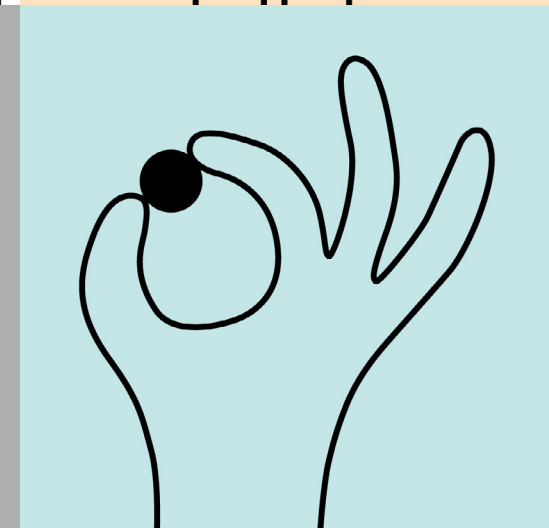
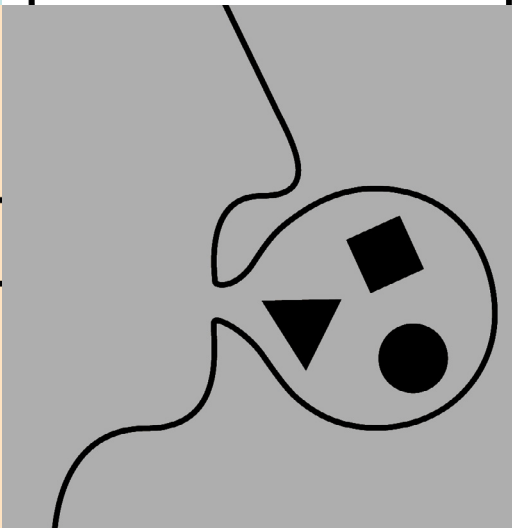
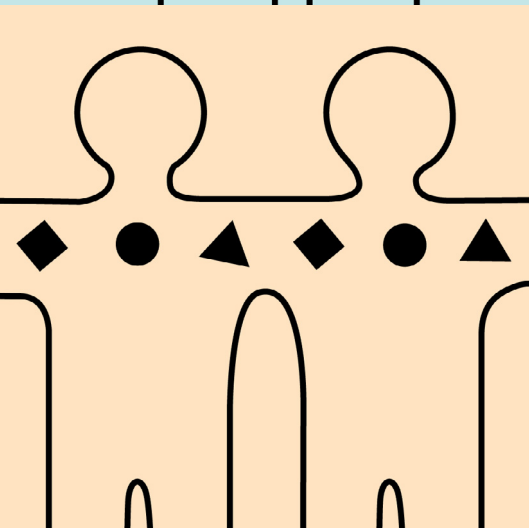
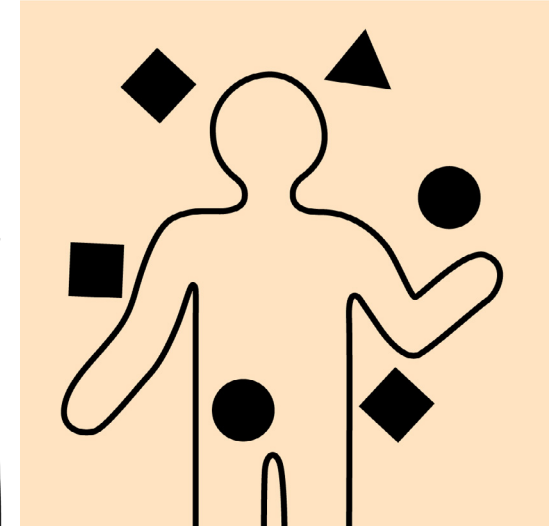
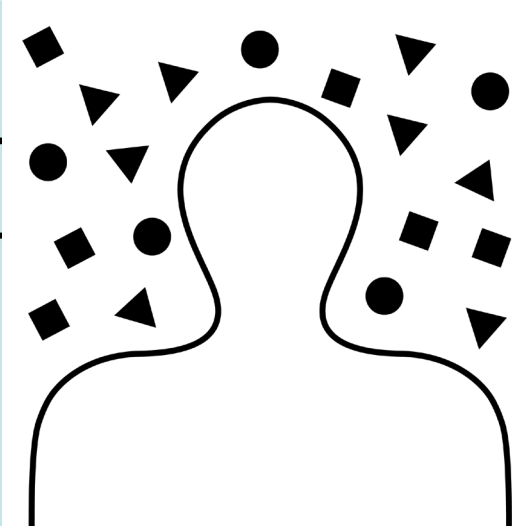
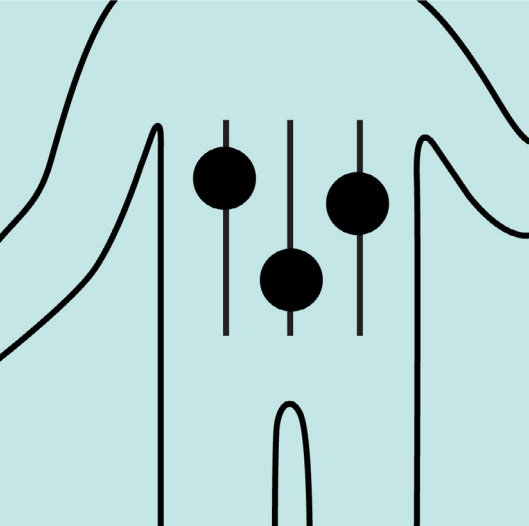


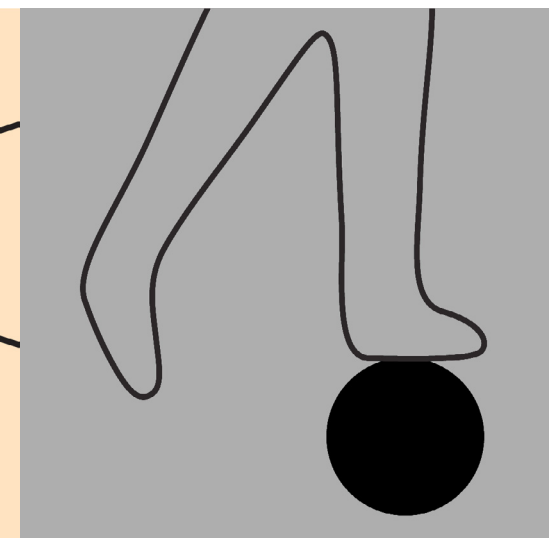
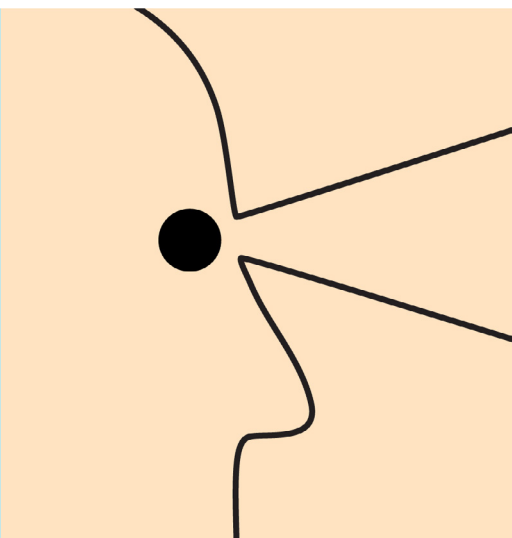
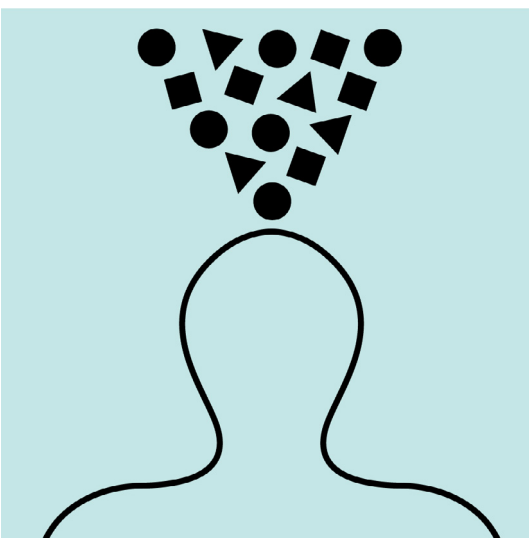


|

|

EMBODIED SOFT SKILLS VALMENNUS KÄSIKIRJA

|



M—O—S—S

moving into soft skills

Tämä käsikirja luotiin osana Moving into Soft Skills -hanketta, jota on tukenut Euroopan Unionin Erasmus+ -ohjelma. Hankkeessa oli mukana suomalainen, latvialainen, puolalainen ja itävaltalainen kumppaniorganisaatio. Lisätietoa hankkeesta löydät osoitteesta www.movingintosoftskills.com.



Kirjoittajat: Madara Garklāva, Elina Ikonen, Agnese Krivade, Annariikka Kyllönen, Inese Ločmele, Felipe Morato Moreira, Natalia Onišk, Ksenia Opria, Inese Priedīte, Andrea Stitzel, Maria Stokłosa, Outi Sulopuisto, Valda Tolonen, Aleksandra Zdunek

Kuvat: Marjorie Hodiesne, Kassol Photography Katarzyna SOŁTYS, Zigmunds Lapsa, Stijn Swinnen, Stanislaw Wojcik, Aleksandra Zdunek

Kääntäjä: Marianne Ruhanen



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Tämä julkaisu on rahoitettu Euroopan Unionin Erasmus+ -ohjelmasta. Euroopan komissio ei vastaa julkaisun sisällöstä.
Lisätietoa Erasmus+ -ohjelmasta: www.oph.fi/erasmusplus.



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons
Attribution/NonCommercial/ShareAlike 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä.

2021

ISBN 978-3-9504443-6-0

SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto	5
Pehmeät taidot	7
Sopeutumiskyky	9
Ryhmätyöskentely	10
Johtaminen	11
Vuorovaikutus	12
Itsesäätely	13
Tarkkaavuus ja keskittyminen	14
Oppimiskyky	15
Luovuus	16
Pehmeiden taitojen kehittäminen	17
Menetelmä	18
Valmennusmetodi	19
Pehmeiden taitojen edistäminen	20
Tiedonlähteet	23
Somatiikka	24
Tanssi ja koreografiset menetelmät	26
Sosiaalipedagogiikka	27
Tanssi- ja liiketerapia	29
Omat inspiraationlähteet	30
Onnistuneen valmennuksen periaatteet	32
Kokemuksellisuus, havainnointi ja reflektointi	33
Itsen tiedostaminen ja itsetuntemus	35
Ryhmän ja ilmapiirin aistiminen	36
Intention merkitys	39
Jakaminen	40
Tee vähemmän, ole joustava ja nauti	41
Tutkimusmatkailijan mieli: opi tekemällä ja luota prosessiin	43
Ohjaa oppijan asenteella	44
Kehollisuus	45
Traumatietoisuus	46
Embodied Soft Skills -valmennuksen rakentaminen	49
Lisähuomioita intentiosta	50
Harjoitustietokanta	52
Ryhmäprosessin dynamiikka	53
Tunnin kulku	54
Suunnittelu on kuin ruoanlaittoa	55
Suunnittelu on suunnittelua	56
Esimerkkejä tuntisuunnitelmista	59

Embodied Soft Skills -tuntien ohjaaminen	61
Ohjaajana toimiminen	62
Valmistautuminen	64
Tunnin aluksi	66
Tunnin aikana	67
Tunnin päättäminen	73
Etävalmennuksen luominen ja ohjaaminen	75
Yleisiä vinkkejä	76
Hyvät käytänteet	78
Loppukommentit	79
LIITE 1: Tuntisuunnitelmaesimerkki – lähiopetus	81
LIITE 2: Embodied Soft Skills -valmennus, lähiopetus	84
LIITE 3: Tuntisuunnitelmaesimerkki verkossa	95
LIITE 4: Tuntisuunnitelmaesimerkki verkossa	99
LIITE 5: Embodied Soft Skills -valmennus verkossa	101

JOHDANTO

Moving into Soft Skills (MOSS) on uusi menetelmä pehmeiden taitojen kehittämiseen. Ilmainen ja avoimen lähdekoodin materiaali on saanut innoituksensa somaattisista menetelmistä ja kokemuksellisesta oppimisesta, ja sen tarkoituksena on tarjota työkaluja ja näkökulmia Embodied Soft Skills -valmennusten ohjaamiseen.

Pehmeitä taitoja voidaan määritellä ja tulkita monin eri tavoin. Kyse on taidoista, joita tarvitaan, jotta voimme toimia tarkoituksenmukaisesti eri tilanteissa. Pehmeitä taitoja lähestytään usein objektiivisesta ja kognitiivisesta näkökulmasta. Pehmeiden taitojen subjektiivisesta luonteesta johtuen tarkoituksenmukainen lähestymistapa näiden taitojen oppimiselle ja kehittämiselle on menetelmä, joka painottaa kehollisuutta ja kokemuksellista oppimista yhdessä muiden kognitiivisten resurssien kanssa.

Tämä käsikirja esittelee Moving into Soft Skills -menetelmän, materiaaliin valitut pehmeät taidot sekä taustalla vaikuttavan tutkimustiedon ja inspiraationlähteet. Käsikirjassa tarkastellaan periaatteita ja käsitteitä, jotka mahdollistavat onnistuneen valmennuksen, ja opastetaan pehmeiden taitojen valmennuksen suunnitteluun ja ohjaamiseen. Liitteissä on runsaasti esimerkkejä valmennuksesta ja tuntisuunnitelmista.

Käsikirja kokoaa yhteen somatiikan ammattilaisten vinkkejä ja ehdotuksia hyödynnettäväksi omassa työssäsi. Käytä käsikirjaa yhdessä Moving into Soft Skills -kartoitustyökalun ja harjoitustietopankin kanssa luodaksesi valmennusohjelmia sekä ohjataksesi, tutkiaksesi ja opettaaksesi pehmeitä taitoja ja kehollisia menetelmiä.

Käsikirjaan voi tutustua luku kerrallaan, tai aloittaa itselle mielenkiintoisesta luvusta ja tutustua tekstiin intuitiivisesti. Käsikirjan pariin voi myös aina palata hakemaan inspiraatiota tai virkistämään muistiaan jostain tietystä aihepiiristä. Nauti matkastasi!



LUKU

NRO 1

|

PEHMEÄT

TAIDOT

M—O—S—S

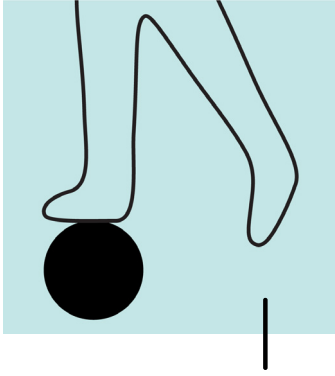
Pehmeitä taitoja kutsutaan monilla termeillä: laaja-alainen osaaminen, tulevaisuuden työelämätaidot, ei-kognitiiviset taidot, ihmissuhdetaidot tai inhimilliset taidot. Ne ovat luonteeltaan subjektiivisia ja abstrakteja, ja niitä on vaikea identifioida ja mitata määrällisesti. Niitä on vaikea opettaa ja kuvata tarkasti. Sanakirjamääritelmän mukaan pehmeät taidot ovat ”henkilökohtaisia ominaispiirteitä, joiden ansiosta yksilö kykenee toimimaan tehokkaasti ja sopusointuisasti vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa”.

Pehmeät taidot tulevat parhaiten esiin asenteissa ja tavoissa reagoida tietyissä tilanteissa. Mikäli jokin pehmeä taito on hyvin kehittynyt, voi tämä antaa yksilölle työmahdollisuuksia ja helpottaa urakehitystä.

