



Helmikortit

-käyttöopas



LUMOAVA

Centria
AMMATTIKORKEAKOULU

soite
Ihminen keskiössä
Individen i centrum

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Lukijalle

Oman kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin äärelle pysähtyminen olisi tarpeellista meille jokaiselle ajoittain. Elämme keskellä hektistä tehokkuutta ihannoivaa yhteiskuntaa, jossa voi olla vaikea pysähtyä oman itsensä ja tarpeidensa äärelle. Haasteiden kuormittuessa voi olla vaikea hahmottaa millä hyvinvoinnin osa-alueella tuen tarvetta ilmenee. Helmikortit antavat mahdollisuuden tarkastella elämän eri osa-alueita ja niiden hyvinvointia antaen varsin kattavan katsauksen henkilön kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Tuen tarpeessa olevan osa-alueen löydyttyä hyvinvointia voidaan lähteä tarkastelemaan juuri sen osa-alueen tukemiseksi suunnattujen taidelähtöisten tehtävien avulla. Valittavana on kuvataiteen, sanataiteen, musiikin ja valokuvaamisen menetelmiä.

Toivotamme jokaiselle käyttöopasta hyödyntävälle antoisia ja inspiroivia hetkiä Helmikorttien parissa!

Sisältö

LUMOA-VA-hanke 3

Ohjeet

Näin käytät Helmikortteja! 4

Helmikortit 5

Hyvinvointisimpukka 7

Tehtävät

Hyvinvointi 8

Arki 10

Keho 12

Mieli 14

Taidot 16

Tulevaisuus 18

Osallisuus 20

Työ 22





LUMOVA-hanke

Luovat menetelmät osallisuuden ja osaamisen tukena (2017 – 2020)

LUMOVA -hanke toimi vuosina 2017– 2020. Hanke oli Euroopan sosiaalirahaston toimintalinja 5 hanke, jonka keskiössä olivat heikoimmassa työmarkkina-asemassa olevat. Hankkeessa tuettiin osallisuutta ja oman osaamisen tunnistamista luovien menetelmien avulla. Tavoitteena oli etsiä uusia toimintamalleja heikoimmassa työmarkkina-asemassa olevien toimintakyvyn parantamiseksi. Luovat ja monitaidelähtöiset toiminnot tukivat oman osaamisen oivaltamista, sanoittamista ja kuvaamista. Hankkeessa kehitettiin Elävä Portfolio –mallia oman osaamisen tarkasteluun ja sen esille tuomiseen. Helmikortit ovat yksi Elävä Portfolio työskentelyn malli, joka kehitettiin yhdessä kehittäjäasiakkaiden kanssa.

Hankkeemme keskiössä olivat heikoimmassa työmarkkina-asemassa olevat. Pyrimme tukemaan heidän osallisuutta ja osaamisen tunnistamista luovien menetelmien avulla. Oman osaamisen oivaltamisen, sanoittamisen ja kuvaamisen tukena meidän hankkeessamme käytettiin Työterveyslaitoksen kehittämää Kykyviisaria. Kykyviisari on työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä, jossa pyritään kartoittamaan asiakkaan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämäntilannetta. Pääosassa on asiakkaan oma kokemus sekä hänen oma arvio tämänhetkisestä tilanteestaan. Kykyviisari arvioi yhdeksää eri elämän osa-aluetta, joiden perusteella saadaan suuntaa-antavia vastauksia henkilön työ- ja toimintakyvystä sekä osallisuuden ja hyvinvoinnin kokemuksesta. Kykyviisarin käyttöä ohjataan siihen, että alkuvaiheessa tehtäisiin alkukartoitus, jonka jälkeen toimintaa suunnataan tukemaan sitä osa-aluetta, jolla haasteet ilmenevät. Toiminnan vaikuttavuutta arvioidaan tekemällä välikartoitus, jonka jälkeen toimintaa voidaan tarvittaessa suunnata uudelleen. Lopuksi henkilön työ- ja toimintakyvyn muutosta arvioidaan ja siitä annetaan palautetta yhdessä. Kykyviisari on muodoltaan kyselylomake, jota voi täyttää joko paperilla tai verkossa. LUMOVA –hankkeessa lähdimme työstämään Kykyviisarin kysymysten pohjalta käyttöömmä paremmin sopivia Helmikortteja, joiden avulla saisimme nopeasti kartoitettua työ- sekä toimintakyvyn eri osa-alueita ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kuten Kykyviisarissakin, myös Helmikorteissa on käyttö ajateltu siten, että alkukartoituksen ja toiminnan jälkeen vaikutuksia väliarvioidaan, jonka jälkeen toimintaa voidaan suunnata uudelleen. Lopuksi korttien avulla arvioidaan tapahtunutta muutosta ja annetaan palautetta. (Työterveyslaitos 2018.)



Näin käytät Helmikortteja!

Tervetuloa matkalle kartoittamaan kokonaisvaltaista hyvinvointia! Tämä opas on tarkoitettu käyttöoppaaksi ensisijaisesti niille, jotka hyödyntävät Helmikortteja asiakasohjauksessa tai työnohjauksessa sekä Kykyviisarin ohella käytettäväksi materiaaliksi sitä hyödyntäville. Opas soveltuu mainiosti myös arjen- ja elämänhallintataitojen itseenäiseen vahvistamiseen, ja se on kenen tahansa saatavilla sähköisenä julkaisuna. Tätä opasta voivat hyödyntää kaikki ammattilaiset ja esimiehet, jotka kokevat tarvitsevansa ideoita ja työkaluja asiakkaidensa tai työntekijöidensä arjen- ja elämänhallinnan tukemiseen ryhmissä tai henkilökohtaisissa ohjaustilanteissa.

Helmikorttien ja Hyvinvointisimpukan hyödyntämisen tärkein tavoite on auttaa sinua löytämään keinoja, joilla voit ylläpitää ja lisätä omaa hyvinvointiasi, itsestäsi välittämistä ja itsetuntemusta. Toivomme, että tämä opas kannustaa ja innostaa sinua syventymään tarkemmin itseesi ja omaan elämäsi. Oppaassa käsiteltävien asioiden tarkoituksena on auttaa sinua löytämään omia voimavarojasi sekä herättää oivalluksia siitä, mistä sinulle mielekäs ja hyvä arki rakentuu. Opas sisältää tietoa ja harjoituksia elämänhallintaan keskeisesti liittyvistä aiheista. Sisältö rakentuu kahdeksasta kokonaisuudesta: 1 Hyvinvointi, 2 Arki, 3 Keho, 4 Mieli, 5 Taidot, 6 Tulevaisuus, 7 Osallisuus ja 8 Työ.

