SIIVET

HYVINVOINTITYÖVALMENNUSOPAS MAAHANMUUTTAJANAISILLE

Työvalmennuksen tehtäväkirja

raisio
Kaarina
Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020
Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto
Sateenkaari Koto
– Arki täynnä pieniä ihmeitä –

Sateenkaari Koto ry
SIIVET - Maahan muuttaneet naiset kohti työelämää sosiaalista osallisuutta vahvistamalla 02/2020-09/2022
sateenkaarikoto.fi

SIIVET-hyvinvointi-työvalmennus

Tämä opas on tarkoitettu oman oppimisen tueksi SIIVET-työvalmennuksessa. Kuuden aihealueen avulla tutustutaan oman hyvinvoinnin ja työkyvyn osatekijöihin. Tehtäviä voit tehdä kotona omatoimisesti tai työvalmennusryhmässä. Valmennuksen avulla pääset pienin askelin kohti omia tavoitteita ja tulet osalliseksi yhteiskunnasta harrastusten ja mahdollisesti opintojen kautta. Valmennuksen aihealueet on mietitty kykyviisarin eri osa-alueiden mukaan (hyvinvointi, arki, keho, osallisuus, taidot ja mieli).

Ensin pääset miettimään omaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Seuraavaksi pohditaan omaa arkea ja jaksamista. Annamme vinkkejä liikunnan tärkeydestä sekä vapaaehtoistyön ja harrastusten merkityksestä. Tutustumme erilaisiin oppimistyyleihin ja lopuksi käymme läpi suomalaista työelämää.

- Sinä voit hyvin
- Iloa arjesta
- Innostu liikunnasta
- Vapaaehtoistyö ja harrastusmahdollisuudet
- Elän ja opin uutta
- Tavoitteena työelämä

Opas on toteutettu osana SIIVET- Maahan muuttaneet naiset kohti työelämää sosiaalista osallisuutta vahvistamalla -hanketta (2/2020–09/2022). Hanke oli Keski-Suomen ELY-keskuksen rahoittama ESR-hanke. Hanke oli Sateenkaari Koto ry:n toimintaa ja hankkeen kuntakumppaneita olivat Raisio ja Kaarina.

SIIVET-hankkeen tarkoituksena oli ammatillisen koulutuksen suorittaneiden maahanmuuttajanaisten työllistymisen edistäminen. Ammattiopinnoista huolimatta naisten työllistyminen on haastavaa ja tukemiseen tarvitaan uudenlaisia toimintatapoja. Alueellisten työvalmennusryhmien avulla pyritiin parantamaan naisten työelämävalmiuksia ja jalkautuvan työvalmennusmallin avulla tuettiin naisia ja työyhteisöjä työsuhteen alkuvaiheessa.

Tsemppiä sinulle työkyvyn ja oman hyvinvoinnin kehittämiseen!

Sateenkaari Koto ry, SIIVET-hanke

sateenkaarikoto.fi

Sateenkaari Koto – Arki täynnä pieniä ihmeitä –

SIIVET

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

Työelämän pelisäännöt

Arvostus - Arvostan itseäni ja kaikkia työkavereitani.

Osallisuus - Huolehdin siitä, että kaikki kokevat kuuluvansa työyhteisöön.

Oppiminen - Otan selvää asioista ja opin uutta.

Jaksaminen - Pidän huolta omasta hyvinvoinnista, delegoin tarvittaessa.

Osaamisen jakaminen - Kerron oppimani myös työkavereille.

Yhteistyö - Pyydän apua ja autan tarvittaessa työkavereita.

Asenne - Suhtaudun työhön ja työkavereihin avoimesti ja positiivisesti.

Puhuminen - Puhun avoimesti kaikista asioista.

Tasavertaisuus - Emme anna ennakkoluulojen vaikuttaa toimintaamme, olemme samanarvoisia.

Rehellisyys, luottamus - En puhu työpaikan asioista ulkopuolisten kanssa, olen rehellinen ja luottamuksen arvoinen.

