



Esimerkki työskentelyohjeesta

# Teema: Vanhemmuus voimavarana ja itsensä johtaminen

## Työnohjauksellinen eValmennus

Tuula Hyppönen & Tarja Tolonen  
LAB-ammattikorkeakoulu

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Valmennustapaamisen huoneentaulu



Rauhallinen tila (ei keskeytyksiä, ei taustamelua)



Hyvä nettiyhteys



Tietokone (tabletti tai puhelin ei sovi) ja weppikamera



Mikrofonilliset kuulokkeet

# Käytännön ohjeita

Kysy rohkeasti ja aktiivisesti

Mikäli ääni ei kuulu, tarkistathan, että tietokoneesi kaiutin ja kuulokkeet ovat aktivoitu.

Jos tiput pois, ei hätää 😊 Kirjaudu vaan uudestaan sähköpostissasi olevan linkin kautta.

Sulje oma mikrofoni, kun et ole aktiivisena äänessä -> parantaa äänenlaatua.

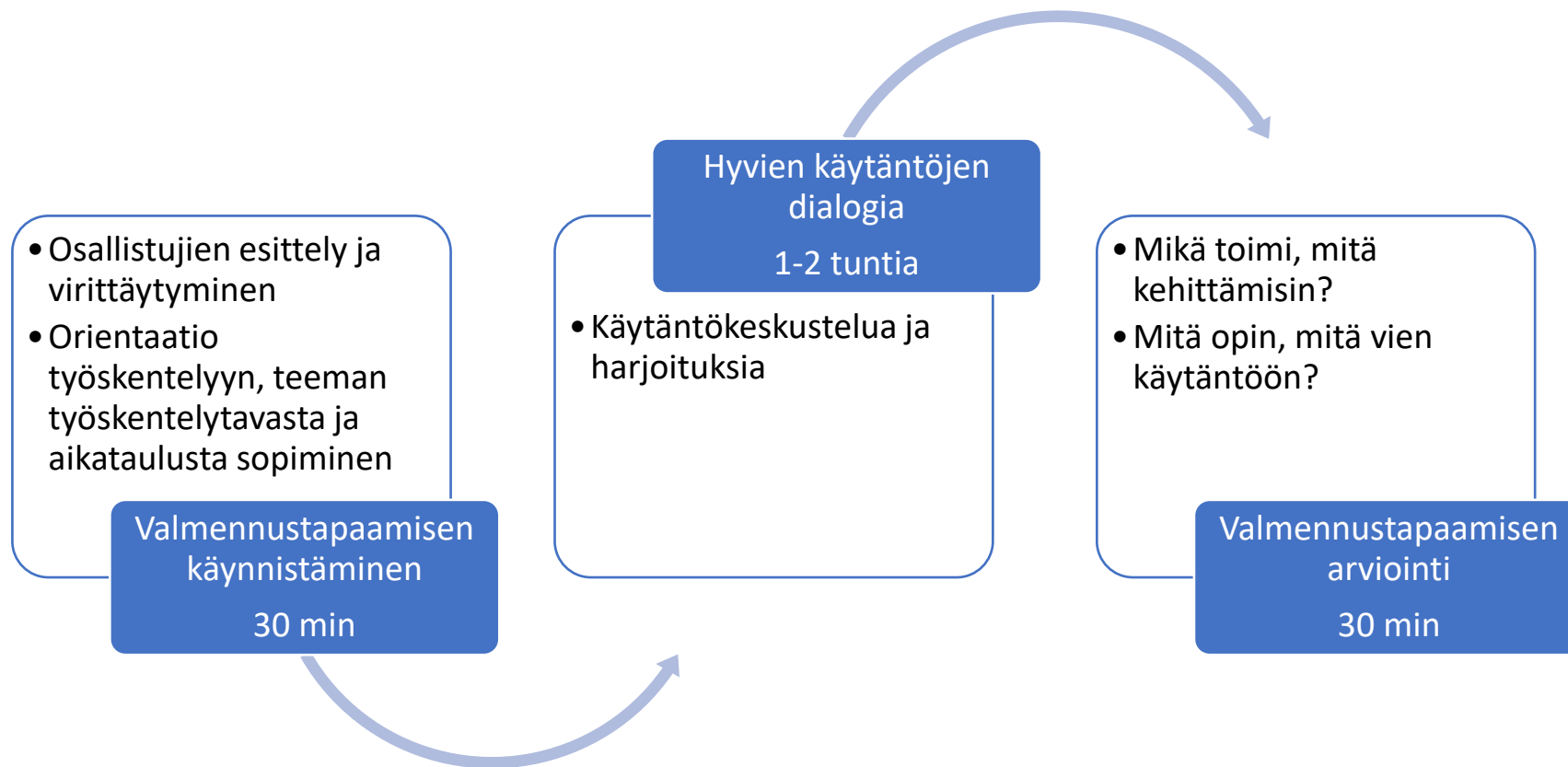
Jos verkkoyhteys pätkii, kannattaa sulkea myös oma kamera.