Otetaan esimerkiksi vuorovaikutus, joka on yksi pehmeistä taidoista. Yksi taitavan vuorovaikutuksen perustekijöistä on tehokas äänenkäyttö. Ehkä olet ollut tilanteessa, jossa joku henkilö on sanonut jotain sarkastisella tai negatiivisella sävyllä, ja tämä on muuttanut aiemmin vallinneen miellyttävän ilmapiirin. Vaihtoehtoisesti olet saattanut olla tilanteessa, jossa joku henkilö on käyttänyt positiivista ja ystävällistä äänensävyä muuttaakseen negatiivisen tilanteen ja ilmapiirin myönteisemmäksi. Äänensävy paljastaa tunnetilan, ja taitava kommunikoija osaa tietoisesti muuttaa äänensävyään halutun ilmapiirin luomiseksi.

Vaikka pehmeät taidot ovat subjektiivisia, niitä tarkastellaan usein objektiivisesti, mikä on hieman ristiriitaista. Tässä oppaassa esitelty valmennus tarjoaa innovatiivisen ratkaisun pehmeiden taitojen kehittämiseen integroimalla keholliset menetelmät ja somaattisen käsitteistön oppimisvälineiksi.

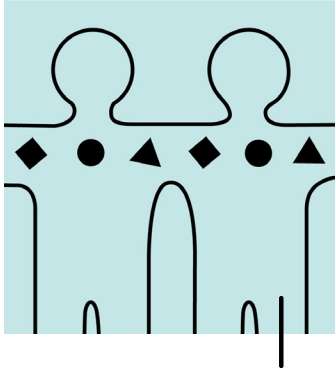
Seuraavaksi esittelemme kokemuksiin pohjautuvan näkemyksemme niistä pehmeistä taidoista, joita tässä käsikirjassa käsitellään. Kannustamme kuitenkin muodostamaan kustakin taidosta oman näkemyksesi yhdessä ryhmäsi kanssa. Nämä keskustelut voivat olla tärkeä osa koko oppimisprosessia. Oppimisprosessin tukena on hyvä käyttää Moving into Soft Skills -kartoitustyökalua.



SOPEUTUMISKYKY

Sopeutumiskyky tarkoittaa kykyä käsitellä muutosta ja erilaisia olosuhteita sellaisella tavalla, joka mahdollistaa yksilön toimintakyvyn. Muutokseen liittyy usein epävarmuus ja stressi, mikä tekee epävarmuuden ja stressin sietokyvystä tärkeän osan sopeutumiskykyä. Sopeutumiskyvyllä tarkoitetaan myös kykyä nähdä erilaisia toimintatapoja tietyssä tilanteessa. Se saattaa edellyttää meitä luopumaan tietyistä odotuksista ja itsepäisyydestä. Keholliset harjoitukset, kuten improvisaatio ja manuaalinen kehonhuolto, tarjoavat runsaasti erilaisia konteksteja, joissa on mahdollista oppia kuuntelemaan, toimimimaan epävarmoissa tilanteissa, tutkimaan erilaisia toimintatapoja sekä sopeutumaan toisen ihmisen erilaisiin liikemalleihin ja -rajoituksiin.

MUISTIINPANOJA

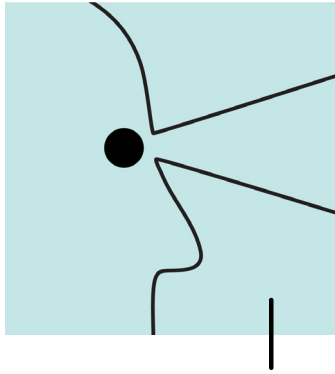


RYHMÄTYÖSKENTELY

Ryhmätyöskentely tarkoittaa kykyä työskennellä yhdessä yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Osaava ryhmän jäsen osallistuu aktiivisesti ryhmätehtäviin, osaa selkiyttää rooleja ja vastuualueita, edistää kommunikaatiota ryhmän jäsenten välillä sekä pyytää ja tarjoaa tukea tarvittaessa. Ryhmätyötaidot käsittävät halun ottaa vastuuta, rohkaista ja osallistaa muita ryhmän jäseniä sekä tuoda esiin jokaisen vahvuuksia. Ryhmätyön tärkeitä elementtejä ovat kyky käsitellä erimielisyyksiä rakentavasti sekä olla tietoinen ryhmäprosesseista ja siitä, miten ne vaikuttavat ryhmän toimivuuteen.

Monet perinteiset ryhmäytymisharjoitukset perustuvat kosketukseen, toisten fyysiseen tukemiseen ja sellaisen asian tekemiseen yhdessä, josta olisi mahdotonta suoriutua yksin. Hyviä lähtökohtia omien ryhmätyötaitojen vahvistamiseen on esimerkiksi pariakrobatian tai joukkuepelien harrastaminen tai erilaisten hierontatekniikoiden opettelu yhdessä.

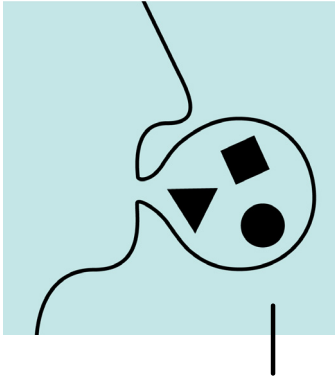
MUISTIINPANOJA



JOHTAMINEN

Johtaminen on kykyä muuntaa ajatus tai tavoite konkreettisiksi teoiksi ryhmässä. Johtaminen tarkoittaa myös kykyä suunnata huomio kohti asetettua tavoitetta: johtajan tehtävänä on varmistaa, että tavoite saavutetaan. Hyvä johtaminen on kykyä visioida, asettaa tavoitteita, ohjata, palvella, kannustaa ja rohkaista, ottaa vastuuta, hallinnoida, avustaa sekä tehdä päätöksiä – vain joitakin ominaisuuksia mainitaksemme. Liike ja keholliset harjoitukset voivat auttaa tutkimaan erilaisia johtamisen tapoja ja kehittämään autenttista suhdetta omaan johtajuuteen. Harjoitusten avulla on mahdollista tulla tietoisemmaksi omasta käyttäytymisestä sekä omista vahvuuksista ja heikkouksista johtajan asemassa. Lisäksi niiden kautta saadaan kokemuksia nähdyksi tulemisesta ja tilan ottamisesta ja rohkaistaan myös muita ottamaan tilaa.

MUISTIINPANOJA

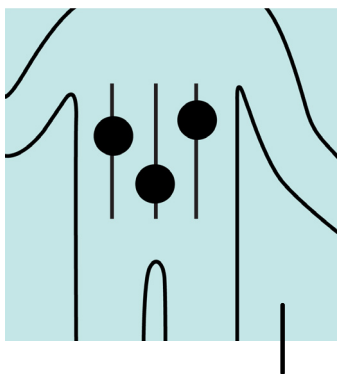


VUOROVAIKUTUS

Vuorovaikutus on kaksisuuntainen tiedonvaihtoprosessi, tai laajemmin määriteltynä, merkityksen luomisen ja vaihtamisen prosessi. Vuorovaikutusta tapahtuu sekä verbaalisesti että non-verbaalisesti, ja toimiakseen se tarvitsee yhteisen symbolien, merkkien ja käyttäytymisen järjestelmän. Onnistuneen vuorovaikutuksen edellytyksenä on kyky mukautua keskustelukumppanin taajuudelle, kuunnella aktiivisesti ja olla läsnä keskustelussa.

Vuorovaikutus sisältää myös halun tulla nähdyksi ja kuulluksi sekä ilmaista omia ajatuksia ja mielipiteitä. Kaikki liikeharjoitukset, jotka tehdään ryhmässä tai parin kanssa, edellyttävät vuorovaikutusta ja neuvottelua. Näin luodaan tila, jossa osallistujat voivat tutkia omia kommunikaatiohaasteitaan ja oppia ymmärtämään niitä paremmin.

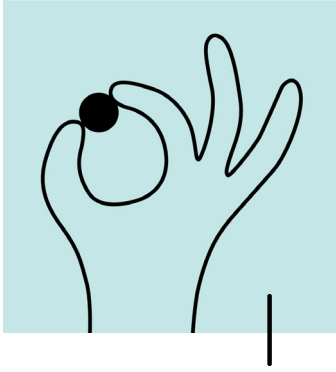
MUISTIINPANOJA



ITSESÄÄTELY

Itsesäätelyllä tarkoitetaan kykyä säädellä omia tunteita, mielihaluja, vireystasoa ja sisäisiä voimavaroja sisältä käsin. Sen avulla on mahdollista säilyttää terve tasapaino, mikä näkyy esimerkiksi kyvyssä huolehtia itsestään tilanteen vaatimalla tavalla. Itsesäätelyn strategioita ovat esimerkiksi kyky pysähtyä impulssin ja toiminnan välillä tai asettaa rajoja. Itsesäätelykyvyn avulla on mahdollista tunnistaa henkilökohtainen ajankäytön tarve tehtävien loppuun saattamiseksi ja toisaalta työstä ja tehtävistä toipumiseen. Pitkä vaellus toimii yksinkertaisena esimerkkinä, kuinka keholliset aktiviteetit voivat opettaa itsesäätelyä. Vaelluksen aikana kohtaat väsymystä, kipua, ehkäpä vähäistä motivaatiota, ja sinun täytyy säädellä vireystasoasi saavuttaaksesi määränpääsi tai löytääksesi rohkeuden lopettaa ja tunnistaa omat rajat.

MUISTIINPANOJA

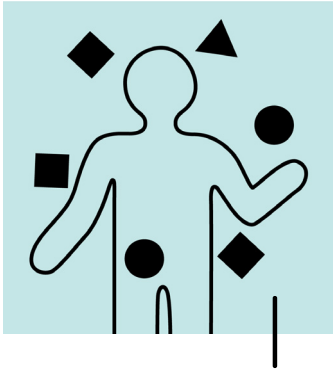


TARKKAAVUUS JA KESKITTÄMINEN

Tarkkaavuus ja keskittyminen tarkoittavat kykyä sulkea pois häiriötekijät ja keskittyä käsillä olevaan tehtävään, tavoitteeseen tai projektiin määrätyn ajan, sekä kykyä palauttaa tarkkaavuus keskeytyksen jälkeen. Laajemmassa mittakaavassa kyse on taidosta määrittellä se, mikä on tarpeellista ja tarpeetonta missä tahansa tehtävässä.

Keskimääräisesti mitattuna pitkäjänteisyys ja tarkkaavuus heikentyvät jatkuvasti, joten keskittymiskykyä tarvitaan enemmän kuin koskaan. Keskittymiskyvystä ja tarkkaavuudesta on tullut yksi tärkeimmistä voimavaroista. Keholliset harjoitteet, kuten kehoskannaus ja meditaatio, ovat voimakkaita työkaluja tarkkaavuuden harjoittamiseen: ne opettavat meitä olemaan läsnä niin omassa itsessämme kuin muiden ihmisten ja ympäristön kanssa.

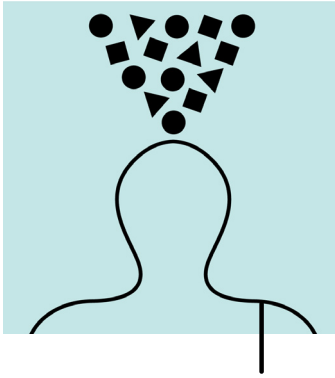
MUISTIINPANOJA



OPPIMISKYKY

Oppimiskyky liittyy kykyyn oppia ja omaksua tietoa omista kokemuksista. Se edellyttää tietoisuutta omista oppimisprosesseista, -mieltymyksistä ja -tarpeista. Hyvä oppija tuntee erilaisia oppimisstrategioita, tunnistaa oppimismahdollisuuksia ja osaa valita sopivimmat metodit ja työkalut. Oppimiskyky pitää sisällään myös taidon arvioida omaa työtään ja tunnistaa avun ja tuen tarve. Somaattinen lähestymistapa voi auttaa löytämään oppimisen ilon leikin ja myös virheiden tekemisen kautta. Se voi antaa rohkeutta hypätä tuntemattomaan ja epämukavuusalueelle, sillä uuden liiketarjoituksen aloittaminen vaatii aina oman mukavuusalueen haastamista niin fyysisesti, psyykkisesti kuin emotionaalisesti.

MUISTIINPANOJA



LUOVUUS

Luovuus on kognitiivinen prosessi, joka johtaa uusiin ja omaperäisiin ideoihin, käsitteisiin sekä ongelmien määritelmiin ja ratkaisuihin. Olennainen elementti luovassa prosessissa on kyky nähdä maailma uusilla tavoilla ja nähdä tavanomaisten ajattelu- tai käyttäytymistapojen ulkopuolelle. Luovuus voi tarkoittaa uusien yhdistelmien luomista, yhteyden muodostamista toisistaan riippumattomien ilmiöiden välille, näkymättömien ja piilotettujen kaavojen löytämistä sekä uusien suhteiden havaitsemista käsitteiden ja esineiden välillä. Luovuutta on olemassa niin yksilön, ryhmän kuin työskentelykulttuurin tasolla. Luovuus voidaan määritellä tarkemmin myös ajatusten, mielikuvituksen, kokemusten ja tunteiden ilmaisuksi erilaisissa luovissa taidoissa, on kyseessä sitten liike, tanssi, rakentaminen, kädentaidot tai muu luova toiminta. Laajemmin määriteltynä luovuus voi olla osa jokapäiväistä elämää, kun kyseessä on ongelmanratkaisu sekä uusien asioiden ja innovaatioiden keksiminen.

MUISTIINPANOJA

LUKU

NRO 2

|

PEHMEIDEN

TAITOJEN

KEHITTÄMINEN

M—O—S—S

Usein ajatellaan, että opettaja opettaa ja välittää tietoa erilaisissa koulutus-, opetus- ja oppimiskonteksteissa. Pehmeiden taitojen valmennuksessa tilanne on kuitenkin erilainen: ohjaaja kannustaa pehmeisiin taitoihin liittyvään keskusteluun ja reflektointiin, mutta taitojen oppiminen ja kehittäminen on täysin osallistujasta riippuvainen. Kouluttajan rooli on ohjata ja opastaa sekä tukea osallistujia oppimisprosessin läpi, eikä vain välittää tietoa.

Tällainen lähestymistapa mahdollistaa tilanteen, jossa osallistuja oppii ja kehittää taitoja, joita ohjaajalla itsellään ei välttämättä ole. Tähän vaikuttaa osaltaan myös pehmeiden taitojen subjektiivinen luonne. Lähestymistapa huomioi myös mielen alitajuiset vaikutukset oppimiseen.

MENETELMÄ

Moving into Soft Skills -menetelmässä tunnustetaan kehollisuus, liike ja oma kokemus yhtenä näkökulmana elinikäiseen oppimiseen sekä tarjotaan ratkaisuja tämän näkökulman kehittämiseen. Kiinnittämällä huomiota kokemuksellisuuteen, havainnointiin ja reflektointiin voidaan päästä käsiksi siihen, miten ihmiset oppivat pehmeiden taitojen kaltaisia subjektiivisia taitoja, ja luoda tehokas menetelmä kyseisten taitojen kehittämiseen. Hyödyntämällä liikettä ja kehollisia harjoituksia, havainnoimalla harjoitusten vaikutuksia ja reflektoiden niiden merkitystä omassa ammatissa päästään hyödyntämään voimavaroja, jotka eivät muuten olisi käytettävissä.

Se oli sellainen hetki, johon voin aina muistoissani palata. Olin hyvin rakastunut erääseen henkilöön ja näin maailman uusin silmin. Värit olivat elävämpiä, taivaanranta laajempi, ja tunsin, että ympärilläni oli enemmän tilaa. Tunsin oloni kevyeksi, ikäänkuin paino olisi pudonnut harteiltani.

- Outi

Tämänkaltaiset kokemukset eivät olisi mahdollisia ilman kykyämme aistia kehomme tuntemuksia. Tämä kyky on niin itsestään selvä, että tuskin kiinnitämme siihen huomiota arjessamme. On kuitenkin aika tunnustaa tämä voimavara ja antaa sille sen ansaitsema arvo – elämme kehossamme ja kehollamme.

VALMENNUSMENETELMÄ

Pehmeät taidot kehittyvät läpi koko elämän. Taitoja opitaan vanhemmilta, opettajilta, sukulaisilta tai ystäviltä, ja niiden avulla on mahdollista selviytyä ja toimia yhteiskunnassa. Taitoja opitaan myös uteliaisuudesta ja huvin vuoksi. Valmennusta tarvitaan, jos joidenkin taitojen kohdalla on vaikeuksia. Valmennusohjelmassa huomioidaan sekä alitajuiset että tietoiset prosessit liittyen pehmeisiin taitoihin.

