



SUPERVOIMA 1: MYÖNTEISET TUNTEET

Työyhteisön tai tiimin yhteisiä harjoituksia:

Kiitollisuusseinä. Kiitollisuuden harjoittaminen lisää hyvinvointiamme ja opettaa aivojamme hyvän huomaamiseen.

Laittakaa taukotilaan, kahvihuoneeseen, pukuhuoneeseen tms. paikkaan, josta kaikki työyhteisön jäsenet sen näkevät, fläppi, paperi tms. Kirjoittakaa otsikoksi esim. "MISTÄ SINÄ OLET TÄNÄÄN KIITOLLINEN?". Yrittäkää löytää aina siihen päivään liittyviä, vaikka ihan pieniäkin kiitollisuuden aiheita. Oikeita ja vääriä kiitollisuuden aiheita ei ole, kaikki ovat oikeita. Ne voivat liittyä työhön tai muuhun elämään. Kirjaamista helpottaa, jos kiitollisuusseinän tekijä "avaa seinän" kirjoittamalla sinne muutamia kiitollisuuden aiheita. Jos työyhteisö on useassa eri työpisteessä, voi yhteistä kiitollisuusseinää tehdä myös esim. Padlet-sovelluksen avulla.

Myönteisten tunteiden ja onnistumisten purkki. Myönteisten tunteiden kokeminen ja niiden äärelle pysähtyminen lisää hyvinvointiamme. Tällä harjoituksella teemme näkyväksi myönteisiä tunteita aikaansaaneita kokemuksia ja tapahtumia.

Kirjatkaa ylös WAU-kokemuksia, onnistumisia ja myönteisiä tunteita lapulle ja laittakaa laput purkkiin. Purkki voi olla tiimin yhteinen tai vaikkapa koko työyhteisön yhteinen purkki. Lukekaa kaikki purkkiin kertyneet asiat ääneen tiimipalaverissa tai viikkopalaverissa. Jos tiimi tai työyhteisö on hajallaan (esim. perhepäivähoidon tiimi), voidaan viikon aikana omaan purkkiin kertyneet laput lukea tiimin jäsenille vaikkapa ääniviestiksi WhatsAppiin.

Kiitollisuuskahvit tai kiitollisuuspäivä. Kiitollisuuden harjoittamista voidaan pitää yllä myönteisten tunteiden jakson jälkeen vaikkapa kiitollisuuskahveilla tai kiitollisuuspäivällä. Säännöllisin väliajoin, esim. kerran viikossa, kahden viikon välein tai muulla työyhteisölle sopivalla rytmillä, pidetään kiitollisuuskahvit, joihin jokainen työyhteisön jäsen tuo vuorollaan tarjottavaa. Kahvitellessa mietitään kiitollisuuden aiheita ja kirjataan niitä ylös. Kiitollisuuspäivä voidaan toteuttaa myös WhatsAppin, Teams ryhmän tms. välityksellä esimerkiksi perhepäivähoidon

Hyvinvointia edistävät oppimisympäristöt



NÄKYVÄKSI



2019-2021

tiimissä niin, että tietynä kiitollisuuspäivänä jaetaan ryhmän käyttämälle alustalle kiitollisuuden aiheita.

5 sormen onnellisuus – ja hyvän huomaamisen harjoitus. Rentoutuminen, rauhoittuminen ja hyvään keskittyminen tuo hyvää oloa, onnellisuutta ja jaksamista päivään.

Tämän lyhyen harjoituksen voi tehdä itsekseen vaikkapa kahvitauolla tai yhdessä tiimin tai työyhteisön kanssa palaverin aluksi. Harjoite löytyy nauhoitettuna qr-koodin takaa ja tekstinä kirjasta: Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing.



Lue qr-koodi älypuhelimien kameralla. Kohdista kamera neliöön ja napsauta linkki auki.