

VAHVUUS- PERUSTAISEN OHJAUKSEN TYÖKIRJA

Toimittajat:
Hyvärinen, Sanna; Kangastie, Helena;
Löf, Jonna; Rautio, Krista;
Riponiemi, Netta; Uusiautti, Satu

3 | JOHDANTO

7 | VAHVUUSHARJOITUKSET

I Vahvuuksien tunnistaminen

8	VAHTO-vahvuuskortit
10	Vahvuustestit
12	Vahvuudet arjessa
14	Vahvuuskertomus
16	Vahvuuteni muiden silmin
18	Positiivinen reflektointi

II Vahvuuksien hyödyntäminen

20	Vahvuudet opetuksen suunnittelussa
22	Vahvuusreflektio opinnäytetöissä
24	Vahvuustaulu
26	Työelämävahvuudet ja -taidot
28	Vahvuudet työnhaussa
30	Vahvuudet työssä ja uralla

III Vahvuuksien kehittäminen ja vahvistaminen

32	Itseohjautuvuuden tukeminen ohjauksessa
34	Vahvuuksien tuotteistaminen
36	Vahvuusperustainen vertaispalaute

IV Tulevaisuuteen suuntaaminen

38	Aloittavan opiskelijan ohjauskeskustelu
40	Valmistuvan opiskelijan ohjauskeskustelu
42	Valmistuvan opiskelijan urasuunnittelu
44	Vahvuuksilla tulevaisuuteen
46	Osaajana tulevaisuudessa

48 | LOPUKSI

JOHDANTO

Työelämän ja urapolkujen monimuotoistuksessa korkeakouluopiskelijoilta edellytetään yhä joustavampaa ja laajempaa ymmärrystä oman asiantuntijuuden sisällöstä. Yksilöllinen valmistautuminen tulevaisuuteen on jatkuva prosessi, joka sisältyy kaikkiin opiskelu- ja urakehityksen vaiheisiin. Vahvuutensa tunnistava opiskelija pystyy tietoisesti ja yksilöllisesti hyödyntämään omia resurssejaan urapolullaan.

Vahvuusperustainen tulevaisuusohjaus nojaa tutkittuun tietoon vahvuuksien hyödyntämisen yhteydestä hyvinvointiin. Sillä tarkoitetaan laajaa ohjausajattelua, jossa tunnistetaan, mistä osa-alueista vahvuudet ja työelämävalmiudet koostuvat ja miten ne kytketään osaksi onnistunutta urasuunnittelua. Taustalla on ajatus, jonka mukaan myönteisten elämän- ja urastrategioiden valinta pohjaa kykyyn tunnistaa ja hyödyntää omia vahvuuksiaan. Vahvuusperustaisuus auttaa tekemään oman hyvinvoinnin ja uran kannalta myönteisiä ratkaisuja. Uraansa suunnitteleva opiskelija pystyy tietoisesti ja yksilöllisesti hyödyntämään omia resurssejaan ja vahvuuksiaan suunnittelun tukena. Vahvuudet eivät erottele ihmisiä, vaan jokaisessa ihmisessä on vahvuuksia, joista toiset ovat ominaisempia kuin toiset. Näitä ominaisimpia vahvuuksia kutsutaan ihmisen erityisvahvuuksiksi. Erityisvahvuuksien tunnistamisella

ja hyödyntämisellä on todettu olevan yhteys hyvinvointiin ja onnelliseen elämään (Seligman 2011). Vahvuuksien tunnistaminen osana oman tulevaisuuden suunnittelua ilmentää positiivista psykologista pääomaa (Luthans ym. 2004), jota suositellaan myös osaksi korkeakouluopintoja (Määttä & Uusiautti 2018). Vahvuusperustaisen ohjauksen huomioiminen korkeakouluopinnoissa on erittäin merkittävää.

Inhimillisillä vahvuuksilla tarkoitetaan sellaisia yksilöllisiä ominaisuuksia, jotka ilmentävät meitä parhaimmillamme. Hyödyntämällä niitä koemme iloa ja täyttymystä. Ne tukevat hyvinvointiamme, sitkeyttämme ja toiveikkuuttamme. Vahvuudet ja myönteiset voimavarat kuuluvat kaikille. Kulttuuri, maailmankuva ja arvot vaikuttavat tapoihimme toimia sekä arvottaa asioita, myös vahvuuksia. Onkin tärkeää, että ohjaaja tiedostaa nämä asiat ja huomioi ne ohjaustyössään.

Vahvuusajattelussa ei kehoiteta jättämään kielteisiä piirteitä tai vastoinkäymisiä huomiotta. Kyse on positiivisten voimavarojen vahvistamisesta ja löytämisestä myös elämän hankalissakin hetkissä hyödynnettäviksi.

VAHVUUSPERUSTAINEN TULEVAISUUSOHJAUS (VAHTO) -MALLI

Työkirja avaa käytännönläheisesti hankkeessa kehitetyn vahvuusperustaisen tulevaisuusohjauksen mallin, jonka avulla opetus- ja ohjaustyötä tekevät voivat tukea korkeakouluopiskelijoita tunnistamaan erityisvahvuuksiaan, määrittämään uratavoitteitaan ja onnistumaan opintojen ja työelämän välisissä siirtymissä. Vahvuusperustaisuuteen nojaavassa opiskelijoiden ohjaustyössä hyödynnetään ja yhdistellään erilaisia menetelmiä tavoitteen saavuttamiseksi.

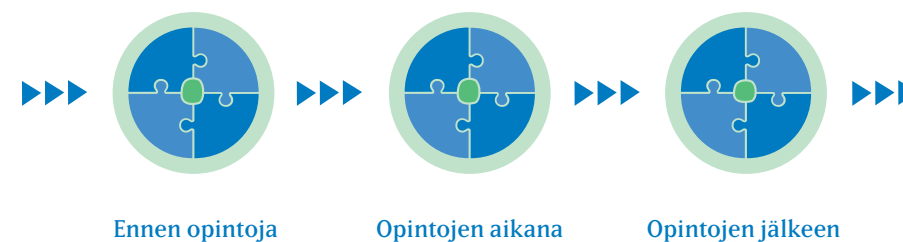
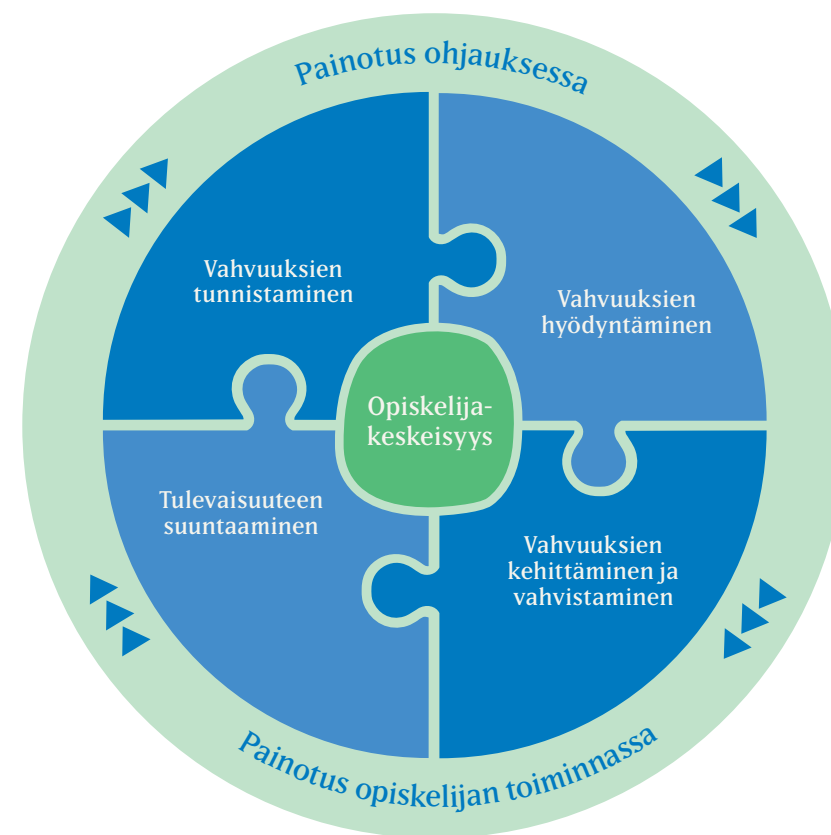
Vahvuusperustainen tulevaisuusohjaus (VAHTO) -malli pohjautuu inhimillisten vahvuuksien syvälliselle ymmärtämiselle, tunnistamiselle ja hyödyntämiselle niin, että ohjaukseen osallistujat kykenevät pohtimaan ja tekemään tulevaisuutensa kannalta myönteisiä ratkaisuja omiin lähtökohtiinsa, tarpeisiinsa ja vahvuuksiinsa nojaten. Ohjaus on yhteistoimintaa, jossa ohjaukseen osallistujan toimijuus vahvistuu. Ohjauksessa opiskelijakeskeisyys ilmenee ajatteluna ja toimintana, jossa opiskelijan oma aktiivisuus on ytimessä. Opiskelijakeskeisessä lähestymistavassa korkeakoulussa kannustetaan opiskelijaa ottamaan aktiivinen rooli oppimisprosessistaan esimerkiksi tukemalla hänen motivaatiotaan, itsearviointikykyään, hyvinvointiaan sekä mahdollistamalla joustavat opintopolut (KARVI 2019). Aktiivisuuden herättämiseksi olennaista on ohjaajan kiinnostus ja kyky havaita ohjaukseen osallistujan kokemusmaailmaa. Vahvuusperustainen ohjaus muodostuu siten aidosta, toista kunnioittavasta kohtaamisesta, läsnäolosta ja kuuntelemisesta. Mallia hyödyntääkseen myös ohjaajan on perehdyttävä vahvuusperustaisuuden ytimeen ja harjoitettava vahvuuksien tunnistamista ja hyödyntämistä itsekin. Vain näin hän voi tukea ja auttaa muita. VAHTO-malli toimii siten samalla ohjaajan henkilökohtai-

