

**Hyvinvointia positiivisesta  
ilmapiiristä ja tekemisen  
meiningistä**



# Hyvinvointiväylän II lähtöselvitys

Punainen Risti  
Röda Korset



# Mistä syntyy tekemisen meininki?



Punainen Risti  
Röda Korset

## Päiväleireillä on tekemisen meininki

Vilma Kaura

Julkaistu 17.6.2015 16:05, Päivitetty 17.6.2015 16:07

Jaa: [f](#) [t](#) [g+](#)

**Ylöjärven kaupunki järjesti tänä kesänä ykkös- ja kakkosluokkalaisille perinteisiä koululaisten päiväleirejä. Kuutisenkymmentä lasta vetäneet leirit ovat käynnissä juhannukseen asti Ylöjärven keskustan Vihriälässä ja Asuntilan nuorisotalo Anterossa.**

Vihriälän kesäleiriryhmä on saapunut Siivikkalan koululle liikuntapäivää viettämään. Lapset odottavat jännittyneinä ovien takaa paljastuu. Ovien auetessa pienistä paljaista jaloista saa aikaan yllättävän kovan vauhdin. Silmiin avautuu paljon lystikästä puuhailua sähköstä pingikseen ja tenniksestä voimistelurenkaissa rokkumiseen. Ylivoimaisesti paras juttu on kuitenkin kiipeilyseinä.



Laura Lepola (vas.) ja Ella Tilvis näyttävät, että voimistelurenkaat toimivat myös keinuna. Tyttöjen mielestä päiväleireillä riittää puuhaa. – Tekemistä on, päivät kuluvat hurjan nopeasti.

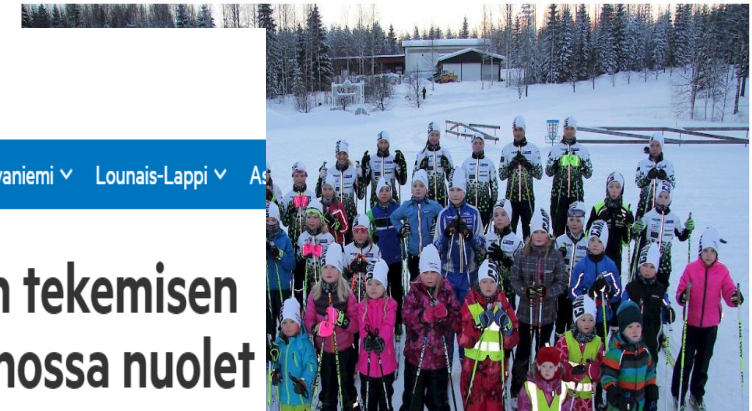
Lapin Kansa 90 vuotta

[Uutiset](#) [Videot](#) [Lisää](#) [Näköislehti](#) [Uusi Rovaniemi](#) [Lounais-Lappi](#) [As](#)

## Pohjan Jousen salilla on tekemisen meininki – iltapäiväkerhossa nuolet sujahtavat tauluun

## Ähtärin hiihtokoulussa on reipas tekemisen meininki

22.3.2018



[Tilaa](#) [Näköislehdet](#) [Kirjautu](#) [Haku](#)

Rakennu

LAPPI 24.9. 12.46

ILMOITUS Muokattu 19.12.2016 klo 15:12 | [Ei kommentteja](#)

## Nuoret oppivat tekemällä – yhdessä tekemisen meininki samalta kahviautomaatilta

Vahanan on yksi suurimmista suomalaisomisteisista rakennus- ja kiinteistöalan asiantuntijaorganisaatioista. Yhtiö tarjoaa uudisrakentamisen, korjausrakentamisen ja kiinteistöjohtamisen palveluja, rakennusfysikaalisia asiantuntijapalveluja sekä ympäristöpalveluja.