Taidelähtöiset tehtävät ovat keskeisessä roolissa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistamisessa, niin ohjatuissa ryhmissä kuin Helmikorttien itsenäisessä käytössäkin. Menetelmä ei kuitenkaan kerro "oikeita vastauksia"; itsellesi oikeat ratkaisut tiedät vain sinä itse. Jokainen aihealue toimii hyvin myös itsenäisenä kokonaisuutena. Suosittelemme, että käyt joka tapauksessa kaikki Helmikorttien aihealueet läpi. Helmikortteja voi käyttää pelkästään tuen tarpeessa olevan osa-alueen kartoittamiseen tai keskustelun/ohjaustilanteen lähtökohtana ilman taidelähtöisiä menetelmiä tai niiden kanssa. Helmikorttien hyödyntäminen ei edellytä taidelähtöisten menetelmien hallintaa. Tehtävät on jaettu neljään eri teemaan, joita ovat valokuvaus, sanataide, kuvataide sekä musiikki. Eri tehtävissä taidemenetelmät usein myös sekoittuvat keskenään. Jokaisen tehtävän tekemiseen on varattu aikaa noin viikko ja ajatuksena on, että tehtäviä voidaan suunnata myös jokaisen kohdalla oman mielenkiinnon mukaisesti ja väliarviointin jälkeen myös tarpeen mukaan suunnata tarkemmin yksilön tarpeita ja tavoitteita palveleviksi.

KARTOITA

KOKONAISVALTAISTA
HYVINVOINTIA

KESKUSTELE

ERI OSA-ALUEISTA JA
TULOKSISTA

KONKRETISOI

TAIDELÄHTÖISTEN
MENETELMIEN AVULLA

Helmikortit

- visuaalinen työkalu kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin tukemiseen

1. Helmikorteissa on kahdeksan teemakokonaisuutta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueiden mukaisesti. Osa-alueita voi käsitellä joko teemoittain keskittyen yhteen kerrallaan tai sitten täyttäen koko hyvinvointisimpukka kerralla.
2. Menetelmässä asiakas käy läpi kahdeksan helmikorttia väittämiseen. Mikäli henkilö on esimerkiksi työelämän ulkopuolella, eikä työllistyminen tai opiskelu ole ajankohtaista, kannattaa työkortti jättää kokonaisuudesta pois.
3. Väittämiin vastataan värittämällä hyvinvointisimpukan alueita eri värein.
4. Kun väittämät on käyty läpi ja simpukka on väritetty, on tuen tarpeessa olevat osa-alueet helppo nähdä.
5. Käyttöoppaasta löydät tulostettavat Helmikortit ohjaustilanteeseen sekä hyvinvointisimpukan Helmikorttien käyttöä varten. Jokaisen osa-alueen QR-koodien takaa aukeavat tehtävät löytyvät myös oppaasta.
6. Tuen tarpeessa olevaan osa-alueeseen on hyvä pysähtyä pidemmäksi aikaa. Jokaisen osa-alueen tukemiseksi on kuukaudeksi erilaisia taidelähtöisiä menetelmiä, joiden avulla katse suunnataan juuri tämän osa-alueen tukemiseen.
7. Kortteihin kannattaa palata myöhemmin ja arvioida toiminnalla saavutettuja tuloksia: onko osa-alueen hyvinvoinnissa tapahtunut muutoksia? Voisiko tehtäviä suunnata uudestaan? Arviointia ei tarvitse tehdä ohjaajavetoisesti, vaan yhdessä kortteja käyttäneen kanssa pohtien ja keskustellen siten, että korttien täyttäjät arvioi itse havainnoiden tapahtuneita muutoksia.
8. Tutustut Helmikortteihin parhaiten, kun täytät hyvinvointisimpukan ensin itse ja teet muutamia tehtäviä itse!



Helmikortteja täyttäessä ohjaajana on hyvä muistaa;

- Ole läsnä omana itsenäsi sekä tasavertaisena ihmisenä
- Ole kiinnostunut, kuuntele, keskustele, kannusta ja kiitä
- Älä vertaa, vaan korosta, ettei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa
- Jousta, aisti ja ole tilanneherkkä

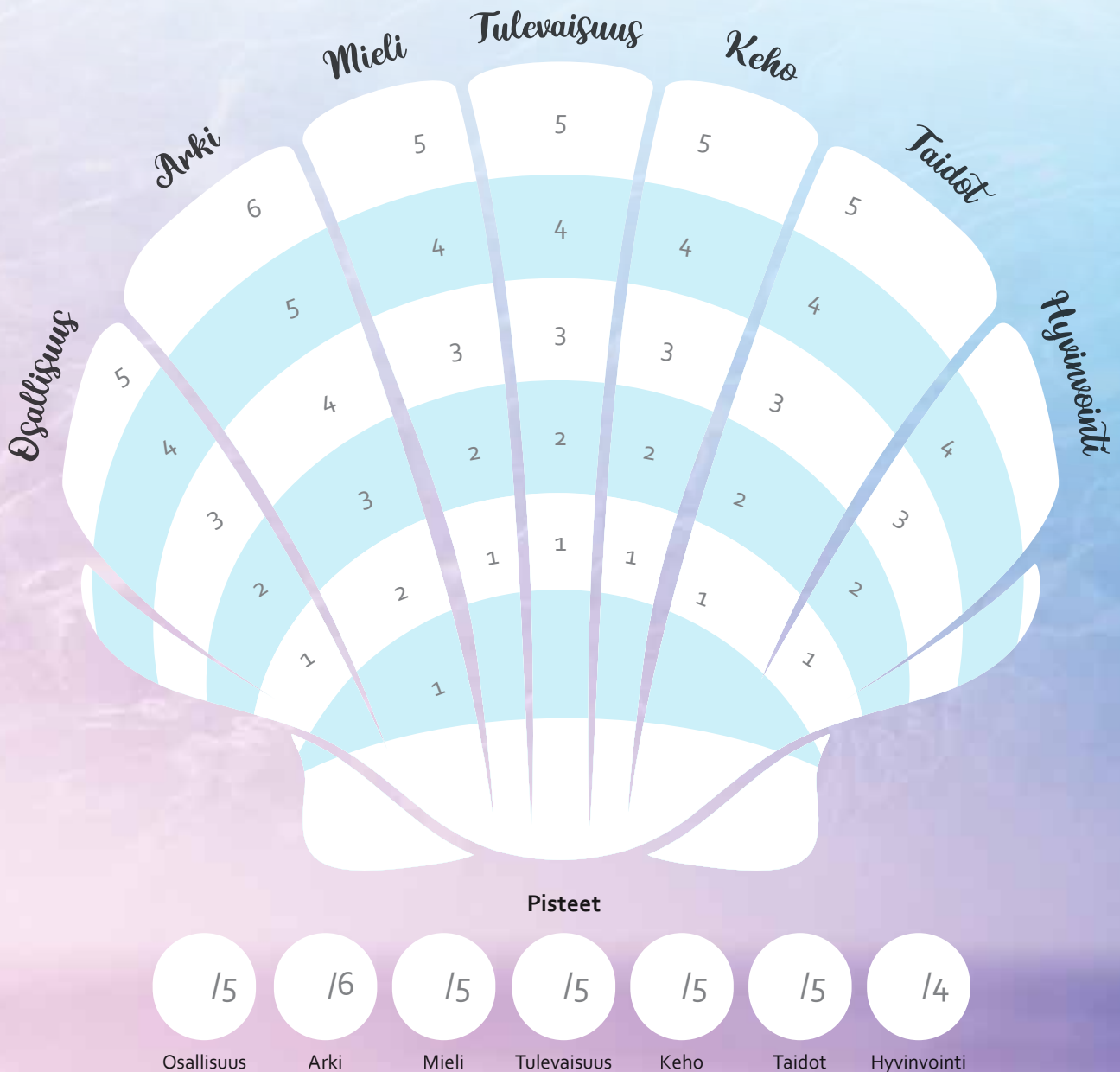
Helmikorttien käytössä olennaista on se, ettei täyttäjää jätetä yksin Hyvinvointisimpukan täyttövaiheessa. Ohjaajan on hyvä olla läsnä ja valmiina keskustelemaan väittämien nostamista ajatuksista ja tarvittaessa avata keskustelua siihen suuntaan, mitä väittämä tarkoittaa juuri tämän ihmisen kohdalla tehden tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä, jotka auttavat hahmottamaan tilannetta. Työnohjaustilanteessa Hyvinvointisimpukan voi täyttää etukäteenkin, mutta sen tuomat ajatukset tulee purkaa yhdessä esimiehen kanssa ja näin kortit voivat toimia keskustelun avaajina sekä työhyvinvoinnin kartoittamisen tukena.

