

Valjastan voimia ja virkistän vahvuuksia

*Tuulevi Aschan, KM, jatkuvan oppimisen asiantuntija,
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu*



Aina ratkaisukeskeinen.
Uskallat myöntää, ettet tiedä kaikkeen valmista ratkaisua, koska tiedät, että yhteisesti jaettu tieto ja ymmärrys on yleensä aina moninkertainen tieto.

OPPIMISEN & TYÖELÄMÄN KEHITTÄJÄ

- Jatkuvan oppimisen asiantuntija, XAMK
- Projektipäällikkö: Parasta Etelä-Savoon / Tiedosta / Työhyvinvointiakatemia - kehittämishankkeet, XAMK
- Henkilöstövalmentaja & työnohjaaja, free-toimittaja, työyhteisökehittäjä, yritysneuvoja ja -kehittäjä, tapahtumatuottaja, kuntouttavan työtoiminnan esimies

UTELIAS, AIKUINEN OPPIJA

- Kasvatustieteen kandidaatti 2013
- Kasvatustieteen maisteri 2020, gradun aiheena merkityksellinen menestys
- Tarinat elämään – sosiokulttuurinen lukeminen 2021
- Voimauttava valokuva hoidollisille ja pedagogisille aloille 2010. NLP practitioner & personal coach 2010
 - Ihminen tavattavissa -peruskoulutus 2008. Kirjoittamisen perusopinnot 2010. Työnohjaaja STOrY – tie dialogisuuteen 2005
 - PeiliTM- sertifiointi, Kiireenkesytys®-valmentajan lisenssi, Voimavarat työssäTM-sertifiointi, Taito-yritysneuvoja
 - Artenomi 1990 & artenomi AMK 1999

PES-hankkeen kollegan sanat nimettömässä positiivisessa CV:ssä

MITÄ

1.MYÖNTEISTEN TUNTEIDEN MERKITYS

2.AIVOJEN AUTTAMINEN

3.MYÖTÄTUNTO, ITSEMYÖTÄTUNTO JA –INTO

4.PUHETTA PALAUTUMISESTA

Positiivisten tunteiden ansiosta kokeilemme vapaammin uusia ajattelun, toiminnan ja käyttäytymisen muotoja ja luovuus lisääntyy. Positiiviset tunteet myös tarttuvat ja tukevat yhteisön jäsenten hyvinvointia.

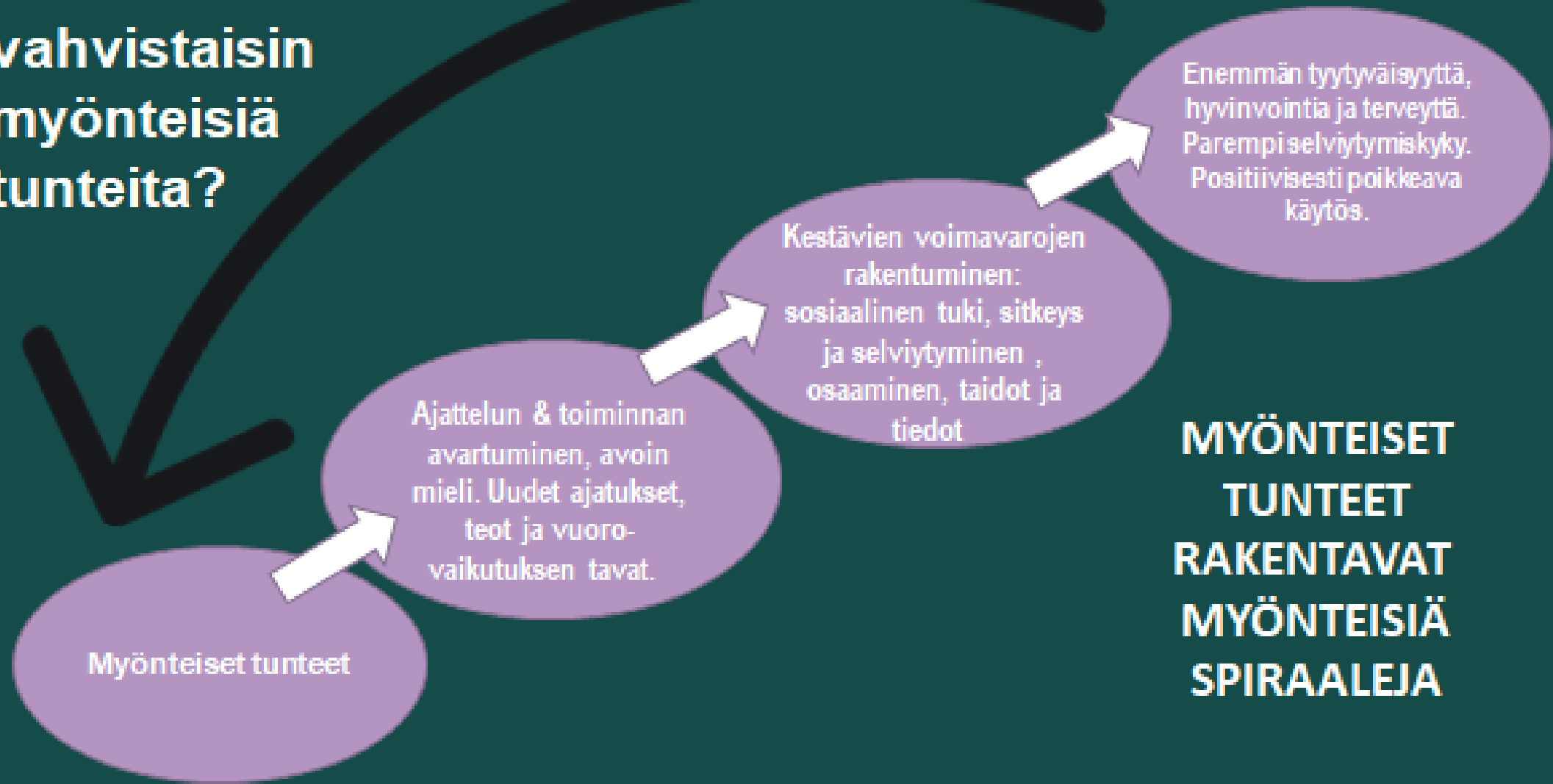
(Hatfield, Cacioppo & Rapson, 1993; Pyhältö & Toom, 1.11.2012)