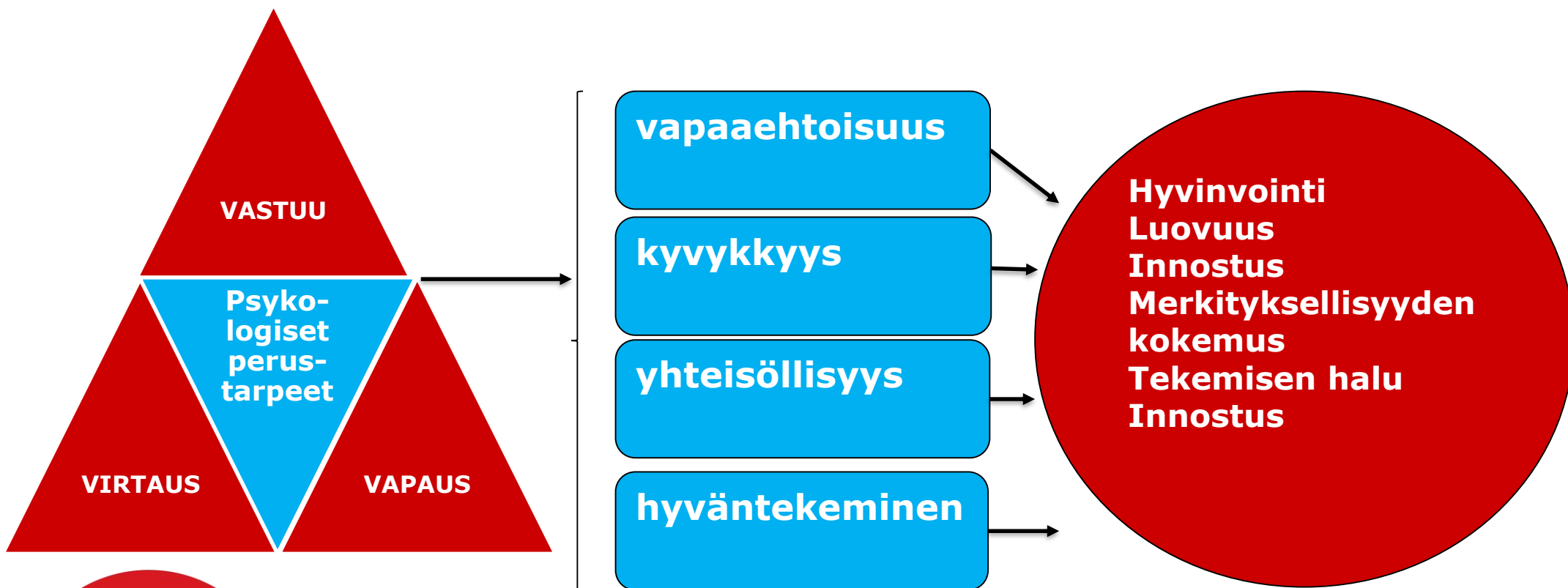
Vapaaehtoisten seminaariristeily 9.-11.11.2018

# Sisäinen motivaatio tuo energiaa ja mielekkyyttä elämään



**Tekemisen  
meininki ja  
positiivinen  
ilmapiiri  
kasvaa**

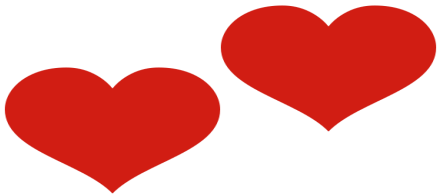
# Sisäinen motivaatio synnyttävät innostusta, merkityksellisyyden kokemusta ja tekemisen meininkiä