Hyvät tavat - Käyttäydymme hyvin ja keskustelemme kunnioittavasti.

raisio
Kaarina
Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020
Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto
Sateenkaari Koto
– Arki täynnä pieniä ihmeitä –

Sisältö

S

Sinä voit hyvin
- Fyysinen hyvinvointi
- Psyykkinen hyvinvointi
- Sosiaalinen hyvinvointi
- Sosiaalinen verkostoni

I

Iloa arjesta
- Mielenterveyttä voi vahvistaa
- Miten vaikutat arkisilla valinnoilla mielenterveyteen?
- Mielenterveyden käsi

I

Innostu liikunnasta
- Mennään kävelylle ulos
- Otetaan kännykät mukaan
- Katsotaan maailmaa ympärillämme
- Aikuisten liikuntasuosituksiin tutustuminen

V

Vapaaehtoistyö ja harrastusmahdollisuudet
- Mitä on vapaaehtoistyö?
- Mitä voi harrastaa?
- Mitä haluaisit itse tehdä vapaa-ajalla?

E

Elän ja opin uutta
- Erilaiset oppijat
- Muistin toiminta
- Vinkkejä oppimiseen
- Muistin virkistys tehtävä

T

Tavoitteena työelämä
- Suomalainen työkulttuuri
- Työntekijän oikeudet ja velvollisuudet
- Omat voimavarat työelämässä

Sinä voit hyvin

Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen fyysistä selviytymistä arjen tehtävistä. Fyysinen toimintakyvyn kannalta tärkeitä elimistön ominaisuuksia ovat esimerkiksi lihasvoima ja kestävyys. Nivelten liikkuvuus sekä kehon asennon ja liikkeiden hallinta ovat myös tärkeä osa fyysistä hyvinvointia. Fyysinen hyvinvointi ilmenee kykynä liikkua ja liikuttaa itseään. Myös aistitoiminnot kuten näkö ja kuulo ovat fyysistä hyvinvointia.

Psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen voimavaroja, joiden avulla hän kykenee selviytymään arjen haasteista ja kriisitilanteista. Se on kokemus omasta hyvinvoinnista ja mielen tasapainosta. Psyykkinen toimintakyky liittyy myös elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Psyykkinen hyvinvointi on kykyä vastaanottaa ja käsitellä tietoa. Psyykkinen hyvinvointi on myös kykyä suunnitella elämää ja tehdä siihen liittyviä ratkaisuja.

Sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluu suhteet muihin ihmisiin ja ympäristöön. Yhteys toisiin ihmisiin tuo turvaa ja lisää hyvinvointia. Sosiaalisen hyvinvoinnin taustalla ovat toimivat ihmissuhteet, ryhmään kuulumisen tunne sekä osallisuuden kokemukset.

SIIVET

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Tehtävää

Taukojumppa ja rentoutusharjoitus

Pieni venyttely tekee hyvää keholle ja fyysiselle hyvinvoinnille! Tee taukojumppa jumppakissan kanssa.
https://www.youtube.com/watch?v=3gGpRiV09uU

Välillä on hyvä myös pysähtyä kiireisen päivän keskellä rentoutumaan ja huolehtimaan psyykkisestä hyvinvoinnista. Tee rentoutusharjoitus ja nauti olostasi.
https://www.youtube.com/watch?v=0D_khZx-3Q8

Sosiaalinen verkostoni

Merkitse verkostokaavioon omat ihmissuhteesi. Sijoita sinulle tärkeimmät henkilöt lähelle ympyrän keskustaa. Merkitse kauemmas ihmiset, jotka eivät ole sinulle niin tärkeitä.

Keitä ihmisiä kuuluu sosiaaliseen verkostoosi? Ketä haluaisit lisätä sosiaaliseen verkostoosi?