Valmennusohjelman luomiseksi on hyvä ymmärtää oppimisprosessin askeleet:

1. **Tieto** siitä, mitä pehmeät taidot ovat ja ne tarkoittavat
2. **Reflektointi** liittyen siihen, miten pehmeät taidot näkyvät työssä ja mitä seurauksia niiden puuttumisella voi olla
3. **Kokemus** pehmeistä taidoista ohjatun harjoituksen aikana tai elämäkokemus/ työkokemus niihin liittyen
4. Sisäisten ja ulkoisten kokemusten **havainnointi**
5. **Reflektointi** ja kokemusten liittäminen työelämän tilanteisiin
6. Uuden tiedon **soveltaminen** ja testaaminen

Ensimmäiset kaksi askelta voidaan toteuttaa pehmeiden taitojen kartoitustyökalua, keskusteluja ja informaatiota hyödyntäen. Näiden askeleiden avulla tullaan tietoiseksi pehmeiden taitojen roolista työelämässä. Loput neljä askelta käsitellään tässä käsikirjassa.

Valmennukseen osallistuvien henkilöiden tulee olla kiinnostuneita aiheesta ja halukkaita kehittämään omia pehmeitä taitojaan. Osallistujille on hyvä kertoa prosessista ja siitä, mitä heiltä odotetaan, jotta he voivat kehittyä henkilökohtaisella ja ammatillisella tasolla.

PEHMEIDEN TAITOJEN EDISTÄMINEN

Suurin osa tämän käsikirjan sisällöstä on suunnattu kouluttajille ja ohjaajille. Tämä osio sen sijaan on suunnattu kaikille, jotka haluavat kehittää omia pehmeitä taitojaan.

Vaikkaopetukseen ja oppimiseen liittyvät näkemykset ja lähestymistavat ovat muuttuneet ja kehittyneet, käytännössä oppiminen nähdään edelleen puhtaasti kognitiivisena prosessina.

Pehmeiden taitojen oppimiseen ja kehittämiseen liittyy kuitenkin monia muita näkökulmia. Hyödyntämällä esimerkiksi intuitiota ja sisäsyntyisen tietoisuuden kehittämistä päästään muidenkin kuin kognitiivisten inhimillisten kykyjen äärelle.

Kun olet valinnut ne pehmeät taidot, joita haluat kehittää, aseta itsellesi jonkinlainen tavoite tai intentio. Havainnoi tilanteita työssä ja arjessa, joissa nämä taidot ovat läsnä ja joissa ne puuttuvat. Reflektoi havaintojasi ja kokeile toimia toisin. Jos tunnet jonkun, joka mielestäsi hallitsee tietyn pehmeän taidon, keskustele heidän kanssaan siitä ja opi heidän esimerkistään.

Harjoitukset vaativat totuttelu-aikaa ja tietyt muutokset tapahtuvat hitaammin kuin toiset. Kun sinulla on selkeä tavoite, voit avautua muutokselle. Pysy tavoitteessasi ja kehitä sitä samalla, kun kehität pehmeitä taitojasi.

| SITOUTUMINEN / SUORITTAMINEN

Pehmeiden taitojen valmennuksessa ei ole kyse harjoitusten suorittamisesta vaan tärkeintä on sitoutua prosessiin. Mene sitä kohti, mikä herättää uteliaisuutesi.

| MIKÄ ON 100 PROSENTTIA TÄMÄNPÄIVÄISESTÄ 20 PROSENTTISTASI?

Säästä energiaa! Jos sinusta tuntuu, että energiaa on käytössä vain 20 prosenttia, niin voitko ajatella, miten hyödyntäisit nämä 20 prosenttia

sataprosenttisesti? Sinun ei tarvitse ylittää omaa jaksamistasoasi vaan voit toimia senhetkisen energiatasosi mukaan, ja olla läsnä täydesti ja sitoutuneesti.

| OLE REHELLINEN ITSELLESI!

Rehellisyys itseä kohtaan tarkoittaa kommunikaation ja tekojen selkiytymistä, mistä seuraa sitoutuneisuus, yhteenkuuluvuuden tunne ja positiivinen vallankäyttö. Kun olet rehellinen itsellesi, sinusta tulee oman elämäsi toimija eikä uhri, joka syyttää ympäristöä ja muita ihmisiä ongelmistaan. Rehellisyyden myötä alat huolehtimaan itsestäsi ja muista. Empatia, auttamishalu ja huolenpito ovat syvään juurtuneita inhimillisiä piirteitä. Myötätunto itseä ja toisia kohtaan sekä siihen liittyvät kognitiiviset taidot ovat viisauden kulmakivi – itsereflektiokykyä unohtamatta.



LUKU

NRO 3

|

TIEDONLÄHTEET

M—O—S—S

Moving Into Soft Skills -menetelmä on saanut vaikutteita usealta eri alalta kuten somatiikasta, tanssista ja koreografisista menetelmistä, sosiaalipedagogiikastasekä tanssi- ja liiketerapiasta. Tässä kappaleessa tutustumme tarkemmin kuhunkin näistä.

SOMATIikka

Somatiikka kokoaa yhteen eksistentiaalismin, fenomenologian ja varhaisen modernin tanssin näkökulman sekä Freudin, Jungin ja Reichin ajatuksia. Somatiikan kehittyminen liittyy voimakkaasti modernin tanssin alkuvaiheisiin ja henkilöihin kuten Francois Delsarte, Emile Jacques-Dalcroze, Rudolf Laban, Isadora Duncan, Mary Wigman ja Margaret H'Doubler. He jakoivat monia samoja ajatuksia ja painottivat ihmisen potentiaalin kehittämistä fyysisen kulttuurin ja tutkivan tanssin keinoin.

Opetusmenetelmäksi somatiikka kehittyi myöhemmin, etenkin 1900-luvun ensimmäisellä puoliskolla. Somatiikan pioneereja ovat F.M. Alexander, Moshe Feldenkrais, Mabel Todd, Irmgard Bartenieff, Charlotte Selver, Milton Trager, Gerda Alexander, Ida Rolf ja Lulu E. Sweigard. Heidän kautta somaattisen työskentelyn keskiöön tulivat hengityksen kanssa työskentely, ihmisen anatomia, kehon linjaus ja mielikuvat. Keholliset tuntemukset, jotka syntyivät tuttujen liikemallien havainnoimisesta, olivat heidän työskentelynsä keskiössä.

Seuraavan sukupolven vaikuttajiin kuuluivat mm. Bonnie Bainbridge Cohen, Emilie Conrad, Sondra Fraleigh, Anna Halprin, Joan Skinner ja Nancy Topf. Nämä naiset olivat merkittävässä roolissa uudenlaisten tekniikoiden, kuten Body Mind Centering – tai Skinner Release – tekniikan, kehittämisessä. Heidän työskentelynsä keskiössä on anatomisen tiedon hyödyntäminen, fysiologia ja kehityksellisten liikemallien tutkiminen.

Somaattisen liikkeen kouluttajat ohjaavat kokonaisvaltaisia oppimisprosesseja nivomalla yhteen sen, kuinka mieli ja keho toimivat yhdessä. Somaattinen työskentely perustuu kykyyn havainnoida itseämme tilassa ja ymmärtää kehon tuntemuksia. Somaattiset menetelmät edesauttavat rentoutumista ja kehotietoisuuden lisääntymistä ja vaikuttavat positiivisesti terveyteen, hyvinvointiin

ja yleiseen olotilaan. Tuloksia on nähtävissä työkyvyn ja luovuuden lisääntymisessä, lisääntyneenä tietoisuutena omista käyttäytymis- ja liikemalleista sekä lisääntyneenä fyysisenä ja sosiaalisena hyvinvointina.

Somaattisia metodeja hyödynnetään työskentelyä tukevin työkaluina liiketerapian, fyysisen terveyden, psykologian ja tanssin saralla.

Somaattinen työskentely aloitetaan usein tietoisella rentoutumisella. Ohjaaja ohjeistaa osallistujaa kiinnittämään huomiota kehollisiin tuntemuksiin joko makuu-, seisoma- tai istuma-asennossa hyödyntäen verbaalisia ohjeita tai lempeää kosketusta. Somaattisessa harjoittelussa liike on usein hidasta ja lempeää, ja harjoittelun tarkoitus on ohjata kohti vaivatonta ja miellyttävää tapaa liikkua. Liike voi kasvaa vähitellen kehittyen kohti monimutkaisempaa ja nopeudeltaan vaihtelevaa liikettä. Muoto vaihtelee myös – liike voi tapahtua makuuasennossa, tai kehittyä leikkisäksi liiketutkimukseksi tai ryhmäimprovisaatioksi. Nykyään on tarjolla useita somaattisen liikkeen koulutusohjelmia, joista osa johtaa viralliseen tutkintoon ja osa ei. Embodied Soft Skills-valmennusohjelma ei johda viralliseen serfitointiin.

TANSSI JA KOREOGRAFISET MENETELMÄT

Embodied Soft Skills -valmennusohjelman kehitykseen on vaikuttanut erityisesti tietyt tanssin praktikat ja esteettiset kehityssuunnat – moderni tanssi, nykytanssi ja postmoderni tanssi.

Tanssin kehitystä 1800-luvun lopulta 1960-luvulle tultaessa leimasi muuttunut suhtautuminen liikkuvaan kehoon. Muutos oli nähtävissä ensin Euroopassa ja myöhemmin lähinnä USA:ssa. Monet erilaiset ajatukset vaikuttivat tanssitekniikoiden muuttumiseen ja somaattisten menetelmien leviämiseen. Alexander-tekniikka, Feldenkrais-metodi, Mabel Toddin ja Lulu E. Sweigardin ideokinesiikka, Anna Halprinin työ sekä Bonnie Bainbridge Cohenin Body-Mind-Centering – metodi ovat tärkeimpiä esimerkkejä uudenlaisesta tavasta käsittää liikkuva keho.

Vaikutusvaltaiset ideat saivat yhteisen otsikon: release-tekniikoiden ydinajatuksena oli tutkia painovoiman hyödyntämisen ja lihasten vapauttamisen potentiaalia vastakohtana lihaskontrollille. Release-tekniikoiden myötä tanssin oppiminen yhdistyi ihmisen anatomian opiskeluun: huomio kiinnitettiin siihen, miten kehon painolla voi leikkiä ja miten liikkeen momentumia ja tietoista hengitystä voidaan hyödyntää.

Myös suhde koreografiaan muuttui: uuden aallon tanssija ei enää ollut henkilö, joka toisti koreografian, vaan hänen perspektiivinsä ja toimijuutensa olivat olennaisessa osassa taiteen luomisprosessissa. Hänestä tuli tanssin luoja, joka hyödynsi tietoisuusharjoituksia, improvisaatiota, kompositiota ja liiketutkimusta. Tämä käänteentekevä muutos näkyi myös muualla työelämässä, jossa tavallisilta työntekijöiltä alettiin vaatia vastuuta ja uudenlaisia taitoja. Tanssin kentällä tämä tarkoitti sitä, että yksilön tuli kyetä hetkessä tekemään tietoisia ja luovia ratkaisuja, ja usein myös ryhmän jäsenenä. Tanssijana tuli toimia ja reagoida improvisoidun esityksen muuttuvaan ympäristöön, jossa useat harjoittelumetodit heräsivät henkiin. MOSS-hankkeen ideana on tuoda nämä tehokkaat työkalut saataville myös muissa ammattiryhmissä itsetuntemuksen syventämiseksi ja pehmeiden taitojen kehittämiseksi. Embodied Soft Skills -valmennuksessa on harjoituksia, joita oppaan kirjoittajat ovat oppineet seuraavilta taiteilijoilta ja opettajilta: Lisa Nelson, Nancy Stark Smith, Nina Martin, Mary Overlie, David Zambrano, Thomas Lehman ja Andrew Morish.

SOSIAALIPEDAGOGIIKKA

Sosiaalipedagogiikka on holistinen ja ihmisten välisiä suhteita painottava ala, jota hyödynnetään hoito- ja opetustyössä. Se on perinteisesti ollut käytäntöä painottava akateeminen tieteenala, joka keskittyy yhteiskunnallisen epätasa-arvoisuuden kysymyksiin ja pyrkii edistämään yhteiskunnallista muutosta vaikuttamalla oppimiseen, hyvinvointiin ja ihmisten ja yhteisöjen suhteisiin. Sosiaalipedagogiikkaa hyödynnetään monissa eri konteksteissa, varhaislapsuudesta aikuisuuteen ja sosiaalisesti eriarvoisista vanhuksiin. Jotta kussakin kontekstissa olisi mahdollista saavuttaa kokonaisvaltainen näkemys, sosiaalipedagogiikka yhdistää teorioita ja käsitteistöä rinnakkaisilta tieteenaloilta kuten sosiologiasta, psykologiasta, kasvatustieteistä, filosofiasta, lääketieteestä ja sosiaalityöstä.

Kaikkiihmisetlapsistavanhuksiin–riippumattaheidänsosioekonomisesta taustastaan – ovat tasavertaisia keskenään ja heillä kaikilla on valtava ainutlaatuinen potentiaali. Heidät nähdään pätevinä, kekseliäinä ja aktiivisina toimijoina. Tämänkaltaiset humanistiset arvot painottavat ihmisarvoa, keskinäistä kunnioitusta, luottamusta ja ehdotonta arvostusta.

Nopeiden ja epäterveellisten valintojen sijaan hyvinvointia tukevat terveyttä ylläpitävät tekijät ja pitkäkestoinen onnellisuuden tunne. Tavoitteena on saavuttaa kokonaisvaltainen koulutus, joka käsittää kognitiivisen teidon, tunneälykkyden sekä käytännölliset ja fyysiset taidot. Sosiaalipedagogiikka tukee osallistujia voimaantumaa ja ottamaan vastuuta itsestään ja omista teoistaan niin läheisissä ihmissuhteissa kuin yhteisön, yhteiskunnan ja ympäristön tasolla. Yleisemmällä tasolla sosiaalipedagogiikka pyrkii edistämään ihmisten hyvinvointia ja estämään tai helpottamaan sosiaalisia ongelmia.

Osallistujat pyritään näkemään kokonaisvaltaisesti eikä vain kohderyhmänä. Osallistujien kokonaisvaltaista kehitystä tuetaan, ja ohjaaja pyrkii työskentelemään niin, että hänellä on henkilökohtainen suhde kuhunkin osallistujaan. Kaikki jakavat saman yhteisen elintilan, jossa erilliset hierarkkiset rakenteet eivät ole läsnä. Pedagogeja kehoitetaan oman alansa ammattilaisina jatkuvasti refleктоimaan omia käytäntöjään sekä soveltamaan niin teoreettista osaamistaan kuin omaa itsetuntemustaan haastavissa työtilanteissa. Tiimityötä painotetaan ja siinä arvostetaan kuuntelua ja kommunikaatiota sekä jokaisen henkilökohtaista panostusta.

Sosiaalipedagogiikan käytännönläheinen ja ihmissuhteisiin keskittyvä näkökulma on sidoksissa työelämän psykologiaan. Työelämän pehmeät taidot ovat samankaltaisia sosiaalipedagogiikan pedagogisten tavoitteiden kanssa. Näitä taitoja harjoitellaan usein tanssi-improvisaatiossa ja somatiikassa, mutta usein niitä ei sanallisteta tai tuoda osallistujien tietoisuuteen. Tanssijat tunnistavat kuitenkin usein käyttävänsä tiettyjä tanssin harjoittamisesta peräisin olevia kehonkielen taitoja ollessaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Aina ei näin kuitenkaan ole. Embodied Soft Skills -valmennuksen tarkoituksena on tulla tietoiseksi näistä hiljaisista kehotaidoista, jotta niiden täysi potentiaali olisi mahdollista saavuttaa ja jotta osallistujat voisivat integroida ne työympäristöönsä.