Frank Martela ja Karolina Jarenko: Draivi, sisäinen motivaatio

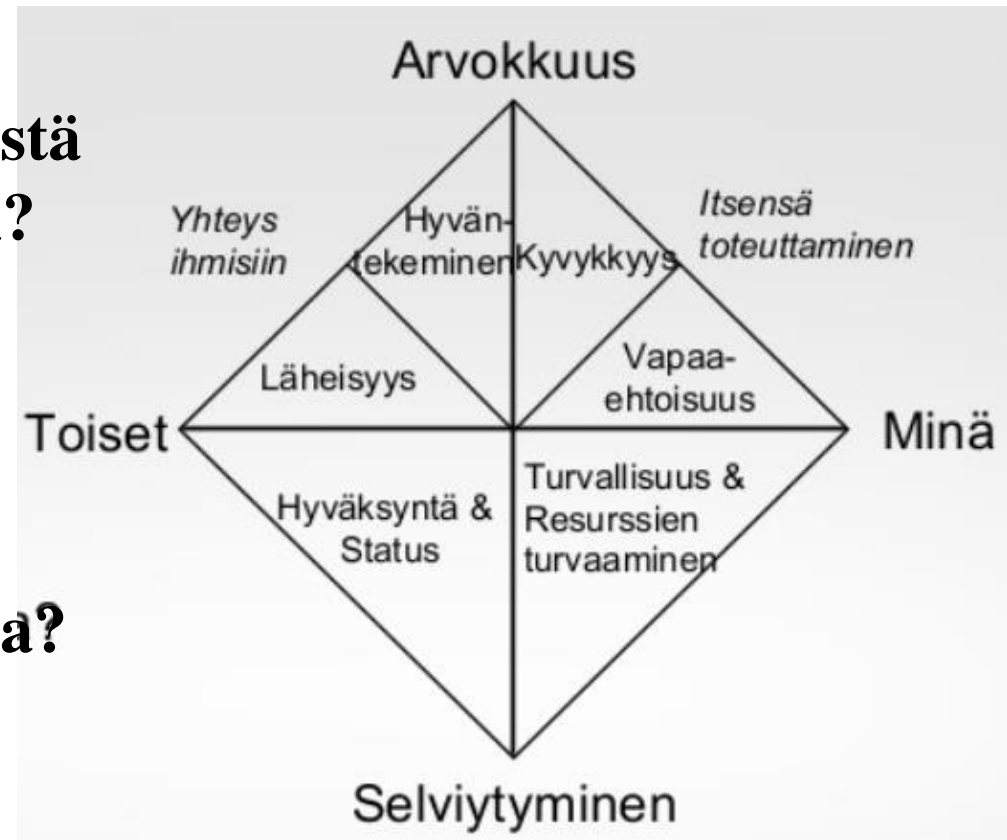


# Mikä tekee elämästä elämisen arvoisen ja miten pysymme elossa?



**Mikä tekee elämästä elämisen arvoisen?**

**Miten pysyn elossa?**



# Miten voimme vahvistaa tekemisen meininkiä?

Tutustu itseesi.

Mihin suuntaan haluan kulkea ja miksi?

Valitsenko suunnan itse vai annanko muiden näyttää tien?

Tee joka päivä pieniä valintoja.

Mitkä ovat ne, vaikka pienetkin, askeleet ja tehtävät, joilla voin kulkea valitsemaani suuntaan?



# Sisäisen motivaation vahvistaminen



**Millä tavoin voisimme tehdä muille  
ihmisille hyvää ja lisätä  
yhteenkuuluvuuden tunnetta?**



# 12 onnellisuutta lisäävää tekoa/asiaa, Sonja Luboumirsky

1. Kiitollisuuden harjoittaminen
2. Optimismin kasvattaminen
3. Märehtimisen ja sosiaalisen vertailun välttäminen
4. Hyvien tekojen harjoittaminen
5. Sosiaalisten suhteiden ravitseminen
6. Stressihallintakeinojen kehittäminen
7. Anteeksiantamisen taidon opettelu
8. Flow kokemusten lisääminen
9. Hyvien hetkien huomaaminen ja vaaliminen
10. Tavoitteisiin sitoutuminen
11. Hengellisyyden harjoittaminen
12. Kehosta huolehtiminen



