



VAHVUUSJOULUKALENTERI



Anteeksiantavuus

Tunnistatko itsesi?

- Ymmärrät että kaikki ihmiset tekevät virheitä.
- Annat kaikille toisen mahdollisuuden.
- Et kanna kaunaa.

Käytä!

- Muista antaa myös itsellesi anteeksi mokailujen jälkeen.
- Lähetä lempeä viesti henkilölle, joka on toiminut väärin sinua kohtaan.



Liian vähän:

Olet pitkävihamainen ja märehdit vanhoja asioita.



Liian paljon:

Et pidä puoliasi ja pyytelet turhaan anteeksi.

Anteeksiantavuus



1



2



Arviointikyky

Tunnistatko itsesi?

- Punnitset tarkasti eri vaihtoehtoja.
- Et hoppuile tekemään päätöksiä.
- Osaat tarkastella kriittisesti myös omaa toimintaasi.

Käytä!

- Ota huolellisesti selvää asioiden eri puolista ennen kuin muodostat mielipiteen.
- Vertaile eri aikoina ja erilaisissa ympäristössä tehtyjä ratkaisuja.



Liian vähän:

Muodostat mielipiteen toisista ihmisistä ensivaikutelman perusteella.



Liian paljon:

Et pääse eteenpäin toimissasi, koska aikasi kuluu eri seikkojen varmistamiseen.

Arviointikyky



Harkitsevaisuus



3



Harkitsevaisuus

Tunnistatko itsesi?

- Olet tarkka ja varovainen.
- Suunnittelet monia vaihtoehtoisia toimintatapoja.
- Et syöksy toimintaan.

Käytä!

- Pysähdy yhä useammin pohtimaan seurauksia, ennen kuin sanot mielipiteesi
- Tee suunnitelma seuraavan viikon aikatauluista ja koeta noudattaa sitä.



Liian vähän:

Toimit usein nopeasti
ja impulsiivisesti
miettimättä seurauksia.



Liian paljon:

Mietit niin huolella
pieniäkin asioita ettet
saa kokonaisuuksia
valmiiksi.

Hengellisyys

Tunnistatko itsesi?

- Elämässäsi on tarkoitus, joka ohjaa sinua.
- Uskot olevasi osa suurempaa suunnitelmaa.
- Tunnet lohtua siitä, että ylemmät voimat suojelevat sinua.

Käytä!

- Varaa itsellesi aikaa rauhoittumiseen arjen touhujen keskellä.
- Vaikeuksien keskellä voit kysyä: "Mitä tämä vastoinkäyminen opettaa minulle?"



Liian vähän:

Suljet silmäsi elämän
pieniltä ihmeiltä
kiiruhtaessasi jatkuvasti
eteenpäin.



Liian paljon:

Luotat liikaa kohtaloon
etkä ota ohjia omiin
käsiisi.

4



Hengellisyys



5



Huumorintaju

Tunnistatko itsesi?

- Olet tilannekomiikan sankari!
- Nautit, kun saat muut nauramaan.
- Hassuttelet mielelläsi.

Käytä!

- Auta itseäsi ja toisia kääntämään hankalat tilanteet voitoksi huumorin avulla.
- Opettele imitoimaan ja kertomaan hauskoja juttuja.



Liian vähän:

Et näe tilanteissa
kuin yhden,
vakavan puolen.



Liian paljon:

Yrität tehdä kaikesta
naurattavaa ja pilaillet
herkillä asioilla.

Huumorintaju



Innostus



Innostus

Tunnistatko itsesi?

- Olet useimmiten hyvällä tuulella.
- Energiasi sytyttää myös toiset toimimaan.
- Suhtaudut avoimesti kaikkeen uuteen.

Käytä!

- Tartu tehtävään, joka tuntuu ihan mahdottomalta.
- Muistuta ystäviäsi yhdessä koetuista iloisista hetkistä.



Liian vähän:

Mikään ei saa sinua syttymään.



Liian paljon:

Suunnitelmasi muuttuvat jatkuvasti, kun innostut milloin mistäkin.

6



Itsesäätely

Tunnistatko itsesi?

- Pystyt pitämään kiinni suunnitelmistasi.
- Osaat vastustaa kiusauksia.
- Kuuntelet järjen ääntä, eivätkä tunteet vie sinua.

Käytä!