Lisätietoa aiheesta on saatavilla teoksesta Petrie, P., Boddy, J., Cameron, C., Wigfall, V. & Simon, A. (2006). *Working with Children in Care – European Perspectives*. Maidenhead: Open University Press.

TANSSI- JA LIIKETERAPIA

Somaattisilla menetelmillä on kehon ja mielen jännityksiä purkavia ja jopa terapeuttisia vaikutuksia. Joitakin tanssin ja somatiikan harjoituksia käytetään tanssi- ja liiketerapiassa. Erona on konteksti ja harjoitusten tarkoitus – terapiassa, somaattisissa työpajoissa ja tanssitunneilla tavoitteet ovat hyvin erilaisia. Tanssi- ja liiketerapiassa tanssia ja liikettä käytetään prosessissa, joka edistää yksilön emotionaalista, kognitiivista ja fyysistä integraatiota terapiakontekstissa, jossa on mukana ammattilaisen tuki ja selkeä sopimus, johon on määritetty terapian tavoitteet ja kesto. Terapeutin rooli poikkeaa ryhmänohjaajan roolista. Tanssitunneilla ja somaattisen liikkeen tunteilla osallistujan ja ohjaajan välillä ei ole potilas-terapeutti-suhdetta. Myös työskentelyn taso on erilainen: terapia vaikuttaa muutokseen tunteissa, kognitiossa, fyysisessä toimintakyvyssä ja käyttäytymisessä syvemmällä tasolla. Tämä on tietenkin mahdollista myös muissa konteksteissa oppimisen ja ryhmäprosessin kautta.

OMAT INSPIRAATIONLÄHTEET

Luodessasi ja ohjatessasi valmennusta voit ammentaa omista tietolähteistäsi. Voit hyödyntää omia kokemuksiasi, joita olet saanut eri konteksteista kuten joogasta, kamppailulajeista, chi kungista, tanssista tai urheilusta. Voit hyödyntää mitä tahansa elämäkokemuksia pehmeiden taitojen kehittämiseksi.

Vuosia sitten, kun aloin ohjaamaan somaattisen liikkeen tunteja, palasin usein aikaisempiin kokemuksiini (niin elämässä kuin työssä) ja jaoin ne hyödyllisiin ja tarpeettomiin. Opiskeltuani ja opetettuani muutaman vuoden somaattista liikettä, ymmärsin, ettei mitään viisasten kiveä ole olemassa. Kaikki aikaisemmat kokemukseni, mukaan lukien jokapäiväiset rutiinit, toimistotyö, hiustenleikkuu, lapsuuden pelit ja oma tapani pelata, yhdistyivät ainutlaatuiseksi tietolähteeksi. Oman elämäntarinan hallitseminen on taidetta: se, että ystävystyy oman elämänsä eri osien kanssa ja sallii niiden toimia inspiraationlähteenä, antaa omalle ohjaamiselle uutta ulottuvuutta, joka on yhtä aikaa sekä yllättävää että tuttua.

- Ksenia

Käytä hetki aikaa ja käy läpi muistojasi. Sulje silmäsi, ja tutkaile omaa työelämän ja henkilökohtaisen elämäsi tarinaa. Mitkä osat kokemuksestasi tuntuvat tärkeiltä ja/ tai helpoilta? Mitä voisit käyttää inspiraationa omaan ohjaamiseesi?



LUKU

NRO 4

|

ONNISTUNEEN
VALMENNUKSEN
PERIAATTEET

M—O—S—S

Tässä luvussa esitellään pääperiaatteet onnistuneen valmennuksen mahdollistamiseksi.

Ohjaajan tehtävä on luoda tila oppimiselle sekä ohjata ja tukea osallistujia heidän tutkiessaan ja kehittäessään pehmeitä taitojaan.

Ohjaajan kyky tiedostaa vallitseva ilmapiiri on keskeisessä roolissa valmennuksen toimivuuden kannalta. Tärkeää on myös kyetä kannattelemaan ryhmäprosessia, jotta observoinnille ja reflektoinnille on tilaa. Luodakseen pehmeiden taitojen oppimista ja kehittämistä tukevan ympäristön ohjaajan on hyvä olla tietoinen myös omista sisäisistä prosesseistaan ja kyetä valitsemaan kuhunkin hetkeen sopivin intentio.

Seuraavassa kappaleessa käsittelemme tärkeimpiä näkökulmia Embodied Soft Skills -valmennusta ohjattaessa. Vaikka kutakin näkökulmaa käsitellään erikseen, ovat ne kiinteästi sidoksissa toisiinsa ja vaikuttavat samanaikaisesti. Jokaista näkökulmaa on mahdollista käsitellä hyvinkin syvällisesti, joten ole kärsivällinen ja anna itsellesi aikaa kehittäessäsi omaa ohjaustasi ja havainnointikykyäsi.

KOKEMUKSELLISUUS, HAVAINNOINTI JA REFLEKTOINTI

Kokemuksellisuus, havainnointi ja reflektointi ovat kaiken työskentelyn ytimessä: osallistuja saa kokemuksen, havainnoi sen vaikutuksia itsessään ja reflektoi, mitä kokemus hänelle merkitsee. Tämän toistuvan prosessin kautta osallistuja tulee tietoiseksi siitä, kuinka hän hahmottaa ympärillään olevaa todellisuutta ja reagoi siihen. Tietoisuus omista toimintamalleista mahdollistaa uudenlaisia valintoja, minkä kautta mahdollisuudet uusiin toimintatapoihin lisääntyvät – niin henkilökohtaisessa kuin ammatillisessa kontekstissa.

Päivittäiset rutiinit ja tavanomaiset työhön liittyvät odotukset kohdistuvat usein tavoitteisiin, toimintaan ja tuloksiin. Pehmeiden taitojen oppimisen ja kehittymisen kannalta on tärkeää käyttää aikaa pelkän toiminnan lisäksi myös omista kokemuksista oppimiseen. Kokemuksellinen oppiminen ja oman kokemuksen reflektointi ovat oppimisprosessin ytimessä.

Suunnitellessasi ja ohjatessasi valmennusta selkiytä itsellesi koko valmennuksen ja yksittäisten harjoitusten tarkoitus, jotta osaat ohjata prosessia haluttuun suuntaan. Tämä saattaa tarkoittaa huomion kiinnittämistä esimerkiksi siihen, millaisia reflektointiin ohjaavia kysymyksiä esität.

Esimerkki kokemuksellisuudesta, havainnoinnista ja reflektoinnista:

| KOKEMUS:

Ravistele kehoa kauttaaltaan seisoma-asennossa 1-3 minuutin ajan.

| HAVAINNOI:

Tunne ravistelun jälkeiset tuntemukset kehossasi. Seiso mukavassa asennossa ainakin minuutin ajan. Hengitä, havainnoi ja salli kaiken tapahtua omassa rytmissään.

| REFLEKTOI:

Mitä aistit, tunsit ja ajattelit? Millaisia kuvia mieleesi piirtyi? Jakakaa ajatuksia yhteisesti muiden osallistujien kesken, mikäli siihen on aikaa.

ITSEN TIEDOSTAMINEN JA ITSETUNTEMUS

Itsen tiedostaminen voidaan ymmärtää monin tavoin. Tässä yhteydessä termillä tarkoitetaan huomion kiinnittämistä omaan itseen sekä oman olotilan tietoista havainnointia ennen valmennusta, sen aikana ja sen jälkeen.

Huomion kiinnittäminen omaan itseen ei automaattisesti tarkoita sitä, että unohdat, mitä ulkopuolella tapahtuu. Kaikissa tilanteissa kehon ja mielen olotilamme vaikuttaa oppimisympäristöön, jota luomme ympärillemme. Voidaankin puhua tunnelmasta tai ilmapiiristä. Itsen tiedostamisen kehittäminen on läpi elämän jatkuvaa harjoittelua, eikä olotila, jonka voi laittaa päälle tai pois päältä. Joskus on kuitenkin tärkeää myös unohtaa itsensä hetkeksi.

Helppo tekniikka itsen tiedostamisen harjoittamiseen on vaihtaa tarkkaavaisuutta sisäisen ja ulkoisen maailman välillä kiinnittäen huomiota siihen, mitä tunnet ja mitä ympärilläsi tapahtuu.

Itsen tiedostamiseen liittyy kiinteästi itsetuntemus, jolla tarkoitetaan tässä yhteydessä tietoisuutta omista pysyvistä luonteenpiirteistä sekä käyttäytymis- ja reagoititavoista. Itsetuntemus vaikuttaa siihen, millaisia olemme ohjaajina – miten reagoimme ja millaisia valintoja teemme erilaisissa tilanteissa. Itsetuntemuksen avulla on mahdollista ymmärtää paremmin, miten itse vaikuttaa ilmapiiriin ja lisätä mahdollisuuksia vaikuttaa siihen tietoisesti.

RYHMÄN JA ILMAPIIRIN AISTIMINEN

Ilmapiiri on suhteellisen subjektiivinen ja abstrakti käsite. Tässä yhteydessä sillä tarkoitetaan ryhmän tunnelmaa yhteisesti jaetussa tilassa ja se voidaan havaita sekä henkilökohtaisella että kollektiivisella tasolla.

Olet saattanut huomata, että turhautumisen tai innostuneisuuden hetkellä tunne tarttuu ihmisestä toiseen. Ilmapiiri havaitaankin tavallisesti juuri tällä tavoin – oman sisäisen tuntemuksen perusteella.

Jokainen ryhmän jäsen vaikuttaa ilmapiiriin ja tilan tunnelmaan, vaikka he eivät olisi siitä tietoisia. Ohjaajan tärkeimpiä työkaluja on kyetä vaikuttamaan ryhmän ilmapiiriin, jotta osallistujien on mahdollista uppoutua harjoituksiin kokonaisvaltaisesti ja siten kehittää pehmeitä taitojaan.

Oppiminen tapahtuu oppilaissa. Ohjaajan tehtävä on luoda otolliset olosuhteet.

Sen lisäksi, että havainnoidaan omaa sisäistä sekä tilan yleistä tunnelmaa, on tärkeää aistia ryhmää yhteisen valmennustuokion aikana ja luoda ilmapiiri, joka hyödyttää koko ryhmää. Ohjaaja voi myös rohkaista ja harjoittaa ryhmän jäseniä aistimaan toistensa olotilaa. Tästä on hyötyä koko ryhmälle etenkin, jos ryhmän jäsenet työskentelevät yhdessä myös valmennuksen ulkopuolella.

Ohjaajan on hyvä kiinnittää huomiota osallistujien yleiseen aktiivisuustasoon ja sisällyttää valmennukseen erityyppisiä harjoituksia – niin rentoutusharjoituksia kuin enemmän aktiivisuutta vaativia harjoituksia. Tasapaino erityyppisten harjoitusten välillä tuo valmennukseen dynaamisuutta.

Jokainen harjoitus vaatii osallistujilta tiettyä aktiivisuustasoa ja vaikuttaa siten koko ryhmän energiaan. Kiinnitä huomiota kunkin harjoituksen vaatimaan aktiivisuustasoon ja omaan asenteeseesi niitä ohjatessa. Ovatko osallistujat rauhallisia vai virittyneitä? Ole läsnä

ohjaustilanteessa, jotta pystyt havainnoimaan ryhmän energiatasoja ja jotta voit ohjata ryhmää haluamaasi suuntaan. Läsnäolon kautta pystyt havaitsemaan, mitä ryhmässä todella tapahtuu ja tarvittaessa sopeutumaan ja improvisoimaan.

Ohjaajan roolissa voit muuttaa ryhmän tunnelmaa äänenpainollasi ja olemuksellasi, ja sillä, miten asetut tilaan sekä miten hyödynnät ajoitusta ja siirtymiä harjoitusten välillä. Tutki ja kokeile, miten tällaiset muutokset vaikuttavat harjoituksen etenemiseen ja lopputulokseen sekä ilmapiiriin.

ÄÄNENKÄYTTÖ

Äänenpaino sekä asento ja olemus (kehonkieli) ovat merkittävässä roolissa ilmapiirin luomisessa.

Otetaan yksinkertainen esimerkki: mikäli haluat edesauttaa rentoutumista, kovaan ääneen ja nopealla tempolla puhuminen tuskin on siinä tilanteessa järkevää. Sen sijaan kannattaa käyttää matalaa äänenpainoa ja puhua hitaammin. Miellyttävä ja lämmin tila on myös avainasemassa rentoutumisen kannalta.

Sovita äänesi ja kehonkieleesi tavoitteisiin ja haluttuun ilmapiiriin sopiviksi.

Jos siirryt tunnilla uuteen aiheeseen tai haluat muuttaa toiminnan luonnetta, voi äänensävyyn muutoksella vaikuttaa toiminnan ohjaukseen.

AJOITUS JA SIIRTYMÄT

Ajoituksella viitataan tässä siihen, kuinka kauan tietty harjoitus tai siirtymä eri harjoitusten välillä kestää. Kun osaat hyödyntää ajoitusta ja siirtymiä ohjauksessasi, osallistujat saavat kokemuksen ohjauksen soljuvuudesta.

Siirtymien hallinta on taito itsessään. Siirtymät vaikuttavat siihen, miten ryhmän huomio ja tarkkaavaisuus säilyy kulloinkin käsillä olevassa asiassa.

Ajoitukseen voi yhdistää tietoisен äänenkäytön, ja lisäksi on hyvä kiinnittää huomiota omaan olotilaan ja asenteeseen. Aktivoidaksesi ryhmää voit hyödyntää nopeita siirtymiä ja rauhoittaaksesi tunnelmaa voit käyttää siirtymiin enemmän aikaa.

Joskus saatat huomata, että jokin tietty harjoitus tarvitsee suunniteltua enemmän aikaa saavuttaakseen tarkoituksensa, tai että harjoitus vain kestää liian kauan. Näissä tapauksissa voit joko antaa ei-toivotun tilanteen jatkua ja ottaa sen esille reflektiovaiheessa tai ohjata sitä siirtymien kautta sujuvammaksi. Kiinnitä huomiota ajoituksen lisäksi siihen, miten olet tilassa – näin voit vaikuttaa yhä voimakkaammin ryhmän ilmapiiriin.

TILANKÄYTTÖ JA TILAJÄRJESTELYT

Ohjaajan kehonkieli ja ilmeet vaikuttavat suuresti tilan ilmapiiriin. Oma tilankäyttösi suhteessa ryhmään ja jokaisen osallistujan etäisyys suhteessa toisiin osallistujiin vaikuttavat myös ilmapiiriin.

Perinteinen luokkahuonetilanne, jossa opettaja seisoo pulpeteissaan järjestelmällisesti istuvien oppilaiden edessä, antaa hyvin erilaisen tunnelman kuin piirimuodostelma. Seisominen, istuminen tuoleilla tai lattialla antavat kaikki erilaisen kokemuksen osallistujille ja vaikuttaa sitä kautta tunnelmaan. Kokeile, vaikuttaako suunnittelemasi tilajärjestely ilmapiiriin haluamallasi tavalla ja ellei, niin muuta sitä rohkeasti.

Ohjaajan tilankäytöllä ja tilajärjestelyillä voidaan vaikuttaa ilmapiiriin myös hienovaraisemmin. Kiinnitä harjoituksen aikana huomiota siihen, mihin kohtaa tilaa olet asettunut (kuulevatko kaikki sinut?) ja missä kohtaa olet suhteessa osallistujiin.

Kun työskentelet ihmisten kanssa, jotka muodostavat tiimin tai työskentelevät yhdessä, voit ottaa toisten huomioimisen ja osallistujien tilankäytön suhteessa muihin osaksi valmennuksen harjoituksia.

INTENTION MERKITYS

Intentiota voi käyttää sisäisenä oppaana ja voit käyttää sitä suunnitellessasi valmennusohjelmaa ja -tunteja haluamasi tavoitteen ja valittujen pehmeiden taitojen mukaiseksi.

Intention voi asettaa niinkin yksinkertaisesti, että annat tietoisien mielesi, alitajuntasi, koko kehomielesi, fyysisen organismisi ja olemuksesi ottaa tietyn intention vastaan ja sitten vain päästää siitä irti.