**Mieti hetki lähiaikoina tapahtunutta  
hyvää vuorovaikutustilannetta?**

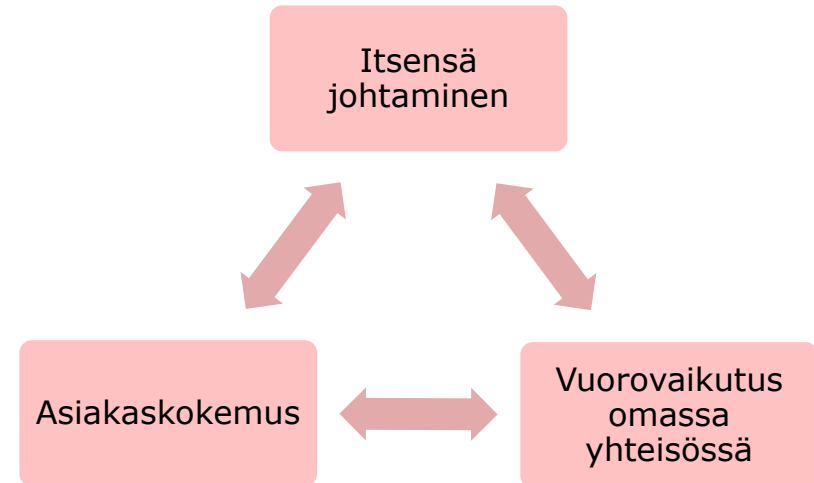
**Kerro tämä parillesi ja miettikää  
hetki yhdessä mikä teki tästä  
hyvän kohtaamisen?**



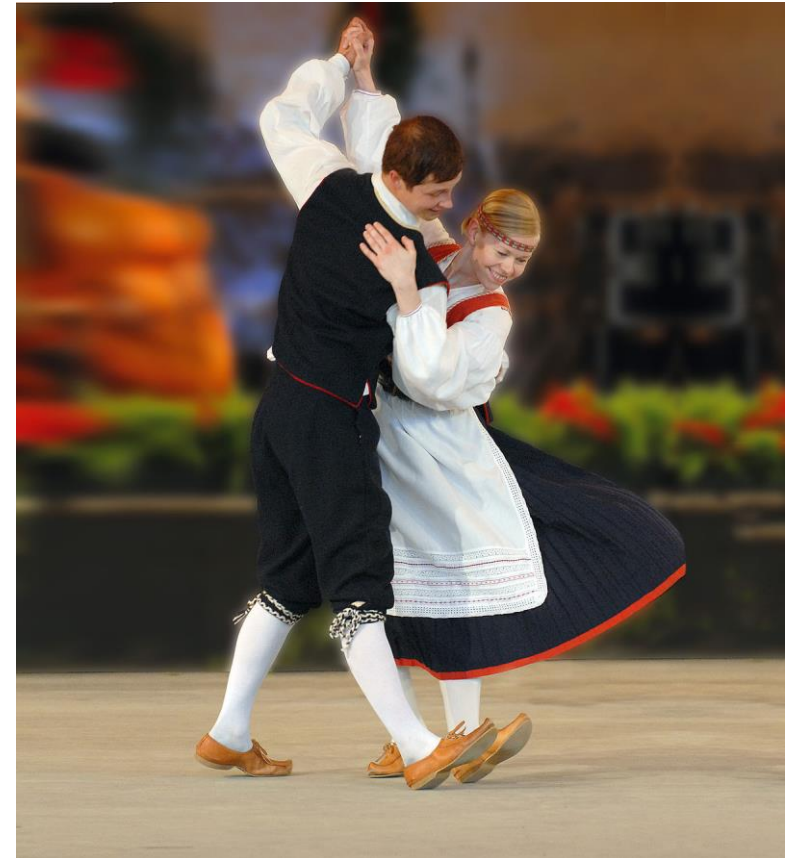
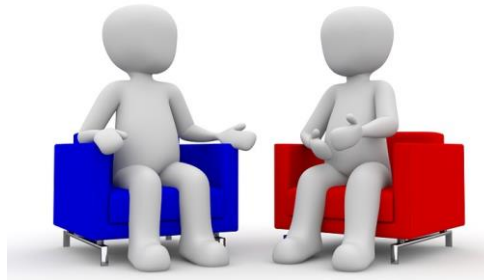
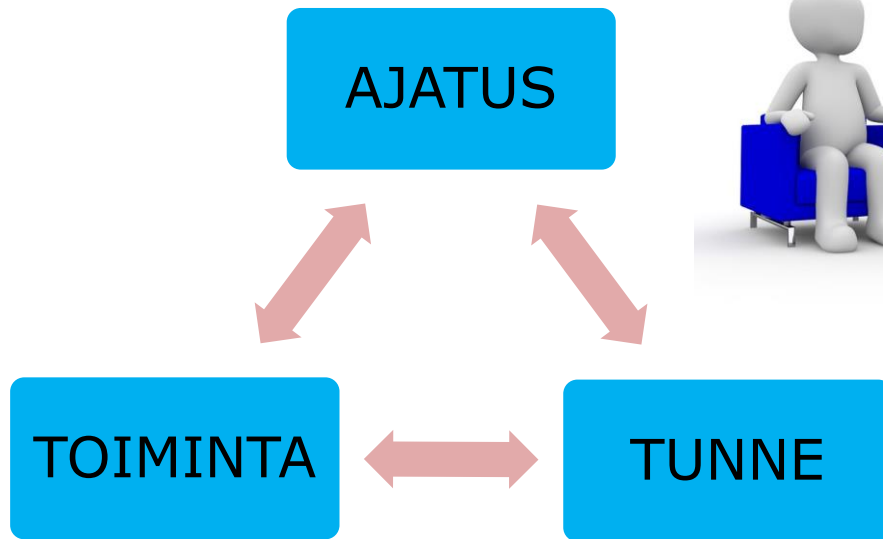
# Arvostava kohtaaminen