Positiivisia tunteita seuraa hyvästä suorituksesta ja toisaalta ne parantavat kognitiivista suoritusta.

(Lyubomirsky, King & Diener, 2005)



MIKSI vahvistaisin myönteisiä tunteita?



**Voimavarojen tunnistaminen,
vahvistaminen
ja lisääminen**



**Hankalien asioiden korjaaminen
ja osittain välttäminen
voimavarojen avulla.**

**”Opitusta avuttomuudesta
opittuun avuliaisuuteen.”
- Martin Seligman**

**POSITIIVINEN PSYKOLOGIA ON
psykologiaa, joka tutkii
myönteisiä ilmiöitä
ja niitä asioita,
jotka ovat yhteydessä yksilöiden
ja yhteisöjen hyvinvointiin.
Nimi tulee tutkittavista
positiivisista ilmiöistä.**

METSÄSTÄJÄ- KERÄILIJÄN KATASTROFOIVAT AIVOT



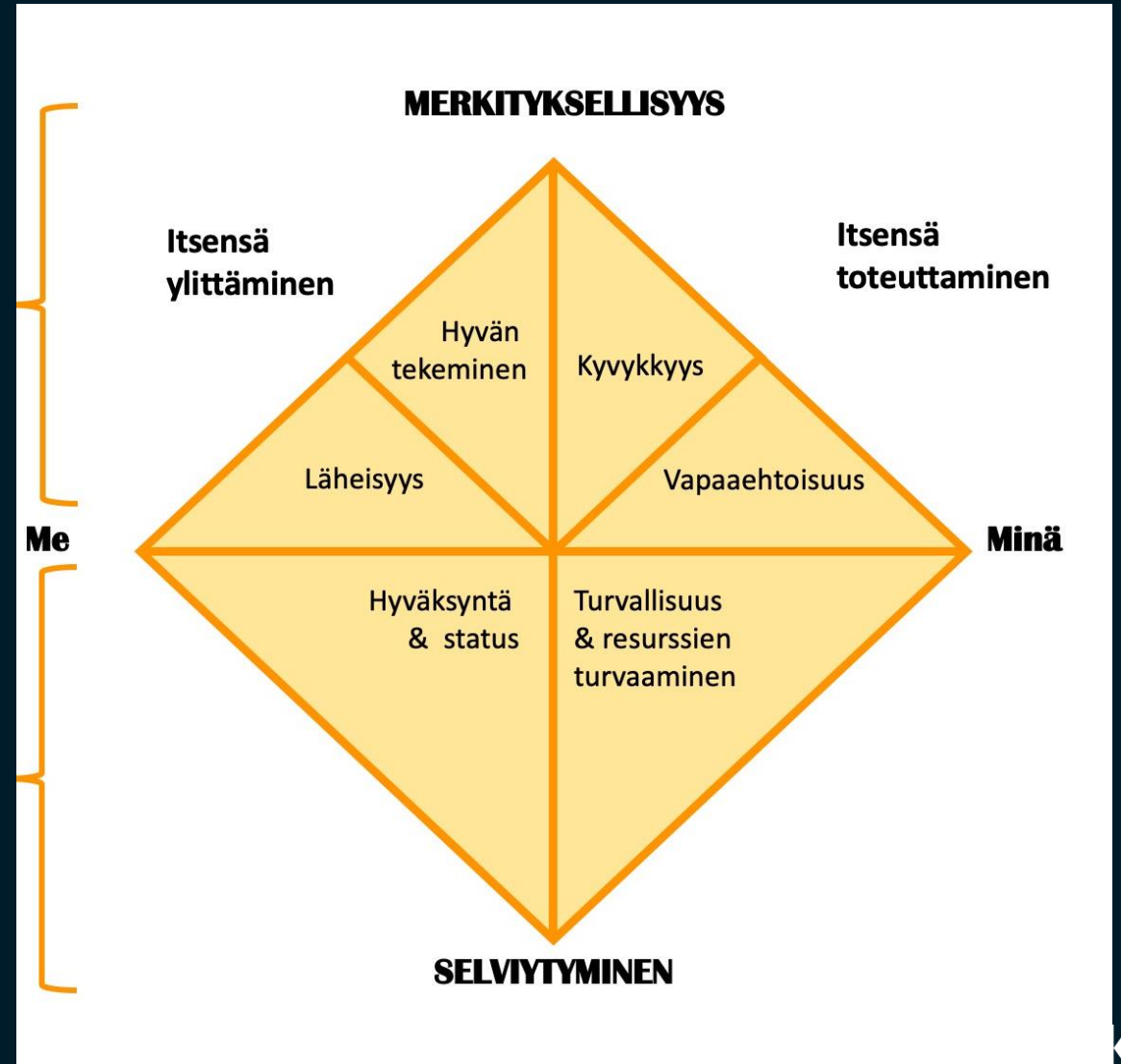
Tuulevi Aschan @Tuulevia · 7. huhtik. 2020



