



# VAHVUUSPAKKA

Tietoa luontevahvuuksista ja ideoita  
luontevahvuustyöskentelyn toteuttamiseksi  
yksilö- ja ryhmätoiminnassa

**mieli**

Vahvuuspakka on tuotettu opinnäyteyhteistyönä Johanna Rotin (DIAK, sosionomi YAMK) ja MIELI Suomen Mielenterveys ry:n välillä osana opetus- ja kulttuuriministeriön tukemaa nuorisotalan osaamiskeskustoimintaa.

Julkaisija: MIELI Suomen Mielenterveys ry

Tekijät: Johanna Roti, DIAK sosionomi YAMK, ja Katri Peräaho, MIELI Suomen Mielenterveys ry

Kuvitukset: Jenni Kärnä-Escalante

Taitto: Mario Zarur

©2022 MIELI Suomen Mielenterveys ry

Paino: SpinPress

ISBN 978-952-7022-95-5

Kiitos korttien kehittämistyöhön osallistumisesta:

Etsivät nuorisotyöntekijät Aurora Tikka, Juha Pääkkö, Tapio Koivu sekä esihenkilö Marika Puurtinen, Diakonissalaitoksen Vamos-toiminnan piirissä olevat nuoret ja ohjaajat, Suomen Diakoniaopiston Sovinnon etsivät nuorisotyöntekijät, Kehittämiskyselyyn vastanneet etsivät nuorisotyöntekijät

# SISÄLTÖ

VAHVUUSPAKKA LYHYESTI.....	4
MITÄ LUONTEENVAHVUUDET JA VAHVUUSTYÖSKENTELY OVAT?.....	5
LUONTEENVAHVUUDET JA HYVEET.....	7
VAHVUUSPERUSTAINEN TYÖOTE.....	8
Luonteenvahvuudet omassa työssä	
Luonteenvahvuudet työyhteisössä	
VAHVUUSTYÖSKENTELY YKSILÖTYÖSSÄ.....	10
VAHVUUSTYÖSKENTELY RYHMIEN KANSSA.....	11
TEHTÄVÄKORTTIEN OHJEET.....	12
Tehtäväkortti: Tunnistatko vahvuutesi?	
Tehtäväkortti: Minun luonteenvahvuuteni	
LÄHTEET.....	14
OMIA MUISTIINPANOJA JA IDEOITA.....	15

Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa ohjattavan tulevaisuuteen.  
Huomaa hyvä, sillä se, mikä tehdään näkyväksi, vahvistuu!



# VAHVUUSPAKKA LYHYESTI


Vahvuuspakka on työväline, jonka avulla voidaan tukea ohjattavaa tunnistamaan ja käyttämään omia luonteenvahvuuksiaan. Tavoitteena on lisätä ohjattavan myönteistä itsetuntemusta ja uskoa itseensä sekä saada vahvistusta omalle hyvinvoinnilleen.

Kortteja voidaan hyödyntää yksilötyössä ohjatusti tai ne voidaan antaa ohjattavalle itsenäistä tutkiskelua varten. Ohjeissa on myös käyttöehdotuksia ryhmien kanssa työskentelyyn. Näitä ohjeita voidaan hyödyntää myös työyhteisön voimavaroja ja vahvuuksia tarkastellessa.

Vahvuustyöskentelyn voi toteuttaa yhdellä tapaamiskerralla tai jakaa useammalle tapaamiselle. Oikeita tai väriä tapoja käyttää kortteja ei ole. Muista kuitenkin purkaa yhteinen työskentely aina esimerkiksi kysymällä: Miltä työskentely tuntui? Syntyikö jotain oivalluksia?

## TÄMÄ TYÖVÄLINE SISÄLTÄÄ SEURAAVAT SISÄLLÖT:

 Ohjevihko ohjaajalle

 Tervetuloa luonteenvahvuuksien pariin! -kortti ohjattavalle

 26 luonteenvahvuuskorttia

 4 tietokorttia

 2 tehtäväkorttia

**Tervetuloa luonteenvahvuuksien pariin! -kortissa** on tiivistetty keskeiset asiat luonteenvahvuuksista. Kortin voi antaa ohjattavalle itsenäisen pohdinnan tueksi.