Iloa arjesta

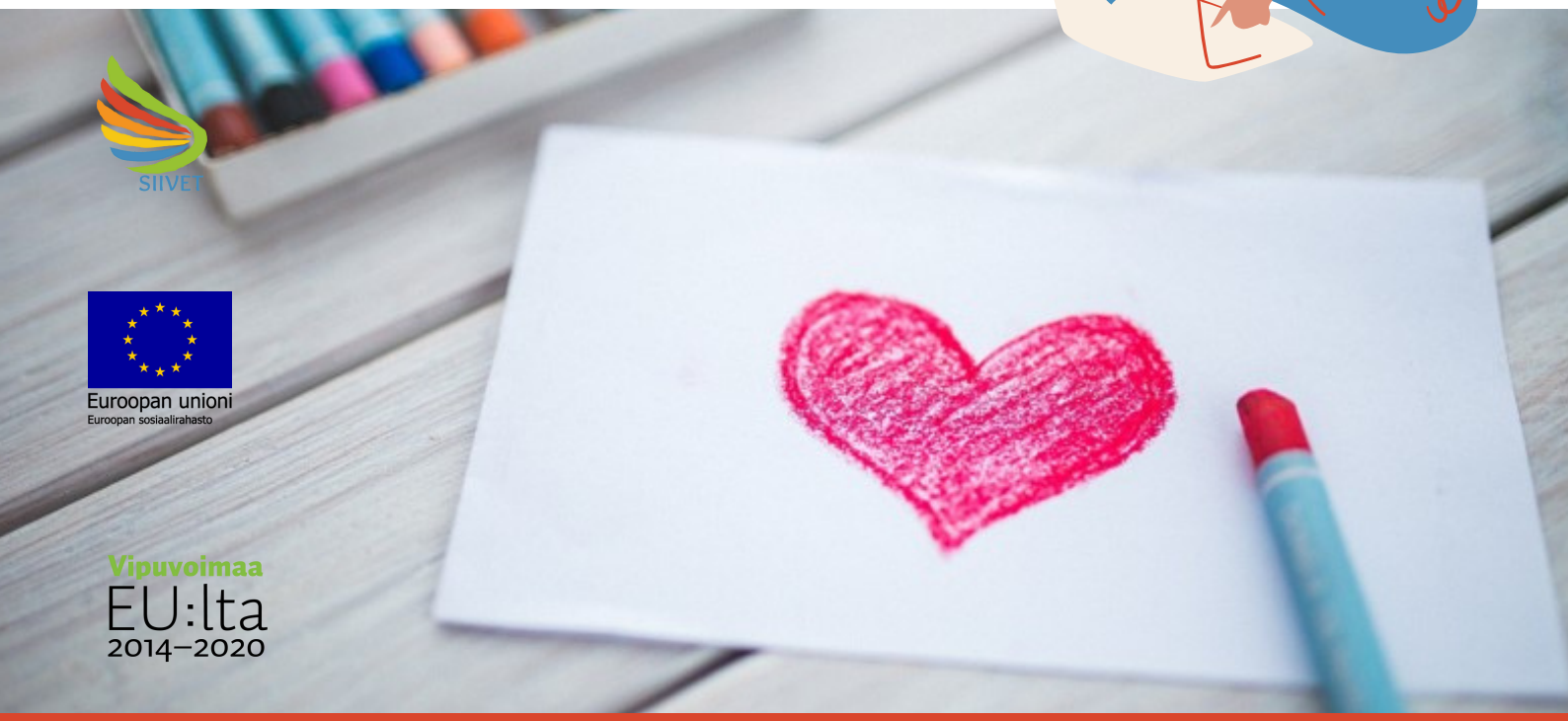
Mielenterveys on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Omasta mielenterveydestä voi pitää huolta ja omia voimavarojaan voi vahvistaa. Päivän rutiinit, kuten ruokailut, nukkumaanmenoajat, keskusteluhetket läheisten kanssa, kävelylenkki tai rentoutuminen ennen nukkumista tuovat turvallisuutta ja tasapainoa arkeen.

Valintoja tehdään joka päivä ja valintoihimme vaikuttavat meidän erilaiset arvot eli se, mitä pidämme elämässä tärkeänä.

Joskus on hyvä pysähtyä miettimään tarkemmin, mitkä asiat omassa elämässä lisäävät hyvinvointia ja mitkä taas kuormittavat, tuovat ahdistusta tai muutoin pahaa oloa. Olisiko omassa elämässä joitakin asioita, joita lisäämällä tai huomioimalla voisi lisätä hyvinvointia?

Mielenterveyden käsi on hyvä apuväline oman hyvinvoinnin ja mielenterveyden vahvistamiseen päivittäin. Sen avulla voi käydä läpi erilaisia asioita liittyen omaan päivärytmiin.

Olenko syönyt tarpeeksi? Nukuinko tarpeeksi? Teinkö tänään jotain, mistä tuli hyvä mieli? Millaisia tunteita olen tänään tuntenut ja kenelle kerroin niistä? Tehtäväosiossa pääset tutustumaan mielenterveyden käteen paremmin.