Osa-alueiden tehtävät auttavat suuntaamaan katseen huomion tarpeessa olevaan osa-alueeseen ja sen hyvinvointiin. Tehtävien tarkoituksena on auttaa havainnoimaan tilannetta ja näkemään mahdollisuuksia hyvinvoinnin tueksi. Joskus muutokset voivat olla hyvin pieniäkin, niin pieniä, etteivät ne tapahdu hetkessä tai ole edes nähtävissä kuin vasta pidemmällä aikavälillä. Taidelähtöisiä menetelmiä voidaankin pitää ikään kuin ajatusprosessin laukaisijoina ja liikkeellepanevana voimana. Tärkeintä on matka, joka kuljetaan, ajatukset joita matkan aikana käydään läpi ja itsetietoisuuden sekä vaikuttamisen mahdollisuuksien lisääntyminen omassa elämässä.



Hyvinvointisimpukka

Helmikorttien täyttämistä varten kehitetty väritettävä Hyvinvointisimpukka antaa korttien täyttämisen tuloksen visuaalisena, helposti ja nopeasti luettavana kokonaiskuvana tilanteesta. Simpukkaa saa täyttää juuri sillä värillä ja tekniikalla kuin itse haluaa, ei ole oikeaa eikä väärää tapaa täyttää Hyvinvointisimpukkaa. Väittämiä vastaavan sarakkeen voi värittää vain osittain sen mukaan miten hyvin väittämän kokee toteutuvan omassa elämässään. Huomionarvoista on, että jokaiselle väittämät tarkoittavat eri asiaa juuri heidän arjessaan ja väittämistä on hyvä keskustella täyttämisvaiheessa pohtien, mitä ne tarkoittavat juuri sinun elämässä. Hyvinvointisimpukan täytön jälkeen on nähtävissä, mikä osa-alue sai vähiten väriä ja sen jälkeen voidaan ohjaajan kansa käydä keskustelu sen osa-alueen kortin avulla väittämistä. Hyvinvointisimpukan toisella puolella on QR-koodien taakse upotettuna osa-alueen tueksi kehitettyjä taidelähtöisiä tehtäviä, joita voidaan alkaa työstämään joko yksilötehtävänä tai ryhmässä. Halutessaan väritettyä osaa voi arvioida pisteyttäen sen osa-alue kohtaisesti simpukan alle.



Hyvinvointi

Hyvinvointi kuvaa laajemmin subjektiivista kokemusta siitä, millaiseksi henkilö kokee oman elämänsä tilanteen, elämänlaadun, tällä hetkellä. Terveyden ja hyvinvoinnin kannalta on merkittävää oma kokemus hyvinvoinnista ja elämän mielekkyydestä. Oman hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttaa terveyden lisäksi hallinnan tunne, eli kokemus siitä, voiko itse vaikuttaa riittävästi omaan elämäänsä ja valintoihinsa. Hyvinvointiin vaikuttavat koettu tyytyväisyys, terveydentila ja arjen kokeminen.

**“Ihmiseltä voidaan viedä kaikki, paitsi yksi asia:
Ihmisen vapaus valita oma asenteensa, oli tilanne mikä hyvänsä.”**

- Viktor Frankl -



Hyvinvoinnin tehtäväosio



Valokuvaus

- Ota viitenä päivänä vähintään yksi kuva haluamastasi kohteesta. Kohteen tulee kuvastaa jotain sellaista hyvinvointia lisäävää tekijää elämässäsi, jota kaipaisit lisää elämääsi. Valitse lopuksi yksi kuva, josta kirjoitat runon tai muun lyhyen kirjoituksen, jossa pohdit omaa hyvinvointiasi.
- Ota viitenä päivänä vähintään yksi kuva päivässä, joka kuvastaa sinun omaa hyvinvointiasi tukevia asioita arjessasi. Dokumentoi kuvat.



Sanataide

- Illalla ennen nukkumaan menoa kirjoita sinulle mieleisessä paikassa muutama rivi siitä, mihin asioihin olet tyytyväinen tässä päivässä. Missä onnistuit hyvin tai mistä tunnet kiitollisuutta? Mikä teki sinut iloiseksi tai sai sinut hymyilemään? Keskity vain positiivisiin asioihin, ne voivat olla pieniä tai suuria, näkymättömiä tai näkyviä. Kirjoita vähintään neljänä päivänä viikossa.
- Valitse sinulle mieleisiä paikkoja, joista tunnet saavasi voimaa. Mene niihin paikkoihin ja kirjoita niistä lyhyt kuvaus, joissa kerrot lukijalle mahdollisimman tarkkaan siitä, millaisesta paikasta on kyse. Valitse vähintään neljä paikkaa viikon aikana.



Kuvataide

- Maailma ympärilläni. Tarkastele elinympäristöäsi ja valitse siitä viisi erilaista sinulle tärkeää ja hyvinvointiasi tukevaa asiaa tai esinettä ja tee niistä lyijykynäpiirroksia.
- Kuvaa tai piirrä viisi sinulle merkittävää paikkaa, jotka lisäävät sinun jokapäiväistä hyvinvointia tai tuottavat sinulle iloa, turvallisuuden tunnetta tms.



Musiikki

- Valitse viisi sellaista kappaletta, tai musiikin tyyliä, jotka koet voimaannuttaviksi elämässäsi.
- Mieti millainen musiikki tuo sinulle: - rentoutuneen olon, - energisen olon, - voimakkaan olon tai - rauhallisen olon? Kirjaa ylös ja valmistaudu esittelemään valitsemasi kappaleet ja kertomaan millaiseksi ne olosi tekevät.

Arki

Arki on jokapäiväistä elämäämme, joka koostuu rutiineista, jotka meidän tulee hoitaa omassa elämässämme. Hyvä arki muodostuu itsestä huolehtimisesta ja siitä, että kokee selviytyvänsä arkisista toiminnoista ilman kohtuutonta kuormitusta. Arjen sujuvuuden kannalta on oleellista, että osaamme rytmittää aikamme siten, että mieli voi hyvin ja tärkeimmät tehtävät tulevat hoidettua.