Paradoksi: pidä intentio mielessä ja päästä siitä sitten irti. Tällä tavalla pystyt mukautumaan tilanteessa kuin tilanteessa.

Toinen tapa intention asettamiselle on muodostaa jokin mielikuva. Kuvittele mielessäsi, mitä haluat saavuttaa valmennuksella tai tietyllä harjoituksella. Päästä sitten tästä mielikuvasta irti ja lakkaa ajattelemasta sitä aktiivisesti. Intentio ei ole lopputulos vaan sen tarkoituksena on määritellä suunta. Pidä siis intentio mielessäsi ja palaa siihen tarvittaessa valmennuksen aikana – tämä auttaa sinua luottamaan prosessiin ja tarjoamaan osallistujille sitä, mitä he tarvitsevat eniten. Intentio sallii myös intuition läsnäolon. Se voi olla ajatuksen, idean, kuvan tai sanojen muodossa, ja voit halutessasi toimia sen mukaan, mikäli se sopii tilanteeseen.

JAKAMINEN

On tärkeää luoda tilaa ryhmän yhteiselle jakamiselle, koska se tukee koko oppimisprosessia samalla, kun osallistujat kuulevat ja oppivat toisiltaan, toisistaan ja toistensa kanssa. Yhteinen jakamishetki on myös tauko toiminnasta: se tarjoaa ryhmälle mahdollisuuden olla vuorovaikutuksessa ja keskustella siitä, mitä on tapahtunut ja muodostaa tällä tavalla ymmärrystä koko prosessista.

Ohjatessasi ryhmän yhteistä jakamista ota huomioon ryhmän yksilöllisyys ja monimuotoisuus. Kannusta kaikkia osallistumaan ja anna kaikille aikaa puhua, jos he niin toivovat.

Jakamisen aikana voit myös vastata kysymyksiin ja selittää valmennusprosessia ja sen etenemistä.

TEE VÄHEMMÄN, OLE JOUSTAVA JA NAUTI

Oppimisprosessia voidaan verrata sydämen toimintaan: välillä sydän supistuu ja rentoutuu, välillä se on toiminnassa ja välillä levossa. Kunhan löydät tasapainon toiminnan ja levon välille, voit nauttia matkasta.

Muistuta osallistujia siitä, että tekemisen määrä ei vastaa oppimisen tai kehittymisen määrää. Valmennuksessa onkin hyvä ottaa taukoja ja tehdä vähemmän. Taukohetket havainnoinnille, reflektoinnille ja sosiaaliselle kanssakäymiselle ovat olennainen osa oppimisprosessia. Ne eivät suinkaan ole ajanhukkaa!

Tämä reflektio on osa tuntiesimerkkiä, joka on kuvattu liitteessä nro 4 (Tapaaminen numero 4), ja jota seuraa harjoitus ”Soft and gentle is not weak”:

Viikonlopun jälkeen jaoin ajatuksia ohjaajakollegani kanssa kireyden tunteesta, jota tunsin, kun halusin välittää paljon tietoa lyhyessä ajassa. Tunsin myös samanlaista kireyttä osallistujissa - halua saada kaikki irti tästä valmennuksesta. Tunnistin paineet, jota työpajan ohjaaminen tai siihen osallistuminen sai aikaan sekä heissä että minussa.

Tämän ymmärtäminen muistutti minua toisenlaisesta mahdollisuudesta – pehmeästä asenteesta ja hyväksynnästä itseäni kohtaan sen sijaan, että keskittyisin eteenpäin menemiseen, tekemiseen ja saavuttamiseen. Olin innoissani saadessani työskennellä ihmisten kanssa. Pohdin kuitenkin, miten kireyden tunteen voisi korvata sellaisella asenteella, että olemme tarpeeksi juuri sellaisena kuin olemme. Halusin meidän huomaavan, kuinka upeita olemme, ja luottavan siihen, että olemme valmiita oppimaan. Voimme sallia itsemme levätä ja olla helliä itseämme kohtaan, eikä meidän tarvitse venyttää itseämme äärirajoille saakka, jotta saavuttaisimme tavoitteemme.

Ohjaajakollegani Marysia ehdotti, että jakaisin tämän näkemykseni ryhmän kanssa – ja niin tein. Reflektioni osoittautui hyödylliseksi monille osallistujille. He sanoivat jakavansa kokemukseni siitä, että yrittävät aina kovasti ja antavat parhaansa. Teimme tämän jälkeen lempeän kosketusharjoituksen, avautuen ja kuunnellen, hellästi ja pehmeästi. Tunsimme pehmeän laadun ja sen vastaanottavaisuuden, ja viivymme hetken tässä tunteessa.

Tämä oli käännteentekevä hetki valmennuksessa. Se ei muuttanut pelkästään ilmapiiriä, vaan myös ryhmän sisäisiä suhteita ja omaa asennettamme valmennusta kohtaan.

- Ksenia

Lisää myös leikillisyyttä mukaan, jotta oppiminen voi tapahtua itsestään. Leikkisä tunnelma on erityisen hyödyllinen oppimisen kannalta: leikissä ei ole virheitä ja kaikki tuntuu vähän helpommalta, kun on hauskaa.

Jos jossain kohtaa näyttää siltä, että alkuperäinen suunnitelma ei sovi ryhmän senhetkiseen tilanteeseen, ole valmis muuttamaan suunnitelmaasi ja sopeutumaan ryhmän ja hetken tarpeisiin. Luota omaan intuitioosi.

Älä pakota osallistujia eteenpäin, jos näyttää siltä, että prosessi ei etene suunnitelmiesi mukaan. Ohjaa jonkinlainen siirtymävaihe tai pidä tauko – luota prosessiin! Kun on kyse subjektiivisista asioista, ei useinkaan ole selvää, mistä on kyse, joten luota itseesi ja anna prosessin kehittyä omalla painollaan.

TUTKIMUSMATKAILIJAN MIELI: OPI TEKEMÄLLÄ JA LUOTA PROSESSIIN

Tämä käsikirja mahdollistaa monenlaiset tulkinta- ja soveltamismahdollisuudet. Älä yritäkään tietää ja ymmärtää kaikkea. Säilytä avoin mieli ja anna uteliaisuutesi ohjata sinua.

Minulle tietäminen ja ei-tietäminen ovat osa yhtä ja samaa prosessia. Vähitellen ne löytävät tasapainon ja ryhtyvät leikkiin keskenään. Minä olen se, joka haluaisin tukahduttaa tämän leikin ja kontrolloida sitä. Sen sijaan, minä vain havainnoin ja annan niiden leikkiä.

- Ksenia

Ei-tietämisen tunne on täydellinen lähtökohta tutkimukselle. Tekemällä oppiminen on upea tapa työskennellä etenkin, kun säilytät avoimen mielen ja uteliaisuuden sitä kohtaan, mitä prosessi tuo tullessaan.

**Sinun ei tarvitse olla varma mistään lähteäksesi
tutkimusmatkalle.**

Salli itsesi lähteä omalle henkilökohtaiselle tutkimusmatkallesi. Löydä erilaisia mahdollisuuksia tästä materiaalista, ja anna sen laajentaa omaa kokemustasi ja pehmeitä taitojasi, kun sinusta tulee pehmeiden taitojen valmentaja.

OHJAA OPPILAAN ASEENTEELLA

Yllä esitetyt periaatteita voidaan soveltaa niin osallistujien kuin ohjaajien kohdalla. Molempien toimijuus on yhtä tärkeää Moving into Soft Skills -menetelmässä, ja kaikki, mikä koskee osallistujiasi, koskee myös sinua. Testaa ja työstä omia pehmeitä taitojasi.

Pehmeiden taitojen valmennuksessa sekä ohjaajaa että osallistujia pyydetään pysymään yhteydessä omaan itseensä. Vie huomio sisäiseen olotilaasi, hengitykseen, energiatasoon ja tunteisiin. Tietoisena pysyminen on tärkeä osa oppimisprosessia. Aloittelijoiden kanssa tietoisuuden ja läsnäolon huomioiminen vaatii ohjausta ja jatkuvaa muistutusta. Moving into Soft skills -menetelmän avulla on mahdollista tulla tietoiseksi omista rajoista ja rajoituksista, jotka ovat osa henkilökohtaisia käyttäytymis- ja toimintamalleja.

Jokainen hetki on mahdollisuus oppia.

Harjoituksen luonteesta riippumatta – on se sitten sisäisten rajojen tai omien vahvuuksien tutkimista tai omaan sisäiseen viisauteen ja voimaan yhdistymistä – on olennaista ymmärtää osallistujan sisältä käsin kumpuava tieto vastakohtana ulkoiselta auktoriteetilta tulevalle tiedolle. Kukaan opettaja tai johtaja ei voi antaa vastauksia kaikkiin kysymyksiin. Olennaista onkin oppia ymmärtämään itseään ja löytää itselle sopivimmat tavat tutkia, kokea ja olla. Mikä tuo sinulle eniten tyydytystä?

KEHOLLISUUS

Vaikka kädessäsi onkin materiaali, joka on tarkoitettu lukemiseen, ymmärtämiseen, ajatteluun ja suunnitteluun, tavoitteena on lopulta suunnata fokus kohti kehoa käyttäen sitä viisauden ja ilmaisun lähteenä. Pehmeiden taitojen kehittäminen edesauttaa myös piilevien kykyjemme aktivoitumista.

Viimeisten 600 vuoden ajan länsimaisissa yhteiskunnissa on ollut vallalla mekanistinen maailmankuva, jonka kautta olemme oppineet ajattelemaan olevamme suoraviivaisen ennustettavia koneita. Olemme tottuneet toimimaan yhteiskunnan rakenteissa, jotka on myös suunniteltu toimimaan koneiden tavoin, tai joiden suunnittelijoilla oli mekanistinen maailmankuva. Yleisen ajattelutavan mukaan ihmisten kuvitellaan prosessoivan tietoa tietokoneen tavoin. Samoin muistin ajatellaan säilövän tietoa kuin tietokone. Elävät systeemit ovat kuitenkin paljon monimutkaisempia ja kaaottisempia eivätkä ollenkaan lineaarisia ja ennustettavissa olevia.

Muuttamalla suhtautumista itseemme muutamme myös käsitystämme siitä, mikä on mahdollista. Hyväksymällä, ettei rationaalinen mieli ole koko todellisuus, mahdollistetaan ajattelun laajentuminen ja minän muiden aspektien ilmeneminen. Suurin osa kehon toiminnoista ei ole tietoisien mielen ulottuvissa, ja tästäkin huolimatta sydämemme sykkii ja hengitämme. Kaikki keho-mieli-kokonaisuuden tieto ja viisaus ei edes ole tietoisien mielen saavutettavissa – hyvä esimerkki on esimerkiksi intuitio. Anna tämän ulottuvuuden tulla osaksi omaa harjoitustasi ja salli koko potentiaalisi avautua keho-mieli-kokonaisuuden kautta.

TRAUMATIETOISUUS

Kehon kanssa työskentely saattaa nostattaa pintaan tunteita ja menneisyyden kokemuksia. Mieleen nousseen kokemuksen luonteesta ja omista voimavaroista riippuen osallistuja kykenee yleensä käsittelemään muiston itsenäisesti.

Terveiden rajojen kunnioittaminen on tärkeää. On hyvä pitää mielessä työskentelyn luonne: Moving into Soft Skills -menetelmä ei ole terapiaa. Mikäli osallistujien keskuudessa nousee traumaattisia muistoja tai työskentelyn fokus siirtyy enemmän parantumiseen ja osallistujat keskittyvät liikaa kehosta nouseviin tuntemuksiin, on hyvä vaihtaa lähestymistapa kevyemmäksi ja leikkisämmäksi. Tämän ei ole tarkoitus ohittaa pintaan nousseita asioita, vaan ohjata osallistujat työstämään niitä asianmukaisessa kontekstissa.

Kun jokin trauma aktivoituu, se ei tarkoita traumasta toipumista. Käsittelemättömän trauman aktivoituminen saattaa ohjata ryhmäprosessin pois sen pääasiallisesta tavoitteesta ja muuttaa tavoitteen terapeuttiseksi, vaikka työskentely-ympäristö ei sovellu siihen. Tämä ei ole hyödyllistä yksilön eikä ryhmän kannalta.

Toisaalta kun traumasta parantumista on jo tapahtunut, ryhmässä tapahtuva kehollinen työskentely voi tukea tätä prosessia, ja yksilön oma prosessi voi tukea myös ryhmän prosessia. Tästä syystä on olennaista että ohjaaja tunnistaa, missä vaiheessa trauman käsittelyä yksilö on.

Mikäli näyttää siltä, että esiin nousseet asiat ovat traumaattisia, ja että niitä ei ole mahdollista ratkaista senhetkisillä työkaluilla, on tarpeellista ohjata osallistuja etsimään ammattiapua. Mikäli ohjaajan roolissa kohtaat tilanteita, jotka ylittävät oman osaamisesi, vastuullisinta on myöntää tämä ja ohjata osallistuja ammattiavun piiriin. Voit valmiiksi kartoittaa eri terapeutteja, joita voit suositella osallistujille tarpeen vaatiessa. Voit ottaa selville myös erilaisia kriisi- ja tukipuhelimien yhteystietoja.

Ohjaajan roolissa on hyödyllistä tutustua oireisiin, joiden kautta trauma voi ilmentyä, ja miten toimia eri tilanteissa. On myös hyödyllistä olla tietoinen erilaisista (psyko)terapeuttisista lähestymistavoista.

Kun trauma aktivoituu, henkilö kadottaa normaalin kyvyn vuorovaikutukseen ja vetäytyy tilanteesta. Hän saattaa jopa poistua huoneesta. On hyvä puhua ryhmän kanssa siitä mahdollisuudesta, että trauma voi aktivoitua kehon kanssa työskennellessä, ja että tämä ei ole vaarallista. Osallistuja voi kertoa ohjaajalle, mikäli hän tarvitsee aikaa yksinoloon, ja sopia ohjaajan kanssa, että hän liittyy seuraan myöhemmin. Puhu osallistujan kanssa siitä, mitä tapahtui ja anna tarvittaessa ammattiauttajien yhteystietoja. Jos huomaat, että joku on menettämässä yhteyden itseensä, voit antaa hänelle huomiosi ja kutsua takaisin yhteyteen käyttäen kehonkieltäsi. Tällä tavalla tarjoat tukea ja osoitat, että olet nähnyt henkilön. Turvallisuuden lisääminen tilanteessa voi estää trauman aktivoitumisen ja tarjota uuden oppimismahdollisuuden.



LUKU

NRO 5

|

EMBODIED

SOFT SKILLS

- VALMENNUKSEN

RAKENTAMINEN

M—O—S—S

Embodied Soft Skills -valmennusta voi alkaa rakentamaan monin eri tavoin. Tässä luvussa esittelemme joitakin ohjeita ja ideoita tueksesi. Liitteistä löytyy esimerkkejä tuntisuunnitelmista.

Suunnitellessasi valmennusta pidä tavoite ja intentio mielessäsi ja ota huomioon valmennuksen eri näkökulmat. Räättälöi valmennus kohderyhmän mukaan. Suunnittele sisältö ja valmennuksen rakenne sekä varaa tarpeeksi aikaa reflektoinnille, jakamiselle ja tauoille.

Miten itse ymmärrät valmennuksen idean?
Miksi luot valmennuksen? Mitä se sinulle merkitsee?
Mitä se voi tuoda ihmisille omasta mielestäsi?
Luota itseesi ja omaan valmennukseesi.

Voit aloittaa tutustumalla harjoitustietokantaan. Valmennuksen voi rakentaa tietokannassa olevien harjoitusten pohjalta tai voit hyödyntää omia harjoituksiasi. Harjoitusten lisäksi sisällytä valmennukseen teoreettisia käsitteitä ja keskustelua. Selitä, miten valmennus toimii, ja kuinka pehmeitä taitoja voi kehittää. Kuljeta teoriaa mukana läpi koko valmennuksen. Hyödynnä toistoa ja kommunikoi selkeästi ja järjestelmällisesti. Voit kerätä palautetta varmistaaksesi, että osallistujat ovat ymmärtäneet valmennuksen sisällön.