Esitä verkkotyöpajan aikana tulevat kommentit ja kysymykset Chat-viestikenttään tai pyydä puheenvuoroa avaamalla mikrofoni.

Myös muiden ohjelmistojen sulkeminen (verkkoselaimet, sähköposti jne) parantaa verkkoyhteyttä.

Vaihda tarvittaessa selainta esim. Edge, FireFox tai Google Chrome.

# eValmennustapaamisen toimintatapa





# Valmennustapaamisen ohjelma

- klo 9.00-9.10 Sisäänkirjautuminen Zoom työtilaan ja ääniyhteyksien testaaminen
- klo 9.10-9.30 Nostot reflektiopäiväkirjasta
- klo 9.30-9.35 Tauko
- klo 9.35-10.35 Virittäytyminen teemaan: Vanhemmuuden kolme jäsenystä, osaamisen tunnistamisen työkaluja ja vanhemmuuden voimavarojen reflektointia
- klo 10.35-10.45 Tauko
- klo 10.45-11.35 Resilienssi ja itsensä johtaminen sekä osaamisen tunnistamisen työkaluja
- klo 11.35-10.40 Tauko
- klo 11.40-12.00 Valmennustapaamisen arviointi ja jatkotyöskentelystä sopiminen
- klo 12.00 Check-out

## Nostot reflektiopäiväkirjasta

Kirjoita chattiin,  
mitä haluat tuoda  
omasta reflektoinnistasi  
tähän eValmennukseen.

Aikaa 2 minuuttia.



Kuva: Tarja Tolonen



# TAUKO

Tauon paikka  
5 min

Palataan takaisin

klo 9.35



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

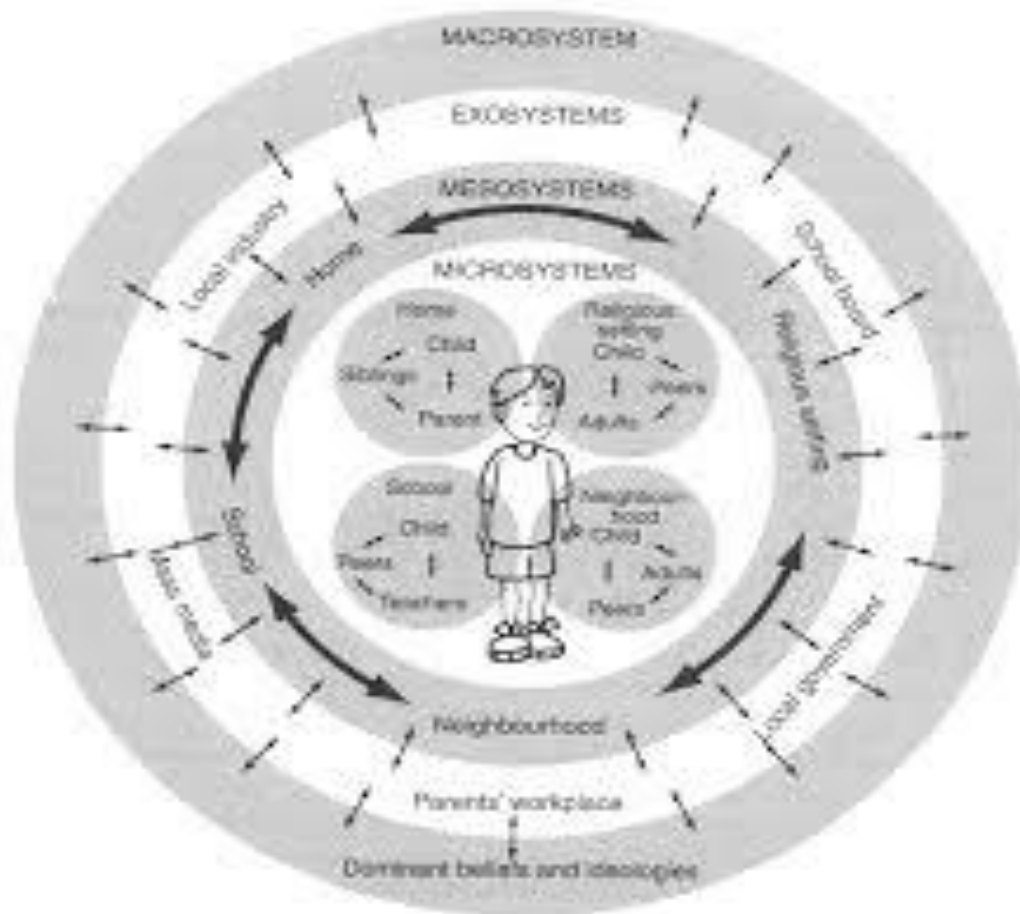
Virittäytyminen teemaan  
Valitse yksi kuva, jossa kiteytyy  
miten vanhemmuus voimavarana - teema näyttäytyy  
ohjaustyössäsi.