**”Kaikkien huomisten kaikki kukat
ovat tämän päivän siemenissä.”**

- Intialainen sanonta -



Arjen tehtäväosio



Valokuvaus

- Ota viitenä päivänä vähintään yksi kuva haluamastasi jokapäiväiseen arkeesi liittyvästä asiasta. Valitse lopuksi yksi kuva, josta kirjoitat runon tai muun lyhyen kirjoituksen pohtien siinä tämän valitun asian merkitystä omassa arjessasi.
- Ota viisi kuvaa, jotka kuvastavat sinun tämänhetkistä arkeasi mahdollisimman hyvin. Mistä asioista arkesi koostuu ja mitkä asiat arkeasi värittävät. Ota tämän jälkeen kolme kuvaa siitä, mitä toivoisit enemmän arkeesi ja kolme kuvaa, jotka kertovat mitä sinun toivomiesi asioitten saavuttaminen sinulta vaatisi.



Sanataide

- Kirjoita viitenä päivänä viiden minuutin ajan ajatuksenvirtaa kirjoituksia juuri sen päivän tapahtumista. Aina viiden minuutin kirjoituksen jälkeen tarkastele kirjoittamaasi tekstiä ja ympyröi sieltä arkeasi voimaannuttavia yksittäisiä sanoja tai virkkeitä ja kirjoita ne erilliselle paperille. Viiden päivän jälkeen työstä erilliselle paperille poimimistasi sanoista/ virkkeistä itsellesi voimataulu.
- Asetu hetkeksi oma elämäsi ulkopuoliseksi tarkkailijaksi ja kirjoita ikään kuin tarkkailijan roolista käsin siitä, millaista sinun elämäsi ja arkesi on. Ota kirjoituksessa huomioon arki mahdollisimman monelta kantilta huomioiden eri tekijöitä, jotka vaikuttavat elämääsi kokonaisuutena. Toisessa vaiheessa lue valmiiksi kirjoittamasi teksti ja kirjoita itsellesi kirje, jossa pohdit, kuinka voisit auttaa kuvitteellisen tarkkailijan kuvaamaa arkea tehden siitä parempaa. Mitä tekijöitä voisi olla enemmän, millaista apua näet arjen mahdollisesti tarvitsevan? Rohkaise ihmistä arjessaan ja luo häneen uskoa. Vai onko sinun syytä olla jopa hivenen ankara ja antaa kehotuksia, jotka olisi mahdollista toteuttaa?



Kuvataide

- Ota jokaisena päivänä pieni hetki sinulle parhaiten sopivana aikana, jolloin joko, piirrät, maalaat, muovaillet tai askartelet tunteksiasi tai ajatuksiasi omasta arjestasi ja siihen liittyvistä asioista vapaana tajunnanvirtana. Mitkä asiat tuottavat sinulle iloa? Mitä asioita kaipaat elämääsi? Millaisia arkisia unelmia sinulla on? Dokumentoi tuotoksesi haluamallasi tavalla.
- Piirrä tai maalaa sinun arkeesi liittyvistä asioista teoksia, joihin koitat vangita näiden asioiden merkitystä arjessasi.
- Piirrä tai maalaa oman arkesi vaakakuppi. Toisella puolella on elämääsi iloa tuovat asiat ja toisella puolella arkeesi painolastia lisäävät asiat. Missä suhteessa näet näiden asioiden arjessasi olevan?



Musiikki

- Suunnittele omaa arkeasi kuvaava levynkansi. Miltä se näyttäisi? Millaisia nimiä kappaleilla olisi? Millaista musiikkia arkesi soisi? Olisiko se humppaa, rockia vai kenties kaihoisia balladeja?
 - Etsi kappaleita, jotka auttaisivat sinua....
 - Energian saannissa
 - Rentoutumisessa
 - Nukahtamisessa
 - Keskittymisessä
 - Eri tilanteissa, joissa koet, että tarvitset musiikkia.
- Listaa kappaleiden nimet ja esittäjät, jotta niihin voidaan palata myöhemmin.

Keho

Kehon hyvinvointia ajatellaan helposti vain fyysisenä kuntona tai elimistön hyvinvointina. Kyse on kuitenkin laajemmasta ja moniulotteisemmasta ilmiöstä, joka tarkoittaa jokaiselle ihmiselle hyvin erilaisia tunteita ja kehon tilaa. Kehon hyvinvoinnilla tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, että keho voi fyysisesti hyvin ja että kehon hyvinvointia vaalitaan. Kehon hyvinvointiin vaikuttavat liikunnan harrastaminen ja siitä nauttiminen sekä nukkuminen ja syöminen. Keho reagoi helposti ylikuormitukseen ja on huomiotavaa, että elämän muilla osa-alueilla tapahtuva kuormitus usein heijastuu myös kehon hyvinvointiin. Kiinnittämällä huomiota kehon hyvinvointiin voidaan kuitenkin tukea arjessa jaksamista ja vatoinkäymisistä selviytymistä. On syytä muistaa että, kehon ja mielen hyvinvointi kulkevat käsikädessä ja reagoivat toisiinsa niin hyvässä kuin pahassakin. Riittävä lepo ja ravinto sekä sellainen liikkuminen mistä nautimme ja joka pitää yllä fyysistä kuntoamme on yksi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin peruspiireista.

“Onni syntyy, kun valmistautuminen kohtaa mahdollisuuden.”

- Elmer Letterman -



Keho tehtäväosio



Valokuvaus

- Ota viisi valokuvaa, jotka kuvastavat sinulle terveellisiä elämäntapoja ja lisäävät fyysistä hyvinvointiasi. Kirjoita jokaisesta kuvasta muutama virke vastaten kysymykseen, miten nämä asiat tukevat omaa fyysistä hyvinvointiasi?
- Ota viisi valokuvaa siitä, miten voisit lisätä fyysistä hyvinvointiasi, miten voisit muuttaa ruokavaliota terveellisempään suuntaan tai mikä harrastus sinua kiehtois aloittaa tai mitä haluaisit kokeilla. Kuvien ottamisen jälkeen mieti, kuinka voit kulkea näitä kohti? Millaisia asioita se sinulta vaatisi? Millaisia haasteita näet asioiden tiellä ja kuinka ne voisi ohittaa?



Sanataide

- Kirjoita pieni kirjoitelma otsikolla "Kohti terveellisempää elämää". Millaisia muutoksia sinun elämäsi ja arkesi vaatisi, jotta kehosi voisi paremmin? Onko sinulla joku säännöllinen harrastus, josta nautit? Mikä harrastus sinua kiinnostaisi, jos sinulla ei sellaista vielä ole? Onko harrastuksen aloittaminen mahdollista? Millaisia muutoksia tiedät tarvitsevasi ruokavalioksi, jotta voisit paremmin? Mitä muita tekijöitä havaitset fyysisen hyvinvointisi tiellä ja mitä voisit tehdä lisätäksesi hyvinvointiasi?
- Mieti millaisiin pieniin muutoksiin voisit sitoutua viiden päivän ajaksi? Kirjaa ylös paljonko voisit esimerkiksi nukkua, mihin aikaan mennä nukkumaan, miten syödä, kävisitkö puolentunnin kävelyllä joka päivä, vai liikkuisitko jotenkin muuten? Kirjaa viiden päivän tavoitteesi ylös ja pyri noudattamaan asettamiasi tavoitteita. Kirjaa joka päivä tekemiäsi havaintoja ylös. Miltä muutosten tekeminen tuntui? Oliko se helppoa vai vaikeaa? Huomasitko muutoksia hyvinvoinnissasi?