- **ASIAKASKOKEMUS**
- **VUOROVAIKUTUS**
- \* **ITSENSÄ JOHTAMINEN**



# Kohti positiivista ilmapiiriä ja tekemisen meininkiä käyttäytymiskolmion kautta



# Positiivinen psykologia

Ihminen voi vaikuttaa elämäntilanteeseensa 40 %, ympäristön vaikutus 10-20 %, perimän piikkiin loput 30-50 %

Tutkitaan ihmisen voimavaroja ja pärjäämisen mahdollisuuksia, Barbara Fredricksonin tutkimus

1. Myönteisyys muuttaa koko psyyken perustoimintoja, avaa uusia näkökulmia, laajentaa tietoisuutta
2. Myönteisyyden avulla kasvat ihmisenä sellaiseksi kuin sinä itse sisimmässäsi tahdot
3. Myönteisyys auttaa kestämaan paremmin vaikeuksia elämässäsi, vähentää neg.tunteiden esiintymistä ja lisää voimaannuttavia kokemuksia
4. Pyritään hyviä kokemuksia kohti, elämä on elämisen arvoista ja tavoitteena kukoistus. Siihen tarvitaan positiivisuuden negatiiviseen 3:1 tai suurempi.

Yhdessä tekeminen ja tiimiyhteistyö lähtee kukoistamaan, kun positiivinen palaute ja onnistumiset ovat kolme kertaa suuremmat kuin neg.kritiikki ja vastoinkäymiset.



# RATKAISUKESKEISYYS

## Se mihin kiinnitämme huomiota kasvaa -



# Ratkaisukeskeiselle työtteelle on ominaista:

- Tavoitelähteisyys ja tulevaisuussuuntautuneisuus
- Voimavarakeskeisyys
- Poikkeuksien ja edistyksen huomioiminen
- Myönteisyys, luovuus, leikillisuus ja huumori
- Yhteistyö ja kannustus

Ratkes ry, nettisivut



# Ratkaisukeskeisyyden edut:

Ristiriidat ja ongelmat eivät kasva suhteettoman isoiksi. Niihin puututaan. **Tekemisen meininki.**

Mahdollistaa **nykyhetken juhlimisen** ja uusien ideoiden löytämisen.

Positiivinen kierre **vahvistaa positiivista energiaa** ja luovuutta.

Ihmiset haluavat liittyä hyvään. **Luo iloa ja tyydytystä. Hyvän imu.**





# Ongelma- ja kompetenssi kieli

Vuorovaikutustilannetta kuljettava valitsee mitä ja miten kysyy. Siis "minkä sävyistä" vuorovaikutusta rakentaa.

Ongelmakeskeisten haastattelijapuheenvuorojen jälkeen yli 80 % asiakkaan puheenvuoroista oli ongelma-keskeisiä ja alle 10 % kompetenssi-keskeisiä.

