

TERVETULO!



Hyvinvointiosaamisen koulutuskokonaisuus kasvatus- ja
koulutusalan asiantuntijoille HYVO3

Susanna Heikari, KM

Positiivisen psykologian, positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen kouluttaja ja asiantuntija

Positiivisen johtamisen kouluttaja
Digitaalisten oppimisympäristöjen ja tulevaisuuden oppimisen erityisasiantuntija
MB valmentaja
CFM mindfulness-kouluttaja

Psyykinen valmentaja
Healthy Minds Master
Työyhteisökouluttaja

Jalkapallovalmentaja, intohimoinen luonnossa liikkuja

Hyvinvointiosaamisen koulutuskokonaisuus kasvatus- ja koulutusalan asiantuntijoille HYVO3



TÄNÄÄN PUHUTAAN KLO 12.30.-13.45

Positiivisen psykologian interventioiden merkityksestä opettajan omassa hyvinvointityössä.

TAUKO 13.45.-14.00. 15 MIN.

TAUON JÄLKEEN KLO 14.00.-15.00.
TEHDÄÄN HYVINVOINTIA TUKEVA
HARJOITUS JA LOPUKSI PERHEDYTÄÄN

Koulun toimintakulttuurin suunnitelmien käynnistämiseen

Hyvinvointiosaamisen koulutuskokonaisuus kasvatus- ja koulutusalan asiantuntijoille HYVO3



HYVINVOINTIA PITÄÄ VAALIA JA VAHVISTAA

*Aikuisen oma hyvinvointi on edellytys
menestyksekkäälle hyvinvointityölle ja
oppimiselle koulussa!*



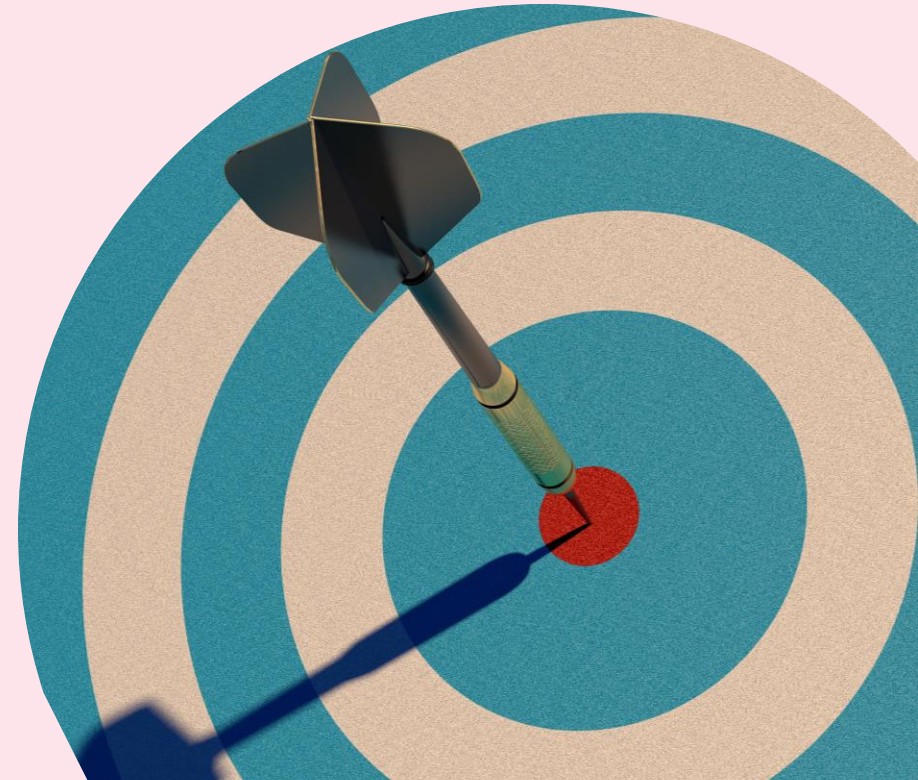
A photograph of a lush, green landscape at sunset or sunrise. The foreground is filled with tall, golden-yellow grass. Several large, leafy trees are scattered across the middle ground, with long shadows cast across the grass. The sun is a bright, glowing orb low on the horizon, creating a warm, golden light that filters through the trees. The overall mood is peaceful and natural.

ASETUTAAN YHDESSÄ!

MYÖNTEISEN MENNEISYYDEN MUISTELUHARJOITUKSEN PURKU 20 min.

Onnistumisten ja hyvien hetkien muistelu on harjoitus, joka tutkitusti edistää oppimista, vahvistaa hyvinvointia ja vaikuttaa positiivisesti meidän suorituskyykyyn, sekä vähentää stressiä!

- 1. Jaa oma onnistuminen lukuvuodeln alusta BR –huoneessa.
-> Jaa oma onnistuminen 3 hengen ryhmässä muille suullisesti.*
- 2. Kerro omasta onnistumisesta ja sen herättämistä tunteista. Mitä tähän myönteiseen muistoon liittyi. Kertomiseen aikaa 3 min. per henkilö*
- 3. Muu ryhmä kuuntelee, kun yksi kertoo.*
- 4. Onnistumiskertomuksen jälkeen toiset ryhmäläiset esittävät muutaman syventävän lisäkysymyksen onnistumistarinaan, joihin kertoja vastaa. Muistakaa myös kannustaa ja kehua kertojaa lopuksi. Aikaa syventäviin kysymyksiin ja kannustukseen 3 min. per henkilö*
- 5. Jokainen jakaa oman tarinan ja vastaa syventäviin kysymyksiin.*



MYÖNTEISET TUNTEET LISÄÄVÄT KOGNITIIVISIA JA FYYSISIÄ KYKYJÄ!

Myönteisyys, onnistumisten ja hyvien asioiden muistelu ja niiden mieleen palauttaminen edistää tutkitusti hyvinvointia ja vahvistaa resilienssiä.

Myönteiset tunteet rakentavat hyvinvointiamme ja ihmisyyttämme ja EDISTÄVÄT OPPIMISTA. Myönteiset tunteet saavat ihmiset pitämään toisistaan, liittymään yhteen ja tekemään yhteistyötä.

Myönteiset tunteet vahvistavat psyykkisiä, emotionaalisia ja sosiaalisia voimavaroja ja taitoja.