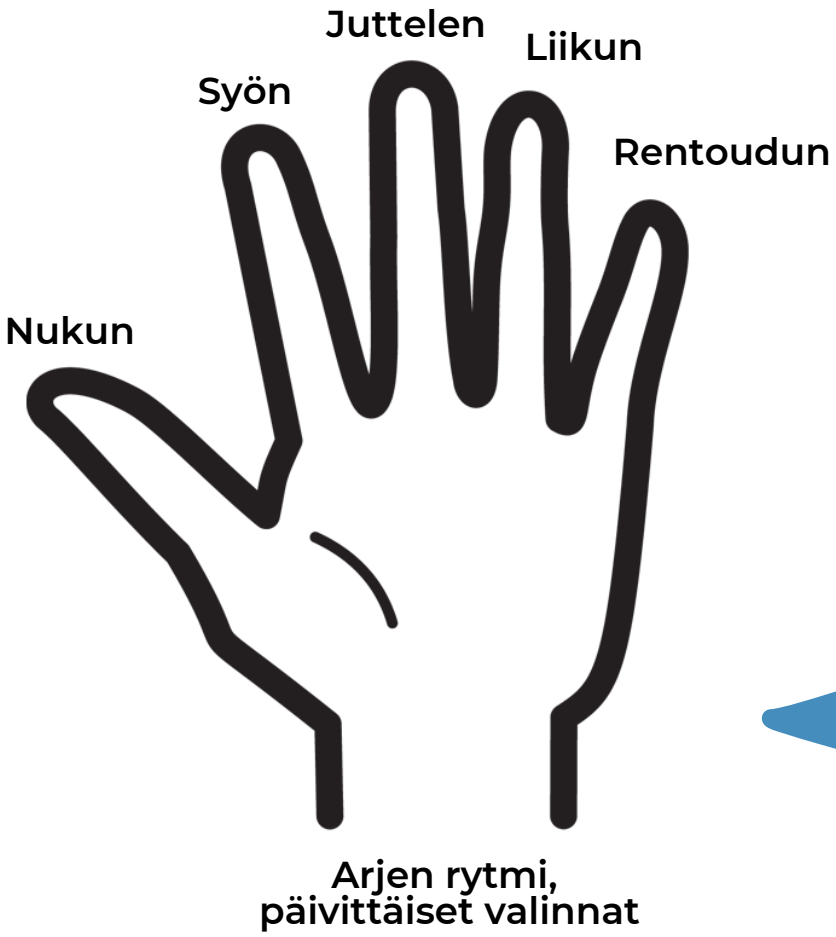


SIIVET

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Mielenterveyden käsi



Käden avulla voit miettiä oman mielenterveyden osa-alueita. Mitkä asiat ovat hyvin? Entä mitä osa-alueita ja asioista pitäisi vielä kehittää?

Uni ja lepo - nukun
Nukuitko tarpeeksi? Ehditkö rentoutua ja levätä? Mihin aikaan menit nukkumaan? Heräsitkö pirteänä? Olitko liian myöhään somessa?

Ravinto ja ruokailu - syön
Mitä söit päivän aikana? Nautitko ruuasta? Kenen kanssa söit? Muistitko syödä välipaloja? Söitkö rauhassa?

Ihmissuhteet ja tunteet - juttelen
Kenen kanssa vietit aikaa? Mistä olit iloinen tai surullinen? Millainen mielialasi oli viikonlopun aikana? Kerroitko jollekin tunteistasi? Jaksoitko kuunnella ystävääsi?

Liikkuminen ja kehon kuuntelu - liikun
Miten liikuit viikonlopun aikana? Millaisesta liikkumisesta tulee hyvä fiilis? Mitä kehosi tarvitsee? Miltä rento keho tuntuu?

Vapaa-aika ja luovuus - rentoudun
Mitä hauskaa teit viikonloppuna? Mikä saa sinut nauramaan? Millainen tekeminen saa sinut unohtamaan ajan? Mikä on sinusta kaunista? Mitä kivaa löysit netistä?

Innostu liikkunnasta

Liikunnalla on paljon hyviä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkisen terveyteen. Säännöllinen liikunta ehkäisee myös sairauksia. Kun liikut säännöllisesti, mieliala kohenee, ajatukset terävöityvät, stressin tunne kevenee ja nukut paremmin.