sen ja ammatillisen kehittymisen työkaluna. VAHTO-mallin neljä perustavanlaatuaista elementtiä ovat (1) vahvuuksien tunnistaminen, (2) vahvuuksien hyödyntäminen, (3) vahvuuksien kehittäminen ja vahvistaminen sekä (4) tulevaisuuteen suuntaaminen. Nämä elementit voivat toteutua kaikissa opintopolun vaiheissa: ennen, aikana, lopussa ja jälkeen. Mallissa keskiössä on opiskelija ja eteenpäin vievänä voimana on voimaannuttava ohjaussuhde. Ohjauksessa korostuu dialogisuus, jolloin ohjaaja ja opiskelija yhdessä luovat ymmärrystä vahvuusajattelulle. Dialoginen ohjaus vahvistaa opiskelijan toimijuutta ja mahdollista osallisuutta. Dialogiin liittyy olennaisesti myös reflektio, jolle on oleellista ihmettely ja kysyminen sekä kokemusten käsittely ja arvioiminen.

Ohjaus sovitetaan aina osallistujan aiempaan tietoon vahvuuksistaan eli rakennetaan hänen tilanteeseensa, tarpeisiinsa ja tavoitteisiinsa sopivaa vahvuusperustaista tulevaisuusohjausta. Mallin ensimmäiseltä tasolta lähdettäessä ohjauksen alussa edetään vahvuuksien tunnistamisesta niiden hyödyntämiseen. Osallistujan ymmärryksen syventyessä omista vahvuuksistaan prosessi etenee kohti soveltamista ja tulevaisuutta, ja parhaimmillaan ohjauksen jälkeen vahvuuksien kehittäminen ja tulevaisuuteen suuntautuminen muodostuvat osallistujan omaehtoiseksi toiminnaksi.

VAHTO-mallin syvällisestä hyödyntämisestä ja taustalla olevasta ideologiasta kiinnostuneille löytyy hyödyllistä tietoa tästä työkirjasta sekä VAHTO-hankkeen loppujulkaisusta Vahvuusperustaisen tulevaisuusohjauksen kehittämismatka ja VAHTO-malli Lapin korkeakouluissa.

Vahvuusperustainen tulevaisuusohjaus (VAHTO) -malli



OHJEITA KÄYTTÄJÄLLE

Vahvuusperustaisen ohjauksen työkirja opastaa sinut ja ohjaukseen osallistuvan vahvuuksien maailmaan. Työkirjasta löydät erilaisia harjoituksia ja menetelmiä, joiden avulla voit tukea ohjaukseen osallistuvia tunnistamaan ja refleктоimaan vahvuuksiaan sekä sanoittamaan osaamistaan. Saat vinkkejä, miten autat heitä selkiyttämään tulevaisuuden suunnitelmiaan sekä hyödyntämään ja soveltamaan vahvuuksiaan erilaisissa tilanteissa. Harjoitusten tavoitteena on lisätä yksilön ymmärrystä omasta potentiaalistaan ja sen hyödyntämisestä sekä auttaa tarkastelemaan vahvuuksiaan laajemmin. Työkirjan harjoitukset antavat pohjaa itsetuntemuksen lisäämiseen ja yhteiseen keskusteluun sekä kehittävät elämässä, opiskelussa ja työssä tarvittavia taitoja.

Työkirjassa esitellyt harjoitukset kuvaavat, miten vahvuusajattelua voidaan hyödyntää opintojen eri vaiheissa niin yksilö- kuin ryh-

mäohjauksessa. Työkirjan vahvuusharjoituksia on koottu, kerätty ja kehitetty hankkeen ohjauspilotteja sekä erilaisia ohjausharjoituksia teoriaperustaisesti hyödyntäen. Harjoitukset tukevat VAHTO-mallin toteuttamista korkeakouluopiskelijoiden ohjaamisessa. Työkirjaa voi hyödyntää myös muissa ohjaustilanteissa ja eri koulutusasteilla.

Vahvuusharjoitukset on jaettu VAHTO-mallin mukaisesti neljään osioon: (1) vahvuuksien tunnistaminen, (2) vahvuuksien hyödyntäminen, (3) vahvuuksien kehittäminen ja vahvistaminen sekä (4) tulevaisuuteen suuntaaminen. Harjoituksia voi hyödyntää sellaisenaan, yhdistellä eri harjoituksia isommiksi kokonaisuuksiksi ja soveltaa omaan työhön sekä erilaisiin ohjaustilanteeseen sopivaksi.

Toivomme, että teos johdattaa sinut ohjaukseen osallistujien kanssa uusien oivallusten äärelle.

VAHVUUS- HARJOITUKSET

Työkirjan harjoitukset on jaettu VAHTO-mallin mukaisiin osioihin. Mallin mukaisesti myös harjoitukset limittyvät tiiviisti toisiinsa. Kokeile ja mukauta harjoitteita siis rohkeasti omiin tarpeisiisi!

VAHTO- VAHVUUSKORTIT

Kohderyhmä

Korkeakouluopinnoista kiinnostuneet, opiskelijat ja urasuunnitteluvaiheessa olevat

Tavoite

Vahvuuksien tunnistaminen ja nimeäminen

Käyttötilanne

Yksilö- ja ryhmäohjaus

Tarvikkeet

VAHTO-vahvuuskortit. Kortit käyttöohjeineen ovat saatavilla osoitteesta: www.vahtoohjaus.fi.

Kuvaus

VAHTO-vahvuuskorteista löytyy kuuden hyveen alta 24 luonteenvahvuutta ja lisäksi viisi jokeria. Korteissa on vahvuuksien rinnalla avaavia esimerkkikysymyksiä, joiden avulla syvennytään vahvuuksiin. VAHTO-vahvuuskortit perustuvat Peterson & Seligmanin (2004) luokitteluun hyveistä ja luonteenvahvuuksista.

Tutkittua tietoa

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press.

I Vahvuuksien tunnistaminen

VAHTO-vahvuuskortit on tarkoitettu ohjauksen tueksi ja työkaluksi. Vahvuuskorttien avulla voidaan tukea hyvinvointia ja vahvistaa itsetuntemusta sekä kehittää valmiuksia tunnistaa ja hyödyntää vahvuuksia. Toivomme, että kortit johdattavat uusien oivallusten ääreen. Vahvuuskortteja voi käyttää niin yksilö- kuin ryhmätyöskentelyssä. Kortteja voidaan käyttää vahvuuksien tunnistamisessa ja nimeämisessä sekä pohtia, ja miten niitä voi kehittää. Korttienohessa voidaan pohtia, mitä vahvuudet merkitsevät ja kuinka ne nä-

kyvät elämän eri tilanteissa sekä miten niitä voi hyödyntää ja soveltaa.

Tästä työkirjasta löydät lukuisia harjoituksia korkeakouluopiskelijoiden opetus- ja ohjaustilanteista, joissa voit hyödyntää VAHTO-vahvuuskortteja.

Vinkki!

Esiin tulleita vahvuuksia voi hyödyntää täydentämällä ne II-osion Vahvuustauluharjoitukseen. Tehtävässä voit hyödyntää myös muita vahvuuskortteja, kuten Uusitalo ja Vuorisen (2021) Huomaa hyvä! -toimintakortit tai Mieli ry:n vahvuuskortit.



VAHVUUSTESTIT

Kohderyhmä

Korkeakouluopinnoista kiinnostuneet, opiskelijat ja urasuunnitteluvaiheessa olevat

Tavoite

Johdattaa vahvuuksien äärelle, antaa näkökulmia koulutusvalintoihin, selkeyttää urasuunnittelua vahvuuksien pohjalta

Käyttötilanne

Yksilö- ja ryhmäohjaus

Tarvikkeet

Valitsemasi vahvuustestit

Kuvaus

Vahvuus- ja persoonallisuustestien avulla matkataan ihmisen vahvuuksiin ja persoonallisuustyyppisiin. VIA (Values in action) -testi perustuu positiivisen ja persoonallisuuspsykologian teorioihin selvittäen ihmisen luonteenpiirteitä ja vahvuuksia. Tyypitesti antaa vinkkejä henkilön vahvuusalueista. Tunnista itsesi -persoonallisuustestissä tunnistetaan oma persoonallisuustyyli ja sen pohjalta tutkiskellaan itseä syvemmin. Koulutusvalintatestin avulla puolestaan voidaan kartoittaa muun muassa vaihtoehtoisia koulutusvalintoja ihmisen vahvuuksiin nojautuen.

I Vahvuuksien tunnistaminen



Testien hyödyntäminen ohjauksessa

Yksilöohjaus:

Testit voivat toimia ohjauksen ennakkotehtävänä. Anna ohjaukseen osallistuvalla linkki testiin ja pyydä häntä ottamaan tulokset mukaan ohjaustapaamiseen. Ohjauksessa voitte keskittyä tarkastelemaan osallistujan elämäntilannetta ja keskustella saaduista tuloksista sekä viedä ohjaustilannetta niiden pohjalta eteenpäin.