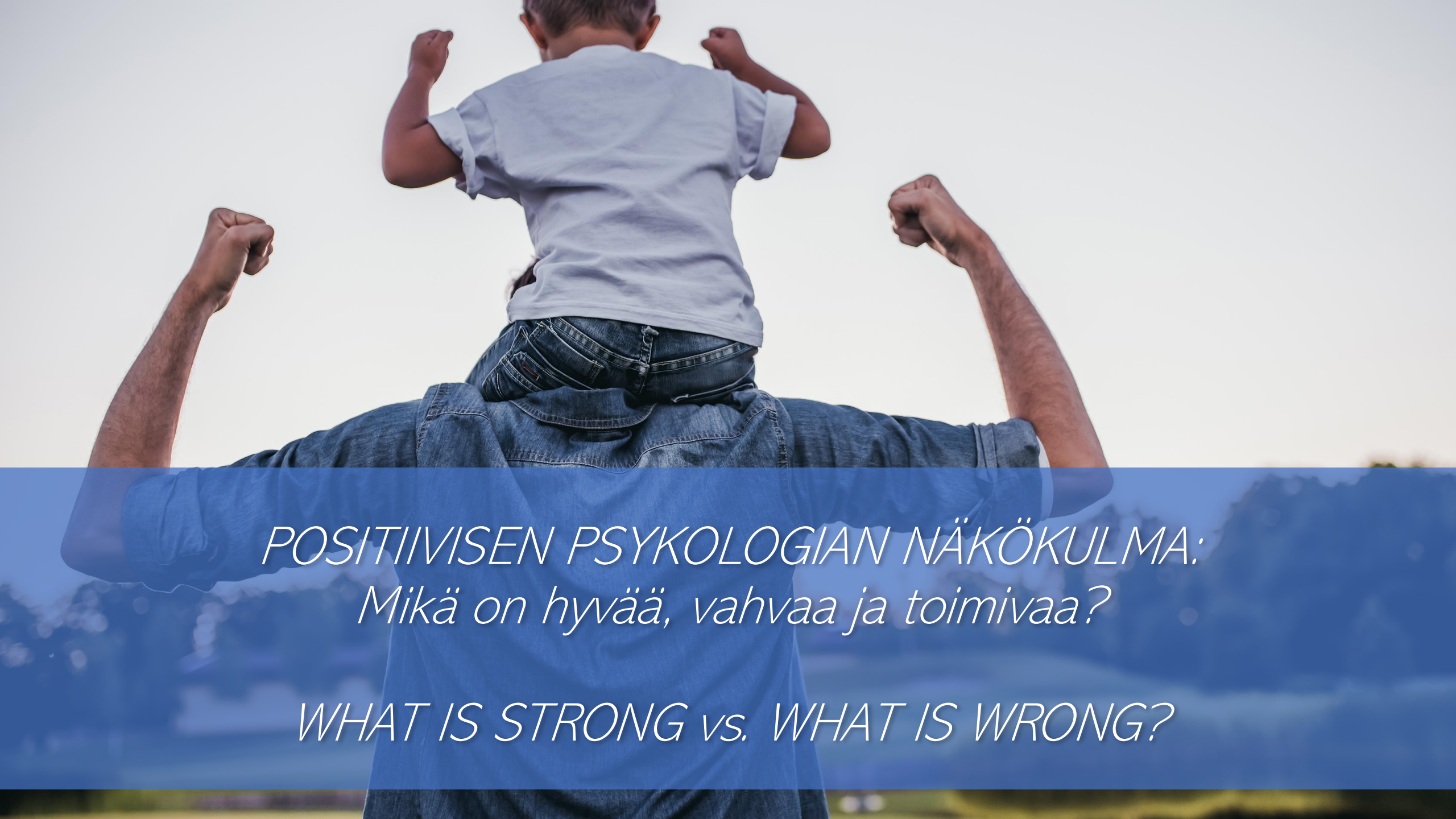
AINA KUN ALOITAT TYÖPÄIVÄN
JA/TAI OPPITUNNIN ASETA OMAT
AIVOT JA OPPILAIDEN AIVOT
OPPIMISEN TILAAN.

1. Asetu tähän hetkeen
harjoituksen avulla-> Tule läsnä
tähän hetkeen.
2. Aktivoi myönteisiä tunteita.
3. Havainnoi oma vireystila ja säädä
se kohdilleen.



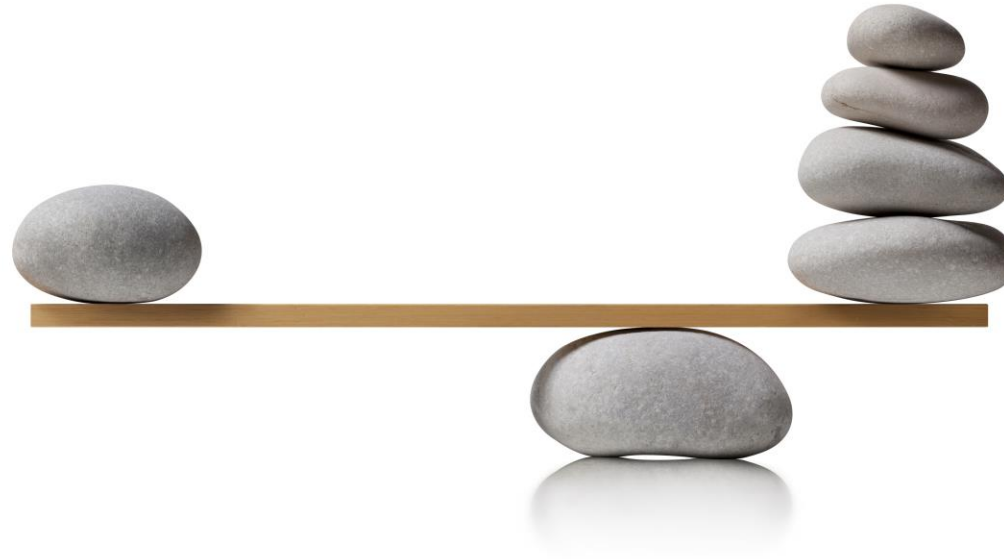
A close-up photograph of a woven basket filled with numerous small, round, golden-brown fried items, likely falafel or similar Mediterranean snacks. They are garnished with finely chopped green herbs. The basket is made of light-colored wood or straw, and the background is a soft-focus outdoor setting.