**Luonteenvahvuuskorteissa** on jokaisessa tietoa kyseisestä luonteenvahvuudesta sekä tapoja vahvistaa sitä.

**Tietokorteissa** on tietoa luonteenvahvuuksiin läheisesti liittyvistä teemoista. Kortteja voidaan käyttää työskentelyn tukena. Korttien teemat ovat:

- Kasvun asenne ja muuttumattomuuden asenne
- Sisäinen puhe
- Toipumiskyky eli resilienssi
- Myönteiset tunteet

**Tehtäväkorttien** avulla voi syventää vahvuustyöskentelyä ja koota työskentelyn aikana syntyneitä ajatuksia yhteen.

# MITÄ LUONTEENVAHVUUDET JA VAHVUUSTYÖSKENTELY OVAT?

Luontevahvuudet ovat yksilöllisiä, meissä jokaisessa olevia myönteisiä ominaisuuksia. Ne ilmenevät ja ovat sidoksissa arjen ympäristöihin, tilanteisiin ja sosiaalisiin suhteisiin, ja niitä voi vahvistaa harjoittelemalla. Luontevahvuudet perustuvat Martin Seligmanin ja Christopher Petersonin positiivisen psykologian teoriaan luontevahvuuksista sekä VIA-luontevahvuusluokitteluun (VIA Institute on Character).

**Ydinvahvuudet** ovat henkilön kaikkein omimpia luontevahvuuksia. Niiden käyttö enemmän tuo kuin vie voimavaroja, ja niitä käytetään usein huomaamatta.



**Kasvuvahvuudet** ovat vahvuuksia, joiden käyttö ei ole niin automaattista mutta jotka ovat kuitenkin olemassa ja joita voi vahvistaa.



**Voimavahvuudet** ovat mahdollistajia. Ne auttavat tavoitteiden saavuttamisessa voimavaroja säästämällä. Voimavahvuuksia ovat sinnikkyys, itsesäätely ja myötätunto.





### **Luontevahvuksien**

tunnistamisella ja tietoisien käytön lisäämisellä on tutkitusti vaikutusta hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen. Vahvimpia elämäntyytyväisyyteen vaikuttavia luontevahvuuksia ovat toiveikkaus, innokkuus, kiitollisuus, uteliaisuus ja rakkaus.



### **Luontevahvuudet**

auttavat ohjattavaa omien tavoitteiden saavuttamisessa ja haasteisiin vastaamisessa.

Jos ohjattava esimerkiksi luovuttaa helposti, vahvistetaan sinnikkyyttä, tai jos ohjattava suhtautuu negatiivisesti tulevaisuuteen, vahvistetaan toiveikkuutta.



### **Vahvuustyöskentely**

on tietoista, luontevahvuuksien äärelle pysähtymistä. Se lisää voimavaroja ja myönteistä itsetuntemusta sekä mahdollistaa kokemuksen toimijuudesta.



### **Luontevahvuuksia**

vai myös yli- tai alikäyttöä. Esimerkiksi sinnikkyuden vahvuuden alikäyttö ilmenee avuttomuutena ja luovuttamisena, kun taas ylikäyttö itsepäisyytenä ja vaikeutena päästää irti sopivalla hetkellä.

Vahvuuksien käytössä on hyvä pyrkiä kultaiseen keskitiehen.



**Jokaisella on haasteista  
huolimatta vahvuuksia  
ja voimavaroja.  
Vahvuustyöskentelyllä  
ne tehdään näkyväksi!**

# LUONTEENVAHVUUDET JA HYVEET

Luontevahvuudet on luokiteltu kuuden ns. hyveen alle.

## 1. VIISAUS JA TIETO

Tiedon hankkimiseen ja käyttämiseen liittyvät vahvuudet, jotka luovat pohjan muiden hyveiden toteutumiselle, ovat arviointikyky, luovuus, näkökulmanotokyky, oppimisen ilo ja uteliaisuus.

## 2. ROHKEUS

Emotionaaliset vahvuudet, joita tarvitaan päämäärien saavuttamiseen sisäistä tai ulkoista vastustusta kohdatessa, ovat innokkuus, rehellisyys, sinnikkyys, rohkeus ja sisukkuus.

## 3. INHIMILLISYYS

Sosiaaliset vahvuudet, joita tarvitaan toisista huolehtimiseen ja ystävystymiseen, ovat rakkaus, ystävällisyys, sosiaalinen älykyys ja myötätunto.