Aikuisten liikkumiselle on yleisiä suosituksia. Muutaman minuutin pätkät kerrallaan riittää!

- Reipasta liikuntaa 2 tuntia 30 minuuttia viikossa.
- Rasittavaa liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään kaksi kertaa viikossa.
- Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein.
- Taukoja paikallaan oloon aina kun voi.
- Palauttavaa unta riittävästi.

Lähde liikkumaan lähialueelle. Ota mukaan kännykkä ja katso maailmaa ympärilläsi uudenlaisin silmin. Katso, mitä kaunista näet ympärilläsi. Ota kuvia kauniista asioista. Mieti, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja mitkä asiat ovat hyvin. Pohdi, mistä sinä saat voimaa arkeen. Valokuvista voidaan tehdä yhteinen valokuvanäyttely tai voit kehittää ne itsellesi tuomaan iloa elämään.

Tehtävissä on myös taukojumppa arkeen. Testaa se ja kerro miltä tuntui!

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020
Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto
SIIVET

Liikuntasuositus

Aikuisten liikuntasuositukset näkyvät kuvassa. Tutustu niihin ja kerro miten liikunta kuuluu sinun elämääsi. Harrastatko sinä liikuntaa? Minkälaista liikuntaa harrastat? Kuinka paljon liikut viikossa?

Jos liikuntasuositukset eivät toteudu, mieti miten voisit lisätä viikottaista liikkumistasi. Aseta itsellesi pieniä tavoitteita, askel kerrallaan.

LIIKKUMALLA TERVEYTTÄ
– askel kerrallaan

Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti

TEE TAUKOJUMPPA! NETISTÄ LÖYTYY HYVIÄ LINKKEJÄ:

selkakanava.fi/taukojumppa

https://youtu.be/Zb6dgfoy33Y

Vapaaehtoistyö ja harrastusmahdollisuudet

Tiedätkö mitä on vapaaehtoistyö? Vapaaehtoinen tekee vapaaehtoistyötä omasta vapaasta tahdostaan. Vapaaehtoinen ei saa vapaaehtoistyöstä palkkaa. Vapaaehtoistyö on toimintaa, jolla autetaan muita ihmisiä. Monet yhdistykset kuten Sateenkaari Koto ry tarjoaa vapaaehtoistyön mahdollisuuksia. Vapaaehtoinen voi olla myös sinun tukenasi silloin, kun tarvitset apua. Vapaaehtoistyö tuo sisältöä ja tekemistä elämään ja samalla tutustut myös uusiin ihmisiin.

Vapaaehtoistyön mahdollisuuksia löytyy esimerkiksi vapaaehtoistyo.fi -sivustolta vapaaehtoistyo.fi.

Harrastaminen tuo myös sisältöä elämään. Harrastuksesta saa onnistumisen elämyksiä, se kehittää uusia taitoja ja luot uusia ystävyyssuhteita. Harrastaminen on voimavara, joka tuo vaihtelua arkeen.

Harrastuksia on monenlaisia. Voit harrastaa liikuntaa tai mennä vaikka johonkin kansalaisopiston kurssille. Myös musiikki, käsityöt, ulkoilu tai valokuvaus ovat hyviä harrastuksia ja harrastusmahdollisuuksia on monia muitakin. Tutustu oman alueesi harrastusmahdollisuuksiin!

Askartelu ja käsillä tekeminen on kivaa! Askarrellessa saat jotain konkreettista tehtyä ja näet oman kätesi tulokset. Netti on täynnä erilaisia ohjeita, tutustu niihin. Kokeilun ja onnistumisen iloa!

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto
Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020
SIIVET

Pohdi ja askartele

Oletko tehnyt vapaaehtoistyötä? Mitä olet tehnyt?

Tutustu netissä vapaaehtoistyön mahdollisuuksiin. Niitä löytyy esimerkiksi vapaaehtoistyo.fi -sivustolta https://vapaaehtoistyo.fi/fi/. Löytyykö sieltä joku sinua kiinnostava vapaaehtoistyö? Mikä sinua kiinnostaa?

Onko sinulla jotain harrastuksia? Mitä sinä harrastat?

Tutustu oman alueen harrastusmahdollisuuksiin netissä. Löydätkö sieltä jotain sinua kiinnostavaa, mitä?

