



# TULEVAISUUS- PAJA

PAJAKERTA 2/4

# PAJAN SISÄLTÖ

1

Fiiliskierros

2

Voimavarat

3

Itsetuntemus

4

Osaaminen &  
vahvuudet

5

Matka-  
suunnitelma

# FIILIS- MITTARI

JUHLATUULELLA



1

VOIMISSAAN



2

TYYYTYVÄINEN



3

OK



4

KIIREINEN



5

POHDISKELEVA



6

JÄNNITTYNYT



7

PYÖRÄLLÄ  
PÄÄSTÄÄN



8

VÄSYNYT



9

SAIRAS



10

SURULLINEN



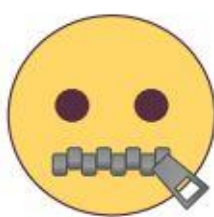
11

TURHAUTUNUT



12

JUMISSA



13

STRESSAANTUNUT



14

VIHAINEN



15

JOKIN MUU



17

# VOIMAVARAT

Voimavarat ovat asioita, jotka auttavat jaksamaan ja antavat voimaa. Ne ovat kuin rahaa – jos sitä on vähän, joutuu suunnittelemaan miten saa sen riittämään kaikkeen tarpeelliseen.

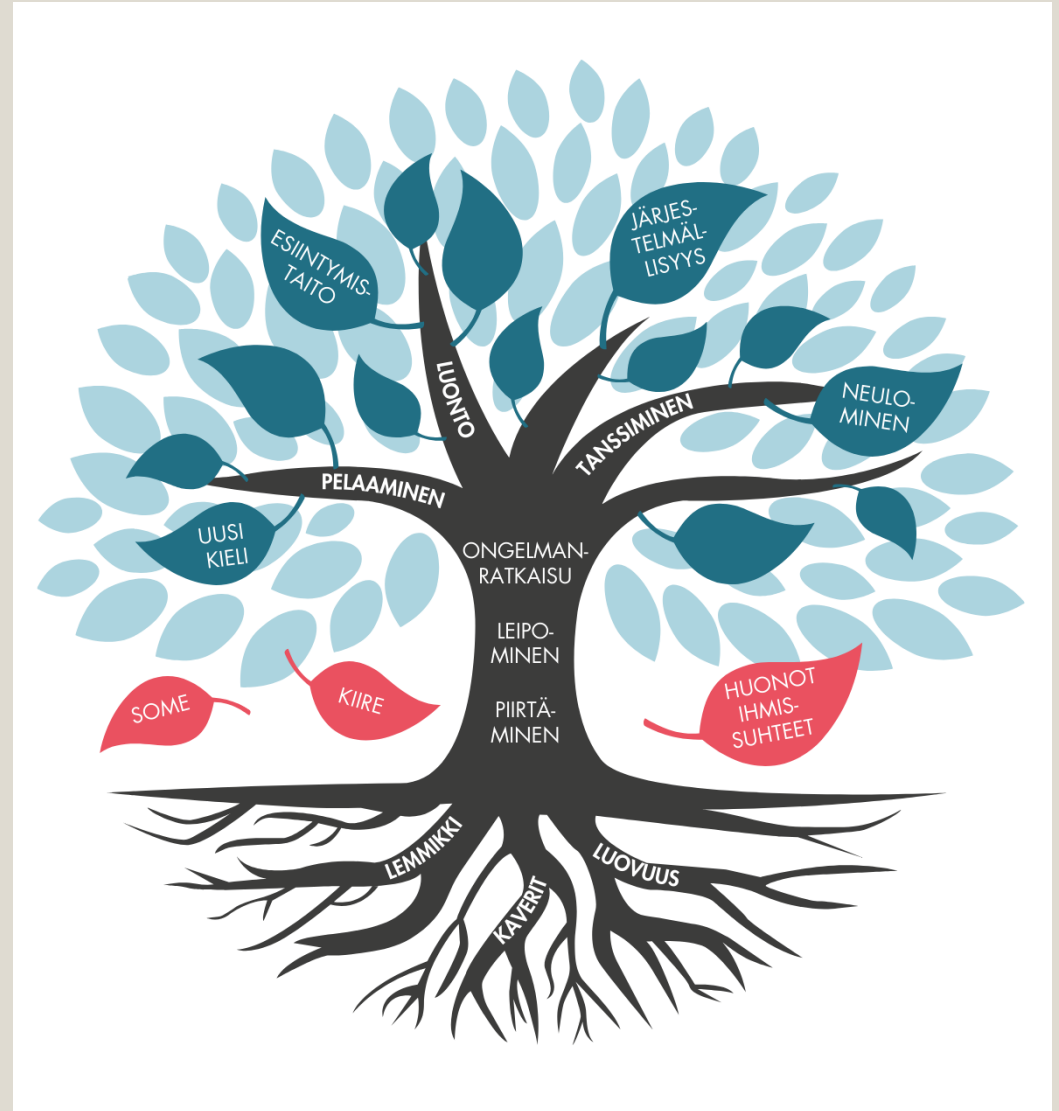


# PUU-MIELIKUVAHARJOITUS



# VOIMAVARAPUU

1. JUURET – Mikä auttaa sinua jaksamaan? Mistä saat voimaa? Mitkä asiat pitävät sinua pystyssä?
2. RUNKO – Mitä osaat? Missä asioissa olet hyvä?
3. OKSAT – Minkä asioiden tekemisestä nautit? Mitkä asiat tuottavat sinulle hyvää mieltä?
4. LEHDET – Mitä taitoja haluaisit oppia? Minkä taidon oppiminen helpottaisi arkea?
5. PUTOAVAT LEHDET – Mitkä asiat vievät energiaasi turhaan? Mitkä asiat stressaavat tai tuovat pahaa mieltä? Mistä olisi hyvä luopua?



# TAUKO

1

Fiiliskierros

2

Voimavarat

3

Itsetuntemus

4

Osaaminen &  
vahvuudet

5

Matka-  
suunnitelma