Ryhmäohjaus:

Testejä voidaan hyödyntää esimerkiksi opinto-ohjaustunneilla, erilaisten uravalmentusryhmien ohjauksissa ja muussa korkeakouluopintoja pohtivien tai jo opiskelevien työskentelyssä. Jokainen ryhmänjäsen voi tehdä ensin testin itsenäisesti. Sen jälkeen

voitte keskustella testin tuloksista esimerkiksi ensin vieruskaverin kanssa tai pienryhmissä ja sen jälkeen koko ryhmän kesken. Tulosten pohjalta voidaan sopia myös jatko-työskentelystä ja itsenäisestä tiedonhausta.

Testejä löydät esimerkiksi käyttämällä hakusanoja:

- VIA Character Strengths Survey / VIA-mittari suomeksi
- Vahvuuteni koulutusvalinnoissa-testi
- Vahvuusperustainen väylätesti
- Tyypitesti
- Persoonallisuustesti

Vinkki!

Esiin tulleita vahvuuksia voi hyödyntää täydentämällä ne II-osion Vahvuustaulu-harjoitukseen.

VAHVUUDET ARJESSA

Kohderyhmä

Korkeakouluopiskelijat opintojen eri vaiheissa

Tavoite

Vahvuuksien ja niiden ilmenemisen tunnistaminen

Käyttötilanne

Yksilökeskustelu

Tarvikkeet

Keskustelurunko ja muistiinpanovälineet

Kuvaus

Apukysymyksiin ja lauseisiin perustuva harjoite

Tutkittua tietoa

Donaldson S. I., Csikszentmihalyi M. & Nakamura, J. (toim.) (2011). Applied Positive Psychology: Improving Everyday Life, Health, Schools, Work and Society. Routledge.

I Vahvuuksien tunnistaminen



Kysymykset

Ohjaaja valitsee esimerkeistä kysymyksiä, jotka sopivat tilanteeseen ja muokkaa niitä luonteviksi. Opiskelija vastaa annettuihin kysymyksiin ja tekee muistiinpanoja.

- Millaisia asioita teit mielelläsi lapsena ja nuorena?
- Mitkä olivat lempioppiaineitasi koulussa?
- Mikä oli toiveammattisi lapsena?
- Mistä haaveilit? Mistä olet aina ollut kiinnostunut?
- Millaiset tekemiset energisoivat sinua?
- Millaiset asiat tuottavat sinulle iloa nyt aikuisena?
- Mitä teet mielelläsi, mikä sinua innostaa?
- Millaisia taitoja sinulle on karttunut opiskeluiden, harrastusten ja kokemusten kautta?
- Millaisessa tekemisessä "todellinen sinä" pääsee esiin?
- Mistä saat kehuja ja missä olet hyvä?
- Mihin kiinnität huomiota luontaisesti?
- Mitä opit nopeasti ja vaivattomasti?
- Millaiset asiat tulevat sinulta kuin luonnostaan?
- Millaisia asioita teet silloin, kun sinun ei tarvitse miettiä muita ihmisiä tai velvollisuuksia?

Lauseiden täydennys

Ohjaaja pyytää opiskelijaa täydentämään seuraavia lauseita, minkä jälkeen ohjaaja ja opiskelija pohtivat yhdessä, mitä lauseet kertovat opiskelijan vahvuuksista.

- Olen saanut muilta kiitosta ...
- Arvostan itsessäni ...
- Nämä asiat sujuvat minulta kuin luonnostaan ...
- Näillä taidoillani olen auttanut muita ...
- Jo lapsena tai nuorena tein mielelläni tällaisia asioita ...
- Olen pienestä pitäen ollut...
- Olen aina pitänyt...
- Olen hyvä...
- Olen omimmillani...
- En voisi kuvitella...
- En osaa...
- Arvostan/Rakastan/Nautin...

Pohdinta

Miettikää, mitä yhteisiä piirteitä vastauksista löytyy. Hyödyntäkää vahvuuskortteja tai muuta vastaavaa työkalua, mikäli vahvuuksien sanoittaminen on hankalaa. Pyrkikää kirkastamaan vastausten pohjalta muutama selkeä vahvuus. Vahvuuksien kartoittamisen avulla huomaatte, että ne asiat, joiden tekemisestä opiskelija nauttii ja jotka ovat hänelle luontaisia tapoja toimia, kertovat hänen toimivan ydinvahvuksiensa kautta.

VAHVUUS- KERTOMUS

Kohderyhmä

Korkeakouluopiskelijat opintojen eri vaiheissa

Tavoite

Omien ja muiden vahvuuksien tunnistaminen sekä nimeäminen

Käyttötilanne

Ryhmäkeskustelu

Tarvikkeet

Työskentelyohje ja muistiinpanovälineet

Kuvaus

Ohjeet nelivaiheiseen ryhmätyöskentelyyn

Tutkittua tietoa

Niemiec, R. M., & McGrath, R. E. (2019). The power of character strengths. Appreciate and ignite your positive personality. VIA Institute of Character.

I Vahvuuksien tunnistaminen



Tehtävänanto opiskelijalle

I-vaihe:

Mieti aluksi tilanteita, joissa sinusta on tuntunut, että onnistuit hyvin, olit innostunut tai joihin tartuit mielelläsi. Kokemuksesi voi liittyä opintoihin, työkokemukseen, vapaa-ajan toimintaan, esimerkiksi harrastukseen tai yhdistystoimintaan tai vaikka perhearjen pyörittämiseen.

II-vaihe:

Valitse näistä yksi esimerkki, jonka kuvaat lyhyesti muille. Kerro esimerkiksi, mikä oli tavoitteena, mitä teit, millä keinoilla ja mahdollisesti kenen kanssa saavutit tavoitteen ja mikä oli lopputulos? Mikä sinulle kokemuksessa oli merkityksellistä tai tuotti iloa?

III-vaihe:

Muut keskittyvät kertojaa keskeyttämättä kuuntelemiseen ja kirjaamaan mitä vahvuuksia tekeminen on edellyttänyt tai millaiset vahvuudet ovat mahdollisesti vaikuttaneet onnistumiseen.

IV-vaihe:

Kun kaikki ovat kertoneet oman tarinan ja toiset nostaneet esiin vahvuuksia, keskustellaan esiin tulleista vahvuuksista ja harjoituksen fiiliksistä yhdessä.

VAHUUUTENI MUIDEN SILMIN

Kohderyhmä

Korkeakouluopiskelijat opintojen eri vaiheissa

Tavoite

Omien vahvuuksien tunnistaminen ja nimeäminen palautteen ja muiden ihmisten kautta

Käyttötilanne

Ryhmätyöskentely

Tarvikkeet

Työskentelyohje, muistiinpanovälineet

Kuvaus

Ohjeet vahvuuksien kokoamiseen ja kategorisointiin

Vinkki!

Opiskelija voi soveltaa harjoitusta esimerkiksi harjoittelussa tai työssä. Hän voi pyytää työkaveriansa avuksi tehtävän tekemiseen sekä antamaan palautetta vahvuuksistaan ja osaamisestaan.

I Vahvuuksien tunnistaminen



Tehtävänanto opiskelijoille

I) Haastattelu:

Haastattele opiskelukaveriasi alla olevan ohjeen avulla. Vahvuuksien tunnistamisessa ja sanoittamisessa voi hyödyntää erilaisia työkaluja, kuten VAHTO-vahvuuskortteja tai vahvuuslistoja.

- “Kerro jostain opintoihin liittyvästä tilanteesta, jossa onnistuit hyvin tai josta pidit erityisen kovasti. Mikä tilanteessa aiheutti onnistumisen kokemusta tai mielihyvää?”

II) Pohdinta:

Mitä opiskelukaverisi osaa hyvin, eli millaisia vahvuuksia sekä taitoja ja osaamista hänellä on?

III) Keskustelu:

Kun olette pohtineet toistenne vahvuuksia ja osaamista, keskustelkaa niistä yhdessä.

Vahvuudet

Taidot ja osaaminen

POSITIIVINEN REFLEKTOINTI

Kohderyhmä

Korkeakouluopiskelijat opintojen eri vaiheissa

Tavoite

Omien vahvuuksien tunnistaminen ja nimeäminen palautteen ja muiden ihmisten kautta

Käyttötilanne

Ryhmätyöskentely tai itsenäinen ennakotehtävä + keskustelu

Tarvikkeet

Työskentelyohje, muistiinpanovälineet

Kuvaus

Kolmevaiheinen tehtävä positiivisen palautteen tunnistamiseksi

Tutkittua tietoa

Soria, K. & Stubblefield, R. (2015). Knowing Me, Knowing You: Building Strengths Awareness, Belonging, and Persistence in Higher Education, *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*.

I Vahvuuksien tunnistaminen



Tehtävänanto opiskelijoille

Tehtävässä selvitetään opiskelukaverin vahvuuksia ja osaamista.

I) Itsenäinen pohdinta:

Pohdi, mistä olet saanut positiivista palautetta. Mieti esimerkiksi, millaisista asioista olet saanut kiitosta aiemmissa työpaikoissasi tai opinnoissasi. Entä mistä asioista ystäväsi ja perheenjäsenesi sinua kehuvat? Kirjaa sitten ylös, miten voisit kuvata itseäsi saamasi positiivisen palautteen kautta.

II) Ryhmäkeskustelu: Vahvuudet

Kerro ryhmällesi tai ohjaajallesi, mistä asioista olet saanut positiivista palautetta. Positiivinen palaute kertoo vahvuuksistasi, joten keskustelkaa vahvuutesi näkyviksi. Kerro sitten, millaisiin työtehtäviin haluaisit opintojesi myötä suuntautua. Miten vahvuutesi voisivat näkyä tulevaisuuden työtehtävissäsi?

