistuksia, osa toimii sisältö- ja keskustelumateriaalina ohjaajan oman työskentelyn tueksi. Materiaalit soveltuvat sekä yksittäisten teemojen käsittelyyn että laajemman valmennuskokonaisuuden osiksi.

Kokonaisuutta ei ole tarkoitettu käytettäväksi kaavamaisesti tai vain yhdellä tavalla. Ohjaaja tai valmentaja sovittaa materiaalien käytön osallistujien, toimintaympäristön ja käytettävissä olevan ajan mukaan.



Pajan ohjelma

- 1 Aloitus ja virittäytyminen
- 2 Teoriaa
- 3 Kuormituksen tunnistamisen kartta
- 4 Tauko
- 5 Rajanvetoharjoitus
- 6 Tauko + jumppa
- 7 Oman jaksamisen työkalupakki
- 8 Yhteenveto ja lopetus

Mikä säätermi kuvaa
tämän hetkistä
tunnettasi?

Aurinkoinen
Kylmä
Huurteinen pakkane
Ukkonen
Aamukaste
Puolipilvinen
Räntäsade
Sumuinen
Revontulien loimu
Raikas
Tuulinen
Lumisade
Hirmumyrsky
Raekuuro
Lämmin
Sateinen
Jäinen

Virittäytyminen

Mielen hyvinvointi

Miten rakennamme hyvinvointiamme työssä?

Mielenterveydellä yhteys työkykyyn
Joten mitkä asiat vahvistavat sitä työssä?

- Selkeä ymmärrys omasta perustehtävästä
- Yhteiset tavat
- Haasteissa toimitaan, tuetaan ja niitä ennakoidaan
- Joustava työelämä
- Vastuullisuus
- Osana arvostavaa työyhteisöä

Työntekijä

Onko työ mielekäästä, motivoivaa ja palkitsevaa?

Työyhteisö ja johto

Onko työyhteisö turvallinen ja tasa-arvoinen?

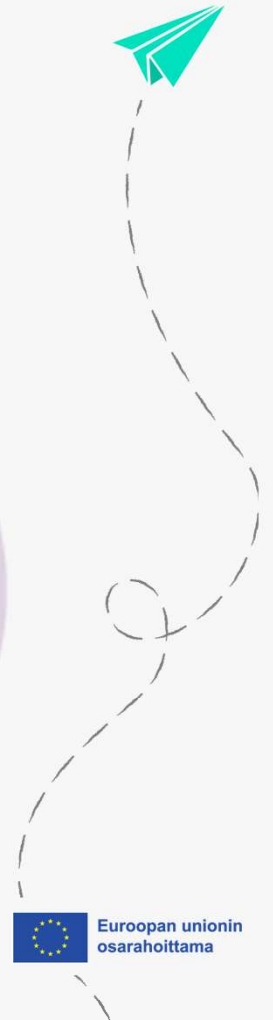
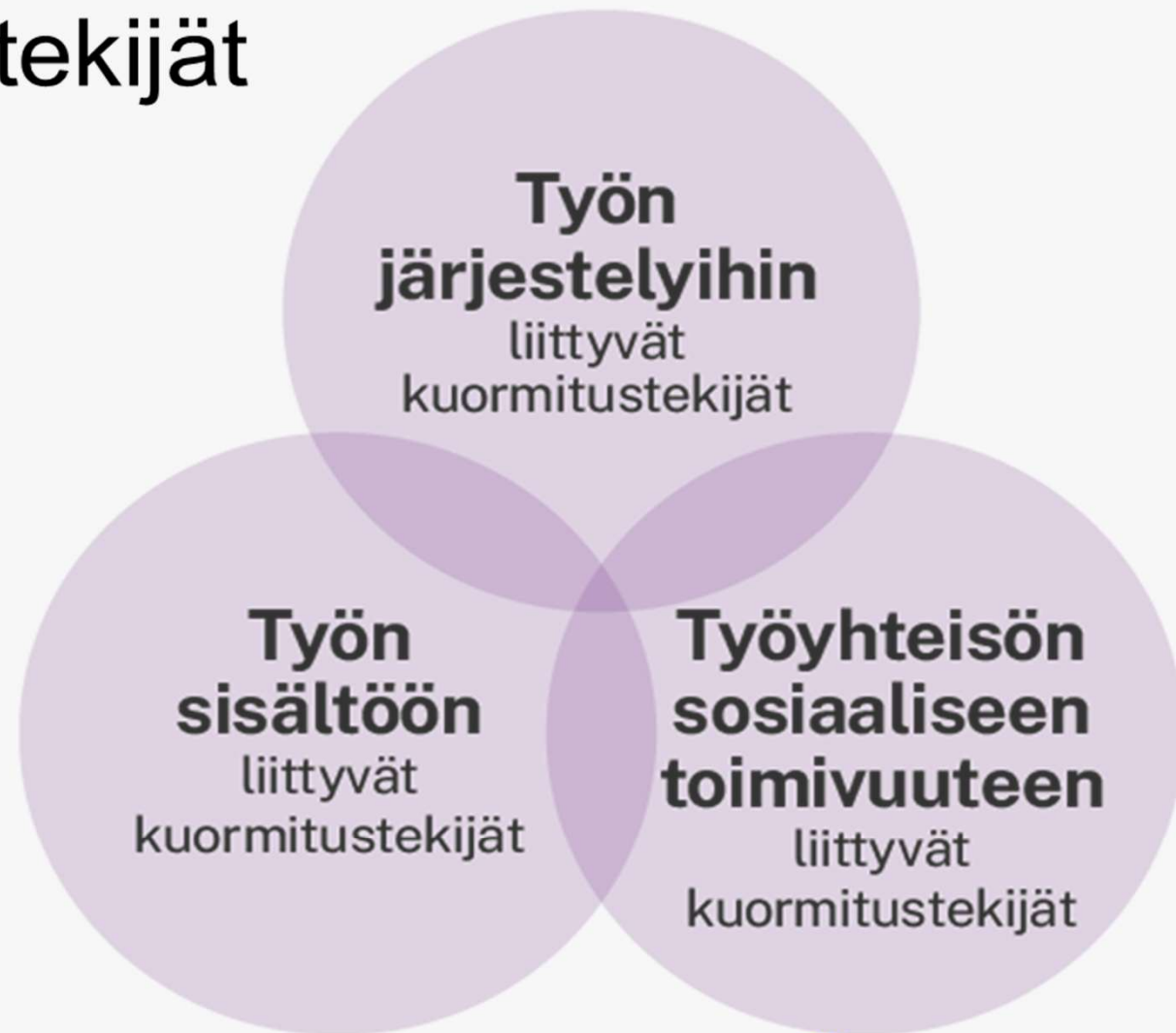
Ympäristö

