

VAHVUUDET VOIMAVARAKSI

Luonteenvahvuustyöskentely

1

Mitä luonteen-
vahvuudet
ovat?

2

Miten vien
luonteenvahvuus-
työskentelyn osaksi
työtäni?

3

Miten luonteen-
vahvuudet
näyttäytyvät
työyhteisössäni?

Mitä vahvuustyöskentely on?

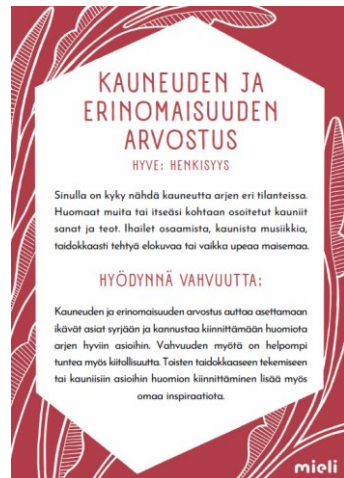
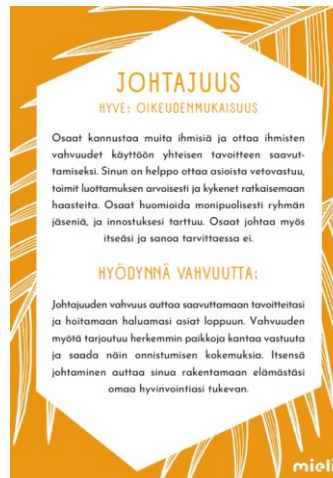
- Tietoista, luonteenvahvuuksien äärelle pysähtymistä
- Tukee ohjattavaa omien tavoitteiden saavuttamisessa ja haasteisiin vastaamisessa
- Tapahtuu vuorovaikutuksessa -> ohjaaja liittyy laajempaan kokonaisuuteen
- Työotteeseen huomion kiinnittäminen vahvistaa vaikuttavuutta ja tasavertaista toteutumista
- Ei ole negatiivisten asioiden ja haasteiden pois sulkemista, vaan näkökulman vaihtamista / tarkentamista
- Omat ja työyhteisön toimintatavat ja vahvuudet myös tarkastelussa ja työskentelyn taustalla

Vahvuuspakka – tutkimusmatka vahvuuksien äärelle

- Työväline luonteenvahvuuksien tunnistamiseen ja käytön tueksi
- Taustalla M. Seligmanin ja C. Petersonin positiivisen psykologian teoria luonteenvahvuuksista sekä VIA-vahvuusluokittelu (VIA Institute on Character)
- Opinnäytesyhteistyö Johanna Rotin (DIAK, sosionomi YAMK) ja MIELI Suomen Mielenterveys ry:n nuorisoalan osaamiskeskustoiminnan välillä
- Kehittämistyössä mukana etsivän nuorisotyön ammattilaisia
- Nuorille, nuorille aikuisille ja aikuisille, yksilöohjaukseen, ryhmiin ja työyhteisöihin
- Itsenäiseen työskentelyyn ja vuorovaikutukselliseen yhteistyöseen
- TULOSTA: mieli.fi -> hakutoiminto (oikea ylänurkka): Vahvuuspakka