III) Ohjaajan yhteenveto opiskelijoille:

- Muut saattavat nähdä osaamisesi ja luonteenpiirteesi paremmin kuin sinä itse. Toiset saattavat myös arvostaa vahvuuksiasi enemmän kuin arvaatkaan.
- Joskus se, mitä olet pitänyt itsestäänselvyytenä, onkin vahvuus, jota sinun kannattaa korostaa myös työelämässä.
- Positiivisen palautteen kautta voit valmistautua esimerkiksi työhaastatteluun tai esitellä itsesi.

Vinkki!

Tehtävää voi soveltaa kurssin teemaan sopivaksi tai hyödyntää esimerkiksi opintojen suunnittelussa. Esiin tulleita vahvuuksia voi hyödyntää täydentämällä ne II-osion Vahvuustaulu-harjoitukseen.

VAHVUUDET OPETUKSEN SUUNNITTELUSSA

Kohderyhmä

Korkeakouluopiskelijoiden opettajat ja ohjaajat

Tavoite

Oppia tunnistamaan opintoihin liittyvät tilanteet, joissa opiskelijoiden vahvuuksia voi huomioida ja hyödyntää

Käyttötilanne

Kaikki opintoihin liittyvät tilanteet ja tapahtumat

Tarvikkeet

Ohjaajan luovuus ja ideointi

Kuvaus

Vinkkejä opettajan ja ohjaajan työhön

Tutkittua tietoa

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2020). Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. PS-kustannus. Stebleton, M.; Soria, K. & Albecker, A. (2012). Integrating Strength-Based Education into a First-Year Experience Curriculum, *Journal of College and Character* 13:2.

II Vahvuuksien hyödyntäminen



Vinkkejä opettajalle ja ohjaajalle

Opintojaksojen suunnittelu:

Opetus- ja ohjaushenkilö voi ottaa opiskelijoiden erilaiset vahvuuden huomioon opintojaksojen toteutusten suunnittelussa. Toisen vahvuus on tiimityö, toinen toimii paremmin itsenäisesti. Toinen kirjoittaa loistavasti ja toisen vahvuus on suullinen ilmaisu.

Tehtävänannot:

Vahvuuksien hyödyntäminen tai niiden pohdintaan kannustaminen tehtävänannoissa esimerkiksi tämän työkirjan harjoitusten avulla.

Harjoittelupaikan etsintä:

Opiskelijan etsiessä harjoittelupaikkaa ohjaaja voi keskustella opiskelijan kanssa työpaikoista ja työtehtävistä, joita harjoittelussa kohtaa. Paikkaa ja mahdollisia työtehtäviä voi lähteä kartoittamaan ja hakemaan opiskelijan vahvuuksien pohjalta. Siten opiskelijan motivaatio ja innostus pääsevät kukoistamaan harjoittelussa.

Projektit ja työelämäyhteydet:

Opiskelijalle voi vinkata ja tätä voi ohjata hakeutumaan harjoitteluun omiin vahvuuksiinsa liittyvään projektiin tai tapahtumaan opiskelun ohella.

Opinnäytetyö:

Opiskelijan pohtiessa opinnäytetyön aihetta sekä mahdollisia yhteistyötahoja on tärkeää kannustaa opiskelijaa seuraamaan kiinnostuksen kohteitaan ja vahvuuksiaan.

Opetustilanteet:

Positiivinen, rakentava palaute erilaisissa tilanteissa rohkaisee opiskelijaa tuomaan esille vahvuuksiaan opintoihin liittyvissä eri tilanteissa.

VAHVUUSREFLEKTIO OPINNÄYTETÖISSÄ

Kohderyhmä

Korkeakouluopiskelijat opinnäyte- ja lopputyövaiheissa

Tavoite

Auttaa opiskelijaa suunnittelemaan opintoja ja niiden suorittamista vahvuuksia hyödyntämällä

Käyttötilanne

Opinnäytteisiin ja lopputöihin liittyvät suunnittelu- ja ohjauskeskustelut

Tarvikkeet

Lomakepohja ja muistiinpanovälineet

Kuvaus

Dialogista ja reflektovaa vahvuuskeskustelua tukeva lomake

Vinkki!

Työskentely on antoisinta, mikäli opiskelija on ensin tunnistanut vahvuuksiaan jonkin vahvuuksien tunnistamiseen liittyvän harjoituksen avulla.

II Vahvuuksien hyödyntäminen



Työskentelyohje

Opinnäyte- tai lopputyön aihetta pohdittaessa on tärkeää seurata omia kiinnostuksen kohteita ja vahvuuksia. Opinnäyte- ja lopputyöt ovat monivaiheisia prosesseja ja vahvuusperustaista lähestymistapaa voi soveltaa niiden eri vaiheisiin. Ohjauskeskustelussa hyödynnetään tärkeimpiin vahvuuksiin liittyviä reflektovia kysymyksiä.

Millaisia opintojesi kannalta olennaisia vahvuuksia sinulla on? Voit valita 3–5 tärkeintä.

Ohjaajan tuella pohditaan ja reflektoidaan:

Miten vahvuutesi auttavat sinua opinnäyte- tai lopputyön tekemisessä?

Miten voit hyödyntää vahvuuksiasi opinnäyte- tai lopputyöprosessin eri vaiheissa?

Aiheanalyysivaihe
Suunnitteluvaihe
Toteutusvaihe
Arviointivaihe
Julkistamisvaihe

Miten vahvuutesi ilmenevät yleisesti opinnoissasi ja niiden suunnittelussa?

Ohjaajan tuella pohditaan ja reflektoidaan:

Voisitko vielä korostaa vahvuuksiasi jollain tavalla opinnäyte- tai lopputyön tekemisessä?

VAHVUUSTAULU

Kohderyhmä

Korkeakouluopiskelijat opintojen eri vaiheissa

Tavoite

Vahvuuksien hahmottaminen ja hyödyntäminen

Käyttötilanne

Yksilö- ja ryhmäohjaus

Tarvikkeet

Vahvuustaulupohja ja muistiinpanovälineet

Kuvaus

Monikäyttöinen harjoitus kurssitehtäväksi, harjoittelu- tai työpaikkojen hakuun tai opintosuunnitteluun ja -ohjaukseen

Muuta huomioitavaa

Vahvuustaulua on helppo käyttää muiden tämän työkirjan harjoitusten tulosten kokoamiseen. Vahvuustauluja on monenlaisia, voit siis tehdä omasi valitsemalla taulukkoon tilanteeseen sopivat kohdat!

II Vahvuuksien hyödyntäminen



Tehtävänanto opiskelijoille

Kirjaa vasemmanpuoleiseen sarakkeeseen vahvuutesi. Täytä sitten niitä koskevat rivit otsikoiden mukaisesti. Työskentely on antoisinta, mikäli olet ensin tunnistanut vahvuuksiasi jonkin vahvuuksien tunnistamiseen liittyvän harjoituksen avulla.

Keskustelkaa ryhmässä tai ohjaajan kanssa vahvuuksien esiintymisestä ja hyödyntämisestä.

Vahvuus	Testin tai -harjoituksen tulokset vahvuuteen liittyen	Millaista palautetta olet saanut vahvuuteen liittyen?	Missä olet tunnistanut vahvuuden?	Miten sovellet vahvuutta vapaa-ajalla?	Miten sovellet vahvuutta opinnoissa?	Miten sovellet vahvuutta työssä?

Kehitettävät vahvuuteni

TYÖELÄMÄVAHVUUDET JA -TAIDOT

Kohderyhmä

Korkeakouluopiskelijat opintojen eri vaiheissa

Tavoite

Opinto- ja työuraan liittyvien taitojen tunnistaminen, kehittäminen ja hyödyntäminen

Käyttötilanne

Yksilö- tai ryhmäohjaus, itsenäinen ennakkotehtävä

Tarvikkeet

Taitolistapohja ja muistiinpanovälineet

Kuvaus

Listaus vahvuuksista ja taidoista, joita kategorisoidaan opiskelun ja työelämän kannalta olemassa oleviin, kehitettäviin ja hyödynnettäviin vahvuuksiin

Tutkittua tietoa

Rath, T. (2007). StrengthsFinder 2.0. Gallup Press.
Linley, A., Willars, J., & Biswas-Diener, R. (2010). The Strengths Book. The CAPP Press.

II Vahvuuksien hyödyntäminen



Tehtävänanto opiskelijoille

Vahvuudet ja taidot:

Henkilökohtaiset vahvuutesi voivat olla esimerkiksi luonteenpiirteitä ja sinua kuvaavia ominaisuuksia. Taidot liittyvät siihen, mitä osaat tehdä opinnoissa tai työssä. On tärkeää tunnistaa vahvuudet ja taidot, joista on hyötyä omalla uralla.

- Valitse listasta kaikki vahvuudet ja taidot, joita hyödynnät opinnoissasi.
- Tarkastele sitten vahvuuksiasi suhteessa tulevaisuuden työtehtäviisi. Mitä vahvuuksia tarvitset työssäsi? Mitä niistä sinulla jo on ja mitä haluat kehittää edelleen?
- Pohdi lopuksi, kuinka voit hyödyntää tätä koostetta urasi suunnittelussa (esimerkiksi harjoittelupaikan valinta, työhakemukset, opiskelijajärjestötoiminta, sosiaalinen media).