Kuvat: Tuula Hyppönen



# Vanhemmuus määrittäytyy systeemisessä kehyksessä suhteessa lapseen, parisuhteeseen, perheeseen ja yhteiskuntaan

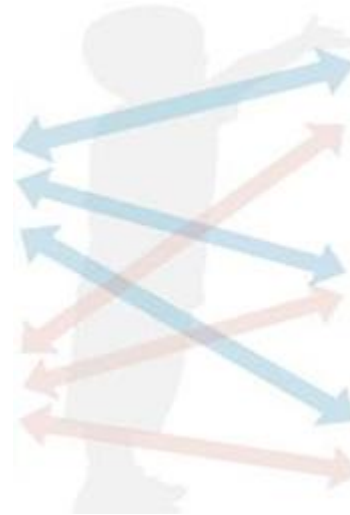


Kuvio: <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pdf/harkonen.pdf>

# Vanhemmuuden kolme jäsennyttä

## Vanhemmuuden perusvalmiudet

- Perushoivan tarjoaminen
- Turvallisuuden ylläpito
- Stimulaation tarjoaminen
- Emotionaalisen lämmön antaminen
- Ohjauksen antaminen ja rajojen pitäminen
- Vakauden ylläpitäminen



## Vanhemmuuden pääroolit

- Huoltaja
- Rakkauden antaja
- Elämän opettaja
- Ihmissuhdeosaaja
- Rajojen asettaja

## Parisuhteeseen, perheeseen, sukuun ja ympäristöön liittyvät taidot

- Parisuhteen kiintymyksen, läheisyyden ja toiveiden ylläpito ja ristiriitojen käsittely
- Perhetaustan integrointi perheen elämään
- Perheen toimivuudesta ja integraatiosta vastaaminen
- Toimeentulosta, työllisyydestä ja asumisesta huolehtiminen
- Sukuun ja yhteisöön liittyvien suhteiden rakentaminen/ ylläpito

# Osaamisen tunnistamisen työkaluja / Vanhemmuus voimavarana

- Vanhemmuuden roolikartta <http://www.vslk.fi/index.php?id=19>



- Neuvokasperhe perhe <https://neuvokasperhe.fi/> esim. liikkujatyypit ja syöminen





Vanhemmuuden kolme jäsenystä ja voimavarojen  
reflektointia  
- kerro omia esimerkkejä ohjauksen hyvistä käytännöistä.



# TAUKO

Nyt  
voit jaloitella  
hetken  
-  
jatketaan  
klo 10.45



Lähde: <https://pixabay.com/fi/photos/lokki-lintu-h%C3%B6yhenpeite-sulka-bill-4827191/>

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



# Tervetuloa takaisin!

Kun olet valmis  
jatkamaan,  
  
kirjoita  
chattiin jokin  
**työelämään**  
**siirrettävä**  
**vanhemmuuden**  
**taito.**