Onnistumis- ja ratkaisukeskeisten jälkeen vähintään 50 % kompetenssisuuntautuneita ja alle 3 %

ongelma-keskeisiä

(E. Riikonen, 1992)



# 7 x koon avaimet hyvään kohtaamiseen

~~**KÄSKYÄ**~~  
~~**KYYKYÄ**~~  
~~**KONTROLLOI**~~  
~~**KADEHDI**~~  
~~**KILPAILE**~~  
~~**KIUSAA**~~  
~~**KAMPITA**~~



**KUNNIOITA**  
**KESKITY**  
**KUUNTELE**  
**KYSY**  
**KERRO**  
**KANNUSTA**  
**KIITÄ**



# Kohtaamistyöme tiimien verkostoissa

Tarvitsemme toisiamme  
Itseohjautuvuus



# Tarvitsemme toisiamme

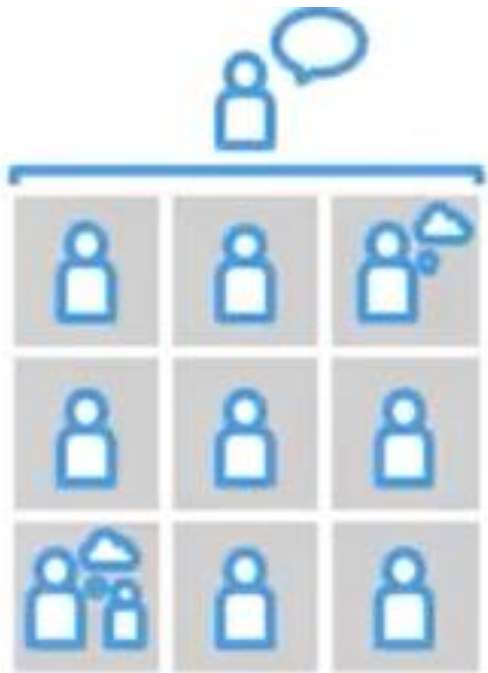


**“Vapaaehtoistyö on toisiaan  
tarvitsevien ihmisten  
vuorovaikutusta”**



*Lainaten ja muokaten Esko Kilpi, Helsingin Yliopisto*

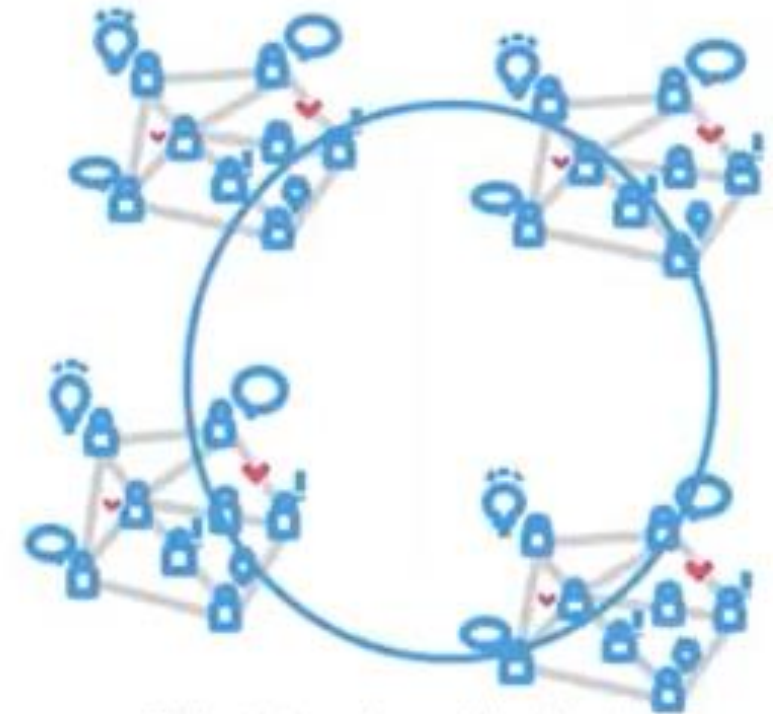
# Kohtaamistyömme tulevaisuudessa tiimien verkostossa



Työn organisointi aiemmin



Työn organisointi nyt



Työn tekeminen käytännössä

*Karoliina Jarenko, Baronan aamiasseminaari 2017*



## Elämän tarkoitus

Elämän merkitys on se, että tekee itselleen merkityksellisiä asioita, siten että tekee itsestään merkityksellisen toisille ihmisille.

*Frank Martela mukaellen kirjailija George Bernhard Shawnia*