Joka kotiin kertyy säilyketölkkejä, jotka usein päätyvät korkeintaan kierrätykseen. Ne ovat kuitenkin myös hyvää askartelumateriaalia. Lyhtyjen valmistamiseen tarvitset tyhjiä säilyketölkkejä, naulan, vasaran, valkoista spraymaalia ja rautalankaa.

1. Pese säilyketölkki ja liota siitä pois etiketti.
2. Täytä purkki vedellä ja laita pakastimeen. Kun vesi on jäätynyt, ota purkki pakastimesta. Jää auttaa tölkkiä säilyttämään muotonsa kuvioinnin aikana.
3. Tee purkkiin haluamasi kuvio naputtamalla reikiä naulalla. Tee myös reiät kiinnityksille, jos haluat ripustaa lyhdyt jonnekin.
4. Suihkuta kuvioinnin jälkeen pintaan valkoista spraymaalia ja anna kuivua.
5. Tee rautalangasta vielä purkkiin kädensija. Laita lyhtyihin pienet kynttilät ja ripusta vaikkapa katosta metalliketjuihin.

https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/tee_itse/askartelu/nain_teet_sailyketolkeista_tunnelmallisia_lyhtyja

Käsillä tekeminen on kivaa! Saat jotain konkreettista tehtyä, netti on täynnä erilaisia ohjeita. Kokeilun ja onnistumisen iloa!

Elän ja opin uutta

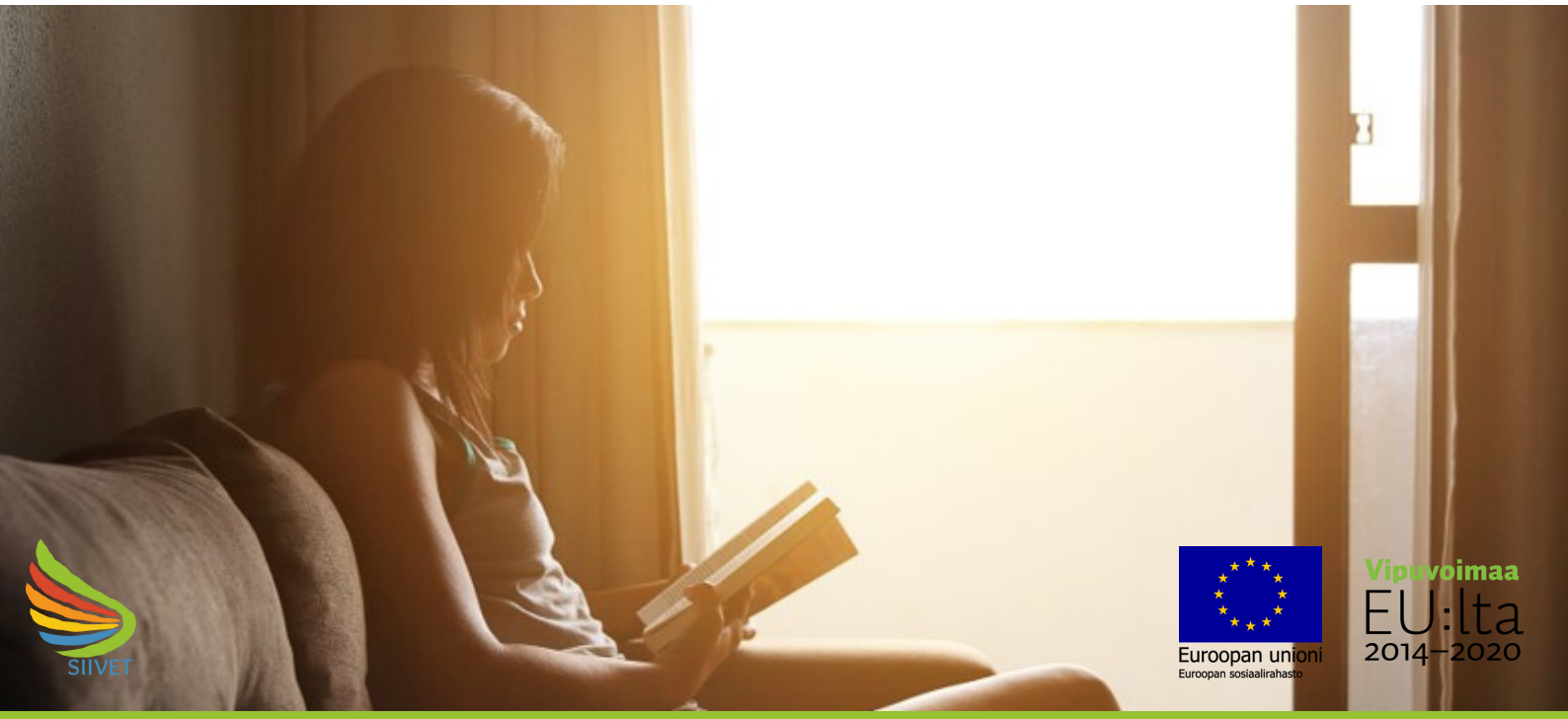
Jokainen ihminen oppii eri tavalla. Voit olla visuaalinen, auditiivinen tai kinesteettinen oppija. Visuaaliselle (näkö) oppijalle näkemisen liittyvät asiat ovat tärkeitä. Erilaiset kuvat, luettu teksti, värit, asioiden ulkonäkö sekä kokonaisuuksien hahmottaminen auttavat oppimisessa. Hyödynnä silmäilyä, kaavioita, kuvioita ja erilaisia miellekarttoja, joissa on eri värejä.

