

VAHVUUDET VOIMAVARAKSI

Luonteenvahvuudet työyhteisössä

1

Mitä luonteen-
vahvuudet ovat?

2

Miten vien
luonteen-
vahvuus-
työskentelyn
osaksi työtäni?

4

Miten luonteen-
vahvuudet
näyttäytyvät
työyhteisössäni?

Luonteenvahvuudet hyvinvoivan työntekijän ja organisaation taustalla

- Vahvuustyöskentely helpottuu, kun työote on jaettu toimintatapa
- Vahvuuskielen käytön harjoittelu työyhteisössä
- Organisaation/työyhteisön/toimintakulttuurin arvojen tarkastelu suhteessa ”oikeasti arvostettuihin” vahvuuksiin
- Vahvuuksien hyödyntäminen on yhteydessä mm.
 - itsetuntoon, minäpystyvyyteen ja psykologiseen pääomaan
 - hyvään elämään, onnellisuuteen
 - työssä kukoistamiseen ja työhyvinvointiin
 - työn imuun, innostukseen ja merkityksellisyyden kokemiseen
 - työssä suoriutumiseen ja tuottavuuteen
 - vähäisempään stressiin ja sairauspoissaoloihin.



Vahvuustyöskentelyn vastustus: työntekijä

- Työntekijän omien asenteiden ja näkökulmien tarkastelu ennen työskentelyä
- Positiivinen pedagogiikka ei vähättele haasteita tai pahoinvointia, vaan keskittää huomion voimavaroihin
- ”Positiivisuuden tyrannia” (Brunila, Vainio & Toiviainen 2021)
- Vahvuuksiin keskittyminen ei tuo automaattisesti asuntoa (tai onnellisuutta), mutta voi lisätä mm. motivaatiota yrittämiseen
- Omien vahvuuksien tunnistaminen ja oivaltaminen

Jatkopohdintoja yksin ja yhdessä

- Tunnistetaanko ja hyödynnetäänkö luonteenvahvuuksia työyhteisössä?
 - Missä työtehtävissä kenenkin luonteenvahvuudet pääsevät parhaiten esiin?
 - Mitä vahvuuksia mahdollisesti ali- / ylikäytätte?
 - Mitä luonteenvahvuuksia haluaisit/te käyttää työssäsi enemmän?
 - Missä työtehtävässä sinä ja työkaverisi loistatte?
- Minkälaisia luonteenvahvuuksia voisitte vahvistaa? Miten?
- **Mikä on ensimmäinen askel jonka otan kohti vahvuusajattelun jalkauttamista osaksi työtäni ja arkeani?**



Tehtävä: Vahvuudet meissä (15 min.)

Vahvuudet toisen silmin (tuttu ryhmä)

1. Muodostakaa n. 3 hengen ryhmiä
2. Valitkaa ryhmästä yksi kerrallaan henkilö, joka saa kuulla muilta palautetta vahvuuksistaan
3. Muut valitsevat jokainen vuorollaan vahvuuskorteista yhden kortin, joka kuvaa heidän mielestään tätä henkilöä. Ennen perustelujen kertomista, valittu henkilö voi koittaa arvata miksi hänelle valittiin juuri tämä vahvuus. Lopulta vahvuuden valinnut kertoo perustelunsa, esimerkiksi jonkin tilanteen, jossa vahvuus on tullut esiin.
4. Vahvuuspalautteen jälkeen käydään läpi fiiliskierros. Miltä tuntui kuulla omista vahvuuksistaan muiden kertomana? Yllättikö jokin?

Vahvuusmuistelu (vieraampi ryhmä)

1. Muodostakaa n. 3 hengen ryhmiä
2. Jokainen ryhmäläinen nostaa pakasta silmät kiinni yhden vahvuuskortin
3. Jokainen tutustuu korttiinsa hetken ja miettii tilanteen, jossa on joko käyttänyt tai olisi tarvinnut nostamansa kortin vahvuutta
4. Käydään kierros, jossa jokainen kertoo omat pohdintansa muille
5. Lopuksi käydään läpi fiiliskierros. Oliko vahvuuksia helppo löytää arjen tilanteista?

Koulutuksen lähteet ja lisätietoa

- Brunila, Vainio & Toiviainen (2021): The Positivity Imperative as a Form of Cruel Optimism. Theme number of Youth, Education and the Ethos of Vulnerability in Uncertain Times. Journal of Applied Youth Studies.
- Lapin yliopisto ja ammattikorkeakoulu (2021): [VAHTO – Vahvuusperustainen tulevaisuushjaus](#) –verkkosivu.
- Niemiec & McGrath (2019): The Power of Character Strengths.
- Peterson & Seligman (2004): Character Strengths and Virtues. A handbook and classification.
- Roti & Peräaho (2022): Vahvuuspakka. Tutkimusmatka vahvuuksien äärelle. MIELI Suomen Mielenterveys ry.
- Wenström (2020): Positiivinen johtaminen. Johda paremmin opetus- ja kasvatusalalla. PS-kustannus