Työelämätaitoja

- esiintymistaidot
- asiakaspalvelutaidot
- ryhmätyötaidot
- myyntitaidot
- organisointitaidot
- tiedonhankintataidot
- suunnittelutaidot
- keskustelutaidot
- kielitaidot
- ongelmanratkaisutaidot
- kuuntelutaidot
- kirjalliset ilmaisutaidot
- sovittelutaidot
- looginen päättelykyky
- kyky työskennellä itsenäisesti
- neuvottelutaidot
- tietotekniset taidot

Vahvuudet

Viisaus

Luovuus
Uteliaisuus
Arviointikyky
Oppimisen ilo
Näkökulmanottokyky

Rohkeus

Urheus
Sinnikkyys
Rehellisyys
Innokkuus

Inhimillisyys

Rakkaus
Ystävällisyys
Sosiaalinen älykyys

Oikeudenmukaisuus

Ryhmätyötoidot
Reiluus
Johtajuus

Kohtuullisuus

Anteeksiantavuus
Vaativattomuus
Harkitsevuus
Itsesäätely

Henkisyys

Kauneuden ja
erinomaisuuden arvostus
Kiitollisuus
Toiveikkuus
Huumorintaju
Vakaumuksellisuus

Jokerit

Organisointikyky Avoimuus Kunnianhimo Herkkyys Ahkeruus

VAHVUUDET TYÖNHAUSSA

Kohderyhmä

Työnhakuun valmistautuvat korkeakouluopiskelijat

Tavoite

Vahvuuksien onnistunut hyödyntäminen ja esilletuominen työhaussa

Käyttötilanne

Yksilöohjaus tai itsenäinen harjoitus

Tarvikkeet

Työskentelyohje ja muistiinpanovälineet

Kuvaus

Apukysymyksiä kiinnostavan ja vahvuudet esiintuovan yhteydenoton muotoilemiseksi työhaussa

Tutkittua tietoa

Tutustu Littman-Ovadian, Lazar-Butbulin ja Benjaminin tutkimusperustaiseen Strength-based Career Counseling -malliin!

II Vahvuuksien hyödyntäminen



Tehtävänanto opiskelijalle

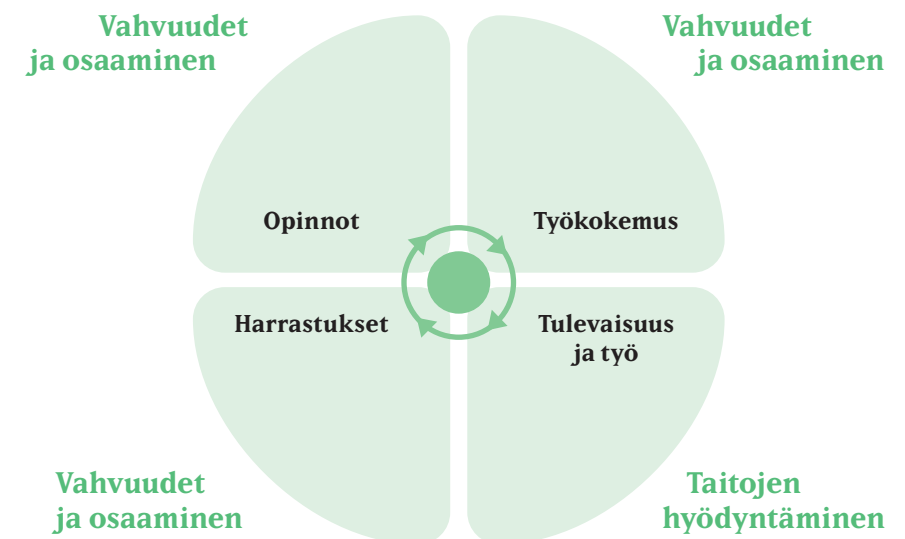
1. Pohdinta

Pohdi kysymysten avulla, mitä vahvuuksia ja osaamista käytät. Mieti, miten voit hyödyntää niitä työelämässä.

- **Harrastukset ja vapaa-aika**
Mitä teet vapaa-ajallasi? Mitä vahvuuksia ja osaamista käytät tai kehität harrastuksissa ja vapaa-ajalla?
- **Opinnot**
Mieti, millaisia ilon ja onnistumisen kokemuksia sinulle on tullut opiskeluissasi. Mihin onnistumiset liittyivät? Entä millaiset kokemukset tai huomiot saavat sinut tuntemaan, että olet onnistunut? Mistä osaamisesta ja vahvuuksista onnistuminen kertoo?
- **Työkokemus**
Jos sinulle on kertynyt työkokemusta, muistele, miten esihenkilösi ja kollegasi ovat kuvailleet sinua ja työskentelyäsi. Mitä vahvuuksia kuvauksista löytyy?
- **Vahvuudet työssä**
Miten ja millaisissa työtehtävissä voit hyödyntää hankkimaasi osaamista? Kerro työnhakusi yhteydessä palautteesta, jota olet saanut vahvuusiisi liittyen. Kerro myös, miten vahvuutesi ilmenevät työssä.

2. Vahvuuskartta

Tee pohdinnan ja esimerkkikuvion avulla kartta vahvuuksistasi. Kartta toimii pohjana ottaessasi yhteyttä työnantajaan, laatiessasi työhakemuksia tai valmistautuessasi työhaastatteluun.



VAHVUUDET TYÖSSÄ JA URALLA

Kohderyhmä

Työssä olevat opiskelijat

Tavoite

Vahvuuksien tunnistaminen osana työuraa

Käyttötilanne

Yksilöohjaus, ryhmäkeskustelu tai itsenäinen harjoite

Tarvikkeet

Työskentelyohje ja muistiinpanovälineet

Kuvaus

Kysymyspatteristo ydinvahvuuksista
ja niiden ilmenemisestä uralla

Tutkittua tietoa

Uusiautti, S. & Määttä, K. (2015).
The psychology of becoming a
successful worker: Research on
the changing nature of achieve-
ment at work. Routledge.

Vinkki!

Työskentely on antoisinta,
mikäli opiskelija on ensin
tunnistanut vahvuuksiaan
jonkin vahvuuksien
tunnistamiseen liittyvän
harjoituksen avulla.

II Vahvuuksien hyödyntäminen



Tehtävänanto opiskelijalle

Pysähdy miettimään vahvuuksiasi oman urasi näkökulmasta seuraavien kysymysten avulla. Voit kirjoittaa vastauksistasi esseen tai voitte keskustella teemoista ryhmässä.

Miten ydinvahvuutesi ilmenevät työssä? Miten voisit hyödyntää niitä vielä enemmän?

Mieti konkreettisia esimerkkejä, miten voisit hyödyntää vahvuuttasi tietyssä työtehtävässä ja mitä myönteistä lisäarvoa se voisi tuottaa työsi tai urasi näkökulmasta.

Miten ydinvahvuutesi ovat ohjanneet uraasi tähän saakka?

Pohdi esimerkiksi opiskelupaikan valintaa, työpaikkoja sekä tyytyväisyyttäsi työhösi ja valintoihisi.

Palauta mieleesi yksi myönteinen ja mieleenpainunut tapahtuma uraltasi.

Tapahtuma voi olla pienikin hetki, joka on ollut sinulle merkityksellinen ja vaikuttanut uraasi. Mitä luontevahvuuksia tähän tilanteeseen liittyi ja millä tavalla niitä ilmaisit?

Minkälaisia haasteita, käännekohtia tai ristiriitoja olet kohdannut urallasi?

Miten nämä tilanteet suhteutuvat ydinvahvuuksiisi? Joskus epäonnistumiset tai uran kriisit voivat liittyä ristiriitaan ydinvahvuuksiemme kanssa.

Miten voisit hyödyntää ydinvahvuuttasi uudella tavalla?

Jos työelämässäsi on jokin haaste, miten voit lähestyä tätä aihetta vahvuutesi kautta?

Valitse muutama kehitettävä vahvuus, joita et ehkä tällä hetkellä koe vahvuuksiesi.

Pohdi, miten kehitettäviä vahvuuksia voisi vahvistaa ja miten ne voisivat näkyä työssäsi.

ITSEOHJAUTUVUUDEN TUKEMINEN OHJAUKSESSA

Kohderyhmä

Korkeakoulun opettajat ja ohjaajat

Tavoite

Ohjaaja löytää motivoivia keskustelutapoja opiskelijan tavoitteiden saavuttamisen tueksi

Käyttötilanne

Yksilökeskustelut

Tarvikkeet

Ohjaajan vuorovaikutus- ja ammattitaito

Kuvaus

Toiminta- ja keskusteluohjeita motivoivaan kanssakäymiseen opetus- ja ohjaustilanteissa

Tutkittua tietoa

Pajares, F. (2000). "Toward a Positive Psychology of Academic Motivation." *Journal of Educational Research* 95(1). Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, Vol 55(1). Rizkallah, E. & Seitz, V. (2017). *Understanding Student Motivation: A Key to Retention in Higher Education*. *Scientific Annals of Economics and Business* 64(1).



1. Motivaation lähteet

Itseohjautuvuutta tukiessa ohjaaja auttaa opiskelijaa tunnistamaan oman motivaation- ja siemeniä. Tavoitteena on, että opiskelija motivoituu itse tavoitteidensa saavuttamiseen, oli kyse sitten yksittäisistä opintojaksoista tai opintojen loppuun saattamisesta.

2. Yhteistyö ja vastuu

Ohjaajan tukiessa opiskelijaa tavoitteiden saavuttamisessa hän tekee yhteistyötä opiskelijan kanssa välttämättä painostamista. Ohjaaja osoittaa kiinnostuksen osallistujan ajatuksista ja auttaa tätä tavoitteiden saavuttamisessa tarjoten työkaluja ja tukea. Lopulta vastuu omasta toiminnastaan on opiskelijalla itsellään.