# ITSETUNTEMUS

Itsetuntemus on henkilökohtaista ymmärrystä itsestä, sitä että tietää kuka ja millainen ihminen on. Itsetuntemusta voi harjoitella ja kehittää.

On helpompaa olla tyytyväinen elämäänsä, kun tietää kuka on ja mitä haluaa ja tarvitsee.

# PEILIHARJOITUS

## Kertoja

**1. Valitse aihe, josta sinulla on mahdollisimman paljon kerrottavaa.**

Esimerkiksi oma lemmikki, harrastus tai muu mielenkiinnon kohde.

Voit myös kertoa tilasta, jossa nyt olemme: millaisia huonekaluja, tavaroita, koristeita, värejä näet yms.

**2. Kerro aiheesta parillesi yksityiskohtaisesti 2-3 min ajan.**

## Kuuntelija

**1. Kuuntele parisi kertomusta aluksi *todella* kiinnostuneena.** Osoita eleilläsi, että kuuntelet ja olet kiinnostunut. Liiottele reaktioitasi.

**2. Noin 1 minuutin kuuntelemisen jälkeen muuta suhtautumistasi äkisti:** esitä, ettei sinua kiinnosta enää ollenkaan etkä jaksa enää kuunnella. Liiottele taas eleitäsi.

# ITSETUNTEMUS

Itsetuntemus muodostuu sekä oman käsityksemme kautta että vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa.

Muut ihmiset ovat peilejä – tarvitsemme heitä, jotta voimme nähdä itsemme.



# TAUKO

1

Fiiliskierros

2

Voimavarat

3

Itsetuntemus

4

Osaaminen &  
vahvuudet

5

Matka-  
suunnitelma

# OSAAMINEN & VAHVUUDET

Osaamista hankitaan läpi elämän: opinnoissa, töissä, harrastuksissa, vapaa-ajalla, ihmissuhteissa.