Saatko toimia rauhassa ja toteutuuko ergonomia?

Vapaa-aika

Saatko päivän aikana omaa aikaa?

Kuormitustekijät



Oman jaksamisen tukeminen

Keinoja vahvistaa voimavaroja, parantaa arjessa jaksamista ja edistää hyvinvointia



Harjoitus:

Kuormituksen tunnistamisen kartta



- Jokainen piirtää paperille ympyrän, jonka sisään kirjoitetaan asioita, jotka vahvistavat omaa arjen jaksamista (hyvät ihmissuhteet, liikunta, lepo, harrastukset, luonto, oma aika, toimiva arkirytmä, terveellinen ruoka, taloudellinen turva, huumori jne.)
- Ympyrän ulkopuolelle kirjoitetaan asioita, jotka kuormittavat tai uhkaavat arjen jaksamista. (jatkuva kiire, taloudellinen epävarmuus, riidat, konfliktit, liiallinen ruutuaika, univaje, sosiaalinen paine, liika vastuunkanto, terveyshuoli, yksinäisyys, jne.)
- Parikeskustelu / Ryhmäkeskustelu: Millaisia asioita ympyrän sisälle ja ulkopuolelle nousi? Miten ne näkyvät arjen tilanteissa? Mitä voisi tehdä että ympyrän sisällä olevat asiat saisivat enemmän tilaa?

Ruoka Harrastukset
Luonto
Talous
Liikunta
Kuormituksen
tunnistamisen kartta
Ihmissuhteet Vapaa-aika
Lepo
Arkirytmi



Rajanvetoharjoitus

Huoneen toinen pää on "kyllä" toinen "ei". Luetaan väitteitä, joiden mukaan mennään siten, miten asiaan samaistuu:

- Autan aina kun minulta pyydetään.
- Minun on vaikea sanoa "ei".
- Tiedän mikä auttaa minua palautumaan.
- Arki vie minulta enemmän voimia kuin antaa sitä.
- Tunnen helposti syyllisyyttä, jos en tee kaikkea mitä minulta odotetaan.
- Huomaan milloin olen kuormittunut.
- Osaan pyytää apua ajoissa, jos en pärjää yksin.
- Stressi näkyy nopeasti minun kehossani tai mielialassani.
- Minulle on tärkeämpää hoitaa asiat loppuun kuin huolehtia omasta jaksamisestani.
- Asiat jäävät usein pyörimään mieleeni silloinkin, kun ne ovat ohi.
- On helpompi venyä muiden tarpeisiin kuin pitää kiinni omista rajoistani.

Keskustelua paikan valitsemisesta: Miksi juuri tämä paikka? Oliko valinta vaikea vai helppo? Mitä hyötyä/haittaa on siitä, että seisot tässä? Mitä tukea tarvitsisit, jotta voisit toimia toisin (jos haluaisit)? Onko tämä muuttunut eri elämäntilanteissa?

Oman jaksamisen työkalupakki harjoitus

Millaisia palautumisen keinoja sinulla on? Jaetaan pareittain / ryhmässä omia ajatuksia.

Mieli ry:n selviytyjätyypit

MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?

FYSIOLOGINEN SELVIYTYJÄ
Lenkoston tai ulkoilon
Harrastan lempiliihantajani
Rentoudun ja palaudun
Syön hyvin
Nukun riittävästi

ÄLYLLINEN SELVIYTYJÄ
Hankin asioista lisätietoja
Teen suunnitelmia
Kirjoitan asioita muistiin
Ratkaissin pulmia
Teen listoja

HENKINEN SELVIYTYJÄ
Haen turvaa ja toivoa uskonnosta,
aattolasta ja arvoista
Pohdin elämän merkitystä
Hiljennyn, mietiskelen,
rukouksen, meditoin
Olen lämimä

ETSIN KEINOJA PALAUTUMISEEN

LUOVA SELVIYTYJÄ
Etsin uusia tapoja toimia
Käytän mielikuvituksiani
Ajattelen myönteisesti
Kuuntelen itseäni
Teen luovia asioita; kokkaan,
piirrän, askartelen, nikkaroin

TUNTEELLINEN SELVIYTYJÄ
Nauran, itken ja näytän tunteeni
Kerron tunteistani
Ilmaisan itseäni ja tunteitani
taitoon keinoin: tanssin, soitan,
maalaan, kirjoitan

SOSIAALINEN SELVIYTYJÄ
Vielän aikaa kavereilleni kanssa
Harrastan porukoissa
Otan vastaan tukea ja teen myös muita
Jaon kokemuksiani muiden kanssa

KOKEILEN UUSIA TAPOJA SELVIYTYÄ

mieli
mieli.fi

PALAUTE:

Mitä opin?

Mitä vien arkeen?