3. Voimavarat ja vahvuudet

Ohjauksen keskittyessä vahvuuksien tunnistamiseen sekä minäpystyvyyden ja osaamisen tunteiden vahvistamiseen, osallistuja todennäköisemmin toimii tavoitteidensa kannalta suotuisasti. Omien vahvuuksien tunnistaminen antaa mahdollisuuden löytää uusia ja innovatiivisia ratkaisuja mahdollisiin eteen tuleviin haasteisiin. Ohjaaja tukee opiskelijaa asettamaan omat, sopivan kokoiset tavoitteensa.

Vinkki!

Itseohjautuvuuteen kannustamalla ohjaaja tukee opiskelijan sisäsyntyisen uteliaisuuden huomaamista ja samalla ohjaa tätä käyttämään vahvuuksiaan opintojen etenemisessä opiskelijan omien tavoitteiden mukaisesti.

4. Myötätunto ohjauksessa

Vuorovaikutustilanteessa on hyvä asettua ohjattavan asemaan. Jos ohjattava kohdetaan opiskeluhaasteet tuomiten, hän saattaa vetäytyä ja lopettaa yhteistyön ohjaajan kanssa. Siksi on tärkeää osoittaa myötätuntoa ja lähteä miettimään ratkaisuja haasteiden selättämiseksi.

5. Itseohjautuvuuteen tukeminen

Ohjauksen tavoitteena on tukea osallistujan itseohjautuvuutta ja vastuunottoa omasta toiminnastaan. Ohjaaja voi kannustaa opiskelijaa pohtimaan esteitä tavoitteiden tiellä sekä kokeilemaan itselle sopivia tapoja ylittää näitä esteitä.

6. Toiminnan tavoitteet ja seuraavat askeleet

Opiskelija pohtii tärkeimpiä syitä opintojensa edistämiseksi sekä toimivimpia tapoja motiivoida itseään edistymään opinnoissaan. Opiskelija ja ohjaaja määrittelevät tavoitteet, joihin pyritään ja keinot, joilla tavoitteet saavutetaan. Toiminnalle sovitaan seuraavat askeleet.

Esimerkiksi:

Haluan saattaa opintoni loppuun

Hienoa! Milloin ja mitä askelia on otettava?

Haluan kiritä ryhmän kiinni ja tehdä puuttuvat suoritukset

Hienoa! Mitä opintoja sinulla on kesken tai suorittamatta? Mitä voisit tehdä saattaaksesi ne loppuun? Miten voisit edetä asiassa, jotta saat ryhmän kiinni?

VAHVUUKSIEN TUOTTEISTAMINEN

Kohderyhmä

Korkeakouluopiskelijat opintojen eri vaiheissa

Tavoite

Vahvuusperustaisten yhteistyötaitojen kehittäminen ja omien vahvuuksien vahvistaminen havainnollistamalla, miten omia vahvuuksia on mahdollista jalostaa käytännössä ja yhteistyössä muiden kanssa

Käyttötilanne

Ryhmätyöskentely

Tarvikkeet

Työskentelyohje, VAHTO-vahvuuskortit tai vastaava työkalu, muistiinpanovälineet

Kuvaus

Nelivaiheinen pienryhmätyöskentely, jossa ideoidaan kaikkien ryhmäläisten vahvuuksia hyödyntämällä yrityksiä tai tuotteita

Tutkittua tietoa

Johnson, K. (2017). The Importance of Personal Branding in Social Media: Educating Students to Create and Manage their Personal Brand. *International Journal of Education and Social Science* 4(1).
Tuomaala, A. (2020). Verkkoportfolio henkilöbrändin ja työnhaun tukena. *Opinnäytetyö*, HaagaHelia



Työskentelyohje

1. Vahvuuksien valitseminen

Ohjaaja jakaa opiskelijat pienryhmiin ja jakaa ryhmille VAHTO-vahvuuskortit tai vastaavan työkalun. Työkalun avulla kukin ryhmän jäsen valitsee kolme itseään parhaiten kuvaavaa vahvuutta, taitoa tai osaamisaluetta. Opiskelija kirjoittaa valinnat muistiin. Vahvuuksia voi keksiä myös työkalun ulkopuolelta.

2. Yhteistyö ja ideointi

Ohjaaja antaa jokaiselle ryhmälle teeman, jonka ympärille ryhmä ryhtyy ideoimaan yritystä tai tuotetta. Ryhmäläiset pohtivat yhdessä, minkälainen yritys tai tuote olisi mahdollista rakentaa teeman ja osallistujien eri vahvuuksien ja osaamisalueiden ympärille. Ideat kirjoitetaan yhteiselle ideapaperille tai -alustalle. Jokaisen ryhmäläisen vahvuuksia tulee hyödyntää yrityksessä.

Apukysymyksiä:

- Minkälaisia tehtäviä ryhmän jäsenillä voisi yrityksessä olla?
- Miten jonkun harrastusta tai osaamista voi hyödyntää annetun tuotteen kehittämisessä?
- Miten vahvuudet voivat auttaa yrityksen perustamisessa?
- Kuka osaa myydä tuotteen ja kuka osaisi hoitaa yrityksen taloudellista puolta?
- Kuka on taitava viestimään ja kuka ideoimaan uutta?

3. Esittely muille ryhmille

Ryhmä valitsee keskuudestaan esittelijän ja valmistautuu esittelyyn. Esittelijä kertoo muille ryhmille tuotteesta tai yrityksestä.

4. Palaute

Ryhmätyöskentelyn päätteeksi sovitaan ohjaajan johdolla ryhmien itsereflektiosta sekä muiden antamasta palautteesta siten, että jokainen ryhmä saa työstään rakentavaa palautetta.

VAHVUUSPERUSTAINEN VERTAISPALAUTE

Kohderyhmä

Korkeakouluopiskelijat opintojen eri vaiheissa

Tavoite

Ydinvahvuuksien nimeäminen ja kehityskohteiden tunnistaminen

Käyttötilanne

Ryhmäyöskentely

Tarvikkeet

Työskentelyohje, muistiinpanovälineet, kello

Kuvaus

Vertaispalautteen antaminen ja kuunteleminen ryhmäyöskentelyn päätteeksi



Työskentelyohje

Tehtävä toteutetaan jonkin pienryhmäyöskentelytilanteen tai yhdessä tehdyn projektin päätteeksi. Ohjaaja ohjeistaa tehtävän kulun opiskelijoille ja havainnoi tilannetta.

1. Ryhmät

Opiskelijat jakautuvat omiin pienryhmiinsä, joissa ovat työskennelleet tehtävän tai projektin merkeissä.

2. Tarvikkeet

Jokainen opiskelija tarvitsee paperin ja kynän.

3. Valmistautuminen

Paperin etupuolelle kirjoitetaan yläreunaan teksti "Toimit ryhmässä erityisen hyvin..." ja kääntöpuolelle teksti "Olisin mielelläni nähnyt enemmän...". Tavoitteena on kirjata kunkin opiskelijan paperin molemmille puolille 3–5 asiaa.

4. Ohje palautteenantoon

Jokainen saa palautetta vuorollaan ryhmältä suullisesti ja palautteen saajan on keskityttävä kuuntelemiseen eikä hän saa puhua. Yksi palautteen antajista toimii kirjurina. Myös kirjurin vuoro vaihtuu palautteen saajan vaihtuessa. Palautteen anto aloitetaan paperin etupuolesta ja sen täyttämiseen varataan 2–3 min. Ohjaaja mittaa aikaa ja huomauttaa opiskelijoita ennen ajan loppumista. Palautteen antajat keskustelevat siitä, millaisia

vahvuuksia ja taitoja palautteen saajasta tuli esiin ryhmäyöskentelyn aikana ja kuinka se palveli ryhmää. Kirjuri kirjoittaa tärkeimmät asiat ylös paperin etupuolelle. Kääntöpuoli täytetään samalla tavalla, tällä kertaa kehittävästä näkökulmasta. Palautteen antajat pohtivat, mitä olisivat vielä palautteen saajalta toivoneet ryhmäyöskentelyssä. Palautteen on tarkoitus olla rakentavaa ja johdattaa vahvuuksien kehittämiseen positiivisesti.

5. Eteneminen

Sama prosessi toistetaan jokaisen ryhmäläisen kohdalla ja täytetyt laput jätetään palautteen saajille.

6. Purku

Loppuun varataan vielä hieman aikaa palautteen purkamiseen, jolloin ryhmäläiset pääsevät keskustelemaan vapaasti.

7. Lopetus

Tehtävän jälkeen ohjaaja tekee suullisen yhteenvedon yhdessä havaituista vahvuuksista ja nostaa esille kannustavia huomioita myönteisen vertaispalautteen merkityksestä.

