



Itsensä johtaminen: Onnistuvan liikkujan flow -harjoitus

Menetelmä: Liikunta.

Tavoitteet: Tunnistaa vanhemmuuden myötä kehittyvät itsensä johtamisen taidot. Tunnistaa aikaan saannoksia, löytää positiivinen asenne ja asettaa itselleen uusia haasteita ja tavoitteita liikkumiseen. Lisätä liikunnan määrää ja iloa. Vahvistaa itsetuntoa ja luoda onnistumisen kokemuksia.

Kesto: 30min.

Materiaalit: Paperi ja kynä.

Tila: Harjoitus voidaan toteuttaa sisällä tai ulkona.

Muuta: Itsensä johtaminen on yksi työ- ja opiskeluelämän tärkeimmistä taidoista. Se on myös taito, joka kehittyy vanhemmuuden myötä. Itsensä johtaminen tarkoittaa sitä, että osaa antaa itselleen tehtäviä, kykenee suoriutumaan niistä ja osaa asettaa asioita tärkeysjärjestykseen. Itsensä johtaminen on myös itsetuntemusta: oman osaamisen arvostamista sekä omien rajojen tuntemista.

Pikkulapsiperheen arjen pyöryksessä oman ajan löytäminen riittävälle liikunnalle on usein haaste, jolloin helposti koetaan pettymyksiä, kun omasta itsestä huolehtiminen ja liikkuminen helposti jää taka-alalle. Harjoituksen ideana on tarkastella mitä on tekemättä versus mitä olen jo saanut aikaan. Liikunnalla on samoja vaikutuksia, kuin yleisesti flow-tilalla. Liikunnasta voi ammentaa myös fyysistä pätevyyttä. Itsetunto vahvistuu, kun saavuttaa liikunnallisia tavoitteita, tuntee itsensä terveeksi ja kunto nousee.

Toteutus:

1. Listaa itsellesi kolme asiaa, joihin olet juuri nyt tyytyväinen.
2. Pohdi seuraavaksi mennyttä viikkoa taaksepäin ja kirjaa ylös kaikki asiat, joissa olet ollut fyysisesti aktiivinen (esim. vaunulenkki, kävellyt portaat, käynyt kävellen kaupassa, tanssitt

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

pihatöitä). Saatat huomata niitä olevan odotettua enemmän ja olotilasi on ehkä kevyempi sekä energisempi.

3. Pohdi tämän jälkeen seuraavalle viikolle jokin uusi pieni tavoite liikkumisen suhteen, joka voi olla sinun yksin toteuttama liikkuminen tai yhdessä tehty perheliikunta.
4. Lähde liikkumaan ja toteuta itsellesi asettama tavoite. Muista pilkkoa tavoite pienempiin osiin, jos se sellaisenaan tuntuu liian suurelta.
5. Palauta mieleen saavutuksesi ja aktiivisuutesi viimeisen viikon ajalta. Keskity peilaamaan asioita taaksepäin (myös kohdassa 2 kirjatut asiat) ja siihen, miltä tuntuu huomata kaikki hyvä, mitä olet jo saanut aikaan.