Kuvataide

- Pyydä jotakuta ystäväsi tai läheistäsi piirtämään sinun ääriiviivasi suurelle voimapaperin palaselle sinun maatessasi voimapaperin päällä. Vahvista ääriviivoja valitsemallasi värillä ja kiinnittäen huomioita värivalintoihisi. Täytä keho mieleisilläsi väreillä ja kuvioilla korostaen tärkeitä paikkoja jne. Pohdi, millaisia värejä haluat käyttää, miksi ne ovat sinulle tärkeitä ja mitä ne sinulle kuvaavat? Voitko liittää käyttämiisi väreihin jonkun tunnetilan? (Sininen=vapaus? meri? kylmyys? rauha? ????) Kiinnitä huomiota myös kehokuvan ympäristöön/taustaan. Ota käyttöön vesivärit ja maalaa kuva/tausta vielä niillä. Toisessa vaiheessa katso piirtämäsi ja maalaamaasi hahmoa. Palaa niihin tunteisiin, joita käyttämäsi värit sinussa herättävät. Voit myös hahmotella oman vartalonkuvasi haluamallasi tavalla A4-kokoiselle paperille, värittää ja tehdä yksityiskohtia mieleiselläsi tavalla. Kirjoita kirje piirtämällesi ja maalaamallesi hahmolle, itsellesi jatkamalla valmiita lauseita. Jatka jokaista lausetta 2-5 lauseella.

- Rakas Sinä, kun katson sinua...
- Tunnen että...
- Anna itsellesi mahdollisuus...
- Toivon sinulle...
- Muista, että...

- Suunnittele oma päiväkirja tai kalenterinäkömä yhdeksi kuukaudeksi. Kirjaa sinne ylös piirtäen ja kirjoittaen itsellesi asettamiasi pieniä arjen tavoitteita, joihin tähtäät pyrkiessäsi kiinnittämään huomiota terveellisempään ruokavalioon, riittävään unen määrään sekä fyysiseen aktiivisuuteen.



Musiikki

- Kokoa itsellesi musiikkilista, jonne valitset sellaista musiikkia, jota kuuntelet mielelläsi liikkuessasi. Listan keston tulisi olla vähintään 30 min. Kun listasi on valmis, mieti millaista liikuntaa haluaisit harrastaa soittolistaasi kuunnellen. Onko se kävelylenkki vai jotain muuta? Testaa listaasi liikkuen ainakin kolmena päivänä viikossa.
- Minkälaista musiikkia kuuntelet, kun tarvitset voimaa tai energiaa? Onko se Eye of the tiger? Vai onko se Aretha Franklin –Think? Vai jotain aivan muuta? Etsi itsellesi energiaa tuova biisi ja kirjoita lyhyesti millaiseksi tämä kappale saa olosi ja millaisissa tilanteissa voisit hyödyntää tämän musiikin tuomaa energiaa?



Mieli

Mielen hyvinvointi on kokemus omasta tärkeydestä ja elämän mielekkyydestä sekä kyvystä kohdata vastoinkäymisiä, käsitellä niitä ja selviytyä niistä. Mielen hyvinvointi käsittää myös osallisuuden tunteen ja kokemuksen oman elämän sisällöllisyydestä. Hyvinvoivan ihmisen mieliala on suurimman osan päivästä tasainen ja tyytyväinen ja ihminen kokee omaavansa voimavaroja riittävästi selviytyäkseen arjestaan. Terve ihminen kestää arjen pienet murheet ja vastoinkäymiset ja pystyy selättämään hetkellisen apeuden kohtuullisen nopeasti. Mielen voidessa hyvin jaksamme myös huolehtia kehomme hyvinvoinnista ja pitää yllä sosiaalisia suhteita. Kaikki me kohtaamme elämässä kuitenkin joskus vaiheita, jolloin mieliala syystä tai toisesta laskee ja olo tuntuu alakuloiselta tai surulliselta. Kaikki tunteet ilosta suruun ja vihaan kuuluvat normaaliin elämään ja niitä kuuluu uskaltaa tuntea, mutta on hyvä tiedostaa milloin tarvitsee jonkun toisen apua pitkittyneiden negatiivisten ajatusten tai tunteiden käsittelyyn.

“Elämäsi eivät ensisijaisesti määrää ulkoiset edellytykset ja olosuhteet, vaan ajatukset, jotka pyörivät mielessäsi.”

- N. V. Peale -



Mielen tehtäväsio



Valokuvaus

- Mieti millaisia tunteita sinulla on päällimmäisenä arjessasi. Kirjoita viisi tunnetta ylös ja ota valokuvat, jotka jollain tavalla kuvastavat tuntemuksiasi.
- Mieti viittä tunnetilaa, joihin haluaisit päästä tai jotka haluat saavuttaa elämässäsi. Ota viisi valokuvaa, joissa sinun mielestäsi näkyy nämä tunnetilat. Kirjoita tunnetilat ylös.



Sanataide

- Kirjoita joka päivä kahden minuutin ajan paperille kaikki asiat, jotka painavat mieltäsi. Kahden minuutin jälkeen revi paperi niin pieniksi palasiksi kuin pystyt ja heitä roskiin. Nimeä tämä hetki mielessäsi huolihetkeksi. Voit ajatella jo aikaisemmin päivällä, ikävien asioiden tai mieltäsi painavien asioiden tullessa mieleesi, että minulla on myöhemmin huolihetki, jolloin keskityn näiden asioiden miettimiseen, mutta juuri nyt minun ei tarvitse. Huolihetki on näitä asioita varten. Mieti ennen nukkumaanmenoa, mistä asiasta olet kiitollinen sinä päivänä.
- Täydennä seuraavia lauseen alkuja ja kokoa oma Olen runo tai Ajatusvirtaruno.

Olen runo

- Olen....
- Mietin...
- Kuulen...
- Näen...
- Tahdon...
- Olen...
- Tunnen...
- Kosken...
- Murehdin....
- Itken....
- Olen...
- Ymmärrän...
- Sanon...
- Uneksin...
- Toivon...
- Olen...

Ajatusvirta

- Muistan...
- Tiedän...
- Tahdon...
- En tahdo...
- Tunnen...
- Uskon...
- Näen...



Kuvataide

- Tyhjä paperi. Ota paperi ja kynä ja istu hetkeksi alas. Anna kynän liikkua paperilla sen enempää miettimättä mitä olet piirtämässä, anna ajatustesi soljua piirtämisen lomassa ilman sensuuria. Toista tämä ainakin neljänä päivänä viikossa.
- Maalaa mielesi. Työstä öljyväreillä mielenmaisemasi, johon lisäät joka päivä jonkun uuden elementin, asian, värin tms. sen mukaan, miltä sinusta tuntuu. Teos voi olla absurdi, eikä sen tarvitse esittää mitään.



Musiikki

- Mieti viisi tunnetta, jotka kuvaavat tämänhetkisessä elämässäsi eniten tuntemiasi tunnetiloja. Valitse niistä kolme ja etsi kolme kappaletta, jotka kuvastavat tämänhetkisen elämäsi päällimmäisiä tunteita.
- Mieti viittä tunnetilaa, joihin haluaisit päästä tai jotka haluat saavuttaa elämässäsi. Etsi kolme kappaletta, jotka kuvastavat niitä tunnetiloja, joita haluaisit elämässäsi tuntea enemmän.