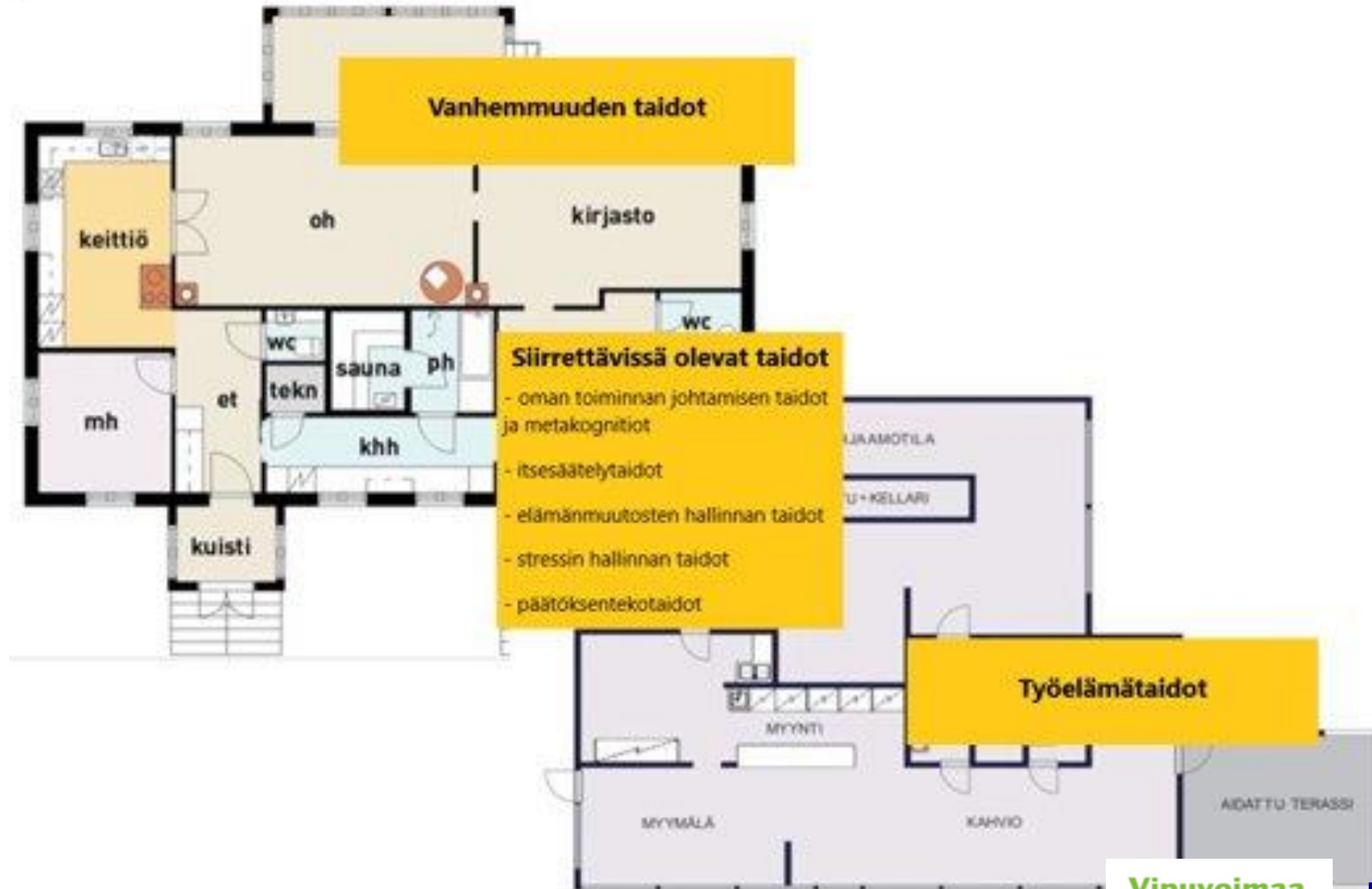


Lähde:

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



OSAAMISEN TUNNISTAMINEN



DUUNI – Vanhemmuuden taidot työelämävahvuudeksi -hanke

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



# Tulevaisuuden työelämätaidot TOP10

1. Vuorovaikutustaito
2. Itsetuntemus
3. Tunneälykkyyys ja empatia
4. Kyky tunnistaa ja kehittää omaa osaamista
5. Verkostoitumiskyky
6. Resilienssi eli muutosjoustavuus
7. Yhteistyökyky
8. Kyky toimia erilaisissa ympäristöissä ja kulttuureissa
9. Kriittinen ajattelu ja luovuus
10. Itseohjautuvuus

Lähde Kati Korhonen-Yrjänheikki 2011. Suomalaisen tekniikan korkeakoulutuksen tulevaisuus – sidosryhmäyhteistyön näkökulma. Väitöskirja.

Lisätietoja [futurescore.ilmarinen.fi](http://futurescore.ilmarinen.fi)

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020







## Resilienssi (Poijula, 2017)

### Kykyä...

- selvittää elämän haasteista, stressistä, muutoksista, paineista tehokkaasti
  - selviytyä ja mukautua menestyksekkästi vastoinkäymisistä
  - ponnahtaa takaisin tasapainoiseen tilaan suuren elämän- tai uramuutoksen jälkeen
- > muutosjoustavuus, henkinen ponnahtus- ja palautuskyky