*Positiivisen psykologian tiede tutkii
kaikkea sitä, mikä vaikuttaa
kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme
POSITIIVISESTI, eli edistävästi.*



*POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN NÄKÖKULMA:
Mikä on hyvää, vahvaa ja toimivaa?*

WHAT IS STRONG vs. WHAT IS WRONG?

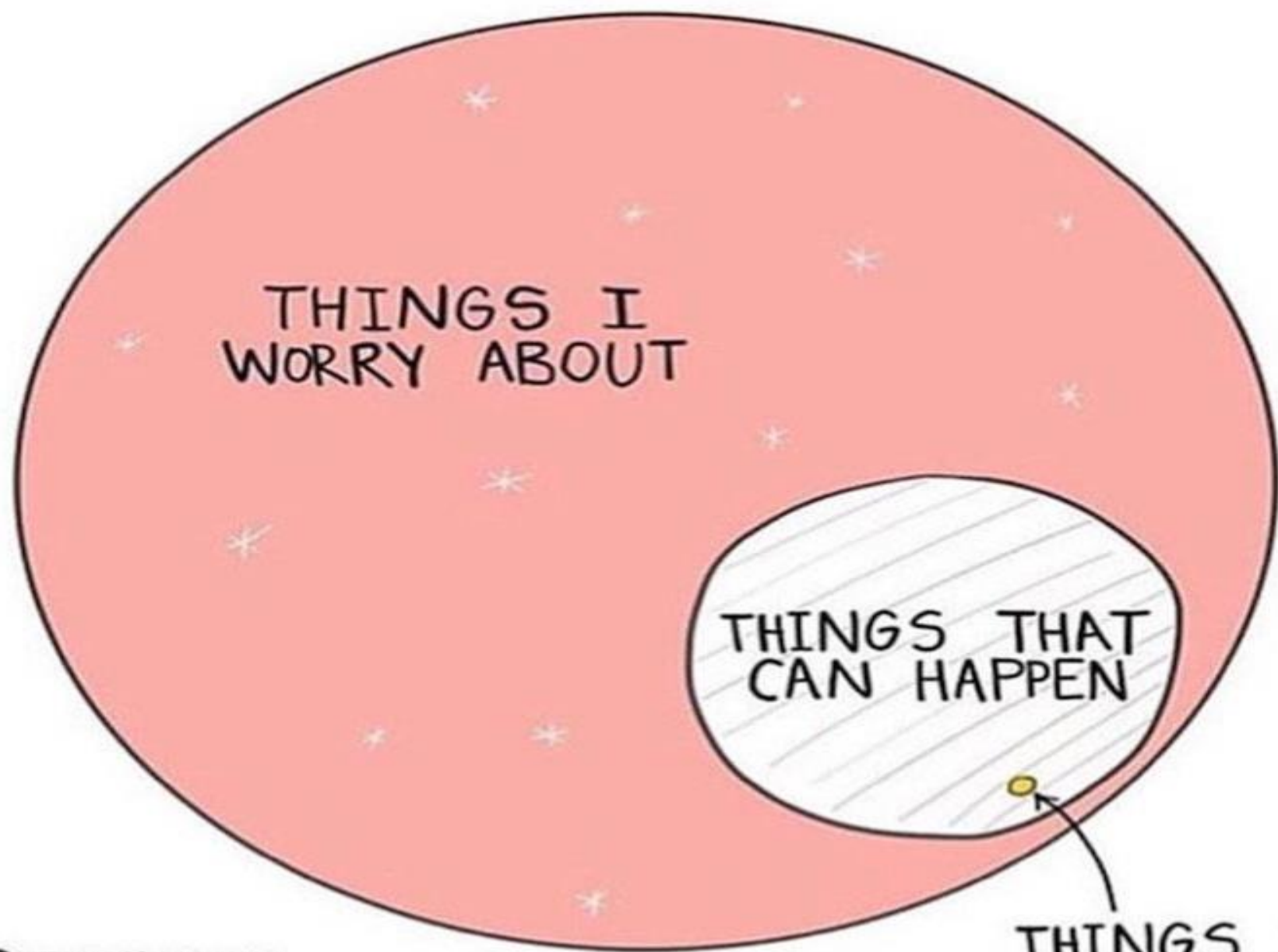


Negatiivisuus tarttuu. Ankeus leviää ja valittaminen vetää kaikkia alaspäin.

Negatiivinen vuorovaikutus, liiallinen huolehtiminen ja negatiivisten asioiden märehtiminen tarvitsee 3-5 kertaa enemmän positiivisuutta ja aitoa myönteisyyttä tasapainottaakseen yhden ikävän ankean kommentin, kokemuksen tai kohtaamisen.

Negatiivista kommenttia tai palautetta on vaikea unohtaa ja se tarvitsee rinnalle runsaasti positiivista vahvistusta, jotta asia asettuu oikeisiin mittasuhteisiin.

Lähde: Baumeister et al, 2001 . Bad Is Stronger than Good.



© @YEAHitsCHILL

THINGS THAT
'DO' HAPPEN



HUOMAA HYVÄ!

HYVIEN ASIOIDEN HAVAINNOIMINEN EDISTÄÄ HYVINVOINTIA JA OPPIMISTA SEKÄ VÄHENTÄÄ STRESSIÄ!