## 4. OIKEUDENMUKAISUUS

Vahvuudet, joita tarvitaan yhteisöihin liittymisessä ja niissä elämisessä, ovat johtajuus, reiluus ja ryhmätyötaidot.

## 5. KOHTUULLISUUS

Vahvuudet, joiden avulla vastustetaan liioittelua ja kohtuuttomuutta, kuten ylimielisyyttä ja vihamielisyyttä, ovat anteeksiantavuus, vaatimattomuus, harkitsevaisuus ja itsesäättely.

## 6. HENKISYYS

Vahvuudet, jotka antavat mahdollisuuden muodostaa yhteyden johonkin suurempaan maailmankaikkeuteen ja antavat merkitystä elämälle, ovat kauneuden ja erinomaisuuden arvostus, kiitollisuus, toiveikkuus, huumorintaju ja hengellisyys.

Ohjattavan kanssa työskennellessä voi pohtia, mihin elämän osa-alueeseen hän kaipaa muutosta, ja keskittyä muutosta tukeviin hyveisiin ja vahvuuksiin.

Mikäli tavoitteena on esimerkiksi tutustua uusiin ihmisiin, on hyvä vahvistaa Inhimillisyyden ja Oikeudenmukaisuuden hyveiden alaisia vahvuuksia. Jos taas tavoitteena on lisätä motivaatiota, on hyvä tutustua Rohkeuden hyveen alaisiin vahvuuksiin.

# VAHVUUSPERUSTAINEN TYÖOTE

Vahvuusperustainen työote ja hyvän huomaaminen toteutuvat ohjaustyössä usein huomaamatta - mistään uudesta ei siis ole välttämättä kyse. Työotteeseen huomion kiinnittämisellä voidaan kuitenkin vahvistaa työn vaikuttavuutta ja tasavertaista toteutumista kaikissa ohjaustilanteissa.

Vahvuustyöskentely on hyvä aloittaa tutustumalla ja tarkastelemalla sekä omia että työyhteisön toimintatapoja ja vahvuuksia.

Luontevahvuuksien tunnistaminen ei ole negatiivisten asioiden ja haasteiden pois sulkemista. Se on huomion kiinnittämistä voimavaroihin ja ihmisen hyviin, toimijuutta ja elämän merkityksellisyyttä edistäviin puoliin.

## Luontevahvuudet omassa työssä:



Tutustu vahvuustyöskentelyyn tunnistamalla omat luontevahvuutesi VIA-vahvuustestillä ([www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)) tai näiden korttien avulla.

Harjoittele käyttämään vahvuuskieltä, jossa tietoisesti kannustat ja kehuu ohjattavaa vahvuuksien käytöstä arjessa: "Toimit sinnikkäästi ja rohkeasti, kun...". Vahvuuskielen käyttö helpottuu, mitä enemmän sitä käyttää.



Pohdi, mikä on sinun tapasi kohdata ohjattava. Mitä tulee paikalle, kun sinä saavut huoneeseen?

Pohdi tapaa sanoittaa ohjattavan pieniä ja suuria onnistumisia. Miten tuot ohjattavan onnistumisen kokemukset esille?