Auditiivinen (kuulo) oppija oppii parhaiten kuuntelemalla. Äänet vaikuttavat keskittymiseen. Ne joko häiritsevät tai edistävät oppimista. Auditiivinen oppija haluaa, että asiat selitetään hänelle ja asioissa edetään loogisesti. Keskity kuuntelemiseen ja kyselyyn. Taustamusiikki tai opittujen asioiden kertaaminen ääneen voi auttaa oppimisessa.

Kinesteettinen (tunteet) oppija oppii parhaiten liikkumalla, osallistumalla ja kokeilemalla itse. Mielenkiinto ja myönteiset tunteet vaikuttavat, miten nopeasti ja tehokkaasti oppii. Muistiinpanojen tekeminen, piirtely, esineiden näpräily tai kädessä pitäminen voivat auttaa keskittymään.

Suunnittele itsellesi aikataulu. Pyri ymmärtämään opittava asia ja kertaa tarvittaessa. Kuuntele tarkkaan ja kysy, kun et ymmärrä. Seuraa suunnitelmaa ja aikataulua, ole aktiivinen! Liiku, ulkoile, pidä oikealla tavalla hauskaa. Nuku riittävästi.

Muisti on tärkeä osa oppimista. Muistin toimintaan vaikuttavat monet asiat, kuten esimerkiksi vireystila ja mieliala. On tärkeää pyrkiä ymmärtämään asia ja liittää se suurempiin asiakokonaisuuksiin. Näin muistaminen ja tiedon soveltaminen käytäntöön helpottuvat. Uusien asioiden muistaminen ja oppiminen vaatii toistoja ja kertaamista.



Miten opin?

Voit olla visuaalinen (näkö), auditiivinen (kuulo) tai kinesteettinen (tunteet, liike) oppija. Mikä näistä olet omasta mielestäsi? Miten itse opit parhaiten?

Minkälaiset asiat vaikuttavat omaan oppimiseesi?

Muistele tältä viikolta yksi onnistumisen kokemus, jossa sovelsit hyvin aiempia taitojasi tai keksit uuden ratkaisun.

Mieti, millaisessa tilanteessa opit parhaiten?

Mihin aikaan päivästä olet vireimmilläsi?

Minkälainen ympäristö tukee oppimistasi ja millainen ympäristö häiritsee?

Miten voisit järjestää oppimisympäristöäsi itsellesi paremmin sopivaksi?

Muistipuistosta aivoterveyttä tukevaa tietoa, tekemistä ja käytännön vinkkejä.

www.muistipuisto.fi

Tavoitteena työelämä

Suomalainen työelämä on yhdenvertainen ja tasa-arvoinen. Suomen lakien mukaan kaikenlainen syrjintä työpaikoilla on kiellettyä. Työnantajan täytyy pitää huolta, että yhdenvertaisuus ja sukupuolten välinen tasa-arvo toteutuvat työpaikalla. Suomalaisessa työkulttuurissa on tasa-arvo miesten ja naisten välillä. Suomen lain mukaan miehillä ja naisilla on samat oikeudet. Suomessa on tavallista, että myös naiset käyvät töissä. Suomalaiset puhuvat yleensä suoraan, eikä suoraan puhumista pidetä epäkohteliaana. Suora puhe on normaalia myös työelämässä.