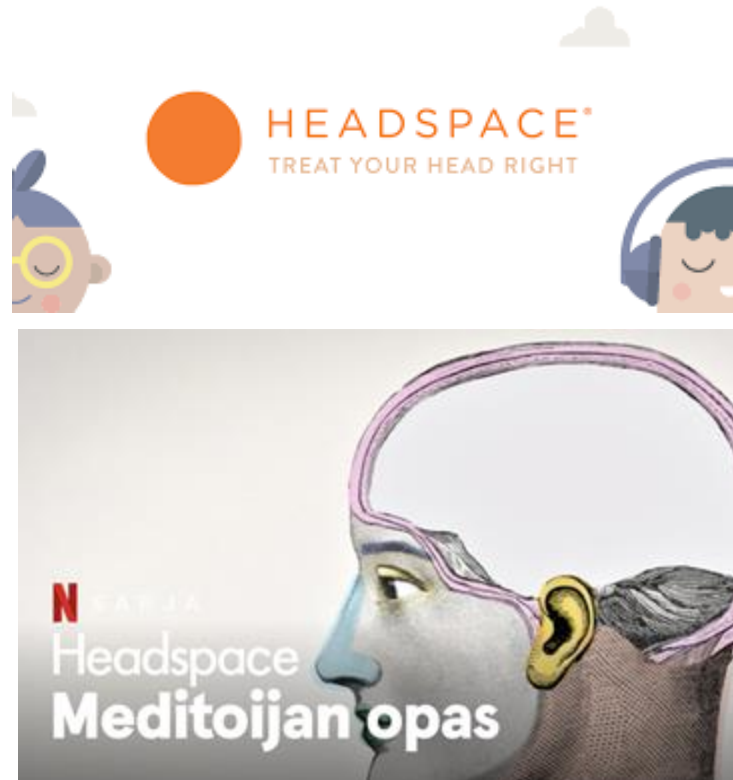
SANOITA PÄIVITTÄIN SITÄ MIKÄ OMASSA TYÖSSÄ JA TOISAALTA
OPPILAIKEN OPPIMISESSA

ON HYVÄÄ JA TOIMIVAA, NÄIN KESKITYT OLEMASSA OLEVIIN
RESURSSeihin JA SAAT ENERGIAA JA VOIMAVAROJA!

TA DAA –LISTAT EDISTÄVÄT HYVINVOINTIA JA
OPPIMISTA LISÄÄ NIITÄ TO DO –LISTOJEN RINNALLE!

KUN HUOMAAT KATASTROFI- TAI HUOLIAJATUKSIA
PYSÄHDY -> TEE 3 TIETOISTA HENGITYSTÄ





HYVINVOINTIA EDISTÄVIÄ MINDFULNESSHARJOITUKSIA ARKEEN

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ON MAAILMAN TUTKITUIN STRESSINHALLINNAN MENETLEMÄ

<https://www.positiivinenoppiminen.fi/hymy-koulu-videot/>

A pair of hands, palms up, gently cradles a bright red heart. The hands are positioned against a rustic, dark wood-grain background. A semi-transparent white rectangular box with a thin black border is centered over the heart and hands, containing Finnish text.

HYVÄÄN KESKITTYMINEN
VAHVISTAA HYVINVOINTIA,
OPPIMISTA JA HYVÄÄ
MIELENTERVEYTTÄ

*Positiivinen palaute kollegalle ja oppilaille
on tehokas hyvinvointia edistävä
interventio. Se edistää sekä sinun että
positiivisen palautteen saajan
hyvinvointia!*

- MIKÄ KAIKKI SUJUU OMISSA OPETUSRYHMISSÄ HYVIN? KIRJOITA MYÖNTEISTÄ PALAUTETTA **SÄÄNNÖLLISESTI** OPPILAILLE HYVIN SUJUVISTA ASIOISTA WILMAAN. KIITÄ YKSIÖ- JA RYHMÄTASOLLA HYVIN SUJUVISTA ASIOISTA.
- MISTÄ VOIT KIITTÄÄ KOLLEGAA JA/TAI ESIMIESTÄ JA MITÄ HÄNESSÄ IHAILET? KIRJOITA MYÖNTEINEN PALAUTE JO TÄNÄÄN KIRJALLISESTI KOLLEGALLE TAI ESIHENKILÖLLE JA HAVAINNOI MILTÄ MYÖNTEISEN PALAUTTEEN ANTAMINEN TUNTUU.





MYÖNTEISYYDEN VAHVISTAMINEN ARJESSA JA YHTEISÖSSÄ

HYMYILE!

HUOMAA HYVÄÄ!

PUHU HYVÄÄ!

KEHU, KIITÄ, KANNUSTA, KOHOTA!

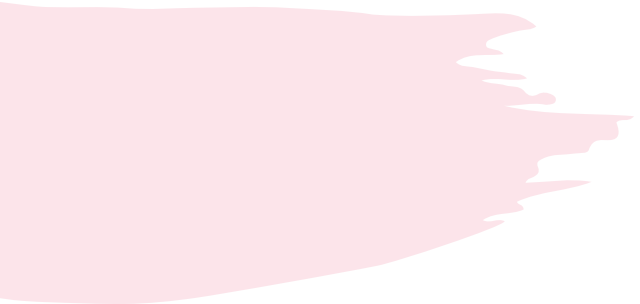
POSITIIVISEN PALAUTTEEN VALTAVA VOIMA!

YHTEISÖLLISET MYÖNTEISYYSHAASTEET

TAUKO 20 MIN.