- Aloita valmistautuminen tärkeään kokeeseen päivää tavallista aikaisemmin.
- Laita kännykän ilmoitukset pois päältä ja vilkuile somea harvemmin.



Liian vähän:

Pelit, viihde ja muut houkutukset vievät sinut mennessään.



Liian paljon:

Tarkkailet toimintaasi lakkaamatta etkä anna itsellesi armoa missään tilanteessa.

Itsesäätely



7



8



Johtajuus



Johtajuus

Tunnistatko itsesi?

- Otat luontaisesti vastuuta ryhmäsi toiminnasta.
- Esität mieluusti ideoitasi julkisesti.
- Osaat huomata, missä muut ovat hyviä ja luot heille tilaisuuksia käyttää vahvuuksiaan.

Käytä!

- Ota vetovastuu tehtävästä, josta et välttämättä pidä.
- Huolehdi, että ryhmäsi työ tehdään kunnialla loppuun.



Liian vähän:

Vetäydyt vastuusta ja haluat, että muut tekevät päätökset puolestasi.



Liian paljon:

Odotat, että kaikki tottelevat sinua ja ovat samaa mieltä kanssasi.

9



Kauneuden arvostus



Kauneuden arvostus

Tunnistatko itsesi?

- Huomaat kauneutta isoissa ja pienissä asioissa.
- Haluat viimeistellä työsi siten, että se sytyttää myös katsojan.
- Koet kauneutta upeasti muotoilussa lauseessa tai hyvin ratkaistussa ongelmassa.

Käytä!

- Nosta katseesi ylös ja pysähdy nauttimaan luonnon värisävyistä.
- Kuuntele kauneutta toisten puheessa.



Liian vähän:

Et havaitse
kauneutta
ympärilläsi.



Liian paljon:

Kauneus voittaa
käytännöllisyyden
kaikessa.

Kiitollisuus



Kiitollisuus

Tunnistatko itsesi?

- Pysähdyt usein miettimään, miten hyvin asiat elämässäsi ovatkaan.
- Iloitset jokaisesta päivästä.
- Et pidä juuri mitään itsestäänselvyytenä.

Käytä!

- Kerro kavereillesi, miten tärkeitä he ovat sinulle.
- Mieti miltä tuntuisi, jos menettäisit jotain sinulle todella arvokasta.



Liian vähän:

Et ole oikein mihinkään tyytyväinen.



Liian paljon:

Hyväksyt kaiken etkä tartu epäkohtiin.

Tunnistatko itsesi?

- Pystyt ratkaisemaan ongelmia omaperäisesti.
- Ideoit ja keksit mielelläsi kaikenlaisia juttuja.
- Mielikuvituksesi suo sinulle jatkuvasti uutta ajateltavaa.

Käytä!

- Mieti erilaisia tapoja ilmaista persoonallisuuttasi taiteen avulla, ulkonäössäsi tai somessa.
- Käytä luovuuttasi saadaksesi ryhmäsi jäsenten kaikki osaaminen esiin.



Liian vähän:

Haluat pitäytyä aina tarkasti ohjeissa etkä keksi omia tapoja toimia.



Liian paljon:

Haluat tehdä kaiken omalla luovalla tavallasi.

11



Luovuus



Myötätunto

Tunnistatko itsesi?

- Pystyt samaistumaan hyvin toisten tunteisiin, iloon ja suruun.
- Haluat toimia toisten hyväksi, olla apuna ja tukena.
- Ajattelet usein asioita toisten ihmisten näkökulmasta.

Käytä!

- Kuuntele aktiivisesti ja puhu itse vähemmän.
- Toimi rohkeasti toisten hyväksi surkuttelun sijaan.



Liian vähän:

Et kiinnitä
huomiota toisten
tunnetiloihin.



Liian paljon:

Otat kantaaksesi
muiden murheita etkä
pidä huolta omasta
jaksamisestasi.



Myötätunto



Näkökulmanottokyky

Tunnistatko itsesi?

- Näet kokonaisuuden pikku asioiden takaa.
- Ymmärrät että muut voivat ajatella asioista ihan eri tavalla kuin sinä.
- Löydät tilanteisiin monia ratkaisuja ja osaat vaihtaa mielipidettäsi.

Käytä!

- Tutustu koulukaveriisi, joka on kotoisin jostain toisesta maasta tai muuten edustaa eri kulttuuria kuin sinä.
- Lue uutinen kahdesta eri lehdestä tai nettisivulta ja pohdi, miksi kirjoitukset voivat poiketa toisistaan.