Koska ihmisellä on katastrofoivat [#aivot](#), sitä oikeaa hyvää pitää rinnalla tietoisesti levittää. Miinusmerkkinen pitää kyllä huolen itsestään, koska aivot orientotuvat luonnostaan uhkaan varautumiseen. Eli sää, mä ja jokainen.



MOTIVAATIO- TIMANTTI





Tehdään haikurunoja

<https://www.yostaja.fi/runorobotti>

MYÖTÄTUNTO

on sarja toisiinsa limittyviä tapahtumia ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa.

EMPATIA

on tärkeä myötätunnon elementti: toisen ilon tai kärsimyksen huomaaminen ja hänen asemaansa asettuminen.

Empatiaa täydentää **HYVÄN TEKEMISEN MOTIVAATIO**, suunta kohti toisen parasta.

Myötätunnossa tärkeintä on sen tuleminen näkyväksi toiminnaksi. Myötätunto on myötätuntoa **TEKOINA**.

myötätunto on myös MYÖTÄINTOA

- Myötätunto on määritelty toisen kärsimyksen lievittämiseksi.
- Myötätunto on myös **MYÖTÄINTOA, INNOSTUKSEN JAKAMISTA.**
- Myötäinto on myötätunnon kaksonen. **Se**
Se on
 - kykyä huomata toisen tunnetila ja
 - eläytyä siihen
 - sitä ilmaisevat teot.



Kuva: Suvi Sikstus

KOHTAA MYÖS KIIREESSÄ

Huomaa toinen ja heittäydy pieniin arjen kohtaamisiin,
toisen innostuksen aiheisiin.
Kehu tuntemattoman takki kadulla.

Tee ihmiskoe itselläsi:
miltä sinusta tuntuu myötäinto-hetken jälkeen?

Rikastuta ja viivy vähintään 20s

Myötäinnossa pieni ei ole suurta,
PIENI ON KAIKKI.




Kuva: Raimo Sillanpää



TUNTEET PEILAUTUVAT

*Juuli
Aschan*



Prososiaalisella käytöksellä on
myönteisiä seurauksia
itselle ja toisille.

**Jaetut merkitykset
Hyväntahtoinen tulkinta
Prososiaalinen käytös säteilee**



Kuva: Etelä-Savon työterveys

Mitä minä tarvitsen juuri nyt?

ITSEMYÖTÄTUNTO

Itsemyötätunto on
ystävällisyyden ja
lämpimän huolenpidon
tarjoamista itselle.

- Lämmintä ja ystävällistä suhtautumista itseän.
- Omien rajojen tunnistamista ja kunnioittamista.
- Puhe- ja ajattelutavan sekä mielikuvien tarkkailua ja harjoittamista.
- Vastustuksen ystävällistä kohtaamista.
- Itsestä huolehtimisesta ja taukojen pitämisestä.

MUUTAMA SANA PALAUTUMISESTA

- Levänneenä, hyvillä näkee ympäristön, ihmiset ja elämän laveammin.
- *Uupuneena karmeimmat puolet saavat helposti vallan.*
- Energiaa kuluttavan, kuormittavan stressin vastapainoksi kehossa pitäisi käynnistyä autonomisen hermoston ohjaama palautumisprosessi, joka palauttaa takaisin tasapainotilaan.
- *Esim. huolet, stressi ja sairaudet alkoholi, tupakka, epäterveellinen ruoka syövät palautumista tai estävät sen kokonaan.*
- Hyvä yöuni, hyvä kunto, terveellinen ruoka ja henkinen hyvinvointi tukevat palautumista.



”Sä nouset veneeseen
mistä puuttuu airot
Ja nostat tankoon
mistä puuttuu painot
Muista et onnellisuus on
taitoo”

Intiaanikesä
Mikael Gabriel

KIITOS!



XAMK
PULSE