LISÄHUOMIOITA INTENTIOSTA

Varmista että sinulla on tarpeeksi selkeä intentio, jotta valmennuksen fokus säilyy valituissa pehmeissä taidoissa. Intentio on olennainen osa valmennusta, koska se ohjaa koko prosessia. Intention avulla voit määritellä valmennuksen tavoitteet ja miten saavuttaa ne.

Intentio on ohjaajalle kuin tähdet purjehtijalle.

Voit hyödyntää liikettä tai jotain kehotietoisuusharjoitusta määrittääksesi intention. Yksinkertaisimmillaan se voi tarkoittaa, että lähdet kävelylle ja annat liikkeen auttaa intention määrittelyssä. Voit

hyödyntää tanssia, kehomeditaatiota tai jotain muuta kehotietoista metodia, joka on sinulle tuttu.

Intention tarkoituksena on opastaa ja ohjata osallistujia kohti prosessia, jossa tutkitaan omia pehmeitä taitoja ja kehitetään niitä läpi koko valmennuksen.

Intention voi määritellä sanatarkasti tai se voi olla abstraktimpi tunne, joka on läsnä mielessä ja kehossa. Intentiota ei siis ole tarkoitus työstää aktiivisesti, vaan se on taustalla ohjaamassa työskentelyä.

Sovita valmennuksen suunnittelu ja harjoitusten ohjaaminen intentioosi.

On hyvä että intentio on selkeä, mutta sen ei tarvitse olla tarkkaan rajattu. Mikäli tavoite on liian tarkasti määritelty, on vaikea nähdä muita mahdollisuuksia. Odotukset luovat turvaa, mutta saattavat myös lukita prosessin. Tarkasti määriteltyt sanat saattavat myös lukita mielikuvituksen, asioiden integroitumisen ja luovuuden. Ohjaajan täytyy tasapainoilla tietämisen ja ei-tietämisen välillä. Tämä mahdollistaa spontaanin oppimisen ja kasvun tarpeeksi turvallisessa (mutta ei liian turvallisessa) ympäristössä. Luota prosessiin ja ole joustava.

HARJOITUSTIETOKANTA

Harjoitustietokanta, joka on luotu pehmeiden taitojen valmennusta varten on yhteisöllinen ja jatkuvasti päivittyvä tietokanta josta löytyvät harjoitukset soveltuvat käytettäväksi valmennuksessa. Se on vapaasti saatavilla osoitteesta <https://movingintosoftskills.com/training>. Toistaiseksi harjoitukset ovat saatavilla vain englanniksi.

Löytääksesi sopivat harjoitukset omaan valmennukseesi tietokannassa on suodatin-, ryhmittely- ja hakutoiminto. Voit hakea pehmeän taidon nimellä, harjoituksen pituudella tai tageilla. Tietopankista löytyy myös tekstihaku.

Jokaisen harjoituksen alussa on tiivistelmä, joka kertoo lyhyesti harjoituksen tavoitteen. Lisäksi tietokannassa on koko harjoituksen kulku sekä kysymykset reflektointia ja myöhempää tutkimista varten. Kuvauksessa on jokaisen harjoituksen suositeltu kesto ja lisätietoa, joka saattaa olla avuksi valitun pehmeän taidon syvemmän ymmärryksen kannalta.

Vaikka jokaisen harjoituksen kohdalta löytyykin suositeltu kesto, sitä voi hyvin soveltaa tilanteen mukaan. Jos harjoituksen kestoksi on merkitty esimerkiksi viisi minuuttia, voit merkitä suunnitelmaasi 3-10 minuuttia riippuen siitä, mitä tavoittelet harjoituksella. Joskus harjoitus toimii lyhyempänä ja joskus pidempänä versiona – tämä saattaa johtua osallistujien lukumäärästä tai muista tekijöistä.

Testaa ja kokeile jokaista harjoitusta ennen kuin käytät sitä valmennuksessa. Jopa usein käytetyt harjoitukset voivat toimia yllättävillä tavoilla eri tilanteissa ja intentiosta riippuen.

RYHMÄPROSESSIN DYNAMIIKKA

Embodied Soft Skills -valmennus on ryhmäprosessi, joka voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen. Nämä vaiheet vaikuttavat siihen, miten ryhmä käyttäytyy.

Yleensä valmennuksen ensimmäisen kolmanneksen aikana osallistujat tutustuvat toisiinsa sekä siihen, miten valmennus tapahtuu. Tässä vaiheessa luottamusta aletaan rakentaa. Huomioi, että jotkin harjoitukset rakentavat luottamusta, kun taas toiset edellyttävät, että se on jo rakentunut. Toinen seikka, johon kannattaa kiinnittää huomiota on fyysinen läheisyys. Ryhmästä riippuu, kuinka tervetullutta se on.

Toinen kolmannes on työskentelyvaihe, joka tarkoittaa prosessin etenemistä ja huipennusta. Vaiheen keski- tai loppuvaiheilla osallistujien välille saattaa ilmaantua konflikti tai ohjaajaa kohtaan saattaa ilmentyä uhmaa, vähättelyä tai hyökkäys. Ota tämä lahjana ja osoituksena siitä, että ryhmä on yhtenäinen ja tarpeeksi vahva osoittamaan myös muita tunteita kuin positiivisia ja pinnallisia. Ole aivan yhtä sydämellinen, kuunteleva ja autenttinen kuin aiemminkin, jotta ryhmä pääsee tämän vaiheen yli.

Valmennuksen viimeisessä kolmanneksessa prosessi suljetaan. Tue osallistujia omaksutun tiedon sulattelemisessa ja auta heitä integroimaan valmennuksen materiaali omaan arkielämäänsä.

Edellä kuvatut osiot saattavat olla päällekkäisiä ja sulautua toisiinsa ja niiden pituus on vain viitteellinen.

Pehmeiden taitojen oppimisprosessi tapahtuu sekä ryhmä- että yksilötasolla. Osallistujien yksilölliset kasvukohdat ovat yhteneväisiä ryhmän oppimisprosessin kanssa. Ryhmän kasvu kietoutuu yhteen yksilöllisten tavoitteiden kanssa.

TUNNIN KULKU

Yleinen tapa valita ja yhdistää harjoituksia valmennusta varten on vertailla niiden intensiteettiä sekä osallistujilta vaadittavaa aktiivisuutta. Jotkut harjoitukset pitävät sisällään enemmän liikettä ja edellyttävät kohtalaista aktiivisuustasoa, kun taas kehotietoisuuteen tähtäävät harjoitukset ovat rauhallisempia luonteeltaan. Jotkut harjoituksista tehdään itsenäisesti, toiset pareittain tai ryhmissä. Hyvä yhdistelmä muodostuu yleensä näitä elementtejä yhdistelemällä.

Esimerkki:

- | aloita itsenäisesti tehtävällä 10 minuutin mittaisella harjoituksella, joka edellyttää kohtuullista aktiivisuustasoa - tämä harjoitus toimii tunnin lämmittelynä

- | hetki reflektiolle ja jakamiselle

- | lyhyt korkean aktiivisuustason harjoitus (1 min)

- | pidempi 40 minuutin mittainen ryhmäharjoitus

- | lyhyempi itsenäisesti tehtävä harjoitus, joka keskittyy enemmän kehotietoisuuteen - tämä harjoitus kokoaa yhteen koko tunnin

- | lopetuspiiri, jossa jaetaan lyhyesti omasta kokemuksesta

Varioimalla harjoitusten intensiivisyyttä on mahdollista luoda dynaaminen tunti, joka tarjoaa erilaisia oppimiskokemuksia. Muita huomioon otettavia seikkoja on fyysisen läheisyyden määrä sekä osallistujien välinen luottamus, joita käsiteltiin ylempänä ryhmäprosessin yhteydessä.

Liitteistä löytyy lisää tuntiesimerkkejä.

SUUNNITTELU ON KUIN RUOANLAITTOA

Tunnin suunnittelua voidaan verrata ruoanlaittoon: niin monta erilaista soppaa kuin on kokkia! Pohdi seuraavia kysymyksiä tätä metaforaa silmällä pitäen:

| Tarvitseeko keittiö siivota ennen tunnin alkua?

| Mitkä ovat raaka-aineet? Millä aloitat?

| Mikä raaka-aine vaatii pisimmän kypsymisajan ja mitä voit lisätä myöhemmin?

| Mikä on olennaisin raaka-aine, jota ilman ateriasi muuttuisi toiseksi?

| Mitä et voi jättää käsittelemättä?

| Kuinka kauan annat raaka-aineiden kypsyä itsekseen ilman, että sekoitat keitosta?

| Miten maustat aterian?

| Millaisilta lautasilta tarjottuna ateria houkuttelee maistamaan? Miten koristelet ja tarjoilet aterian? Millasia ruokailuvälineitä tarvitset?

| Mikä auttaa aterian sulattelussa?

| Miten juhlistat ateriala?

| Millainen ilmapiiri auttaa nauttimaan ateriala vielä enemmän?

Kokkaillessasi pidä mielessä, millaista ateriala olet valmistamassa!

SUUNNITTELU ON SUUNNITTELUA

Jos lähestyt suunnittelua mieluummin konkreettisesti kuin metaforisesti, pohdi seuraavia kysymyksiä:

| Miten toivotat osallistujat tervetulleeksi ja millä harjoituksella aloitat? Mikä on ensimmäinen vaikutelma, jonka haluat antaa?

| Miten rakennat tunnin? Miten siirryt harjoituksesta toiseen?

| Millaisten kysymysten avulla ohjaat osallistujien huomion kohti valittuja pehmeitä taitoja?

| Miten tuet osallistujien mahdollisuuksia aktiivisuuteen ja rauhoittumiseen, jotta heidän keskittymiskykynsä pysyy yllä?

| Muista, että reflektointi ja jakaminen ovat prosessin olennaisia osia - oletko jättänyt aikaa myös niille?

| Miten päätät tunnin?

| Miten pidät itsestäsi huolta valmennusta ohjatessasi?

Opiskeltuani ja harjoiteltuani somatiikkaa vuosien ajan olen huomannut joitain hyödyllisiä seikkoja...

Minulla on aina muutama lisäharjoitus takataskussa – sellaisia harjoituksia, joita voi soveltaa mihin tahansa pehmeään taitoon. Hyödynsin harjoitustietopankin 1-5 minuutin mittaisia harjoituksia tähän tarkoitukseen ja valmistelin etukäteen joitakin harjoituksia käytettäväksi tuntien aikana (esimerkiksi reflektiota, kysymyksiä, jakamista, harjoitustehtäviä) ennen osallistujien tapaamista. Olen huomannut, että nämä harjoitukset ovat hyödyllisiä hämmennyksen hetkellä tai konfliktitilanteissa ja silloin, kun täytyy selventää valmennuksen seuraavia askeleita tai muuttaa ryhmän ilmapiiriä.

Jokainen harjoitus on toteutettavissa monella eri tavalla ja niitä voidaan soveltaa kontekstista ja pehmeästä taidosta riippuen. Haluan tuntea oloni mukavaksi harjoituksia ohjatessa. Olen havainnut tukevien kysymysten tärkeyden prosessin kannalta.

Tasapaino tunnin rakenteen ja ryhmän tilanteen välillä on herkkä. Prosessiin luottaminen antaa tilaa osallistujien reaktioille ja auttaa minua muokkaamaan tuntisuunnitelmaa vallitsevaan tilanteeseen sopivaksi. Kaiken ei tarvitse olla ennalta suunniteltua. Kiinnitän huomiota ilmapiiriin, hetkessä nouseviin mahdollisuuksiin ja osallistujien tunnelmaan. Ajoitus ja siirtymät harjoituksesta toiseen vaikuttavat tunnin sujuvuuteen.

Varmistan, että osallistujilla on työkalut jatkaa pehmeiden taitojen harjoittelua itsenäisesti esimerkiksi päiväkirjan kirjoittamisen tai omalla ajalla tehtävien harjoitusten avulla. Kehotan heitä jakamaan muiden osallistujien kanssa, mitä he voivat ottaa mukaan omaan arkeensa valmennuksen päättyttyä. Asioiden ääneen lausuminen vahvistaa niiden vaikutusta.

- Inese L.

Riippumatta siitä, miten aloitat suunnittelun, alla on joitakin käytännön seikkoja, jotka on hyvä ottaa huomioon.

| PEHMEÄT TAIDOT, JOIHIN AIOT KESKITTYÄ

Hyödynnätkö Moving into Soft Skills -kartoitustyökalua pehmeiden taitojen valinnassa?

Onko aihepiiri ennalta määritelty?

Mikä on valmennuksen intentio?

| AIKATAULU – MONTAKO TUNTIA, MINÄ PÄIVINÄ, MIHIN AIKAAN, YKSITTÄISEN TUNNIN PITUUS

Vaikuttaa hintaan ja tilaan, jossa ohjaat valmennuksen

Tunnin suositeltu vähimmäispituus 2h, joka auttaa syventymään prosessiin

Älä pidä liian pitkää taukoa tuntien välillä, jotta sitoutuneisuus prosessiin säilyy

| TILAN VALINTA

Tarpeeksi iso ryhmällesi

Tilan estetiikka ja tunnelma

Tilan valoisuus

Tilan puitteet: WC:t, internet-yhteys, projektori, äänentoisto

Tilan saavutettavuus

Tilan saatavuus – sopiiko se omaan aikatauluusi?

| OSALLISTUJIEN ENIMMÄIS- JA VÄHIMMÄISMÄÄRÄ

| KOTITEHTÄVÄT

Video-, audio- tai tekstimateriaalit

Harjoitustehtävät

Muistiinpanot tai päiväkirja

Valmistaudu etukäteen!

| VERKOSSA TAPAHTUVA VALMENNUS

Varmista, että ääni, video ja mikrofoni toimivat – myös etäisyyden päästä, mikäli havainnollistat jotakin

Tarkista, mitä kameran taustalta näkyy – siisti tila, jossa on pieni yksityiskohta kuten viherkasvi, toimii parhaiten

Aseta kamera silmien tasolle, hieman alaviistoon

Toimiva internet-yhteys

Hiljainen ja rauhallinen tila, jotta voit keskittyä

Tarpeeksi tilaa ympärillä, jotta voit havainnollistaa harjoituksia

Valitse sellainen verkkotalusta, joka täyttää tarpeesi ja on sinulle tuttu

ESIMERKKEJÄ TUNTISUUNNITELMISTA

Tuntien ja valmennusten luominen voi tuntua haastavalta. Voit tutkia liitteistä löytyviä esimerkkitapauksia, ja ottaa niistä mallia ja inspiraatiota. MOSS-ohjaajat ovat kehittäneet ja testanneet ne.

Tuntisuunnitelmaesimerkit pitävät sisällään:

- | kaksi 2h mittaista lähiopetustuntia
- | kaksi 2h mittaista etäopetustuntia
- | kaksi 16h mittaista valmennuskokonaisuutta, joista toinen tapahtuu lähi- ja toinen etäopetuksena

Embodied soft skills -valmennusten sisältö ja pituus on muokattavissa tilanteen ja osallistujien tarpeiden mukaan. Valmennus voi keskittyä yhteen taitoon, tai se voi olla pidempi jopa 16 tunnin mittainen valmennusohjelma, jonka aikana käsitellään useita pehmeitä taitoja.



LUKU

NRO 6

|

EMBODIED

SOFT SKILLS

-TUNTIE

OHJAAMINEN

M—O—S—S

OHJAAJANA TOIMIMINEN

Mikä on ohjaaja? Kuka voi olla ohjaaja? Kuinka olla ohjaaja? Ohjaaja luo tapahtumien kulun ja siirtymät niiden välille. Hän ei voi pakottaa asioita tapahtumaan, vaan hänen tehtävänä on luoda asioille ja tapahtumille oikeanlaiset olosuhteet. Ohjaaja ylläpitää ilmapiiriä. Hänen tehtävään on luoda ja kannatella tilaa oppimista ja kokemista varten.

Oppiminen tapahtuu oppilaissa. Ohjaajat luovat vain puitteet sille.

Kun ajattelet oppimista, mitä tulee ensimmäisenä mieleesi? Missä oppiminen tapahtuu? Liittyykö siihen positiivisia tai negatiivisia konnotaatioita? Millaiset olosuhteet tarvitset oppiaksesi helposti? Miten voit luoda tilaa oppimiselle?

MOSS- kontekstissa oppimista tapahtuu jatkuvasti. Se on tiiviisti yhteydessä yksilön omien kokemusten reflektointiin sekä ryhmässä tapahtuvaan jakamiseen ja reflektointiin. Somatiikassa tila ja tunnelma vaikuttavat suoraan oppimiseen. Hyödyntämällä ohjattua kokemusta, turvallisessa tilassa tapahtuvaa liikettä ja muiden kanssa yhteydessä olemista on mahdollista oppia pehmeistä taidoista enemmän kuin pelkästään puhuen.

Turvallisen tilan tasapainottaminen voi olla haastavaa, koska liika turvallisuus voi käydä tylsäksi tai jopa estää prosessia. Turvallisuuden ja haasteen välinen tasapaino vaihtelee ihmisestä ja tilanteesta toiseen. Ohjaajan tehtävänä on kiinnittää huomiota tähän ja tehdä tietoisia valintoja sen suhteen tunnin ja valmennuksen aikana. Toisaalta osallistujille voi olla myös voimauttavaa säädellä itse turvallisuuden ja haasteen määrää edistääkseen omaa prosessiaan.

**Kukaan ei astu samaan jokeen kahdesti, koska joki ei ole
koskaan sama eikä ole siihen astuva henkilökään.**
- Efesoksen Herakleitos

Jokainen valmennus ja tunti on erilainen eikä niitä voida toistaa. Jopa harjoitus, jonka toistat yhden ryhmän kanssa johtaa erilaiseen lopputulokseen eri tilanteissa. Voit kokeilla tätä jonkin ryhmän kanssa testimielessä. Pyydä ryhmältä palautetta ja vedä omat johtopäätöksesi. Näin voit konkreettisesti kokea, millainen on suhteesi aikaan, tilaan ja muihin ihmisiin.

VALMISTAUTUMINEN

Kun sinulla on valmiina valmennuksen sisältö ja seuraavan tunnin rakenne, on aika laittaa teoria käytäntöön. Valmistele tila, jossa ohjaat tunnit. Tässä yhteydessä tilalla tarkoitetaan konkreettisen tilan lisäksi myös tilan tunnelmaa, ts. mitä tilassa tai huoneessa on. Tila itsessään vaikuttaa tunnin ilmapiiriin – kuvittele ero pienen huoneen ja ison salin välillä – mutta myös se, mitä ohjaaja ja osallistujat tuovat mukanaan tilaan

| Kun olet yhteydessä osallistujiin etukäteen, informoi heitä tunnin kestosta ja siitä että tunti pitää sisällään liikeharjoituksia. Pyydä heitä pukemaan yllään mukavat liikkumiseen sopivat vaatteet. Vuodenajasta riippuen on hyvä ottaa mukaan lisäkerroksia ja sukkia, jotta osallistujat pysyvät lämpiminä rauhallisempien harjoitusten aikana.

| Varmista, että käyttämäsi tilan yksityisyys on taattu ja että liikkumiseen on tarpeeksi tilaa.

| Tarkista, että lattia ja tila on siisti.

Ohjaajana saavu ajoissa paikalle. Ota hetki aikaa itsellesi rentoutuaksesi, keskittyäksesi ja ollaksesi enemmän läsnä osallistujille. Käytä hetki aikaa reflektoidaksesi seuraavia seikkoja:

| Mikä on oma energiatasoni juuri nyt?

| Miten aistin kehoni tänään?

| Miltä kehoni tuntuu tänään?

| Kiinnitä huomiota hengityksesi .

| Huomioi, ovatko hartiasi jännittyneet.

| Havainnoi, mikä kiinnittää huomiosi, tai mikäli ajattelusi seuraa tiettyä kaavaa.

| Miten reagoin yllätyksiin? Entä kritiikkiin? Mukavuusalueen ulkopuolella olemiseen?

| Mitä teen silloin, kun en tiedä miten pitäisi toimia?

| Kuka on opettaja sinulle? Millainen opettaja sinä olet?

Säilytä yhteys itseesi, kun ohjaat tuntia. Ole itsesi paras oppilas ja opettaja. On yhtä monta tapaa olla ohjaaja kuin on ohjaajia. Luota omaan tyyliisi!

Mikäli suunnittelen liikaa tulevaa tuntia, johtaa tämä liialliseen keskittymiseen ja yhteyden kadottamiseen. Sen sijaan luen kirjaa mielen virkistämiseksi, syön tarpeeksi säilyttääkseni verensokerin tasapainon ja tarkistan, että vaatteet ovat siistit sekä hiukset ja meikki hyvin (mikä saattaa kuulostaa oudolta monien mielestä). Mutta rehellisesti sanottuna huulikiilto täydentää ohjaajan mieleni paremmin kuin joogaharjoitus. Jos joogaisin, veisi se täyden huomioni ja ohjaukseltani katoaisi terä. Kadotan flown myös siinä tapauksessa, jos saavun tilaan liian aikaisin. On parempi saapua vain muutama minuutti ennen ensimmäisiä osallistujia, niin että minulla on tarpeeksi aikaa tarkistaa tila.

- Elina

Muista: sinun ei tarvitse olla täydellinen ollaksesi hyvä ohjaaja. Sinun ei tarvitse olla täydellinen oppiaksesi.

TUNNIN ALUKSI

Tunnin voi aloittaa monin eri tavoin riippuen kulttuurisesta kontekstista, ympäristöstä, vuorokaudenajasta, ryhmän koosta, siitä kuinka hyvin osallistujat tuntevat toisensa, työskentelytilanteesta, tilan koosta, säästä tai mielialasta. Tässä luvussa esittelemämme tuntirakenne on perusmalli, jota voi soveltaa tai rakentaa sen pohjalta itselle ja kullekin ryhmälle sopivan rakenteen.

Kuten yllä mainittu, tilaan ja tunnelmaan vaikuttaa se, mitä ohjaaja ja osallistujat tuovat mukanaan – huolimatta siitä, kuinka tietoisia olemme tästä. Ennen tunnin harjoituksiin uppoutumista suosittelemme keskustelemaan seuraavista seikoista, jotta voit luoda turvallisen oppimista edistävän ilmapiirin:

| Ajankäyttö: kunnioita sovittua aikataulua saapumalla ajoissa

| Jakaessasi käytä minä-muotoa ja kerro omasta kokemuksestasi

| Luottamuksellisuus: sopikaa, missä ja kuinka paljon osallistujat voivat kertoa prosessista ulkopuolisille

TUNNIN AIKANA

Elämme tavoitehakuisessa maailmassa, jossa saavutukset edellyttävät tarkkaa suunnittelua. Meillä kaikilla on kokemuksia siitä, että asiat eivät mene suunnitelmien mukaan ja tästäkin huolimatta tulokset ovat hyviä. Tämän käsikirjan materiaalia lähestyessä on hyödyllistä tarkistaa lyhyen ja pitkän ajan tavoitteet. Mikä on yksittäisen tunnin tavoite? Mitkä ovat koko valmennusohjelman tavoitteet? Pysy linjassa oman intentiosi kanssa.

| Mikä on yksittäisen harjoituksen tarkoitus? Mikä on yksittäisen tunnin tarkoitus? Entä valmennuksen?

| Kuinka paljon voin poiketa tuntisuunnitelmastani?

Pidä ryhmän tavoite koko ajan mielessä. Pyri välttämään lopputuloksen liikaa ennakkointia ja luovu ajatuksesta, että ryhmän pitäisi saavuttaa jotakin. Kuva polusta on klassinen esimerkki, jolla selitetään tätä näennäistä paradoksia: kulkiessasi polkua eteenpäin sinulla on koko ajan tiedossa suunta, johon olet menossa. Matkalla sinun tulee kuitenkin kiinnittää huomiota omiin askeliisi, jotta et kaadu.

AJATUKSIA REFLEKTOINNISTA JA JAKAMISESTA

**Ihmisyyttä määrittelevä piirre on, että meidän täytyy
ymmärtää kokemuksemme.**

- Jack Mezirow

Somaattiset harjoitukset ohjaavat huomion sisäiseen kokemukseen: tuntemusten, tunteiden ja ajatusten havainnointiin. Havainnoi, mikä kiinnitti huomiosi, ja mikä vaikutti kiinnostavalta harjoituksen aikana ja sen jälkeen. Itsensä ilmaiseminen ja kokemusten jakaminen on olennainen osa oppimisprosessia, niin kuin myös toisten osallistujien

kokemusten kuunteleminen. Yhdessä jakaminen ja reflektointi mahdollistaa oppimisen antamalla omalle kokemukselle merkityksen ja yhdistämällä sen aikaisempiin kokemuksiin.

Kokemusten jakaminen edellyttää kuuntelua ja kuulluksi tulemistä. Reflektointi- ja jakamisprosessi kehittää myös vuorovaikutustaitoja. Tämä prosessi on olennainen osa MOSS-menetelmää – se helpottaa ja vahvistaa kokemusten integroitumista edistäten tehokkaampaa oppimiskokemusta. Anna siis tarpeeksi aikaa reflektoinnille ja jakamiselle.

Jakaminen tapahtuu normaalisti harjoituksen jälkeen. Jakamistilanteessa yksi henkilö puhuu kerrallaan ja kertoo omasta kokemuksestaan muiden osallistujien kuunnellessa. Näin varmistuu, että jokainen saa mahdollisuuden puhua.

Ohjaaja voi ohjata jakamistilannetta epävirallisesti esimerkiksi kysymällä, miltä harjoitus tuntui. Osallistujat voivat vapaasti keskustella ja jakaa omia kokemuksiaan.

Jakamistilanteen alussa on tärkeää selventää, mikä jakamisen tavoite on, ts. mitä osallistujien toivotaan jakavan. Jokin kysymys auttaa suuntaamaan ajatukset ja vastaukset.

Valitse jakamistapa

| JAKAMISTYYLIN MUKAAN

Yksi sana

Kohokohta tai mieleenpainuvien hetki

Yksi lause

Vapaa jakaminen

| PITUUDEN JA KESTON MUKAAN

minuutti per osallistuja

30 min yhteensä

5 minuuttia per ryhmä

| RAKENTEEN MUKAAN

popcorn – jakaminen tapahtuu satunnaisessa järjestyksessä

jokaisella on mahdollisuus jakaa omalla vuorollaan ja oman vuoron voi halutessaan jättää välistä; kuka tahansa voi aloittaa

| ERI RYHMÄKOKOONPANOISSA

jakaminen koko ryhmän kesken
ensin itsenäistä kirjoittamista, sitten jakaminen koko ryhmän kesken
pareittain/ kolmen hengen ryhmissä/ saman ryhmän kanssa, jonka
kanssa tehtiin harjoitusta ja sitten koko ryhmän kesken
pareittain harjoituksen jälkeen

On tärkeää huomioida, mihin jakaminen johtaa. Mitä kohti haluat viedä sitä? Entä miten suunnitella oikea hetki jakamiselle - onko se heti kokemuksen jälkeen vai ennen taukoa? Kenties tauon jälkeen koko ryhmän kesken? On usein hyödyllistä antaa osallistujien kirjoittaa hetki omista kokemuksistaan ennen jakamista, sillä tämä auttaa tekemään jakamisesta tiiviin.

PALAUTE

Oppimisen kannalta on tärkeää pyytää palautetta. Itsereflektion lisäksi tarvitsemme ulkoa tulevaa palautetta. Pyydä palautetta aktiivisesti. Rakentavan palautteen antaminen ja saaminen ovat molemmat arvokkaita taitoja, joita voi harjoitella. Palautetta voi antaa lyhyesti jokaisen harjoituksen jälkeen. Liian pitkä palautehetki harjoitusten keskellä saattaa häiritä tunnin kulkua, joten jätä sille enemmän aikaa tunnin lopuksi.

**Miltä sinusta tuntuu, kun saat palautetta?
Tunnetko olosi tuetuksi, palkituksi,
haastetuksi, tuomituksi tai loukatuksi?**

Huomioi osallistujien kehonkieli, kun kysyt heiltä harjoituksen jälkeen “Millainen harjoitus oli?”, “Mitä tunnet tällä hetkellä?”, “Millaisia ajatuksia tämä harjoitus herättää?” tai “Haluaako joku jakaa jotain tässä kohtaa?”. Ilmeistä ja eleistä voit päätellä paljon siitä, miten ryhmä koki harjoituksen. Kehonkieltä on tärkeää seurata koko ajan ja itse asiassa palautetta ei tarvitse aina edes suoraan pyytää, koska osallistujat ilmaisevat tuntemuksiaan koko ajan alitajuisesti. Toisaalta, mahdollisuus osallistujien kehonkielen väärään tulkintaan on mahdollinen ellet kysy tuntemuksista suoraan.

Usein sanoille annetaan enemmän painoarvoa, mutta tutkimusten mukaan suurin osa tiedosta vastaanotetaan non-verbaalisti. Mikäli puhutun kielen ja kehonkielen välillä on ristiriita, ihmisillä on taipumus uskoa kehonkieleen. Yleensä näissä tapauksissa viesti koetaan ristiriitaisena ja sitä epäillään. Palaute, joka annetaan kehonkielellä, on usein rehellisin, koska siitä ei olla niin tietoisia. Vaarana on tietenkin, että se tulkitaan väärin. Kehonkieltä ei kannatakaan tulkita yksittäisten eleiden mukaan.

Palautetta voi antaa jakamistilanteessa. Tämän lisäksi voit antaa hienovaraisempaa palautetta harjoitusten aikana hyödyntäen kehonkieltä ja äänenpainoa. Myös sanavalintojen avulla voi antaa palautetta. Esimerkiksi, jos osallistujat kiirehtivät enemmän kuin on tarpeen, voit sanoa "Ota aikaa muuttaaksesi rytmiä" tai "Löydä oma tapa vaihtaa rytmiä" sen sijaan, että sanoisit vain yksinkertaisesti "Voit vaihtaa rytmiä".

Voit antaa suoraa sanallista palautetta koko ryhmälle. Esimerkiksi "Hyvää työtä, kaikki", "Kyllä, juuri noin" tai "Tee tämä paljon hitaammin". Sovita oma äänenpainosi ja asenteesi tarkoituksenmukaisesti.

Vaihtoehtoisesti voit antaa henkilökohtaista palautetta. Se vaatii syvemmän yhteisymmärryksen niin verbaalisesta kuin non-verbaalisesta viestinnästä kussakin tilanteessa. Henkilökohtaista palautetta voi antaa myös tunnin aikana tai sen jälkeen.

Muutamia huomioitavia seikkoja rakentavaa palautetta annettaessa:

| Käytä minä-muotoisia lauseita (kuten viitattiin ylempänä kappaleessa "Tunnin aluksi"). Omasta henkilökohtaisesta kokemuksesta käsin jakaessa säästytään keskusteluilta, jossa pyritään pääsemään yhteisymmärrykseen universaaleista totuuksista. Jokainen osallistuja voi tuoda esiin oman mielipiteensä ilman tarvetta sen laajemmalle keskustelulle.

| Jaa havaintoja siitä mitä näet, eikä oletuksia siitä, mitä joku aikoo tehdä.

| Kysy, onko palautteesi selkeää ja tuntuuko se hyödylliseltä oman kasvun kannalta.

OLE TIETOINEN KOKEMUSTEN YKSILÖLLISYYDESTÄ JA MONINAISUUDESTA

Tunnin aikana jokaisella osallistujalla on erilainen sisäinen kokemus, joka ilmenee eri tavoin. Etenkin aistimiseen perustuva työskentely koetaan sisältä käsin. On tärkeää, että oppimistilanteessa ei tapahdu arvostelua.