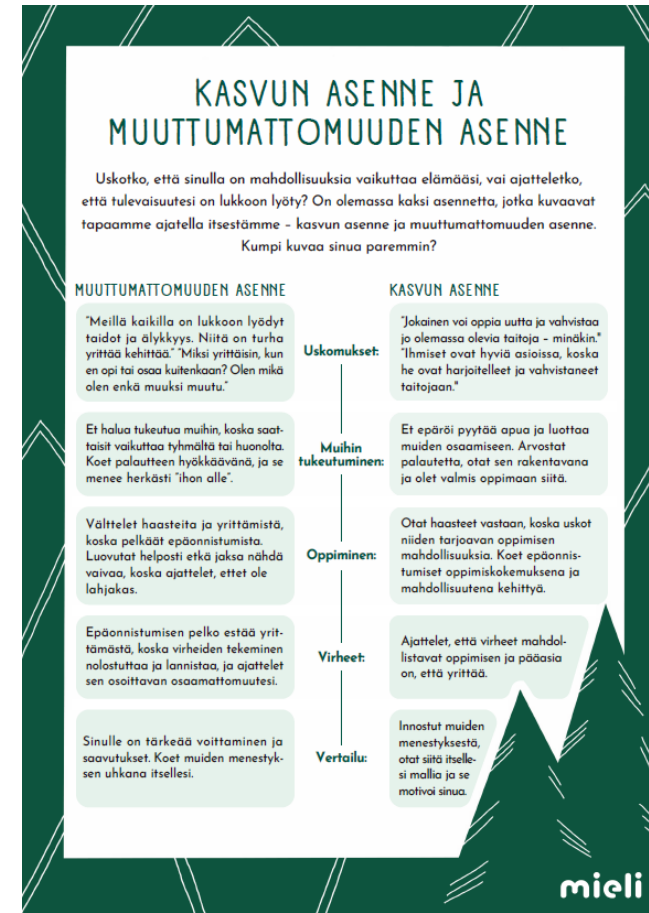
Luonteenvahvuuskortit x 26

- 26 korttia, 6 hyvettä
- Tietoa luonteenvahvuudesta ja tilanteita joissa vahvuudesta on hyötyä
- Vinkkejä joilla vahvistaa kyseistä luonteenvahvuutta
- [VIA-testin](#) tueksi tai irrallaan
- Itsenäiseen tai yhteiseen työskentelyyn



Tietokortit x 4

- **Muuttumattomuuden asenne ja kasvun asenne**
 - “En osaa kuitenkaan” VS. “Voin oppia jos harjoittelen”
 - Tapa ajatella vaikuttaa hyvinvointiin
 - Muuttumattomuuden asenne vie voimavaroja, kasvun asenne mahdollistaa niiden lisääntymisen
- **Sisäinen puhe**
 - Tapa jolla ihminen puhuu mielessään itselleen
 - Vaikuttaa ajatteluun, toimintaan, yleiseen hyvinvointiin
- **Toipumiskyky eli resilienssi**
 - Psyykinen ominaisuus, kutsutaan myös mm. mielen joustavuudeksi
 - Auttaa selviämään vastoinkäymisistä ja stressitekijöistä toimintakykyisenä, rohkaisee yrittämään uudelleen
 - Taito joka vahvistuu kannustavassa vuorovaikutuksessa
- **Myönteiset tunteet**
 - Vahvistaa voimavaroja, resilienssiä ja hyvinvointia
 - Jo ääneen sanominen lisää tutkitusti hyvinvointia



Nuoren kortit: Tervetuloa luonteen- vahvuuksien pariin + Tehtäväkortit x 2

- Tervetuloa luonteenvahvuuksien pariin! -kortti: ydinasiat luonteenvahvuuksista itsenäisen työskentelyn mahdollistamiseksi
- Tehtäväkortit: kokoavat työskentelyn aikana syntyneitä ajatuksia yhteen ja vievät ne käytäntöön
- Toimivat myös yksittäin, sekä ilman laajempaa vahvuustyöskentelyä
- Tehtäväkorttien tarkemmat ohjeet Vahvuuspuke-ohjevihossa (s. 12-13)

TUNNISTATKO LUONTEENVAHVUUTESI?

MITÄ LUONTEENVAHVUUKSIA NÄET ITSESSÄSI?
MITÄ MUUT SINUSSA NÄKEVÄT? MITÄ HALUAISIT VAHVISTAA?

YMPYRÖI 3-5 luonteenvahvuutta, joita tunnistat itsessäsi
ALLEVIIIVAA luonteenvahvuudet, joita joku muu on sinussa tunnistanut
PIIRRÄ RASTI niiden luonteenvahvuuksien viereen, joita haluaisit vahvistaa

| | |
|---|---|
| INHIMILLISYYS rakkaus ystävällisyys sosiaalinen alykkyyys myötätunto | KOHTUULLISUUS anteeksiantavuus vaatimattomuus harkitsevaisuus itsesäätely |
| ROHKEUS innokkuus rehellisyys sinnikkyys rohkeus sisukkuus | VIISAUS JA TIETO arviointikyky luovuus näkökulmanottokyky oppimisen ilo uteliaisuus |
| OIKEUDENMUKAISUUS johtajuus reiluus ryhmytöaidot | HENKISYYS kauneuden ja erinomaisuuden arvostus kiitollisuus toiveikkuus huumorintaju hengellisyys |

mieli

Päivämäärä: ___/___/___

MINUN LUONTEENVAHVUUTENI

YDINVAHVUUTENI:

LUONTEENVAHVUUTENI NÄKYVÄT MINUSSA:

TAVOITTEENI JA SEN SAAVUTTAMISTA TUKEVAT LUONTEENVAHVUUDET:

| | |
|---------------|----------------------------------|
| a) Tavoitteet | b) Tarvittavat luonteenvahvuudet |
| _____ | _____ |

NÄITÄ LUONTEENVAHVUUKSIANI HALUAN VAHVISTAA:

| | |
|--------------------|--------------------|
| a) Luonteenvahvuus | b) Tavat vahvistaa |
| _____ | _____ |