Yksilön persoonallisuuserot ja kognitiiviset taidot liittyvät

- tehokkaaseen ongelmanratkaisutaitoon
- itsesäätelyyn ja stressin sopeutumiskykyyn
- minä-pätevyyteen
- itsetuntoon
- myönteisiin ihmissuhteisiin
- uskoon, hengellisyyteen ja
- huumoriin





# Resilienttien ihmisten ominaispiirteitä

- Itsesäätelytaidot
  - Resilienteillä on itsesäätelytaitoja (internal locus of control), jonka mukaan heidän omalla toiminnallaan on merkitystä lopputulokseen esim. valinnat vaikuttavat omaan tilanteeseen, tulevaisuuteen ja kykyyn selviytyä
- Hyvät ongelmanratkaisutaidot
  - Resilientit kykenevät löytämään kriisin ilmetessä ratkaisun, joka johtaa usein rauhallisen, järkipärisen ja sopivan luovan lähestymisen pohjalta parempaan ongelmanratkaisuun.
- Vahvat sosiaaliset suhteet
  - Ongelmien käsittelyssä on tärkeää, että ympärillä on tukea tarjoavia ihmisiä - sosiaalista yhteenkuuluvuutta – ystävien, perheenjäsenten, työtovereiden ja verkosta löytyvän tukiryhmän kanssa voi jakaa haasteita, saada perspektiiviä, etsiä uusia ratkaisuja tai vain ilmaista tunteita.
- Selviytyjäksi ei uhriksi identifioituminen
  - Ylitsepääsemättömässäkin tilanteessa voi keskittyä positiiviseen lopputulokseen.
- Avun pyytäminen
  - Resilientillä on voimavarjoja, joiden ylläpito sisältää myös kykyä pyytää apua ja tukea ammattilaisilta ja vertaisilta, kirjoista, nettilähteistä, tukiryhmistä jne.

Lähde: <https://www.verywellmind.com/ways-to-become-more-resilient-2795063>

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020





# Itseohjautuvuus

> Itsensä johtaminen on tietoisien valintojen tekemistä

## Kykyä...

toimia omaehtoisesti ilman ulkopuolisen ohjauksen ja kontrollin tarvetta.

Hänen tulee olla

- Itsemotivoitunut
- Päämäärä eli käsitys siitä, mitä tavoitetta kohti hän itseohjautuu
- Tarvittava osaaminen päämääränsä tavoitteluun

Lähde: Miia Savaspuro 2019

## 8 tapaa parempaan itsensä johtamiseen

1. Pidä itsestäsi huolta
2. Suunnittele ajankäyttösi
3. Huolehdi omasta kehityksestäsi
4. Kunnioita työtäsi
5. Muista priorisoida
6. Ole oma itsesi
7. Ole rehellinen, luotettava ja uskottava
8. Tee asioita sydämellä

Lähde: EilaKaisla blogi  
15.12.2014 <https://www.eilakaisla.fi/blogi/8-tapaa-parempaan-itsensa-johtamiseen>





# Osaamisen tunnistamisen työkaluja / Resilienssi ja Itsensä johtaminen

- Resilienssi: itsearviointi/ self evaluation
- <http://www.resilience-project.eu/>
  - [http://www.resilience-project.eu/uploads/media/self\\_evaluation\\_fi.pdf](http://www.resilience-project.eu/uploads/media/self_evaluation_fi.pdf)
  - [http://www.resilience-project.eu/fileadmin/documents/Personal\\_Profile\\_fi.pdf](http://www.resilience-project.eu/fileadmin/documents/Personal_Profile_fi.pdf)
- <https://www.ttl.fi/resilienssi-pikatesti/>
- Itseohjautuvuusmittari, Filosofian Akatemia  
Oy <https://filosofianakatemia.fi/palvelut/itseohjautuvuusmittari#testi>
- FUTURESCORE –testit. Kuinka sinä ja työyhteisösi pärjätte tulevaisuudessa? Ilmarinen  
Oy <https://futurescore.ilmarinen.fi/>





Resilienssi ja Itsensä johtaminen  
- kerro omia esimerkkejä ohjauksen hyvistä käytännöistä.

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



# TAUKO

Tauon paikka  
5 min

Palataan takaisin

klo 11.40



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

## Tapaamisen arviointi

- Vastaa ensin eValmennustapaamisen arviointi kyselyyn.

Arviointikeskustelu itsearviointien jälkeen

- Mikä toimi?
- Mitä kehitettävää?
- Mitä vien käytäntöön?



Kuva: Tarja Tolonen



Kiitos kaikille,  
nähdään seuraavassa  
eValmennuksessa !

Teema:  
**VANHEMMUUDEN VARIATIOT  
TYÖELÄMÄVAHVUUTENA**



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto