

Elämäntaidot –kurssi, ryhmämalli

Kurssin tavoitteena on tukea nuorten toimijuutta ja vastuunottoa oman elämän suunnasta. Toiminnalla vahvistetaan itsetuntemusta, kokemuksia selviytymisestä ja resilienssiä. Kurssi tukee nuorten hyvän mielenterveyden rakentumista.

Kurssin suunnittelussa on hyödynnetty parhaita paloja muun muassa Voimaneidot, Art®, Bella ja Valtti -ryhmäohjausmenetelmistä. Sovellettu kokonaisuus tukee nuoruuteen liittyvien kehitystehtävien, kuten minäkuva, itsetunto ja tulevaisuuteen suuntautuneisuus, toteutumista.

Kurssia ja harjoitteita värittää voimakkaasti voimavarakeskeinen ja konstruktivistinen lähestymistapa. Harjoitteissa hyödynnetään myös positiivista psykologiaa ja ratkaisukeskeisiä menetelmiä.

Kurssin suunnittelusta on vastannut Susanna Martikkala (KM, AmO).

TEEMAT	SISÄLTÖ
1. Tutustuminen ja ryhmäytyminen	-tutustuminen -toiminnan säännöt, tavoitteet, toiveet -johdatus teemoihin
2. Itsetuntemus ja arvot	-arvot -elämänvalinnat
3. Itsetuntemus ja arvot	-luontomenetelmät osana itsetuntemusta -tietoinen läsnäolo ja rentoutuminen
4. Arjenhallinta ja stressinhallinta	-hyvä stressi, huono stressi
5. Tunteet	-perustunteet -kehotuntemukset -tunteiden säätely -ajatus-tunne-toiminta -ketju
6. Tunteet	-vaikeat tunteet -voiman tunnesanat
7. Arjenhallinta	-hyvä arki -vaikutusmahdollisuudet omaan elämään
8. Itsetuntemus ja arvot	-itsen monet roolit -haaveiden ja tavoitteiden asettamisen tärkeys -tulevaisuus -työelämä
9. Arjenhallinta	-arki
10. Lopetus	-ryhmän toiveiden mukainen lopetuskerta

Toiminta Tyrnävällä

Elämäntaidot –toimintaa on pilotoitu NOJAT-hankkeessa 21 tuntia kestävässä ryhmämuotoisena toimintana syksyllä 2016. Pilottiryhmä koostui Tyrnävän työpajan nuorista aikuisista. Kurssin menetelmiin on perehdytetty seitsemän kunnan työntekijää yli hallintorajojen.

Elämäntaidot –kurssin sisältöjä voidaan sisällyttää yksittäisinä harjoitteina tai kokonaisuutena yläkouluikäisten ja nuorten aikuisten ryhmätoimintaan. Kevään 2017 toimintaa edelleen kehitetään nivoon yksilövalmennus ryhmämallin rinnalle ja soveltamalla toimintaan voimauttavan valokuvauksen periaatteita.

Lisätietoja menetelmästä:

Susanna Martikkala, 045 631 1183, marisusanna.martikkala@gmail.com

Lisätietoja toiminnasta Tyrnävällä:

Piritta Pietilä-Litendahl, 050 4400 220, piritta.pietila-litendahl@tyrnava.fi