

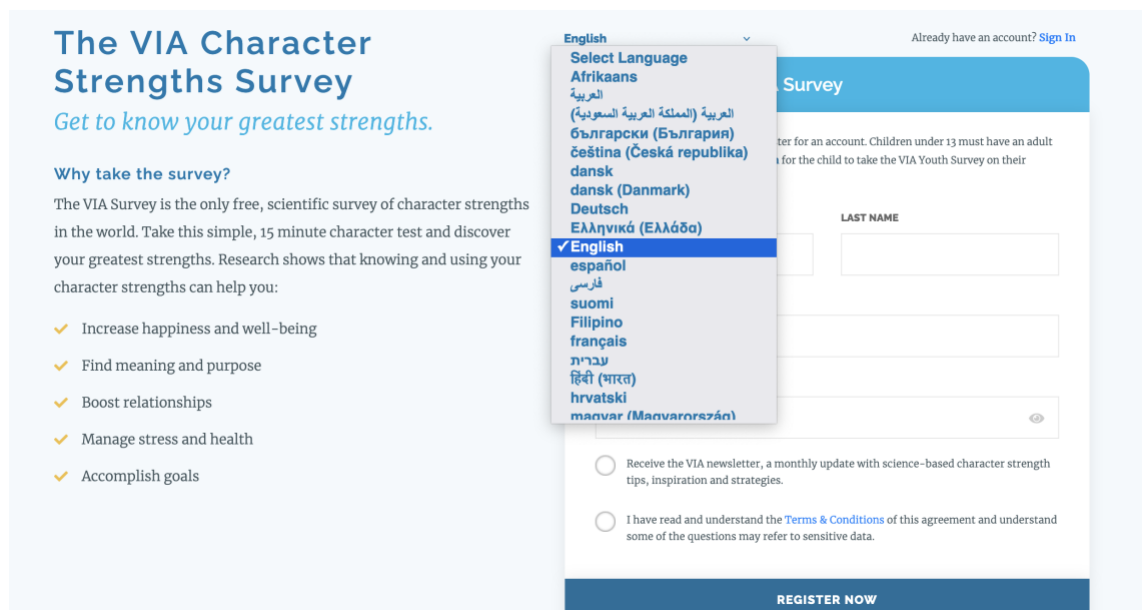
VAHVUUDET VOIMAVARANA

TEHTÄVÄ 23.11.2022

Palauta ensin itsellesi mieleen, mitä tarkoitetaan voimavaroilla ja voimavaralähtöisillä toimintamalleilla. Lähteenä voit käyttää esimerkiksi [tätä opinnäytetyötä](#).

Tämän jälkeen:

1. Käy tekemässä VIA-luontenvahvuustesti sivustolla <https://www.viacharacter.org/account/register>. Testin tekemiseen menee n. 15 minuuttia. Sivusto vaatii rekisteröitymisen. Voit tehdä testin suomeksi vaihtamalla kieliasetukset ennen rekisteröitymistä (kts. kuva).



2. Pohdi ja kirjaa ylös tämän jälkeen vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä ajatuksia testin tulokset herättivät?
- Tunnistatko itsesi tuloksista?
- Millaisissa tilanteissa hyödynnät vahvuuksiasi?
- Pääsetkö hyödyntämään vahvuuksiasi haluamallasi tavalla?

VIA-luonteenvahvuudet luotiin positiivisen psykologian uranuurtajien Seligmanin ja Petersonin Values in action-hankkeen pohjalta (Hyveet toiminnassa-hanke). VIA-luonteenvahvuudet toimivat useiden positiivisen psykologian sovellusten pohjana ja niitä on tutkittu paljon. Tämän vuoksi suosittelen juuri kyseisen testin tekemistä.

Mikäli et halua rekisteröityä VIA-sivustolle niin voit myös valita jonkin muun omia vahvuuksia mittaavan testin, joka ei vaadi kirjautumista (esim. jokin näistä <https://opolli.wordpress.com/itsetuntemus/>). Huom. Testi kuin testi, kriittinen kannattaa olla.

Oleellista on, että listaat ja pohdit ja kirjaat ylös omia vahvuuksiasi ja sitä, millaisissa tilanteissa niitä hyödynnät.

3. Tutustu tämän jälkeen [positiiviseen cv:hen](#). Mitä hyötyä siitä voi olla ja kenelle se on suunnattu? Onko jokin asiakasryhmä, jonka kanssa työskentelyyn se sopisi mielestäsi erityisen hyvin/huonosti?
4. Onko sinun helppo nähdä vahvuuksia toisissa ihmisissä ja antaa myönteistä palautetta? Havainnoi ihmisiä ja tilanteita ympärilläsi (eli todellisia tilanteita päiväsi aikana). Valitse kaksi tilannetta, kuvaile ne lyhyesti ja kerro, mitä vahvuuksia ihmiset tilanteissa mielestäsi hyödynsivät.

Kirjoita ylös vastauksesi ja pohdintasi aiheeseen liittyen (max. 1 A4). Palauta tiedosto Pedanetiin ma 28.11. mennessä.