Taidot

Jokaisella meistä on erilaisia taitoja, eli kykyjä jonkin asian tekemiseen tai osaamista jota olemme eri tavoin hankineet. Taidot eivät ole meille luontaisia kykyjä, joita jokaisella on, vaan jotakin joka edellyttää opettelua. Uusien taitojen oppimiseen tarvitsemme motivaatiota ja halua oppia uutta sekä tehdä asioita oppiaksemme uuden taidon.

“Ole muutos, jota etsit.”

- Mahatma Gandhi



Taidot tehtäväosio



Valokuvaus

- Mieti hetki millaisia taitoja uusia haluaisit oppia? Ota viisi kuvaa, jotka ilmentävät sinulle tämän uuden taidon oppimista. Pura kuvien ajatuksia muutamalla virkkeellä.
- Mieti viisi erilaista tunnetta, joita uusien taitojen opetteleminen sinussa herättää. Ne voivat olla mitä tahansa. Valittuasi tunteet, ota niistä kuvat. Mitä esimerkiksi intoa kuvaavassa kuvassa voisi olla? Entä hämmennystä kuvaavassa? Kuvien ei tarvitse esittää mitään, eikä niissä tarvitse olla ihmisiä jos et niin halua. Pääasia, että ne kuvastavat valittua tunnettasi juuri sinulle. Merkitse kuvien alle tunne, jota se edustaa.



Sanataide

- Mieti hetki millaisia uusia taitoja haluat oppia tai mistä haluat saada tietoja. Kirjoita sitten lyhyt kirjoitelma siitä, mitä se sinulta vaatisi? Pohdi myös millaisia haasteita näet tavoitteiden ja haaveiden toteutumisen tiellä? Voitko itse vaikuttaa niiden toteutumiseen? Millaisia pieniä askelia voisit ottaa kohti tavoitteidesi saavuttamista?

Jatka lauseita.

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------|
| - Minä olen... | - Olen valmis... |
| - Minulle on luontaista... | - Epäröin... |
| - Minulle on helppoa... | - Uskon... |
| - Joskus minun voi olla haastavaa... | - Päätän... |
| - Haluaisin... | - Minun täytyy... |
| - Oloni on vahva, kun... | - Tiedän, että... |
| - Haluaisin oppia... | - Minun täytyy muistaa... |
| - Tiedän, että se vaatisi minulta... | |



Kuvataide

- Ota iso kartonki ja nimeä sen toiseen päähän tavoitteesi, jota kohti haluat kulkea. Tee sen jälkeen kartongille polku, jossa on 15 askelmerkkiä ennen maalia. Kirjoita sitten askelmerkkeihin seuraavat kysymykset:
 - Mitä olet jo tehnyt tavoitteen eteen?
 - Mitä voimavaroja tarvitset tavoitteeseen päästäksesi?
 - Mikä on pienin askel, jonka voit ottaa jo tänään?
 - Mitä sinun pitää vähentää?
 - Minkä tekemistä sinun tulee lisätä?
 - Tarvitsetko jotain uutta taitoa? Mitä?
 - Mitä ennestään osaamaasi sinun tulee kehittää?
 - Kuka voi auttaa sinua?
 - Keneltä voit pyytää etenemisestäsi palautetta?
 - Mikä vahvistaa sinua matkasi aikana?
 - Miten palkitset välitavoitteen saavuttamisesta?
 - Mistä voit päästää irti?
 - Mikä on viimeinen askel, joka sinun tulee ottaa?
 - Miltä sinusta tuntuu, kun olet päässyt tavoitteeseesi?
 - Mikä kaikki on mahdollista nyt?
- Vastaa näihin kysymyksiin sanoin, kuvin tai symbolein. Koristele oma polkusi ja lisää sinne itsellesi voimaa tuovia asioita.
- Laadi edellisen tehtävän pohjalta itsellesi tavoite vuori, jonka huipulla siintää tavoitteesi. Laadi kuvaan aikataulun omaisesti hahmotelmaa siitä, kuinka etenet kohti saavutustasi. Miten aloitat kiipeämisen ja mitä seuraavaksi tapahtuu ja milloin? Millainen sää tai olosuhteet kussakin vaiheessa ovat?



Musiikki

- Kirjoita oman elämäsi räppi, jossa pohdit tavoitteidesi saavuttamista ja sen haasteita. Muista, että räp saa kärjistä asioita, mutta tähtää silti voimaannuttavaan, minä pystyn ja kykenen- ajatusmaailmaan, jossa kaikki on mahdollista! Cheekin sanoin – ”Kuka muu muka?”
- Etsi sellaisia kappaleita, jotka sinun mielestäsi kertovat elämänmuutoksesta tai jotakin unelmaa kohti menemisestä. Valittuasi kappaleen pohdi ja kirjoita, mitä laulaja on mahdollisesti ajatellut ja tuntenut ennen omaa matkaansa? Millaisiin haasteisiin hän on voinut matkallaan kohti tavoitettaan törmätä? Onko matkalla ollut haasteita? Kuinka hän on mahdollisesti haasteista selvinnyt? Mitä tavoitteen saavuttaminen on tuonut hänen elämäänsä? Miltä hänestä mahtaa tuntua tavoitteen saavutettuaan?

Tulevaisuus

Se kuinka koemme tulevaisuuden ja mitä siltä odotamme, kertoo toiveikkuudesta. Haaveillessamme tulevaisuudesta nostamme katseemme yli tämän hetken, viemme toiveitamme ja kaipuutamme kauemmaksi, uppoudumme unelmoimaan jostain vielä tavoittamattomasta ja näkymättömästä. Haaveilu vaatii rohkeutta ja pitää yllä positiiivista elämänasennetta ja uskoa tulevaisuuteen. Vaikkeivat haaveet koskaan toteutuisikaan tai ainakaan sellaisina kuin olemme haaveilleet, pitävät ne yllä elämänuskoa ja toiveikkuutta ja uskoa paremmasta huomisesta.

“Elä tätä päivää, uneksi huomisesta, opi eilisestä.”

- Tuntematon -



Tulevaisuuden tehtäväosio



Valokuvaus

- Kuvaa jokapäiväisestä arjestasi asioita, jotka...
 - Saavat sinut hymyilemään...
 - Hämmästyttävät sinua...
 - Kiinnostavat sinua...
 - Valitse jokin väri ja kuvaa kaikkea sen väristä...
 - Kuvaa kaikkea kaunista...
 - Kuvaa asioita, jotka koskettavat sinua jollakin tapaa...
 - Antavat sinulle energiaa...
 - Asioita, joista nautit...
- Valitse yksi yllä olevista kuvaamisen kohteista ja kuvaa sitä viikon ajan ottaen vähintään viisi kuvaa valitsemastasi näkökulmasta. Pohdi näkökulman merkitystä.
- Mieti mitä puolia itsessäsi tai elämässäsi haluaisit vahvistaa saavuttaaksesi unelmiasi. Mitä kohti olet tulevaisuudessa menossa? Ota kolme valokuvaa, jotka kuvaavat niitä puolia sinussa tai elämässäsi, joita haluat vahvistaa ja jotka vahvistavat uskoasi tulevaisuutta kohtaan.