Suomen työelämässä on tärkeää, että teet työsi huolellisesti. Mene ajoissa töihin ja noudata työnantajan ohjeita. Käytä suojaimia ja apuvälineitä. Kysy lisää töitä, jos työt loppuvat Muista ilmoittaa työnantajalle, jos olet sairas etkä pääse töihin. Älä kerro työpaikan salaisia asioita muille. Ole asiallinen ja kohtelias kaikille.

Suomessa työntekijällä on oikeus:

- työehtosopimuksen mukaiseen palkkaan ja muihin vähimmäisehtoihin
- suojaan, jonka lait ja sopimukset antavat
- järjestäytymiseen
- terveelliseen ja turvalliseen työympäristöön

Työntekijällä on velvollisuus:

- suorittaa työ huolellisesti
- noudattaa sovittuja työaikoja
- noudattaa työnjohdon ohjeita
- kieltäytyä työnantajan kanssa kilpailevasta toiminnasta
- pitää liike- ja ammattisalaisuus
- ottaa huomioon työnantajan etu

Parasta minussa

Elämässä on paljon asioita, jotka ovat hyvin ja asioita, joista tulee hyvä mieli.

Kerro, mikä sinulla on hyvin ja mistä saat itse hyvää mieltä arkeen. Käytä apuna kuvassa olevia kysymyksiä.

Minä

Mikä antaa sinulle voimaa?

Mitä teet mielelläsi?

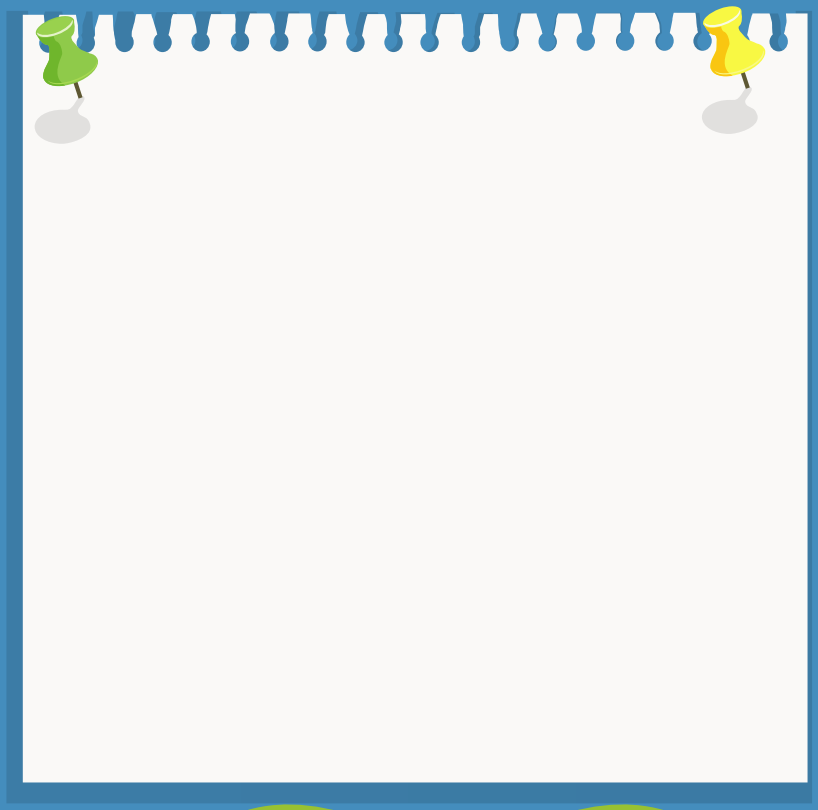
Kerro joku kokemus jota et antaisi pois.

Mitä sanot itsellesi kun haluat selviytyä jostakin?

Mitä ominaisuutta arvostat itsessäsi?

Mikä on mielestäsi kaunista?

Mistä olet saanut hyvää palautetta?



Sateenkaari Koto ry, SIIVET-hanke
sateenkaarikoto.fi

raisio
Kaarina
Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020
Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto
Sateenkaari Koto
– Arki täynnä pieniä ihmeitä –