Liian vähän:

Pysyt järkkymättä näkemyksessäsi, vaikka mitä tapahtuisi.



Liian paljon:

Oman mielipiteen muodostaminen on vaikeaa, koska et mielestäsi tiedä asiasta tarpeeksi.

Näkökulmanottokyky



13



Oppimisen ilo



14



Oppimisen ilo

Tunnistatko itsesi?

- Nautit uusista tilanteista ja haasteista.
- Haluat oppia asioita, vaikka et niitä juuri nyt tarvitsisikaan.
- Hakeudut paikkoihin, joissa saa tietoa.

Käytä!

- Leiki toimittajaa ja haastattele erilaisia ihmisiä.
- Mieti, mitä voit oppia vastoinkäymisistä.



Liian vähän:

Et jaksaneutua uusien asioiden opiskeluun.



Liian paljon:

Olet kiinnostunut niin monista asioista että pitkästyt rutiini-tehtävissä helposti.

Rakkaus

Tunnistatko itsesi?

- Läheiset ihmissuhteet ovat sinulle kaikkein tärkeintä.
- Kerrot muille usein, miten paljon heistä välität.
- Teet paljon asioita, joista ystäväsi nauttivat.

Käytä!

- Osoita iloista kiinnostusta itsellesi vielä melko tuntematonta ihmistä kohtaan.
- Jos kohtaat vääryyttä, mieti "mitä rakkaus tässä tekisi?".



Liian vähän:

Tarkastelet maailmaa vihaisin ja epäluuloisin silmin.



Liian paljon:

Sokaistut rakkaudesta niin, että harkintakykysi pettää.

15



Rakkaus



Rehellisyys

Tunnistatko itsesi?

- Kerrot totuuden, vaikka se olisi itsellesi vahingollinen.
- Olet oikeudenmukainen kaikkia kohtaan.
- Et valehtele myöskään itsellesi.

Käytä!

- Toimi erotuomarina pelissä.
- Puolusta ystävääsi, joka on kohdannut vääryyttä.



Liian vähän:

Väistelet tai vääristelet totuutta.



Liian paljon:

Olet niin suorapuheinen, että hienotunteisuus unohtuu.

Rehellisyys



Reiluus

Tunnistatko itsesi?

- Olet joustava etkä niuhota pienistä.
- Haluat että kaikki saavat mahdollisuuden.
- Omatuntosi painaa, jos saat enemmän kuin muut.

Käytä!

- Anna toisen valita ensin istumapaikka, joukkue, kakkupala – mitä vain.
- Mene erotuomariksi pienempien peliin esimerkiksi välitunnilla.



Liian vähän:

Haluat voittaa ja olla paras hinnalla millä hyvänsä.



Liian paljon:

Omatuntosi kolkuttaa melkein kaikesta, etkä osaa ohittaa sen vaatimuksia.

Reiluus



17



Rohkeus

Tunnistatko itsesi?

- Olet aina ensimmäisten joukossa kokeilemassa uusia asioita.
- Uskallat avata suusi isonkin joukon edessä.
- Nostat esiin epäkohtia ja kerrot mielipiteesi, vaikka muut olisivat eri mieltä.

Käytä!

- Tutustu uusiin koulukaverihin joka viikko ja pyydä heitä mukaan yhteiseen tekemiseen.
- Pidä esitelmä, pukeudu uudella tavalla tai maista uutta ruokalajia.



Liian vähän:

Epäroit kertoa todellisia ajatuksiasi, koska pelkääät muiden torjuntaa.



Liian paljon:

Otat usein riskejä, etkä välitä seurauksista.

Rohkeus



Ryhmätyötaidot



Ryhmätyötaidot

Tunnistatko itsesi?

- Hakeudut mieluusti työskentelemään porukkaan.
- Osaat kannustaa muita.
- Koko luokkasi hyvinvointi ja oppiminen on sinulle tärkeää.

Käytä!

- Muodosta toimintatiimi sellaiseen tehtävään, jossa aiemmin olet puurtanut yksin.
- Jaa rooleja ja vastuuta luokassasi.



Liian vähän:

Kaikkien osallistuminen ei ole sinulle tärkeää vaan toimit useimmiten yksin.



Liian paljon:

Et saa asioita edistettyä ilman muita.