ALOITTAVAN OPISKELIJAN OHJAUSKESKUSTELU

Kohderyhmä

Korkeakouluopintojen alussa olevat opiskelijat

Tavoite

Urasuunnitelmien kirkastaminen opintovalintojen osalta, suhteessa opiskelijan omiin vahvuuksiin

Käyttötilanne

Yksilökeskustelu opintojen alkuvaiheessa, esimerkiksi HOPS-keskustelu

Tarvikkeet

Keskustelurunko ja muistiinpanovälineet sekä jokin vahvuuksien tunnistamisen harjoitus

Kuvaus

Keskustelurunko ja apukysymykset



Työskentelyohje

Taustakysymykset

Ohjaaja selvittää keskustellen seuraavia asioita:

- Koulutustausta
- Työkokemus
- Harrastukset ja kiinnostuksen kohteet
- Haasteet
- Ajatukset opintojen suuntautumisesta
- Urasuunnitelmat

Vuoropuhelu opiskelijan vahvuuksista

Ohjaaja alustaa vahvuuskeskustelua siten, että tekee opiskelijan kanssa valitsemansa vahvuuksien tunnistamisen harjoituksen. Ohjaaja selvittää keskustellen:

- Mitä opiskelija ajattelee vahvuusharjoituksen tuloksista?
- Jäikö opiskelijan mielestä jotain puuttumaan?
- Nousiko harjoituksesta esiin jotain yllättävää?

Opiskelijan vahvuuksien peilaaminen opintoihin ja urasuunnitelmiin

Ohjaaja pyytää opiskelijaa peilaamaan vahvuuksiaan suuntautumisajatuksiin ja urasuunnitelmiin.

- Opiskelijan oma pohdinta pää- ja sivuainevalinnoista
- Opiskelijan tavoitteet opintovalintojen osalta

Vahvuuksien hyödyntämismahdollisuudet

Ohjaaja pyytää opiskelijaa pohtimaan vahvuksiensa hyödyntämismahdollisuuksia korkeakouluopintojen aikana ja niiden jälkeen.

Palaute

Ohjaaja kysyy, millaiseksi opiskelija koki vahvuuskeskustelun merkityksen heti opintojen alussa.

Vinkki!

Tehtävässä tarvittavia vahvuuksien tunnistamisharjoituksia löydät tämän työkirjan I-osioista.

VALMISTUVAN OPISKELIJAN OHJAUSKESKUSTELU

Kohderyhmä

Valmistumisvaiheessa olevat korkeakouluopiskelijat

Tavoite

Kirkastetaan opiskelijan tulevaisuuden suunnitelmia suhteessa vahvuuksiin

Käyttötilanne

Yksilökeskustelu opintojen päättymisvaiheessa, esimerkiksi loppukeskustelu

Tarvikkeet

Keskustelurunko ja muistiinpanovälineet

Kuvaus

Keskustelurunko ja apukysymykset

Tutkittua tietoa

Uusiautti, S. (2019). Tunnista vahvuutesi ja menesty. Kirjapaja.



Työskentelyohje

Taustakysymykset

Ohjaaja selvittää keskustellen seuraavia asioita:

- Opiskelijan tilanne valmistumisvaiheessa
- Tulevaisuuden suunnitelmat
- Unelmatyö valmistustilanteessa
- Suunnitelmat viiden vuoden kuluttua
- Kiinnostavat tehtävät
- Jatko-opintosuunnitelmat

Vuoropuhelu opiskelijan vahvuuksista

Ohjaaja alustaa vahvuuskeskustelua siten, että tekee opiskelijan kanssa valitsemansa vahvuuksien tunnistamisen harjoituksen. Ohjaaja selvittää keskustellen:

- Mitä opiskelija ajattelee vahvuusharjoituksen tuloksista?
- Jäikö opiskelijan mielestä jotain puuttumaan?
- Nousiko harjoituksesta esiin jotain yllättävää?

Opiskelijan vahvuuksien peilaaminen työelämään ja urasuunnitelmiin

Ohjaaja pyytää opiskelijaa peilaamaan vahvuuksiaan tulevaisuuden työelämään ja urasuunnitelmiin.

- Miten vahvuudet tukevat opiskelijan työelämä- ja urasuunnitelmia?

Vahvuuksien hyödyntämismahdollisuudet

Ohjaaja pyytää opiskelijaa pohtimaan vahvuksiensa hyödyntämismahdollisuuksia korkeakouluopintojen jälkeen. Ohjaaja voi myös rohkaista opiskelijaa siinä, että vaikka kaikilla vahvuusalueilla ei ehkä pääse kukoistamaan heti uran alussa, on omaa urakehitystä tärkeää edistää omien vahvuuksien suuntaan.

Palaute

Ohjaaja kysyy, millaiseksi opiskelija koki vahvuuskeskustelun merkityksen valmistuksen kynnyksellä.

Vinkki!

Tehtävässä tarvittavia vahvuuksien tunnistamis- ja harjoituksia löydät tämän työkirjan I-osiesta.

VALMISTUVAN OPISKELIJAN URASUUNNITTELU

Kohderyhmä

Valmistumisvaiheessa olevat korkeakouluopiskelijat

Tavoite

Opiskelijan elämän hahmottaminen urasuunnittelun näkökulmasta ja orientoituminen tulevaisuuteen

Käyttötilanne

Yksilö- ja ryhmäohjaus tai itsenäinen ennakkotehtävä

Tarvikkeet

Urasuunnittelupohja ja muistiinpanovälineet

Kuvaus

Työskentelyohje ja täytettävä harjoituspohja

Vinkki!

Yksilöohjauksessa pohja voidaan täyttää opiskelijan kanssa keskustellen tai hän voi täyttää sen itsenäisesti jo ennen tapaamista.



Työskentelyohje

Täytä urasuunnittelupohja ohjaajan ohjeiden mukaisesti. Täytetyn pohjan avulla voidaan keskustella urasta ja jatkotoimenpiteistä, kuten tiedonhaun tarpeista, koulutustarjontaan tai työpaikkoihin tutustumisesta tai urasuunnittelun jatkotoimista.

Urasuunnittelu	
Koulutus	
Unelmat ja kiinnostukset	Taidot ja osaaminen
Vahvuudet	Tärkeitä työn ominaisuuksia
Elämäntilanne ja terveys	Osaamistarpeet ja kehittämiskohteet
Harrastukset ja muu vapaa-aika	
Tulevaisuus (koulutus / työpaikka)	

Tavoitteet
ja suunnitelmat

VAHVUUKSILLA TULEVAISUUTEEN

Kohderyhmä

Korkeakouluopiskelijat opintojen eri vaiheissa, myös opintoihin hakeutuvat

Tavoite

Tulevaisuuteen suuntautuminen ja urasuunnittelun aloittaminen vahvuusperustaisesti

Käyttötilanne

Itsenäinen harjoitus tai yksilöohjaus

Tarvikkeet

Harjoitus ja muistiinpanovälineet

Kuvaus

Ohjeet ja apukysymykset

Tutkittua tietoa

Niles S. (2011). Career Flow: A Hope-Centered Model of Career Development. Journal of Employment Counselling 48(4).

Muuta huomioitavaa

Mikäli harjoitus toteutetaan yksilötehtävänä, on tehtävänanto tärkeää suunnitella opiskelijalle mielekkäällä tavalla siten, että tulokset tulee reflektoitua. Pitkän aikavälin tehtävä jää helposti tekemättä tai kesken, mikäli sen tekee irrallisena vain itseä varten.

IV Tulevaisuuteen suuntaaminen

Uran voi ajatella kattavan niin opiskelu-, harrastus- kuin työkokemuksia. Palauta mieleesi jokin näihin liittyvä tilanne, jossa tunsit olevasi innostunut, uppoutunut ja tyytyväinen tekemiseesi. Kuvaile seuraavien askeleiden avulla, mitä tapahtui.

Askel 1

- Mitä olit tekemässä? _____
- Kenen seurassa olit? _____
- Minkälaisessa ympäristössä olit? _____
- Mitä tapahtui tekemistä ennen, sen aikana ja sen jälkeen? _____
- Mitä fysiologisia tuntemuksia koit (esim. rentous, jännitys)? _____
- Mitä taitojasi käytit? _____
- Mitä arvojasi tai kiinnostuksenkohteitasi tuli tilanteessa ilmi? _____
- Mitä vahvuuksiasi tilanteeseen liittyi ja miten hyödynsit niitä? _____

Askel 2

Hyödynnä ensimmäisen askeleen vastauksia ja täydennä seuraavat lauseet:

Ihanteellisissa urakokemuksissani käytän yleensä _____ taitojani, ilmaisen seuraavia arvojani ja kiinnostuksenkohteitani: _____

Ihanteellisissa urakokemuksissani ovat läsnä seuraavat vahvuuteni: _____

Muita minulle tärkeitä havaintoja ihanteellisissa uratilanteissani ovat: _____

Askel 3

Tarkkaile nyt ihanteellisia uratilanteitasi pohtimalla seuraavia kysymyksiä:

- Toimitko tiimin jäsenenä? Nautitko enemmän yksin vai yhdessä tekemisestä?
- Olitko tilanteissa ulko- vai sisätiloissa? Kummasta pidät enemmän?
- Oliko ajalla merkitystä toiminnassasi? Nautitko enemmän toiminnasta aikapaineen alla vai ajattomasta työskentelystä tehtävän loppuunsaattamiseksi?

Kirjoita vielä mahdollisesti mieleesi tulevia täydennyksiä huippukokemuksistasi: _____

Kirjoita lyhyt yhteenveto siitä, mitä näissä urakokemuksissasi tapahtuu, mitkä taidot, arvot ja vahvuudet niissä ovat läsnä sekä minkälaisessa ympäristössä ne tyypillisesti tapahtuvat.

Askel 4

Havainnoi toimintaasi muutaman viikon ajan. Tarkkaile vastaavanlaisia tai muita ihanteellisia tilanteita, jotka tuottavat innostusta ja nautintoa. Jos huomaat tietynlaisten tilanteiden tuottavan erityistä nautintoa, ne ovat toimintaa, johon urasuunnittelussa kannattaa suunnata. Nämä kokemukset ovat vihjeitä siitä, minkä tyyppisestä toiminnasta todennäköisimmin löydät tavan toteuttaa itseäsi.