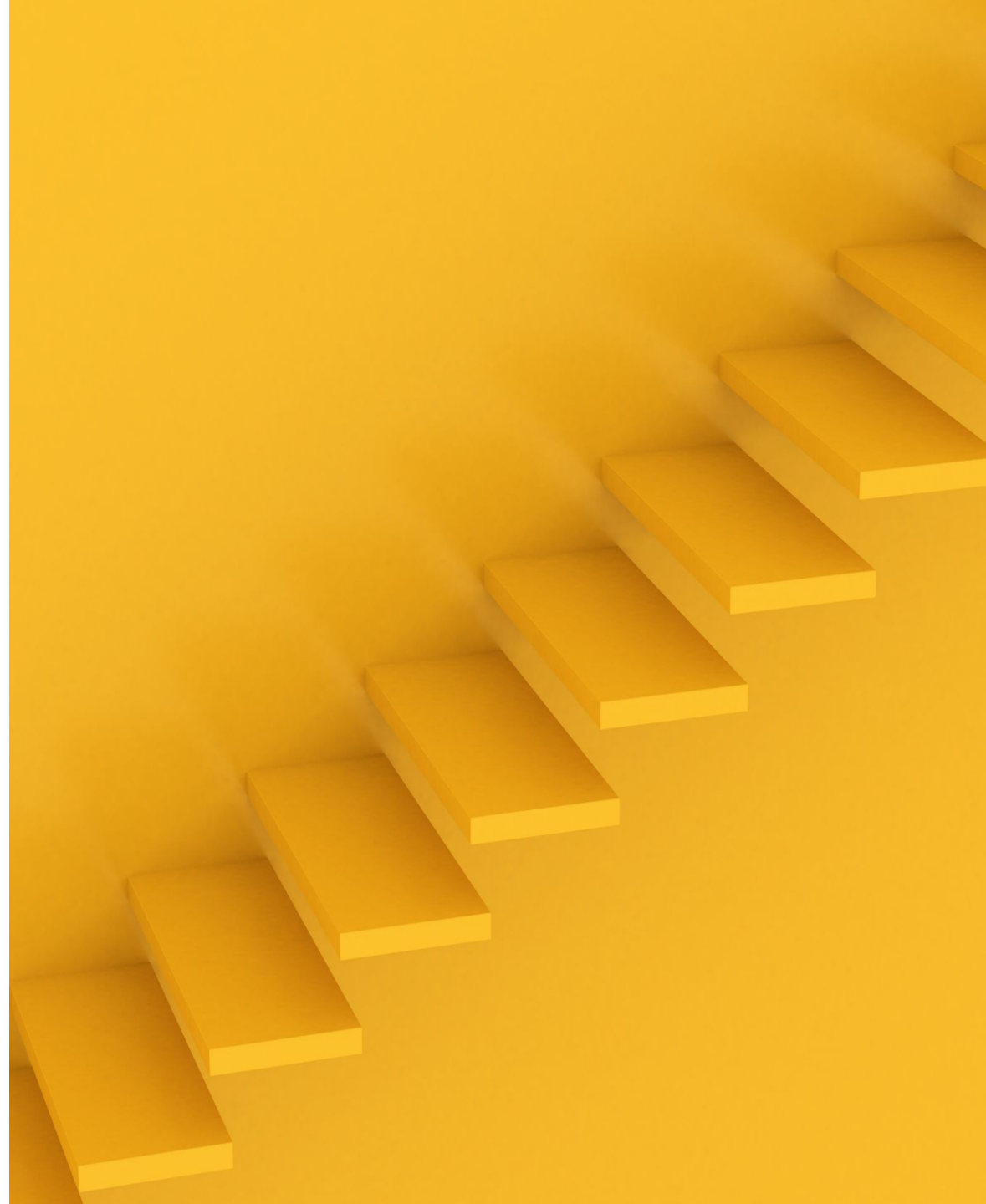


Hyvinvointiosaamisen koulutuskokonaisuus kasvatus
ja koulutusalan asiantuntijoille HYVO3



*PIENET ASKELEET VIEVÄT PERILLE
TEE JOKA PÄIVÄ HYVINVOINTITEKOJA ITSELLESI
JA MUILLE.*

*TÄSSÄ HETKESSÄ TEKEMÄSI VALINNAT
VAIKUTTAVAT ENITEN TULEVAISUUTEEN!*





*ONKO OMAT TYÖSSÄ
PALAUTUMISEN
KEINOT RIITTÄVIÄ?*

Miten huolehdit omasta palautumisesta työpäivien aikana?

Miten tauotat työtekoa?

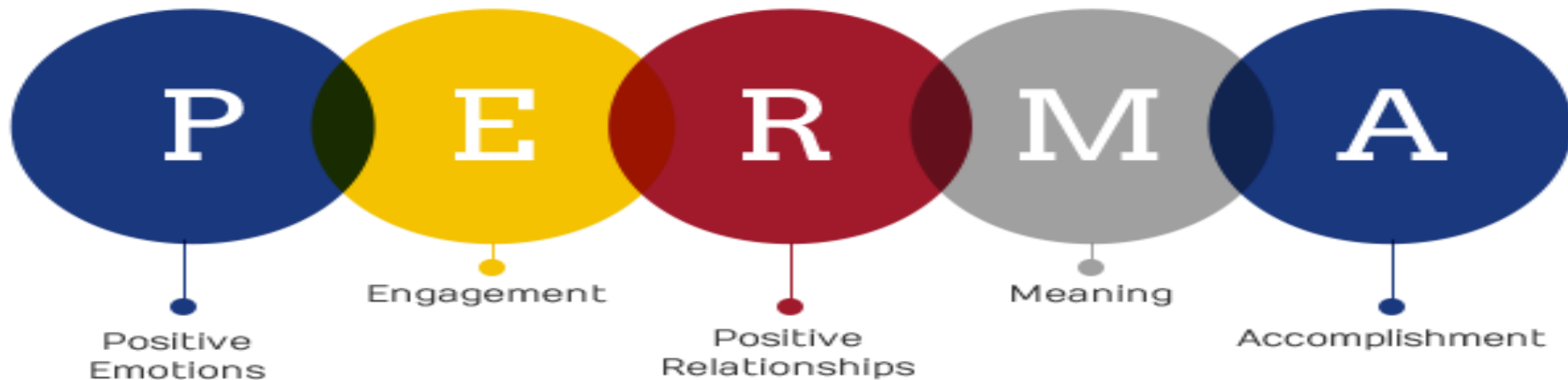
Muistatko tehdä joka päivä asioita jotka tuottavat **ILOA?**

Mitä nämä asiat ovat? Kirjoita chatiin mikä on tuottanut sinulle iloa tällä viikolla?

OMAN HYVINVOINNIN PORTAAT

- Mitkä asiat tuovat iloa työssä ja vapaa-ajalla? (P)
- Milloin ehdit levätä ja rentoutua työstä ja miten palautut työpäivän aikana? (E)
- Mitkä ihmissuhteet luovat turvaa ja iloa elämääsi? (R)
- Mitä sellaista teet elämässäsi, jonka koet merkitykselliseksi? Mistä asioista saat voimavaroja elämääsi? (M)
- Mikä on seuraava tavoitteesi / unelmasi? (A)
- Mikä fyysisen hyvinvoinnin osa-alue sinulla on hyvin? (H) (liikunta, uni, ravinto, palautumisen rutiinit)

Introducing a New Theory of Well-Being



KESKUSTELU BR –HUONEISSA

- Valitse 2 kohtaa oman hyvinvoinnin portaista (PERMA+ H)
- Kerro omista hyvinvoinnin lähteistä BR –huoneessa valintasi mukaan.
- Muistakaa kannustaa toisianne!