Vahvuudet ovat ihmisen luontaisia ominaisuuksia. Niitä voi kehittää ja vahvistaa, ja niiden hyödyntäminen lisää merkityksellisyyden kokemusta ja onnellisuutta.



# RYHMÄOSAAMINEN

1. **Muodostakaa 3-4 hlö pienryhmät.**
2. **Käykää läpi täyttämänne lomakkeet** ja keskustelkaa millaista osaamista ja vahvuuksia pienryhmässänne on.
3. **Valitkaa viereisestä listasta yksi projekti**, jonka pienryhmänne voisi kuvitellusti toteuttaa.
4. **Pohtikaa millaista osaamista projektin toteuttaminen vaatii.** Miten jakaisitte rooleja ja vastuita, jotta kaikkien osaaminen voidaan hyödyntää?

- Pop up –kahvila, jolla kerätään varoja hyväntekeväisyyteen
- Lasten kesäleirin järjestäminen
- Lemmikkihotelliyrittäjän loman tuuraus
- Paikallisen mielenosoituksen järjestäminen
- Kotikaupunkinne esittelemine ja näytteilleasettajana toimiminen matkailumessuilla
- Taidenäyttelyn järjestäminen

# TAITOJEN OPETTELEMINEN

1. **Aseta taidot järjestykseen helpoimmasta vaikeimpaan.** Kuvat muodostavat janan, jossa pelimerkkiä liikutetaan.
2. **Mitä taitoja osaat jo?** Aseta merkki vaikeimman osaamasi taidon kohdalle.

*Esimerkki*



3. **Minkä uuden taidon pystyisit opettelemaan seuraavien 6 kk aikana?** Siirrä merkki valitsemasi taidon kohdalle.
4. **Mitkä taidot pystyisit opettelemaan 6 kk aikana, jos saisit palkinnoksi**
  - 50 € lahjakortin?
  - uuden puhelimen/tietokoneen?
  - unelmien lomamatkan?

Onko jokin taidoista sellainen, että et voisi koskaan oppia sitä?

Entä jos saisit palkinnoksi *miljoona euroa*?

# TAUKO

1

Fiiliskierros

2

Voimavarat

3

Itsetuntemus

4

Osaaminen &  
vahvuudet

5

Matka-  
suunnitelma

# TEE VAI KAHVI

Kuulet pian erilaisia sanapareja, esim. tee – kahvi.

Valitse mahdollisimman nopeasti jompikumpi vaihtoehto näyttämällä peukalolla ylös tai alas. Et voi valita molempia vaihtoehtoja, etkä olla valitsematta kumpaakaan.



**Kissa**



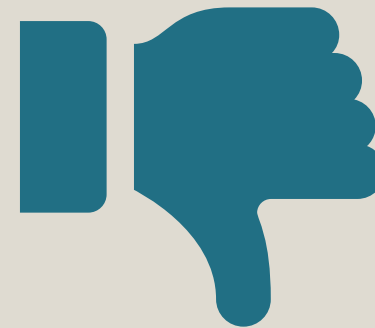
**Koira**



# Appelsiinimehu



# Omenamehu



**Kirja**



**Elokuva**



# Tiskaaminen



# Imurointi



# Huvipuisto



# Festarit



# Kilpailu



# Yhteistyö



**Suklaa**



**Salmiakki**



**Kiire**



**Hitaus**



## Lautapeli



## Videopeli



# Jalkapallo



# Jääkiekko



# Sukellusvene



# Kuumailmapallo



# Pizza ananaksella



# Pizza ilman ananasta



# MATKA- SUUNNITELMA

Voitit matkalahjakortin, jolla pääset kolmen kuukauden matkalle valitsemaasi kohteeseen! Minne lähdet? Milloin ja kenen kanssa?

**Täytä vastauksesi työkirjaan.**



# PAJOJEN VÄLILLÄ

1. Tee työkirjan tehtävä Missä asioissa olen hyvä?
2. *Vapaavalintainen:* Laadi voimabiisilista ja kuuntele sitä!