Sanataide

- Listaa vapaasti sanalistan omaisesti unelmiasi ja haaveitasi ilman sensuuria. Listan tehtyäsi tarkastele toiveitasi ja arvioi niiden toteutumisen todennäköisyyttä. Laita rasti niiden toiveiden kohdalle, jotka hyvin todennäköisesti toteutuvat. Entä minkä asioiden muuttuminen ei ole välttämättä niin todennäköistä? Merkitse ne kysymysmerkillä. Kaikista epä-todennäköisimpien kohdalle voit merkitä useamman kysymysmerkin. Merkitse tähdellä yksi sinulle tärkein toive tällä hetkellä. Kirjoita pieni kirjoitelma, jossa pohdit mitä toiveen saavuttaminen sinulta itseltäsi vaatii ja mitä voit itse tehdä saavuttaaksesi sen.
- Mieti hetki missä tahtoisit olla kahdenkymmenen vuoden kuluttua. Mitä sinulle kuuluu? Millaisessa työssä olet? Onko sinulla perhettä? Missä asut? Heittäydy rohkeasti unelmoimaan, äläkä anna minkään asian tuntua mahdottomalta. Kirjoita itsellesi kirje, jossa kerrot mitä sinulle kuuluu. Sulje kirje ja kirjoita kuoreen oma nimesi sekä päivämäärä, jolloin sen saa avata



Kuvataide

- Piirrä A3 kokoiselle paperille kasvojesi ääriviivat. Jaa kasvot kahteen osaan tekemällä keskelle poikkiviiva. Jatka työstöä siten, että toinen puoli jäljittelee todellisuutta ja toiselle puolelle piirrä tai kirjoita haaveitasi ja unelmiasi.
- Sarjakuvaharjoite Halusin olla
Elämää aletaan punomaan lapsuudesta käsin haaveiden ja unelmien kautta tähän päivään ja aina tulevaisuuteen saakka uskaltuen unelmoida. Mukaan voi laittaa myös käännekohtia, jotka ovat vaikuttaneet suuntaan, mikäli niitä on selkeästi löydettävissä.
- Tee itsellesi unelmakartta. Ota ensin itsellesi A3-kokoinen kartonki. Selaille lehtiä ja leikkaa sieltä kuvia, sanoja ja kirjaimia, jotka muistuttavat sinua unelmistasi ja haaveistasi. Laadi niistä unelmakartta itsellesi.



Musiikki

- Suunnittele omaa tulevaisuuttasi kuvaava levykansi. Miltä se näyttäisi? Millaisia nimiä kappaleilla olisi? Millaista musiikkia tulevaisuutesi soisi? Olisiko se humpppaa, rockia vai kenties kaihoisia balladeja?
- Valitse jokin kappale, mielellään suomenkielinen, jollei jokin muu kieli ole sinulle vahvempi. Muuta sanoja siten, että kappaleesta muovautuu biisi, joka kertoo juuri sinun elämästäsi, muutoksesta, haaveiden tavoittelusta, tulevaisuudesta ja unelmista joihin tähtäät. Kirjoita kappaleen sanat uudelleen.

Osallisuus

Osallisuuden kokemus syntyy tunteesta, jossa ihminen kokee olevansa osallisena johonkin yhteisöön ja yhteiskuntaan sekä kokee, että hänellä on vaikuttamisen mahdollisuus itseään koskeviin asioihin. Se, kuinka paljon tarvitsemme sosiaalisia kontakteja ja millainen määrä yhteiskunnallista aktiivisuutta tuovat meille osallisuuden tunteen, vaihtelee suuresti eri ihmisten välillä. Osallisuuden kokeminen ja sosiaalisiin verkostoihin kuuluminen suojaavat meitä syrjäytymiseltä ja lisäävät kokonaisvaltaista hyvinvointiamme.

“Et voi auttaa toista ylämäessä nousematta samalla itse lähemmäksi huippua.”

- Norman Schwartzkopf -



Osallisuuden tehtäväosio



Valokuvaus

- Ota viisi kuvaa, joissa sinä olet sinulle tärkeiden ihmisten kanssa tai sinulle tärkeiden harrastusten parissa. Kirjoita jokaisesta kuvasta muutama rivi kertoen, mikä niissä ihmisissä tai paikoissa on sinulle erityisen tärkeää ja mitä ne sinulle merkitsevät.
- Mieti hetki sanaa osallisuus. Mitä se sinulle tarkoittaa? Ota viisi kuvaa, jotka mielestäsi kuvaavat sanaa osallisuus. Kirjoita niistä muutama rivi siten, että pystyt avaamaan ajatuksesi muille myöhemmin.



Sanataide

- Mieti hetki sanaa osallisuus. Mitä se tuo sinun mieleesi tai mitä se mielestäsi tarkoittaa? Mieti sitten hetki itseäsi. Millaisissa tilanteissa koet olevasi osallinen? Miltä se tuntuu ja mitä ne tilanteet vaativat? Tuleeko osallisuus jostain ulkoapäin vai vaatiiko se jotain myös sinulta? Kirjoita ajatuksiasi vapaasti.
- Listaa itsellesi tavoitteita osallisuutesi vahvistamiseksi. Esimerkiksi; soitan jollekin ystävälle tai sukulaiselle, ehdotan tapaamista jonkun sukulaisen tai ystävän kanssa, menen jonnekin tapahtumaan tai harrastuksen pariin, jossa voin tavata ihmisiä... jne. Tavoitteet voivat olla juuri sen kokoisia kuin sinun elämäsi on sopivaa ja juuri sellaisia kuin itse haluat. Aseta itsellesi ainakin viisi tavoitetta, joista pyrit viikon aikana toteuttamaan ainakin kaksi. Jokaisen tavoitteen saavutetuasi kirjoita hetki siitä, miltä se tuntui.



Kuvataide

- Piirrä osallisuuden kehä, joka kuvastaa sinulle tärkeitä asioita elämässäsi. Sisäkehässä on sinulle tärkeimmät asiat, selkälaiset, jotka saavat sinut tuntemaan itsesi tarpeelliseksi ja tärkeäksi muille, sekä sinun läheisimmät ihmiset tai eläimet, harrastukset tai asiat, jotka tuovat sisältöä elämääsi. Piirrä toiselle kehälle sellaisia asioita, joita koet tarvitsevasi lisää elämääsi tai joiden uskot lisäävän osallisuuden tunnettasi. Kolmannelle kehälle piirrä asioita, joihin voisit itse vaikuttaa ja joiden tiedät lisäävän osallisuuden tunnettasi. Koristele kehäsi haluamallasi tavalla.
- Mieti mikä voisi olla sinun oma kannustuslauseesi itsellesi, esim. "Minä riitän", "olen rakastettu", "voin olla se, joka olen", "mitään pahaa ei tapahdu, kun paljastan, millainen pohjimmiltani olen", "olen hyvä juuri sellaisena kuin olen". Suunnittele omasta kannustuslauseestasi huoneentaulu ja tee se.