A family of four is hiking away from the camera on a narrow, rocky path through a dense, green forest. In the foreground, a young boy with blonde hair, wearing a white t-shirt, bright green shorts, and a green and black backpack, is walking. Next to him is another child, also wearing a backpack. Further ahead, a woman in a blue shirt and a purple backpack is walking, followed by a man in a purple shirt and a purple backpack. The path is surrounded by lush green foliage and trees, with sunlight filtering through the leaves. On the right side of the image, there is a large, light pink circular graphic containing text.

HYVINVOIVA
TULEVAISUUS
RAKENNETAAN
YHDESSÄ!

HYVÄÄ KASVUA – OPS:in pitkäkestoiset tavoitteet

- Jokainen lapsi ja nuori oppii laaja-alaiset hyvinvointitaidot perusopetuksen aikana, jotka mahdollistavat sekä onnellisen ja hyvän elämän että hyvän oppimisen ja oppimistaitojen vahvan perustan koulussa.
- Jokaisessa kouluyhteisössä vallitsee hyvinvointiopetuksen syvälinen yhteisöllinen osaaminen koko aikuisyhteisön jaettuna ja aktiivisesti yhdessä arjessa hyödyntämänä osaamisena.



HYVÄÄ KASVUA – OPS:in pitkäkestoiset tavoitteet

- Koulun jokaisessa opetusyksikössä toimii riittävästi koulutettuja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen opettajia, jotka on koulutettu kehittämään hyvinvointiopetuksen edistämistä ja tukemaan työyhteisöä hyvinvointiopetuksen soveltamisessa arkeen.
- Hyvinvointia edistävää koulukulttuuria jalkautetaan suunnitelmallisesti ja se juurrutetaan koulun rakenteisiin, jotta kestävälle hyvinvoinnin ja oppimisen jatkuvalla kasvulla ja kukoistuksella on edellytykset.



❖ **VAHVA JA HYVINVOIVA KOULUYHTEISÖ RAKENNETAAN
YHDESSÄ!**

❖ **VAHVA JA HYVINVOIVA TYÖYHTEISÖ KANTAA!**

❖ **JATKUVAN HYVINVOINTIKASVUN OPPIMISYHTEISÖ
KEHITTYY KOKO AJAN!**



*POSITIIVISEN PEDAGOGIIKAN JA
LAAJA-ALAISEN
HYVINVOINTIOPETUKSEN PERUSTEET
JA TAVOITTEET*

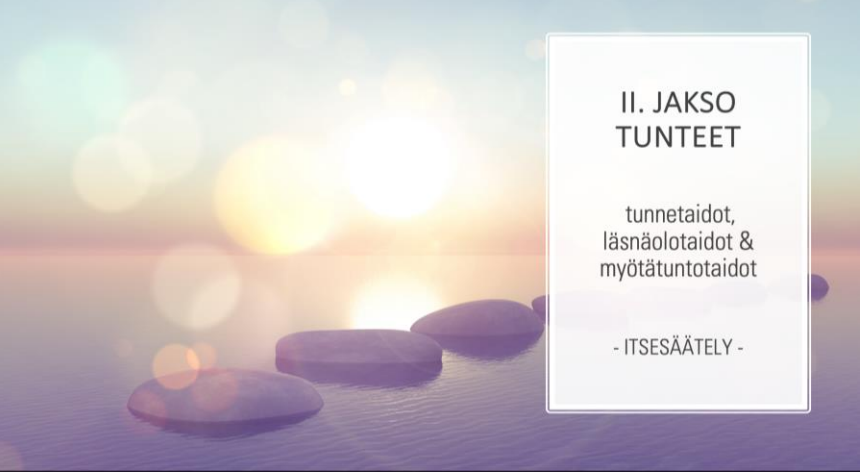
&

*HYVÄÄ KASVUA
JAKSOJEN TEEMAT JA TAILOT*

*HYVINVOIVAT AIKUISET KASVATTAVAT
HYVINVOIVIA LAPSIA JA NUORIA –
AIKUISEN OMA HYVINVOINTI ON
VANKKA POHJA JA MAAPERÄ
HYVINVOINTIOPETUKSELLE!*



HYVÄÄ KASVUA



II. JAKSO TUNTEET

tunnetaidot,
läsnäolotaidot &
myötätunnetaidot

- ITSESÄÄTELY -

HYVÄÄ KASVUA OPS:IN 4 JAKSON TEEMAT, TAIDOT JA VAHVUUDET



III. JAKSO VAHVUUDET - vahvuustaidot & ajattelutaidot

- toiveikkuus -



IV. JAKSO HYVÄN HUOMAAMINEN

- hyvän huomaamisen
& juhlistamisen taito

- KIITOLLISUUS -



I. JAKSO YHTEISÖLLISYYS

yhteistyötaitot &
vuorovaikutustaidot

- YSTÄVÄLLISYYS -

A group of children and adults are hiking on a dirt path through a lush green forest. The children are wearing backpacks and holding walking sticks. The adults are also wearing backpacks. The path is surrounded by dense foliage and trees.