MITÄ AJATUKSIA:

mieli

Ideoita vahvuustyöskentelyyn

- Vahvuuksien tunnistaminen: pohtikaa kuvien/tarinoiden kautta mitä vahvuuksia niissä näyttäytyy
- Valitkaa vahvuus joka on hankala ymmärtää – tutustukaa yhdessä
- Valitkaa silmät kiinni vahvuus – mitä hyötyä vahvuudesta on?
- Valitkaa vahvuudet joita arvostatte muissa
- Tue vahvuuskielen avulla: ”Toimit sinnikkäästi ja rohkeasti kun...”, ”Huomasitko, miten luovasti ratkaisit tilanteen?”
- Yhdistävät vahvuudet: pohtikaa mitä vahvuuksia ryhmässä / teillä yhdessä nuoren kanssa on

Vahvuuksien treenaaminen nuorten elämäntilanteissa

| NUOREN "HAASTE" | TREENATTAVA VAHVUUS |
|--|--|
| Sosiaaliset suhteet | Inhimillisyyden ja Oikeudenmukaisuuden hyveet (mm. sosiaalinen älykkyys, rakkaus ja reiluus) |
| Negatiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen, heikko tulevaisuusorientaatio | Toiveikkuus ja uteliaisuus |
| Haasteita oppimisessa, motivaatiossa ja tavoitteiden saavuttamisessa, matala kynnyks luovuttaa | Sinnikkyys, itsesäätely, myötätunto (voimavahvuudet), oppimisen ilo ja innostus |
| Itsekriittisyys, täydellisyyteen pyrkiminen, ahdistuneisuus | Myötätunto, rakkaus ja anteeksiantavuus |
| Masennus, tyytymättömyys elämään | Toiveikkuus, innokkuus, kiitollisuus, uteliaisuus ja rakkaus |

Vahvuustyöskentelyn vastustus: nuori

- Heikko itsetunto, vahvuuksien tunnistaminen hankalaa ja/tai vierasta
- Totuttu ongelmakeskeiseen lähestymistapaan
- Ei koeta olevansa hyvän palautteen arvoisia
- Vastustus voi olla aktiivista, tapa suojautua pettymyksiltä ja epäonnistumiselta – kielteisyys on ”turvallisempaa”
- Työntekijän päästävä ”kuoren läpi” saadakseen vahvuudet läpi nuorelle – vaikutukset mahdollisesti vasta myöhemmin
- Sensitiivinen, yksilöllinen, oikea-aikainen työskentely:
 - Lisääkö jatkuva myönteisyys voimavaroja, vai aiheuttaako epäonnistumisen tunteita ja etääntymistä?
 - Vahvuustyöskentelyn oikea-aikaisuus: vahvuuksien esiin nostaminen vai yhteinen, syvempi työskentely

Tehtävä: Vahvuustyöskentely (5+10 min.)

1 vaihe (5 min.)

- Valitse 3–5 luonteenvahvuutta, joita tunnistat itsessäsi
- Valitse seuraavaksi sellaiset luonteenvahvuudet, joita joku muu on sinussa tunnistanut
- Valitse seuraavaksi sellaiset luonteenvahvuudet, joita haluaisit vahvistaa

2 vaihe (10 min.)

Pohtikaa seuraavia kysymyksiä pareittain:

- Oliko omia vahvuuksia helppo tunnistaa?
- Missä tilanteissa voisit vahvistaa haluamiasi vahvuuksia?

VIISAUS JA TIETO: arviointikyky, luovuus, näkökulmanottokyky, oppimisen ilo, uteliaisuus

ROHKEUS: innokkuus, rehellisyys, sinnikkyys, rohkeus, sisukkuus

INHIMILLISYYS: rakkaus, ystävällisyys, sosiaalinen älykkyys, myötätunto

OIKEUDENMUKAISUUS: johtajuus, reiluus, ryhmätyötaidot

KOHTUULLISUUS: anteeksiantavuus, vaatimattomuus, harkitsevaisuus, itsesäätely

HENKISYYS: kauneuden ja erinomaisuuden arvostus, kiitollisuus, toiveikkuus, huumorintaju, hengellisyys

Koulutuksen lähteet ja lisätietoa

- Roti (2021): [Vahvuuspakka – vahvuudet voimavaraksi. Työväline mielenterveyden edistämiseen vahvuuksien tunnistamisen avulla.](#) Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosionomi (YAMK).
- Kamushadze & Martskvishvili (2021): Character strength at its worst and best: Mediating effect of coping strategies. Trends in Psychology.
- Niemiec (2019): Finding the golden mean: the overuse, underuse, and optimal use of character strengths, Counselling Psychology Quarterly.
- Niemiec & McGrath (2019): The Power of Character Strengths.
- Peterson & Seligman (2004): Character Strengths and Virtues. A handbook and classification.
- Seligman 2011. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being.
- Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen (2016): Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa. PS-kustannus.
- Wenström (2022): Kaikilla vahvuuksilla. Opas laajan vahvuusnäkemysen käyttöön opetuksessa. PS-kustannus.