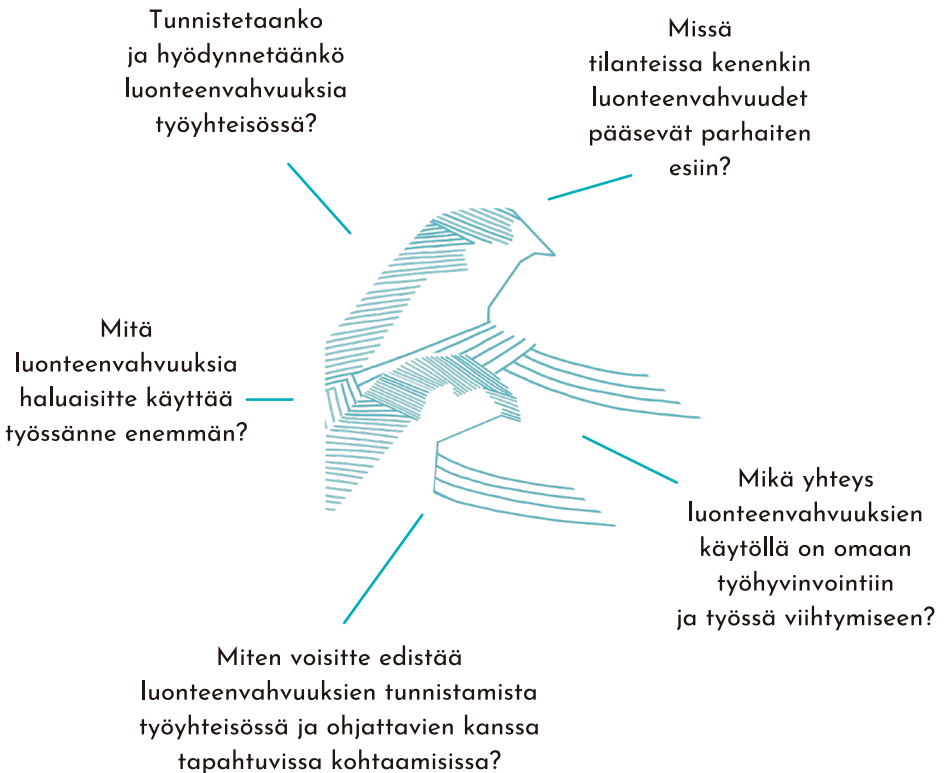


## Luontevahvuudet työyhteisössä:

Vahvuustyöskentely helpottuu, kun työote on jaettu toimintatapa. Omien luontevahvuuksien tunnistaminen auttaa huomaamaan myös muiden vahvuuksia ja kykyjä ja edistää näin työyhteisön vuorovaikutusta.

Käykää keskustelua työyhteisön jäsenten luontevahvuuksista. Voisitko koota luontevahvuuksista vahvuustaulun näkyvälle paikalle?

### Pohtikaa työyhteisössä seuraavia kysymyksiä:



# VAHVUUSTYÖSKENTELY YKSILÖTYÖSSÄ

## 1. Pyydä ohjattavaa valitsemaan vahvuudet:

- joita on hankala ymmärtää. Tutkikaa yhdessä, mitä vahvuudet tarkoittavat ja missä ne näkyvät.
- joita hän käytti tullessaan mukaan toimintaan
- joita hän tarvitsee päämääriensä ja unelmiensa saavuttamiseksi
- jotka auttavat häntä pitämään huolta omasta hyvinvoinnistaan ja tuovat hyvää mieltä
- joita hän toivoisi olevan vaikealla hetkellä. Pohtikaa, miten näitä voisi vahvistaa.
- joita hän arvostaa eniten itsessään ja toisissa ihmisissä.

2. Nostakaa pakasta silmät kiinni vahvuus. Pohtikaa yhdessä, mitä kaikkea hyötyä vahvuudesta on ja miten sitä voisi vahvistaa.

3. Pyydä ohjattavaa valitsemaan kortit, jotka kuvaavat hänen ydinvahvuuksiaan. Auta tarvittaessa. Pohtikaa, millaisilla uusilla tavoilla ohjattava voisi hyödyntää vahvuuksiaan. Kirjatkaa ylös vähintään kolme uutta käyttötarkoitusta vahvuuksille.

## 4. Pyydä ohjattavaa valitsemaan kortit, jotka kuvaavat hänen kasvuvahvuuksiaan eli vahvuuksia,

joita hän haluaisi vahvistaa. Auta tarvittaessa. Pohtikaa, millaisissa tilanteissa ohjattava hyötyisi näistä vahvuuksista. Tehkää suunnitelma, jonka avulla ohjattava voi pienin askelin vahvistaa näitä vahvuuksiaan.

## 5. Pyydä ohjattavaa valitsemaan korteista vahvuudet, joista olisi hyötyä työelämässä / opinnoissa / asioiden hoitamisessa ja loppuun saattamisessa / vapaaehtoistoiminnan aloittamisessa /vuorovaikutustilanteissa jne.

6. Tunnistakaa ohjattavan vahvuudet tekemällä VIA-vahvuustesti ([www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)) tai tutustumalla kortteihin. Täyttäkää sen jälkeen Minun luonteenvahvuuteni -tehtävä tai Tunnistatko vahvuutesi? -tehtävä. Syventäkää keskustelua tarvittaessa tietokorttien avulla.

# VAHVUUSTYÖSKENTELY RYHMIEN KANSSA

**Yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä voi hyödyntää osin samoja harjoitteita ryhmän koosta ja toiminnan tavoitteista riippuen.**

## **1. Vahvuusmuistelu:**

Jokainen nostaa vuorollaan pakasta silmät kiinni yhden vahvuuskortin.

Omaan korttiin voi tutustua hetken. Vaihtoehto 1: Jokainen kertoo tilanteen, jossa on joko käyttänyt tai olisi tarvinnut nostamansa kortin vahvuutta. Tilanteet voivat olla myös keksittyjä ryhmän dynamiikan mukaan.

Vaihtoehto 2: Jokainen kertoo omasta elämästään henkilön, jolla on tämä kyseinen vahvuus, ja tilanteen, jossa se on näyttäytynyt.

## **2. Pohtikaa ryhmässä keskustellen seuraavia kysymyksiä:**

Mitä luontevahvuuksia tunnistat itsessäsi? Entä muissa paikalla olevissa henkilöissä? Tunnistatteko julkisuuden henkilöissä, sarjakuvahahmoissa tai läheisissä ihmisissä näkyviä luontevahvuuksia? Valitkaa jokin haastava tai jännittävä tilanne ja pohtikaa, mitä luontevahvuuksia käyttämällä tilanne voisi edetä tai ratketa?

## **3. Vahvuudet toisen silmin:**

Valitaan ryhmästä yksi kerrallaan henkilö, joka saa kuulla muilta palautetta omista vahvuuksistaan. Muut ryhmäläiset valitsevat jokainen vuorollaan vahvuuskorteista yhden kortin, joka kuvaa heidän mielestään tätä henkilöä.

Valinnat kerrotaan vuorotellen ilman perusteluja. Ohjaaja voi kysyä valitulta ryhmäläiseltä, miksi tämä ajattelee toisen valinnee hänelle juuri kyseisen kortin. Ryhmäläinen voi kertoa esimerkiksi jonkin tilanteen, jossa hän arvelee ominaisuuden tulleen esille.

Lopuksi kortin valinnut kertoo, miksi valitsi juuri tämän kortin.

Vahvuuspalautteen jälkeen käydään yhdessä läpi fiiliskierros. Miltä tuntui kuulla omista vahvuuksistaan muiden kertomana? Yllättikö jokin?

## **4. Keksikää korteille yhdessä uusia käyttötarkoituksia luovuuden vahvuutta hyödyntäen!**

**HUOM! Muista purkaa tehtävät sekä yksilö- että ryhmätyössä esimerkiksi kysymällä, miltä luontevahvuuksien parissa työskentely tuntui tai mitä ajatuksia se herätti.**



# TEHTÄVÄKORTTIEN OHJEET

Vahvuuspakassa on kaksi tehtäväkorttia, joiden avulla voi syventää vahvuustyöskentelyä ja koota työskentelyn aikana syntyneitä ajatuksia yhteen. Tehtävät toimivat toisiaan tukevin, mutta myös erikseen. Tehtäviä voidaan käyttää myös yksittäin ilman laajempaa vahvuustyöskentelyä.

Tehtäväkorttien pinta on pyyhittävä, joten niitä voi käyttää toistuvasti eri ohjaustilanteissa. Tehtäväkortit on mahdollista myös tulostaa MIELI ry:n verkkosivuilta. Valmiista tehtävistä voi ottaa kopion tai valokuvan muistoksi.

## TEHTÄVÄKORTTI: Tunnistatko vahvuutesi?

### Pyydä ohjattavaa...

1. ympyröimään 3-5 luonteenvahvuutta, joita hän tunnistaa itsessään

2. alleviivaamaan luonteenvahvuudet, joita joku muu on hänessä tunnistanut

3. piirtämään rasti niiden luonteenvahvuuksien viereen, joita hän haluaisi vahvistaa

Omien ydinvahvuuksien käyttäminen voi olla niin luonnollista, ettei niihin osaa kiinnittää huomiota tai niitä ei osaa tunnistaa itse. Tehtävässä voi käyttää tukena vahvuuskorttityöskentelyä tai VIA-vahvuustestiä tai pohtia teemaa keskustellen. Jos ohjattava ei osaa kertoa, mitä vahvuuksia muut ovat hänessä nähneet, kerro, mitä luonteenvahvuuksia itse hänessä tunnistat.

Voit myös käyttää apukysymyksiä: Mistä asioista olet saanut myönteistä palautetta? Miten sinulle tärkeät ihmiset kuvailisivat sinua? Millaisissa tilanteissa oleminen on sinulle luontevaa? Mistä nautit?

# TEHTÄVÄKORTTI: Minun luonteenvahvuuteni



## Ydinvahvuuteni:

Kirjatkaa tähän sekä ne luonteenvahvuudet, joita ohjattava itsessään näkee, että ne, joita muut hänessä näkevät.

## Luonteenvahvuuteni näkyvät minussa:

Vahvuuksien käytöstä eri tilanteissa on hyvä puhua, sillä silloin ne tulevat eri tavalla todeksi. Miten tai missä tilanteissa luonteenvahvuudet ohjattavassa näkyvät? Kirjatkaa huomioita ylös.

## Tavoitteeni ja sen saavuttamista tukevat luonteenvahvuudet:

Luonteenvahvuuksien käyttäminen tukee tavoitteiden saavuttamista.

- a) Mitä tavoitteita ohjattavalla on elämässään? Ne voivat olla pieniä tai suuria, mutta pyrkikää löytämään sellaiset tavoitteet, jotka on mahdollista saavuttaa. Kirjatkaa tavoitteet ylös.
- b) Mitä luonteenvahvuuksia ohjattava tarvitsee tavoitteidensa saavuttamiseksi? Kirjatkaa tarvittavat luonteenvahvuudet ylös.

## Näitä luonteenvahvuuksiani haluan vahvistaa:

Jokaisella on yksilöllinen luonteenvahvuusprofiili, mutta on hyvä muistaa, että itselleen vieraampiakin luonteenvahvuuksia voi kehittää.

- a) Mitä luonteenvahvuuksia ohjattava haluaisi vahvistaa voidakseen paremmin? Kaipeako jokin tavoitteiden saavuttamista tukeva luonteenvahvuus vahvistamista? Kirjatkaa vahvistettavat luonteenvahvuudet ylös.
- b) Millä keinoin valittuja luonteenvahvuuksia voisi vahvistaa? Kirjatkaa ylös erilaisia tapoja vahvistamisen motivaation tueksi.

## Muita ajatuksia:

Mitä muita ajatuksia työskentelystä heräsi? Mitkä asiat rohkaisevat ohjattavaa luonteenvahvuuksien tunnistamiseen, käyttämiseen ja kehittämiseen? Keksittekö kannustavia lauseita? Sovitteko jatkotyöskentelystä? Kirjatkaa ylös ohjattavan toivomia asioita.

# LÄHTEET:

Luonteenvahvuustyöskentely perustuu Martin Seligmanin ja Christopher Petersonin positiivisen psykologian teoriaan luonteenvahvuuksista sekä VIA-luonteenvahvuusluokitteluun (VIA Institute on Character).

Vahvuuspakan suunnittelun tukena on käytetty Lotta Uusitalon ja Kaisa Vuorisen Huomaa hyvä -materiaaleja. Lisätietoja <https://positive.fi/> ja PS-kustannus.



## **Muita Vahvuuspakan kehittämistyössä käytettyjä lähteitä:**

Dweck, C. (2012). *Mindset: How you can fulfil your potential*. Constable & Robinson.

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. (2003). *Voimavarat käyttöön: Hyvää oloa ja onnellisuutta*. Duodecim.

Niemic, R. (2019). Finding the golden mean: the overuse, underuse, and optimal use of character strengths. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3/4), 453-471.

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

Pojjula, S. (2018). *Resilienssi: Muutosten kohtaamisen taito*. Kirjapaja.

Trogen, T. (2018). *Pieni vihkonen luonteenvahvuuksista*. Saatavilla 30.8.2021.

Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). VIA-vahvuusmittari lasten ja nuorten luonteenvahvuuksien kartoitukseen. *NMI-bulletin: Niilo Mäki instituutin tiedotteita ja raportteja*, 24(1), 42-50.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2016). *Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa*. PS-kustannus.