I. JAKSO YHTEISÖLLISYYS

yhteistyötaidot &
vuorovaikutustaidot

- YSTÄVÄLLISYYS -



YSTÄVÄLLISYYS
- jakson ydinvahvuus -

YHTEISTYÖTAIDOT &
VUOROVAIKUTUSTAI-
DOT

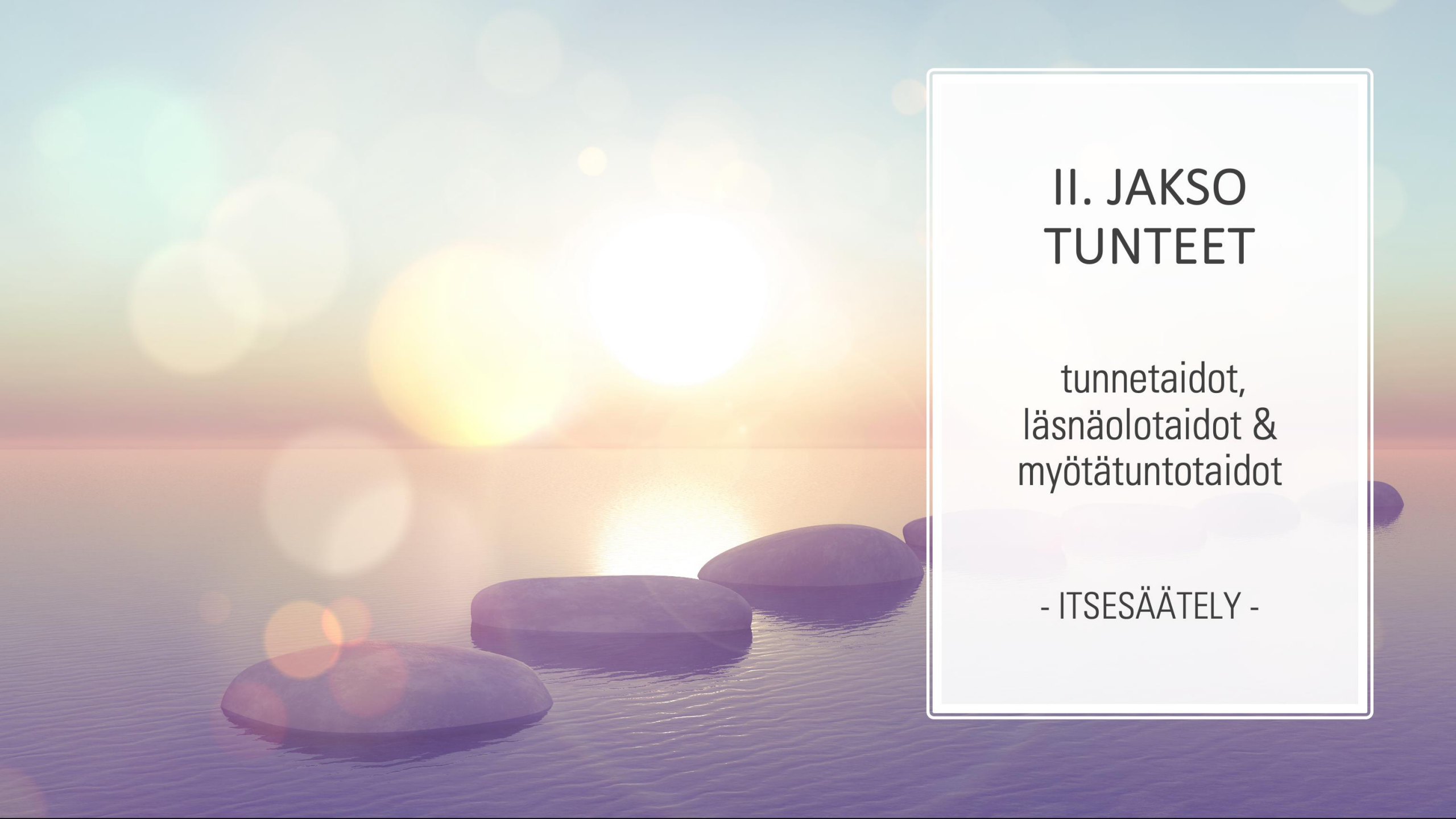
HYVIEN IHMISSUHTEIDEN MERKITYS HYVINVOINNILLE JA OPPIMISELLE

Tutkittua tietoa

- Hyvät ihmissuhteet ovat kaiken inhimillisen hyvinvoinnin ja hyvän elämän tärkein perusta.
- Hyvät ihmissuhteet tuovat turvaa ja auttavat sekä oppimaan, että keskittymään ja voimaan hyvin koulussa.
- Hyvät ihmissuhteet suojaavat meitä läpi elämän stressiltä, masennukselta ja yksinäisyydeltä.
- Hyvät ihmissuhteet tuovat elämään iloa ja merkityksellisyyttä.
- Hyvät ihmissuhteet auttavat jaksamaan, palautumaan ja voimaan paremmin myös vaikeissa ja haastavissa hetkissä
- Hyvät ihmissuhteet edistävät ja suojaavat myös fyysistä terveyttä sekä auttavat jaksamaan ja ponnistelemaan elämässä.

LÄHTEET: The Harvard Grant Study, Barbara Fredrickson, Love 2.0., Avola & Pentikäinen (2019)