OSAAJANA TULEVAISUUDESSA

Kohderyhmä

Urasuunnitteluvaiheessa olevat korkeakouluopiskelijat tai opintoja pohtivat

Tavoite

Omien tulevaisuuden tavoitteiden hahmottaminen sekä lähtökohtien ja osaamistarpeiden tunnistaminen vahvuuksien näkökulmasta

Käyttötilanne

Yksilö- tai ryhmäohjaus

Tarvikkeet

Harjoituspohja ja muistiinpanovälineet

Kuvaus

Tulevaisuuden minän hahmottelutehtävä harjoituspohjan avulla

Vinkki!

Harjoitusta voidaan hyödyntää ohjaajan kanssa käytävässä yksilökeskustelussa, harjoituksesta voidaan nostaa yksittäisiä osioita ryhmäkeskusteluihin ja harjoitus voi olla myös pohja urasuunnittelun jatkotyöskentelylle.



Tehtävänanto opiskelijalle

Mieti itseäsi kymmenen vuoden kuluttua ja täydennä tulevaisuushahmosi haaveidesi, vahvuuksiesi ja tavoitteidesi mukaisesti. Hahmon luomisessa voit hyödyntää myös esimerkiksi tulevaisuuden tutkimukseen liittyvää tietoa ja väittämiä.

_____ vuonna _____
oma nimi

Koulutus ja työnkuva

Unelmat

Taidot ja osaaminen

Elämäntilanne ja harrastukset

Arvot

Vahvuuteni



LOPUKSI

Vanhan kansansanonnan mukaan harjoitus tekee mestarin ja kertaus on opintojen äiti. Nämä sanonnat pätevät myös tässä työkirjassa ja sen harjoituksissa. Työkirjan ja sen harjoitusten hyödyntäminen mahdollistaa myös uusien harjoitusten kehittämisen, soveltamisen ja käyttöönoton. Mitä useammin työkirjan harjoituksia hyödyntää ja käyttää, sitä vahvemmin kehittyy vahvuusperustaisen tulevaisuushajauksen mestariksi.

Oletko jo tutustunut kaikkiin harjoituksiin?

Lähdeluettelosta löydät hyviä vinkkejä uusien näkökulmien äärelle.

LÄHTEET

Ahvenainen, M., Heikkilä, K., Jokinen, L., Miettinen, S., Ollila, J., Pietikäinen, N. & Vuorisalo, K. (2017). Tulevaisuus – paljon mahdollista! Tulevaisuusohjauksen työkirja. Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto. ISBN 978-952-249-484-9 (pdf).

Donaldson, S. I., Csikszentmihalyi, M. & Nakamura, J. (Eds.). (2011). Applied Positive Psychology: Improving Everyday Life, Health, Schools, Work and Society. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203818909>

Johnson, K. M. (2017). The Importance of Personal Branding in Social Media: Educating Students to Create and Manage their Personal Brand. *International Journal of Education and Social Science* 4(1), 21-27.

KARVI (2019). Korkeakoulujen auditointikäsikirja 2019-2024. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus, Julkaisut 19:2019. Saatavilla: https://karvi.fi/app/uploads/2019/09/KARVI_Korkeakoulujen_auditointika%CC%88sikirja_2019-2024_FINAL.pdf ISBN 978-952-206-551-3 (pdf).

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. PS-kustannus.

Let's Move It. Motivoinnin ABC. <https://www.letsmoveit.fi/motivointi/> (Viitattu 8.10.2021).

Linley, A., Willars, J. & Biswas-Diener, R. (2010). *The Strengths Book: Be Confident, Be Successful, and Enjoy Better Relationships by Realising the Best of You*. The CAPP Press.

Littman-Ovadia, H., Lazar-Butbul, V. & Benjamin, B. A. (2014). Strengths-Based Career Counseling: Overview and Initial Evaluation. *Journal of Career Assessment*, 22(3), 403-419. <https://doi.org/10.1177/1069072713498483>

Luthans, F., Luthans, K. W. & Luthans, B. C. (2004). Positive Psychological Capital: Beyond Human and Social Capital. *Business Horizons* 47(1): 45-50. doi 10.1016/j.bushor.2003.11.007
Mieli ry. Vahvuuskortit. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuskortit/> (Viitattu 8.10.2021).

Määttä, K. & Uusiautti, S. (2018). *The Psychology of Study Success in Universities*. Routledge.

Niemiec, R. M. & McGrath, R. E. (2019). *The Power of Character Strengths. Appreciate and Ignite Your Positive Personality*. VIA Institute of Character.

Niles, S. (2011). Career Flow: A Hope-Centered Model of Career Development. *Journal of Employment Counseling* 48(4): 173-175. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2011.tb01107.x>

Pajares, F. (2001). Toward a Positive Psychology of Academic Motivation. *The Journal of Educational Research*, 95(1), 27-35. <https://doi.org/10.1080/00220670109598780>

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.

Rath, T. (2007). *StrengthsFinder 2.0*. Gallup Press.

Rizkallah, E. G. & Seitz, V. (2017). Understanding student motivation: a key to retention in higher education. *Scientific Annals of Economics and Business* 64(1), 45-57. doi:10.1515/saeb-2017-0004

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York, NY: FreePress.

Soria, K. M. & Stubblefield, R. (2015). Knowing Me, Knowing You: Building Strengths Awareness, Belonging, and Persistence in Higher Education. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*. doi:10.1177/1521025115575914

Stebbleton, M. J., Soria, K. M. & Albecker, A. (2012). Integrating Strength-Based Education into a First-Year Experience Curriculum. *Journal of College and Character* 13(2). doi: 10.1515/jcc-2012-1877

Uusiautti, S. (2019). *Tunnista vahvuutesi ja menesty*. Kirjapaja.

Uusiautti, S. & Määttä, K. (2015). *The psychology of becoming a successful worker: Research on the changing nature of achievement at work*. Routledge.

Uusitalo, L. & Vuorinen, K. (2021). *Huomaa hyvä! -toimintakortit*. PS-kustannus.

MUISTIINPANOJA

Julkaisutiedot

Lapin yliopisto, Rovaniemi 2021
VAHTO - Vahvuusperustaisen tulevaisuusohjauksen kehittäminen -projektin julkaisu
Rahoittajat: Euroopan sosiaalirahasto, Lapin yliopisto ja Lapin ammattikorkeakoulu

Taitto ja graafinen suunnittelu: Digi- ja mainostoimisto Höyry | Lotta Nykänen, Erika Neitola
Paino: Pohjolan Palvelut Oy

ISBN 978-952-337-292-4 Vahvuusperustaisen ohjauksen työkirja (nid.) painettu
ISBN 978-952-337-293-1 Vahvuusperustaisen ohjauksen työkirja (PDF) elektroninen
Julkaisun pysyvä osoite: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-293-1>



Kaikilla meillä on vahvuuksia ja ne näkyvät elämämme jokaisella osa-alueella; arkielämässä, opiskelussa ja työssä. Vahvuudet ovat luontaisia taipumuksiamme toimia, ajatella, oppia ja tuntea. Hyvinvoinnin, menestyksekkään tulevaisuuden ja hyvän elämän tavoitteluun kannattaa panostaa. Vahvuudet innostavat ja voimaannuttavat meitä. Ne viitoittavat urapolkua kohti onnistumisen kokemuksiin, työssä viihtymistä, hyvinvointia ja menestymistä.

Käsissäsi oleva Vahvuusperustaisen ohjauksen työkirja opastaa sinut vahvuus- ja tulevaisuusajatteluun, vahvuuksien tunnistamiseen, hyödyntämiseen, soveltamiseen ja kehittämiseen maailmaan. Työkirjasta löydät erilaisia harjoituksia ja menetelmiä, joiden avulla tuet ohjaukseen osallistujia selkiyttämään tulevaisuuden suunnitelmiaan, sanoittamaan osaamistaan ja refleктоimaan vahvuuksiaan. Työkirjan harjoitukset antavat pohjaa itsetuntemuksen lisäämiseen ja kehittävät elämässä, opiskelussa sekä työssä tarvittavia taitoja.

Tämä teos on tarkoitettu vahvuusperustaisen tulevaisuusohjauksen tueksi ja työkaluksi opinto- ja uraohjaajille, opettajille sekä nuorten ja aikuisten parissa työskenteleville. Työkirjasta löytyvät harjoitukset kuvaavat, miten vahvuusajattelua voidaan hyödyntää erilaisissa tilanteissa, esimerkiksi opintojen eri vaiheissa, yksilö- tai ryhmäohjauksessa. Vahvuusharjoitukset on kehitetty teoriaperusteisesti hankkeen ohjauspilotteja ja työkaluja hyödyntäen. Niissä sovelletaan vahvuusajattelua yksilön tilanteen mukaisesti. Tavoitteena on lisätä yksilön ymmärrystä omasta potentiaalistaan ja sen hyödyntämisestä sekä auttaa tarkastelemaan vahvuuksiaan laajemmin.

Toivomme, että teos johdattaa sinut ohjaukseen osallistujien kanssa uusien oivallusten äärelle.

Työkirja on tuotettu osana Lapin ammattikorkeakoulun ja Lapin yliopiston toteuttamaa Vahvuusperustaisen tulevaisuusohjauksen kehittäminen (VAHTO) -hanketta (1.8.2019–31.12.2021). Hankkeen on rahoittanut Euroopan Unionin sosiaalirahasto ja Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus.



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND

LAPIN AMK¹
Lapland University of Applied Sciences



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto