

# Työhyvinvointia positiivisen psykologian keinoilla

**Kaakon työhyvinvointiverkoston aamukahvit  
2/2023 - 13.10.2023**

Tuulevi Aschan

hyvinvoinnin koulutusasiantuntija, projektipäällikkö,  
henkilöstövalmentaja, työnohjaaja

# TUULEVI ASCHAN

## KOULUTUSASIAANTUNTIJA, TYÖELÄMÄN KEHITTÄJÄ

- Etänä ja livenä –hankkeen projektipäällikkö, XAMK
- Parasta Etelä-Savoon-, Tiedosta- ja Työhyvinvointiakatemia-hankkeiden projektipäällikkö
- Työhyvinvoinnin mikroyrittäjä

## AIKUINEN OPPIJA

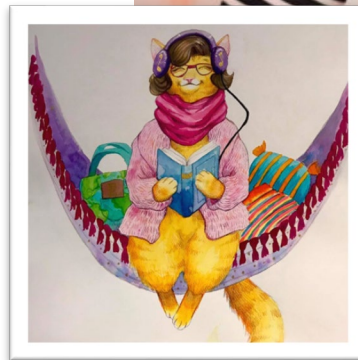
- Kasvatustieteen maisteri 2020, gradun aiheena merkityksellinen menestys
- työnohjaaja STOrY, Artenomi AMK, ammattiopettaja
- Ihminen tavattavissa
- NLP master practitioner & NLP personal coach

## TYÖTÄ MÄÄRITTÄÄ

- ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ote ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen

## AJANKOHTAISTA

- motivaatio, oppiminen, aivojen hyvinvointi, myötänto ja myötätunto työssä, kulttuuri- ja luonto hyvinvointi, luovat menetelmät





## ETÄNÄ JA LIVENÄ – LUOVAT MENETELMÄT TYÖHYVINVOINTIA EDISTÄMÄSSÄ

Edistämme työhyvinvointia luovien menetelmien avulla sekä digitaalisesti etänä että lähitoteutuksina - luovan alan ammattilaisten ohjauksessa.

:Padlet

Aschan Tuulevi • 8 päivää

## Tähtihetket

### Etätyöpiste

Olen ystävän kauniissa kodissa kissanhoitajana. Ihana paikka ja tunnelma. Työkin luistaa!

☆ Arvioi

### Mahtava Cuckoo

Olen huono pitämään taukoja. Nyt olen pitkään saanut tauotettua - kiitos Cuckoon. Ihana eri olo. Haluaisin halata itseäni.

☆ Arvioi

### Löytö

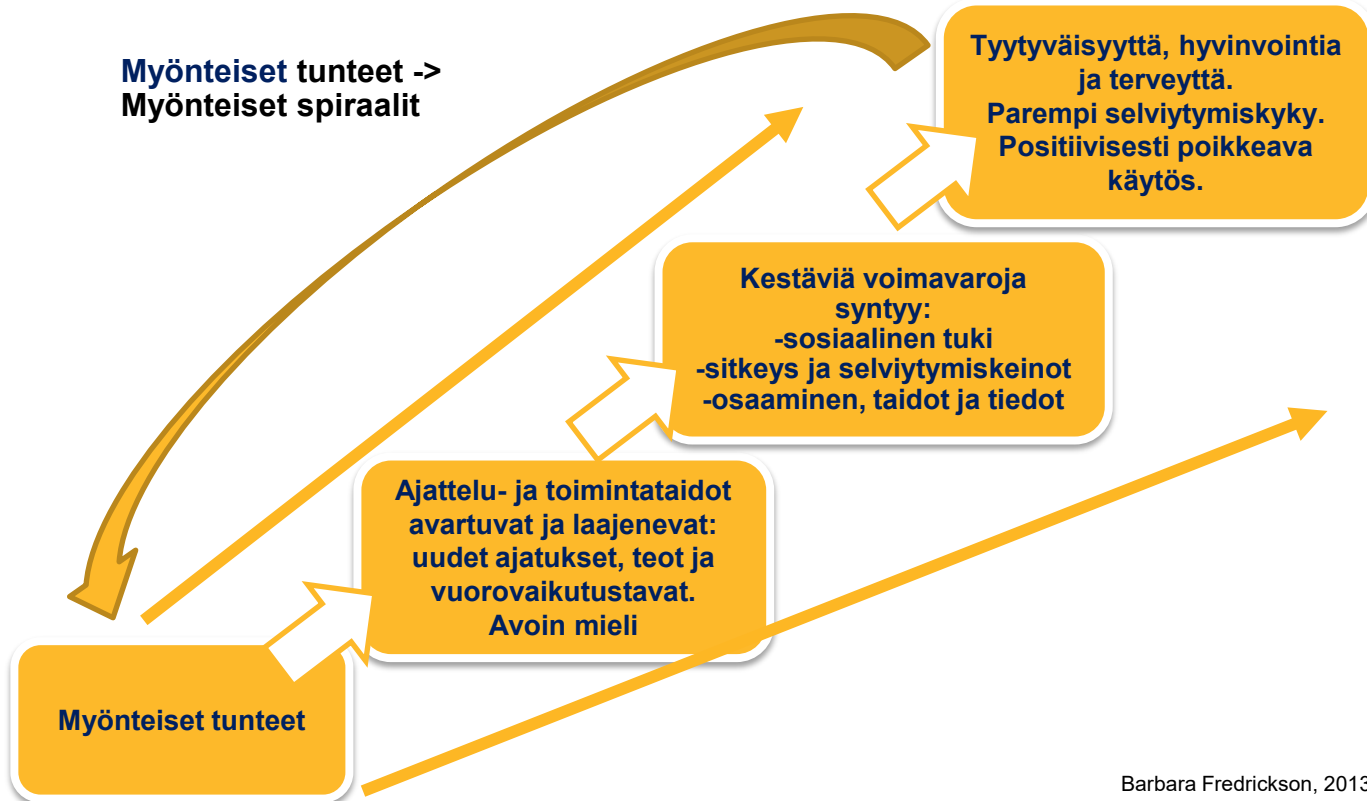
Löysin tiedoston, jonka luulin hävinneen.

☆ Arvioi

**Klikkaa itsesi Padlettiin ja kirjoita mahdollisimman monta käyttämäsi hyvän työn keinoa**  
**<https://xamk.padlet.org/tascha/tahtihetket>**



# MIKSI vahvistaisin myönteistä?





# KIELTEISYYSVINOUMA

Aivot havaitsevat kielteisen  
nopeammin kuin myönteisen.

Kielteiseksi leimattu  
muistetaan hyvin.

Myönteinen tarvitsee vahvistamista.

Itseluottamus, toiveikkuus,  
optimismi ja sitkeys

# PSYKOLOGINEN PÄÄOMA

50 – 10 – 40%

Luthans & Manka



# MITEN VARASTOIT HYVIÄ TUNTEITA?

Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää pitkittää ja varastoida positiivisten tapahtumien vaikutusta. Näin niiden luoma sujuvuuden tunne ja uusia kontakteja luova olotila maksimoituu.

Myös kielteinen tunne kannattaa kokea silloin, kun se on kohdalla. Esim. suuttumuksen kokeminen silloin, kun omia rajoja loukataan, auttaa puolustautumaan uskottavasti ja viestittää tästä aikeesta myös ympäristölle.



MITÄ JOS OTTAISIT LASIPURKIN  
YÖPÖYDÄLLESI VUODEN  
ENSIMMÄSENÄ PÄIVÄNÄ.  
JOKA ILTA KIRJOITTAISIT PAPERILLE  
YHDEN ASIAN, JOSTA OLET KIITOLLINEN,  
JA LAITTAISIT KIITOKSESI PURKKIIN.

*Vuoden päättyessä voit  
lukea, kuinka hieno vuosi  
sinulla oli.*

[@hidasta](mailto:hidastaelamaa.fi)





# VIA-VAHVUUDET

## YOUR SIGNATURE STRENGTHS



1

### Kiitollisuus

TRANSCENDENCE

Olet tietoinen hyvistä asioista ympärilläsi etkä pidä niitä itsestänselvyyksinä. Ystäväsi ja perheenjäsenesi tietävät, että olet kiitollinen, koska käytät aikaasi kiitoksen osoittamiseen.



2

### Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus

TRANSCENDENCE

+



4

### Luovuus

WISDOM

+



3

### Rehellisyys

COURAGE

+



5

### Oppimisen ilo

WISDOM

+



# PCV

## TUULEVI ASCHAN

Raudanluja ammattilainen, jonka intohimo ja innostus taide-, kulttuuri- ja luontoasioihin tempaa tiiminkin mukaansa.

Sinulla on ihmeellinen taito nähdä aina toisissa ihmisissä oleva osaaminen. Annat sille tunnustusta ja samalla ihminen itsekin alkaa uskoa itseensä enemmän.

Todella monipuolinen osaaja. Perusteellinen ja ratkaisukeskeinen. Luo turvallisen ilmapiirin yhteiselle tutkimusmatkalle ja onnistumisille!

Aina ratkaisukeskeinen. Uskallat myöntää, ettet tiedä kaikkeen valmista ratkaisua, koska tiedät, että yhteisesti jaettu tieto ja ymmärrys on yleensä aina moninkertainen tieto.

Lämminhenkinen ihminen, joka huolehtii niin itsensä kuin muiden hyvinvoinnista! Monipuolinen osaaja.

Sinusta huokuu sydämen lämpö ja viisaus.

Olet asiantuntija ja aina löytyy ratkaisu kysymyksiin ja jos ei löydy niin selvität asiaa.

Kannustava, tukeva, lämmin, suvaitseva, periksiantamaton, avoin mahdollisuuksille, ei anna mahdollisten ennakkoluulojen lannistaa, tiimi pelaaja, ystävällinen, nostattava, perusteellinen. Aikamoinen pakkaus monipuolista osaamista!

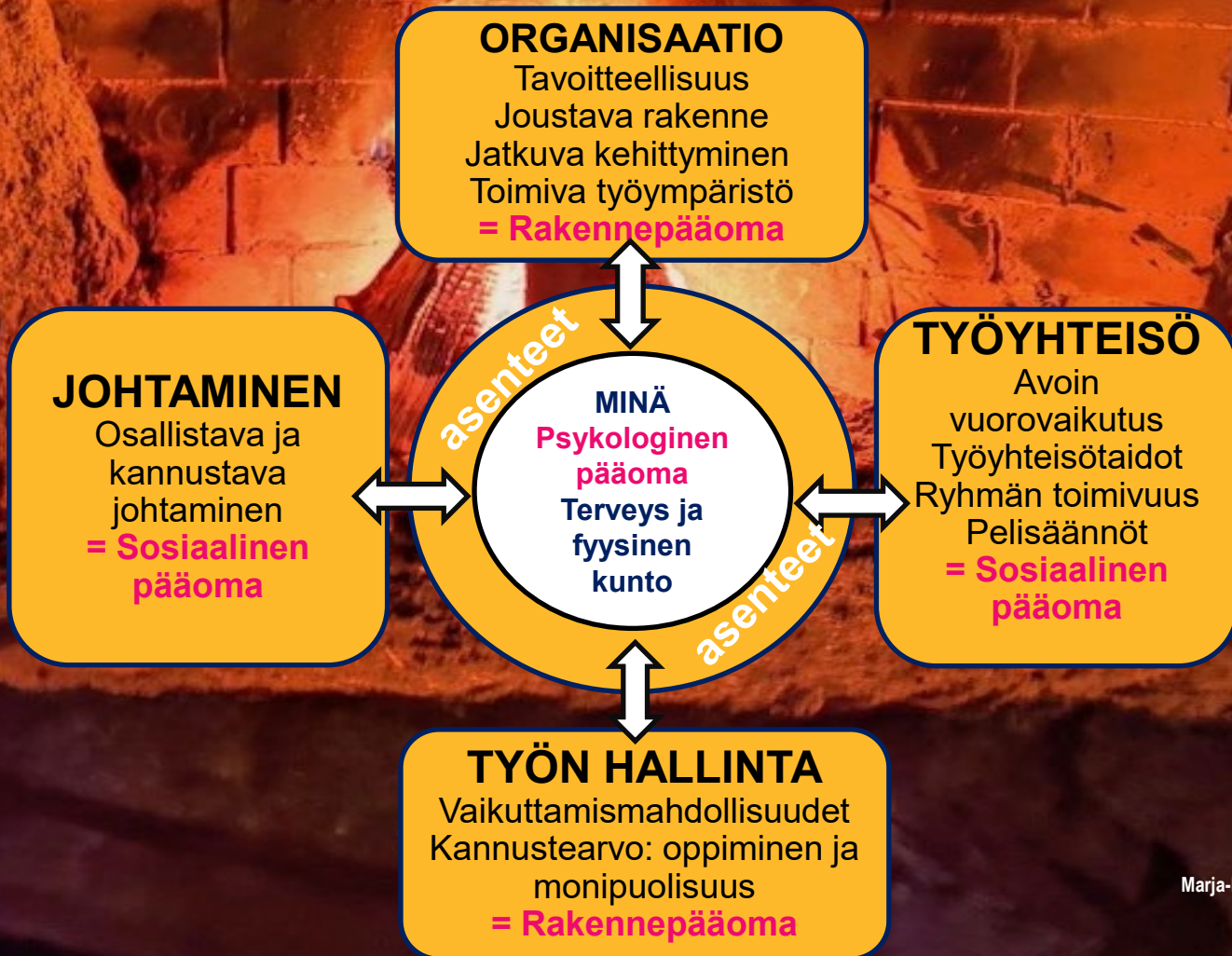
Sanataituri, mentori, aito ihminen suurella sydämellä!

Haastat ja toteutat itseäsi ihailtavalla tavalla. Värikäs persoona. Taitava.

Tuota luovuuden ja sydämellisyyden määrää vain jaksan ihmetellä!

Olisipa jokaisella työkaverina yksi Tuulevi! Hän on kannustava, innostava ja tarkkanäköinen kollega, joka varmistaa sen, että myös muut saavat loistaa.









**TYÖN SANKARI**





Kuva: Suvi Sikstus



An aerial view of a supermarket's produce section. The aisles are filled with various fruits and vegetables, including apples, oranges, and leafy greens. Several customers are seen shopping, and a shopping cart is visible. A central blue text box with white text is overlaid on the image.

Klikkaa itsesi Padlettiin ja kirjoita mahdollisimman monta käyttämäsi hyvän työn keinoa <https://xamk.padlet.org/tascha/parempityo>



Aschan Tuulevi • 45 minuuttia

## Parempi työ tuunaamalla

### Ideoiden bongaus

Luen omaa alaa sivuavia ja toisaalta muita aloja koskevia kirjoja ja lehtijuttuja. Uusia näkökulmia omaan työhön ja ideoita arkeen

♡ 0

### Avotoimiston pelisäännöt

Meillä oli monen ihmisen avotoimisto. Teimme porukalla pelisäännöt esim puheluista, etäkokouksista, hiljaisen tilan käytöstä. Samalla puhuttiin siitä, mikä kellekin toimii. Opittiin tuntemaan. Työ alkoi sujua paremmin, kun ei tarvinnut arvailla toisten ajatuksia.

♡ 0

### Tähtihetket

Pidän silloin tällöin istuntoja itseni kanssa ja kirjoitan paperille mikä meni hyvin tällä viikolla / tässä kuussa. Perspektiivi muuttuu ja muistaa hyvät jutut ihan eri tavalla.

♡ 0



# **VOIMAVARALÄHTÖINEN TYÖHYVINVOINTI**

**Työn ja yksilön voimavarojen  
tunnistaminen, vahvistaminen  
ja lisääminen**



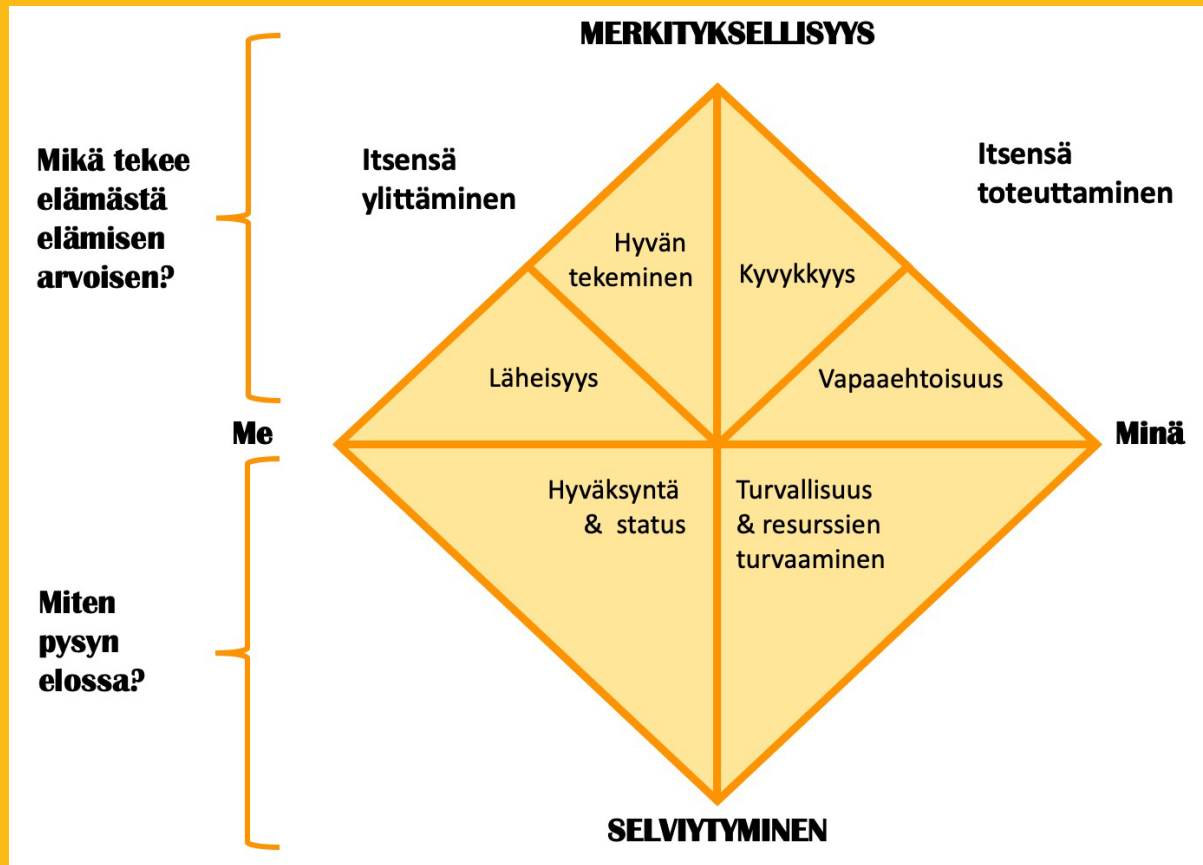
**Hankalien asioiden korjaaminen  
ja osittain välttäminen  
voimavarojen avulla.**

**”Opitusta avuttomuudesta  
opittuun avuliaisuuteen.”  
Martin Seligman**





# MOTIVAATIOTIMANTTI



Lähde: Frank Martela



<https://urly.fi/34qX>

## HYVINVOINTIA POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN KEINOILLA (NONSTOP-ALOITUS)

**Ajankohta:** Opiskelija pääsee aloittamaan opinnot noin yhden (1) viikon sisällä opinnoille ilmoittautumisen jälkeen. Opintojakson suoritusaika on kolme (3) kuukautta.

**Koulutuspaikka:** verkko-opinnot

**Laajuus:** 5 op

**Kohderyhmä:** Kaikki asiasta kiinnostuneet

**Opettaja:** Itsenäisesti suoritettava opintojakso

**Ensisijainen tutkinto, johon t  
Opetussuunnitelmassa main  
Ilmoittautuminen päättyy: 17.  
koulutuksessa opiskelija pääsee  
opinnoille ilmoittautumisen jäl  
Hinta: Maksuton**

**Avoimen AMK:n opinnoille so**

## MAKSUTTOMAT NONSTOP-OPINTOJAKSOT

- Xamkin avoimessa amk:ssa
- Ilmoittautuminen 17.12.2023 mennessä
- Suoritusaika 3 kk
- Hyvinvointia-opintojakson suorittanut liki 500 opiskelijaa
- opintojaksopalaute 4,6/5



<https://urly.fi/3foY>

## TYÖHYVINVOINTIA POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN KEINOILLA (NONSTOP-ALOITUS), 5 OP

# LÄHTEITÄ

- Celestine, Nicole. Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. <https://positivepsychology.com/broaden-build-theory/>. 2016
- Hanson, Rick. Sisäsyntyinen onnellisuus. Basam books. 2015.
- Manka, Marja-Liisa & Manka Marjut. Työhyvinvointi. Talentum Pro. 2016.
- Martela, Frank. Valonöörit, sisäisen motivaation käsikirja. Gummerus. 2015.
- Martela, Frank & Jarenkö, Karoliina. Draivi, voiko sisäistä motivaatiota johtaa? Talentum Pro. 2016.
- Ojanen, Markku. Positiivinen psykologia. Edita 2014.





**Tunne huominen - All for the future.**