Musiikki

- Etsi kappaleita, jotka kuvastavat sinun mielestäsi ystävyyttä. Valitse yksi kappale ja nosta sieltä yksi "laini" eli rivi tai muutama tai kertosäe, joka kuvaa sinusta osallisuutta tai ystävyyttä siten, että se kolahtaa juuri sinulle. Poimi valitsemasi kohta erilleen, ja kirjoita sen ympärille oma kertosäe tai jatkoa sille siten, että se kuvastaa sinun ajatuksiasi ystävyydestä tai osallisuudesta.
- Etsi kappaleita, joiden sanoman kautta voisit kertoa läheisillesi siitä, kuinka tärkeitä he ovat sinulle tai mitä he sinulle merkitsevät. Jos mahdollista, soita tämä kappale tälle ihmiselle ja keskustelkaa siitä, millaisia ajatuksia se teissä herätti. Kokoa keskustelu vielä kirjoittamalla siitä vapaata ajatuksevirtaa myöhemmin itsaksesi.

Työ

Työssä viihtyminen, sen merkitykselliseksi kokeminen ja kuormittavuus vaikuttavat suuressa määrin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme, mutta toisaalta myös kokonaisvaltaisen hyvinvointimme eri osa-alueiden kuormittuminen heijastuu työssä jaksamiseemme. Työn ja vapaa-ajan tulisi olla tasapainossa keskenään siten, ettei kumpikaan kuormita toista kohtuuttomasti tai pitkäkestoisesti. Voimme edistää työssä jaksamista kiinnittämällä huomiota kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä reagoimalla muun elämän tilapäisiin kuormittavuustekijöihin työssä. On tärkeää kiinnittää huomiota työkyvyn tukemiseen ja hyvinvointiin myös ennaltaehkäisevästi. Esimiehelle on tärkeää tietää, kuinka työntekijät voivat.

”Ihminen on töissä elämänsä parhaat tunnit. Työelämän mielekkääksi tai mielipuoliseksi kokeminen vaikuttaa ratkaisevasti koko elämän tarkoituksellisuuteen.”

- Pekka Himanen -



Työ tehtäväosio



Valokuvaus

- Kuvaa jokapäiväisestä työsi arjesta asioita, jotka...
 - Saavat sinut hymyilemään...
 - Hämmästyttävät sinua...
 - Kiinnostavat sinua...
 - Joihin haluaisit perehtyä enemmän...
 - Asioita, joihin toivoisit muutosta...
 - Antavat sinulle energiaa...
 - Asioita, joista nautit...
 - Asioita, jotka ovat hyvin työssäsi...
- Mieti mitä puolia itsessäsi tai työssäsi haluaisit vahvistaa saavuttaaksesi unelmiasi. Mitä kohti olet työssäsi menossa? Miltä työsi arki näyttää? Ota kolme valokuvaa, jotka kuvaavat niitä puolia työssäsi, jotka koet vahvuudeksesi tai töitäsi kohtaan tuntemiasi haaveita tai toiveita. Voit myös kuvata halutessasi epäkohtia, joihin toivot muutosta, mutta ota niiden pari unelmakuvat siitä, kuinka toivoisit asioiden olevan työssäsi.



Sanataide

- Listaa vapaasti sanalistan omaisesti työtäsi ja sen arkea koskevia sanoja ilman sensuuria. Listan tehtyäsi tarkastele listaamiasi sanoja ja merkitse niiden kohdalle joko + tai – sen mukaan, ovatko listaamasi asiat positiivisia vai negatiivisia. (joidenkin sanojen kohdalle voi tulla molemmat merkit riippuen näkökulmasta) Merkitse tähdellä kolme sinulle tärkeintä asiaa työssäsi tällä hetkellä. Ympyröi kolme sellaista asiaa, joihin eniten kaipaavat muutosta. Kirjoita pieni kirjoitelma, jossa pohdit työsi positiivisia puolia suhteessa muutosta kaipaaviin asioihin. Mitä muutosten tapahtuminen vaatisi sinulta itseltäsi? Entä työnantajalta? Koko organisaatiolta? Kuinka toivoisit asiaa vietävän eteenpäin? Palaa vielä sanalistaasi ja mieti miltä se näyttäisi toivomiesi muutosten tapahduttua?
- Mieti hetki missä tahtoisit olla kahdenkymmenen vuoden kuluttua. Mitä sinulle kuuluu? Millaisessa työssä olet? Onko sinulla perhettä? Missä asut? Heittäydy rohkeasti unelmoimaan, äläkä anna minkään asian tuntua mahdottomalta. Kirjoita itsellesi kirje, jossa kerrot mitä sinulle kuuluu ja millaisia muutoksia vuosien varrella on tapahtunut. Sulje kirje ja kirjoita kuoreen oma nimesi sekä päivämäärä, jolloin sen saa avata.



Kuvataide

- Piirrä A3 kokoiselle paperille kasvojesi ääriviivat. Pohdi millainen työtekijä olet. Minkä osaat hyvin? Missä olet taitava? Mikä on juuri sinun erityisosaamistasi? Mitkä ovat sinun vahvuutesi juuri tässä työssä? Kirjoita sanoja ääriviivojen sisälle. Kasvojen ääriviivojen ulkopuolelle kirjoita sellaisia asioita, joissa haluaisit kehittyä tai josta haluaisit oppia lisää.
- Jos työsi olisi maisema, miltä se näyttäisi? Olisiko se rauhallinen maalaismaisema vai kenties kiireinen kaupunkimaisema? Olisiko maiseman meri tyyni vai kuohuisiko aallot? Miltä taivas maisemassasi näyttäisi? Millainen sää kuvassa on? Valitse mieleisesi tekniikka, voit maalata tai käyttää lyijykynää tai tusseja aivan sen mukaan, mikä sinusta itsestäsi tuntuu hyvälle. Paperin koon tulisi olla vähintään A4.
- Tee itsellesi unelmakartta. Ota ensin itsellesi A3-kokoinen kartonki. Selaille lehtiä ja leikkaa sieltä kuvia, sanoja ja kirjaimia, jotka muistuttavat sinua unelmistasi ja haaveistasi työtäsi kohtaan. Laadi niistä unelmakartta itsellesi ja aseta se näkyvälle paikalle.



Musiikki

- Mieti miltä työsi arki kuulostaisi, jos se olisi musiikkityylilaji. Olisiko se raskasta rockia vai klassista musiikkia? Jos se olisi sekoitus useampaa, mikä tyyliä olisi tyypillisin? Etsi työsi arkea kuvaavaa musiikkia. Etsi myös kaksi tiettyä tyyliä edustavaa kappaletta, joista toinen kuvaa tavallisen arkielämän tunnelmia töihin lähtemisestäsi. Millä mielellä lähdet töihin? Toisen kappaleen tulisi kuvata fiiliksiäsi työpäivän jälkeen?
- Valitse jokin kappale, mielellään suomenkielinen, jollei jokin muu kieli ole sinulle vahvempi. Muuta sanoja siten, että kappaleesta muovautuu biisi, joka kertoo sinun työstäsi ja sen arjesta, toiveista, haasteista, muutoksesta, haaveiden tavoittelusta ja tulevaisuudesta jota kohti haluaisit olla menossa. Kirjoita kappaleen sanat uudelleen.