19



Sinnikkyys

Tunnistatko itsesi?

- Jaksat etsiä ratkaisuja, vaikka tehtävä olisi muiden mielestä mahdoton.
- Teet loppuun minkä aloitat, vaikka haasteita ilmeni.
- Jaksat ponnistella sinulle tärkeiden tavoitteiden eteen.

Käytä!

- Ota itsellesi haaste, joka vaatii pitkän ajan harjoittelua.
- Käytä sinnikkyyttä myös muiden auttamisessa.



Liian vähän:

Luovutat helposti pientenkin esteiden edessä ja turhaudut, jos et heti osaa.



Liian paljon:

Asetat tekemiselle korkeat tavoitteet, etkä salli itsellesi lepoa suorittamisesta.



Sinnikkyys



21



Sisukkuus

Tunnistatko itsesi?

- Pysyt päämäärässäsi, vaikka se olisi muiden mielestä saavuttamaton.
- Et lamaannu valtavankaan vastustajan edessä.
- Sinulla on kyky laittaa ylimääräinen vaihde silmään, kun tilanne niin vaatii.

Käytä!

- Kun kohtaat ison haasteen, rohkaise itseäsi jatkamaan ja opettele nauttimaan vastatuulesta.
- Mieti, mikä on sinun mahdoton tehtäväsi, "mission impossible", ja ala suorittaa sitä.



Liian vähän:

Et vaivaudu ponnistelemaan, jos tehtävä tuntuu vähäkkään hankalalta.



Liian paljon:

Et luovuta silloinkaan, kun kaikin tavoin viisainta olisi lopettaa.

Sisukkuus



Sosiaalinen älykkyys



22



Sosiaalinen älykkyys

Tunnistatko itsesi?

- Aistit herkästi, millä tuulella ihmiset ovat.
- Osaat rauhoittaa ilmapiirin ja toisaalta myös virittää innostuneen tunnelman.
- Et häkelly, vaikka joutuisit aivan vieraiden ihmisten keskelle.

Käytä!

- Sovi erimielisyytesi vanhan kiistakumppanisi kanssa.
- Koeta miettiä, mistä ihmiset mieluiten puhuisivat.



Liian vähän:

Et huomaa tilanteessa toisten tarpeita ja olet jatkuvasti äänessä.



Liian paljon:

Olet jatkuvasti tuntosarvet pystyssä ja eläydyt toisten asioihin oman hyvinvointisi kustannuksella.

Toiveikkuus



Toiveikkuus

Tunnistatko itsesi?

- Uskosi tulevaisuuteen ei sammunut, vaikka sattuisi ikäviä asioita.
- Pysyt positiivisena ja odotat parasta.
- Muut pitävät sinua kannustavana kaverina.

Käytä!

- Mieti aamulla, mitä kaikkea hienoa uusi päivä voi tuoda tullessaan.
- Vala uskoa toisiin ihmisiin ja tsemppaa heitä luottamaan itseensä.



Liian vähän:

Et näe elämässäsi mitään tavoittelemisen arvoista.



Liian paljon:

Ajattelet, että kaikki kääntyy aina hyväksi, vaikka tosiasiat kertoisivat muuta.



This year, I saw these in you:

LOVE OF BEAUTY
HUMOUR
LOVE OF LEARNING
FAIRNESS
SELF REGULATION
Spirituality
Hope
JUDGMENT
PERSEVERANCE
Leadership
COURAGE
FORGIVENESS
CREATIVITY
SOCIAL INTELLIGENCE
Curiosity
ENTHUSIASM
HONESTY
TEAMWORK
Carefulness
LOVE
KINDNESS
Spirituality
PERSPECTIVE
MODESTY
COMPASSION
LOVE OF BEAUTY
Gratitude
Merry Xmas



24



Use your Strengths and
have a Merry Xmas



LOVE OF BEAUTY
Spirituality
HONESTY
TEAMWORK
Carefulness
LOVE
KINDNESS
Spirituality
PERSPECTIVE
MODESTY
COMPASSION
LOVE OF BEAUTY
Gratitude
ENTHUSIASM
HUMOUR
CURIOUSITY
SOCIAL INTELLIGENCE
FAIRNESS
SELF REGULATION
COURAGE
FORGIVENESS
CREATIVITY
PERSPECTIVE
MODESTY
COMPASSION
LOVE OF BEAUTY
Gratitude
ENTHUSIASM