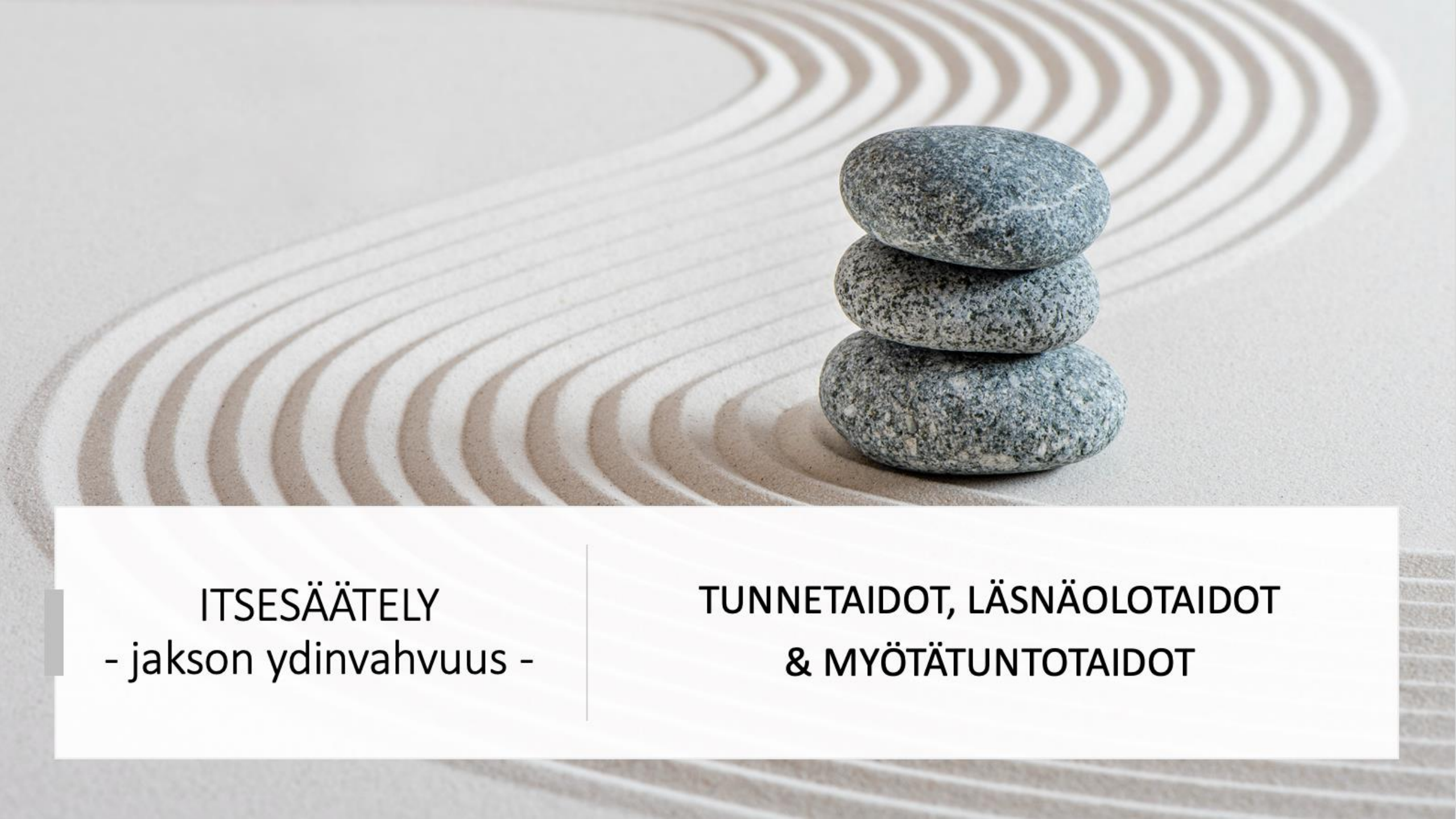




II. JAKSO TUNTEET

tunnetaidot,
läsnäolotaidot &
myötätuntotaidot

- ITSESÄÄTELY -

A photograph of three smooth, grey, rounded stones stacked vertically on a light-colored sand surface. The sand has concentric, wavy ripples radiating from the base of the stones, creating a sense of calm and balance. The stones are speckled with darker grey and white.

ITSESÄÄTELY
- jakson ydinvahvuus -

TUNNETAIDOT, LÄSNÄOLOTAIDOT
& MYÖTÄTUNTOTTAIDOT

TUNTEIDEN, LÄSNÄÖOLON JA MYÖTÄTUNNON MERKITYS HYVINVOINNILLE JA OPPIMISELLE

Tutkittua tietoa

- Hyvät tunnetaidot ja kyky säädellä omia tunteita auttavat oppimaan, keskittymään ja muistamaan paremmin.
- Läsnäolotaitojen harjoittelu parantaa keskittymiskykyä sekä auttaa palautumaan, rauhoittumaan, hallitsemaan stressiä.
- Myötätunto edistää hyvinvointia ja tukee sosiaalisia suhteita.
- Tunneäly ja hyvät tunnetaidot kehittävät resilienssiä, eli psyykkistä joustavuutta ja palautumiskykyä.
- Tietoinen läsnäolo avaa mielen uusille ideoille, edistää luovaa ajattelua ja parantaa oppimisvalmiuksia sekä suojaa ylikuormitukselta.
- Myötätunnon harjoittaminen itseä ja muita kohtaan vahvistaa hyvinvointia ja tekee elämästä merkityksellistä yhdessä toisten kanssa.

LÄHTEITÄ: Rechtschaffen, (2017) Terve Oppiva Mieli – hanke (2018),
& Kukoistava kasvatus –käsikirja (2019)





TUNNETAIDOT, LÄSNÄOLOTAIDOT JA MYÖTÄTUNTOTAIDOT ALA- JA YLÄKOULUUN

*Itsesäätelyn vahvuuden
hyödyt oppimiselle,
hyvinvoinnille, ihmissuhteille ja
tavoitteiden saavuttamiselle*



III. JAKSO VAHVUUDET - vahvuustaidot & ajattelutaidot

- toiveikkuus -



TOIVEIKKUUS
- jakson ydinvahvuus -

VAHVUUST Aidot
& Ajattelut Aidot



VAHVUUKSIEN MERKITYS HYVINVOINNILLE, OPPIMISELLE JA TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISELLE

- **Vahvuudet auttavat menestymään**
- **Vahvuudet auttavat saavuttamaan**
- **Vahvuudet parantavat ihmissuhteita**
- **Vahvuudet kehittävät itsetuntemusta**
- **Vahvuudet tekevät elämästä onnellisempaa**

LÄHDE: Seligman & Peterson, (2004), Vuorinen, (2022) & Kukoistava Kasvatus käsikirja, (2019)



IV. JAKSO

HYVÄN HUOMAAMINEN

– hyvän huomaamisen
& juhlistamisen taito

- KIITOLLISUUS -



HUOMAA HYVÄ!

HYVÄN HUOMAAMISEN JA KIITOLLISUUDEN MERKITYS HYVINVOINNILLE JA ONNELLISELLE ELÄMÄLLE

- Kiitollisuus edistää hyvää mielenterveyttä ja saa elämän tuntumaan onnellisemmalta ja merkityksellisemmältä.
- Hyvän huomaamisen taidon harjoittelu vähentää ahdistusta ja negatiivista vatvomista sekä vahvistaa resilienssiä.
- Kiitollisuuden ja optimismin tunteet edistävät ja vahvistavat myös fyysistä terveyttä ja jaksamista.
- Myönteiset tunteet parantavat oppimista ja auttavat jaksamaan sekä ponnistelemaan.
- Kiitollisuus ja hyvän huomaaminen edistävät yhteisöllisyyttä ja empatiaa sekä parantavat ihmissuhteita.

LÄHTEET: Emmons, (2009), Fredrickson, (2014) & Kukoistava kasvatus käsikirja, (2019)



JUHLISTAMINEN
JA MYÖTÄILO
SAAVAT ELÄMÄN
MAISTUMAAN
IHANALLE!





KIITOS!
Susanna Heikari/ Positive Education oy