Olen huomannut joitakin miltei kaikissa ryhmissä toistuvia piirteitä. Yksi on puheen määrän jakautuminen ryhmässä. Usein muodostuu kaksi ryhmää, jotka valittavat toisistaan selän takana. Puheliat ihmiset kokevat, että hiljaisemmat osallistujat "eivät ikinä ota vastuuta tuottaakseen mitään". Hiljaiset osallistujat kokevat puolestaan jäävänsä taka-alalle, "koska puheliaammat vievät niin paljon tilaa". Helpoin ratkaisu tähän on kertoa heti alussa, että tällainen ilmiö on hyvin yleinen. Jos ja kun se tapahtuu oman ryhmäsi kanssa, voit muistuttaa osallistujia kiinnittämään huomiota siihen, kuinka paljon he osallistuvat sekä antamaan tilaa ja ottamaan vastuuta ryhmäprosessiin osallistumisesta. Kun osallistujat muistavat, että kyse on ryhmäilmiöstä, he tuntevat vähemmän syyllisyyttä omasta käytöksestään ja ovat avoimempia hyväksymään useampia selityksiä muiden käyttäytymiselle. On myös helpompi kommunikoida avoimesti tasapuolisesta osallistumisesta, jos sitä on pohjustettu jo alussa. Kaikkien ei tarvitse osallistua yhtä paljon, mutta on hyvä olla tietoinen tasapainosta.

- Elina

Ihmisillä on erilaisia oppimistapoja ja kykyjä. Jotkut inspiroituvat vapaudesta ja flow-tunteesta, kun taas toiset tarvitsevat struktuuria ja haluavat tietää tavoitteen. Muista, ettei sinun tarvitse miellyttää kaikkia samalla kertaa, mutta ota huomioon, miten voit ohjata ryhmää, jossa on monenlaisia osallistujia erilaisine kykyineen.

| Miten arvostat omaa kokemustasi? Sen sijaan, että mietit, mitä sinun pitäisi kokea, arvosta senhetkistä kokemustasi. Ei ole olemassa mitään ihannekokemusta.

| Entä, jos joku osallistujista ei voi juosta? Tai jos joku ei halua maata lattialla? Mitä jos joku ei voi seurata annettuja ohjeita fyysisen rajoitteensa vuoksi?

Muistuta osallistujia moninaisuudesta ja siitä, että aistit antavat subjektiivista tietoa. Kaikki eivät näe samaa asiaa samalla tavalla: voi olla, ettei joku huomaa tätä asiaa lainkaan tai se näyttää hyvin erilaiselta heidän näkökulmastaan – fyysisestä, henkisestä ja kulttuurisesta perspektiivistä tai senhetkisestä kehon ja mielen olotilasta johtuen. Jokaisella henkilöllä on oma temperamentti, persoonallisuuspiirteet, tavat ja näkemys vallitsevasta tilanteesta.

Jos ryhmässä on esimerkiksi korkea innostuneisuuden taso, ja jotkut osallistujat eivät kykene kiinnittämään huomiota ympärilleen, mahdollisuus onnettomuuksiin ja loukkaantumisiin lisääntyy. Onnettomuuksien välttämiseksi on tarpeellista rauhoittua turvalliselle tasolle. Rauhoittumista tukevat usein silmät kiinni tehtävät harjoitukset tai esimerkiksi hengitystä tasapainottavat harjoitukset, joita tuetaan käsien laajoilla liikeradoilla. Tämän jälkeen innostuneisuudelle on jälleen tilaa, koska osallistujat ovat tietoisempia.

Säättele ajoitusta, ryhmän aktivaatiotasoa ja harjoitusten ohjeistusta säilyttääksesi tasapainon selkeyden ja vaihtelevuuden välillä. Liiallinen selkeys voi helposti johtaa jäykkään ilmapiiriin eikä se palvele kaikkien osallistujien tarpeita. Samoin jatkuva muutos tunnin rakenteessa on virkistävää joillekin, mutta luo epävarmuutta ja kaaosta toisille.

TUNNIN PÄÄTTÄMINEN

Tunnin ja koko valmennuksen lopetus ja yhteenveto ovat olennainen osa koko prosessia. somaattinen työskentely tuo usein pintaan paljon tunteita ja sisäisiä muutoksia ja on tärkeää, että pinnalla olevia asioita ei jätetä kesken. Osallistujien oma prosessi jatkuu yleensä vielä valmennuksen jälkeen, joten on tärkeää varmistaa, että jokainen osallistuja tuntee kykenevänsä kohtaamaan pintaan nousseet asiat ilman ryhmän tukea. Tarpeen vaatiessa voit antaa osallistujalle henkilökohtaista tukea, hyödyntää ryhmän tukea tai ohjata osallistujan ulkopuolisen ammattiavun piiriin.

Yhteenvetoon kuuluu selkeä siirtymä ryhmän yhteisestä ajasta aikaan ilman ryhmää. Tämä voi pitää sisällään oman kokemuksen kiteyttämisen, nähdyn tulehmissen ryhmän edessä, kiitollisuuden osoittamisen yhdessä vietettyä aikaa kohtaan, hyvästien jättämisen ja niin edelleen.

Yhteenvetoon käytetty aika on myös tärkeä luomaan jatkumoa seuraavaan tuntiin tai mahdolliseen valmennuksen jälkeiseen yhteiseen tapaamiseen. Yhteenvetodon aikana voidaan keskustella mahdollisista kotitehtävistä tai seuraavasta valmennusohjelmasta.



LUKU

NRO 7

|

ETÄVALMENNUKSEN

LUOMINEN

JA OHJAAMINEN

M—O—S—S

MOSS- hankkeen aikana kolme kuudesta pilottivalmennuksesta toteutettiin etänä COVID-19-pandemiasta johtuvien rajoitusten vuoksi. Kaksi ohjaajaa toteutti kaksi pilottia Zoom-alustalla. Molemmat ryhmät koostuivat 20 osallistujasta.

Harjoitustietopankista voi etsiä verkkovalmennukseen sopivia harjoituksia. Sieltä löydät harjoituksia, joita tiimimme käytti ja testasi etävalmennuksissa. Kehotamme sinua kokeilemaan myös muita harjoituksia. Käytä intuitiota valmennusta rakentaessasi ja ohjatessasi, ja katso mihin uteliaisuutesi johtaa. Aisti kehosi tuntemuksia valmistautuessasi valmennukseen ja käytä sitä kompassina.

YLEISIÄ VINKKEJÄ

Useimmat osallistujista viettävät todennäköisesti useita tunteja tietokoneen ääressä valmennuksen ulkopuolella. On tärkeää lämmitellä ja käyttää paljon aikaa kehon äärelle asettumiseen, niin fyysisesti kuin henkisesti. Nykyaikana, kun liiallinen ruutuaika ja ylityöt ovat lähes normi, on sitä parempi mitä enemmän annamme aikaa liikkumiselle ja fyysiselle kokemukselle. Valmennuksen ohjaaminen etänä voi rohkaista harjoitusten tekemiseen, mutta on kuitenkin tärkeää säilyttää tasapaino kokemiseen, reflektointiin ja integrointiin käytetyn ajan välillä.

Kokeilimme erilaisia ideoita luodaksemme tilaa ja aikaa integroimiselle. Huomasimme, että yksinkertaisimmat ideat olivat parhaita. Esimerkkejä näistä ovat osallistujien jakaminen pienempiin ryhmiin hyödyntäen Zoom-alustan breakout room -toimintoa, yhteinen teetauko tai kartoitustyökalun leikkaaminen yhdessä. Yksinkertainen tanssi yhdessä jonkin harjoituksen jälkeen oli myös hyödyllinen. Paras hetki oli, kun pyysimme osallistujia käymään 20 minuutin kävelyllä. Tuona iltana kuutamo oli todella iso ja kirkas. Kävelyn jälkeen puhuimme siitä, ja eräs osallistuja jakoi tuntemuksiaan. Vaikka hän oli eri maassa kaukana suurimmasta osasta meitä, hän oli iloinen tietäessään, että me kaikki katsoimme samaa kuuta hetken aikaa yhdessä.

- Aleksandra and Natalia

Vaikka kyseessä on oppimistilanne, on tärkeää että yleinen ilmapiiri on rentouttava ja kannustava eikä jännitystä lisäävä. Tämä voidaan saavuttaa hyödyntäen alla listattuja vinkkejä kuten täydentäviä lyhyitä harjoituksia tai pienryhmätyöskentelyä yksilötyöskentelyn sijaan. Monet osallistajat mainitsivat, että heillä oli levännyt ja energinen olo

tunnin jälkeen, mikä oli monille miellyttävää ja yllättävää. On myös hyvä antaa osallistujille aikaa jakaa ajatuksiaan vapaasti harjoitusten ulkopuolella. Etävalmennuksissa jäi pois normaaliin tuntitilanteeseen kuuluva sosiaalisuus ja pukuhuoneessa ja pois lähtiessä tapahtuva juttelu. Verkossa voi luoda tilaa vapaammalle kanssakäymiselle jakamalla osallistujia pienempiin ryhmiin.

Teimme esimerkiksi harjoitusta, jossa osallistujia kehoitettiin käyttämään kotoa löytyviä esineitä. Kerran ehdotimme osallistujille, että he voivat pukeutua juhlistaakseen valmennuksen päättymistä. Pyysimme osallistujia myös asettamaan johonkin arkipäiväiseen tilaan ne kolmiot, joihin merkittyjä pehmeitä taitoja he halusivat vielä työstää. Kolmiot oli mahdollista asettaa sellaisten esineiden lähelle, jotka osallistujat olivat mielessään yhdistäneet valittuihin pehmeisiin taitoihin valmennuksen aikana tai jo pidemmän aikaa. Tällä tavalla oli helpompi palauttaa mieleen pehmeät taidot seuraavaa tapaamista varten.

- Natalia

Joillekin osallistujille etänä tapahtuva valmennus voi olla positiivinen asia. Jotkut kertoivat, että he tunsivat vähemmän häpeää liikkueensa muiden edessä kuin yhteisessä tilassa tapahtuvassa valmennuksessa. Tämä antoi heille vaihtoehtoja päättää, milloin tulla nähdyksi ja milloin olla piilossa. Valmennuksen tapahtuminen kotiympäristössä, tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden olla rento ja tietoinen.

Kun kokoonnuimme yhteen lounastauon jälkeen, kerroin ryhmälle, että olin käyttänyt ylimääräisen ajan kotona ripustaakseni pyykit. Kysyin, mitä muut olivat tehneet kotona tauon aikana. Kysyin, oliko joku muu ripustanut pyykit, laittanut ruokaa, vastannut sähköposteihin tai työskennellyt. Tämä sai aikaan uskomattoman keveyden ilmapiiriin, kun pystyimme yhdistämään arkipäiväiset rutiinimme valmennustilanteeseen. Se juurrutti etävalmennuskokemuksen osaksi sitä konkreettista tilaa, josta käsin kukin osallistuja osallistui valmennukseen.

- Marysia

Monelle työskentely tietokoneen ääressä yhdistyy kiireen tuntuun ja jännittyneisyyteen kehossa. Etävalmennukset voivat toimia siltana harjoitusten ja päivittäisen tietokoneella työskentelyn välillä. Kotona tai toimistossa tapahtuva Embodied Soft Skills -valmennus syventää osallistujien tietoisuutta omasta kehostaan. Se saa myös kiinnittämään huomiota tilaan, jota käyttää päivittäin. Riippuen kunkin hetken tarpeesta osallistujat voivat etsiä tilaa, joka auttaa heitä tuntemaan olonsa mukavaksi, rennoksi tai energiseksi.

HYVÄT KÄYTÄNTEET

| On tärkeää antaa selkeitä ohjeita. Hyödynnä toistoa tai kirjoita chattiin kirjalliset ohjeet etenkin siinä tapauksessa, jos harjoitus on monimutkainen. Näin kaikki osallistujat pysyvät mukana. Etänä tapahtuvassa työskentelyssä on vähemmän mahdollisuuksia esittää kysymyksiä. On myös vaikeampi havainnoida, mitä muut tekevät ja millä tavoin.

| Yhdessä ohjaaminen helpottaa etävalmennukseen liittyvän teknisen puolen hallitsemista. Yksi ohjaaja voi keskittyä tehtäviin tai vastaamaan kysymyksiin samalla kun toinen jakaa näytön, kirjoittaa chattiin, luo pienryhmä-huoneita tai selvittelee yhteysongelmia.

| Muutokset dynamiikassa ja harjoitusten muodossa auttavat säilyttämään tunnin energiatason hyvänä. Mikäli harjoitukset ovat pitkiä, on hyvä työskennellä erilaisissa kokoonpanoissa: itsenäisesti, pienissä tai suurissa ryhmissä tai koko ryhmän kesken. On myös hyvä sisällyttää lyhyitä harjoituksia pidempien lomaan.

| Kartoitustyökalu on hyödyllistä pitää mukana läpi koko valmennuksen. Käytä valittuja kolmioita ja kysy, miten kyseinen tunti liittyi alussa valittuihin kolmeen pehmeään taitoon. Mitä opit niistä tänään?

| Upota harjoitusten väliin lyhyitä tietoisuusharjoituksia. Miten istut? Haluaisitko venytellä? Millainen on hengityksesi? Nämä ovat erityisen hyödyllisiä sellaisten harjoitusten aikana, joissa ei liikuta ja jotka vaativat paljon keskittymistä.

| Verkostoitumien – valmennuksen loppuksi voit tarjota osallistujille mahdollisuuden jakaa tietoa itsestään, kuten linkkejä nettisivuille jne. Virtuaalisen käyntikorttien vaihtotilaisuuden järjestäminen voi olla hauska idea mikäli osallistujat eivät tunne toisiaan entuudestaan.

LUKU

NRO 8

|

LOPPUKOMMENTIT

M—O—S—S

Ohjaaminen on upea tapa oppia, kokeilla ja kehittää taitoja. Monia käsittelemiämme aiheita voisi laajentaa ja syventää. Käytä tätä käsikirjaa inspiraation lähteenä. Ohjaajana sinun tehtäväsi on tutkia käsikirjassa esitellyjä aiheita ja syventää tietojasi ja kokemustasi ohjaajana. Anna tämän materiaalin toimia inspiraation lähteenä ajatuksillesi matkan aikana.

Jotta ohjaus onnistuu, on tärkeää, että luotat omiin kykyihisi ja ohjaustaitoihisi. Ehkäpä tämä käsikirja on ollut kuin viiden ruokalajin illallinen, jossa menee hetki sulatella, tai ehkä se oli nopea välipala, joka kohotti energiatasojasi. Joka tapauksessa voimme tarjota vain vinkkejä ja ohjenuoria. Toiveemme onkin, että otat käsikirjasta mukaasi sen, mikä ruokkii ja inspiroi sinua, ja että teet valmennuksesta omannäköisesi.

Kirjan kirjoittajat ovat ryhmä henkilöitä, joilla on kaikilla hyvin erilainen kokemus somaattisen liikkeen ohjaamisesta. Jotkut ovat työskennelleet vuosikymmenten ajan, kun taas toiset ovat ohjanneet vain kourallisen työpajoja. Tämä on luonut mahdollisuuden kirjoittaa käsikirja, joka palvelee sekä aloittelevia että kokeneita ohjaajia. Kirjoittajat ovat hyödyntäneet omia kokemuksiaan, mutta kyllä ei ole samoja kokemuksia kuin sinulla.

Mikäli koet tämän materiaalin hyödylliseksi, voit antaa oman panoksesi MOSS-yhteisölle ja jakaa käyttämäsi harjoitukset seuraavan linkin kautta (harjoitukset ovat tällä hetkellä saatavilla vain englanniksi): <https://airtable.com/shrNlvHI0mJ55CYHp>. Tarkistamme harjoituksen ja lisäämme sen harjoitustietokantaan, jotta muut ohjaajat voivat myös hyödyntää sitä.

Tule mukaan luomaan maailmanlaajuista MOSS-yhteisöä! Kerro meille, mitä pidit tästä materiaalista ja mikäli sinulla on kysymyksiä, kommentteja ja ideoita, tai mikäli haluat työskennellä tiimissämme, ota meihin yhteyttä sähköpostitse: info@movingintosoftskills.com

LIITE

NRO 1

|

TUNTI -

SUUNNITELMA -

ESIMERKIT -

LÄHIOPETUS

M—O—S—S

ESIMERKKI 1

Keskeiset pehmeät
taidot: ryhmätyötaitot,
sopeutumiskyky ja luovuus

Kesto: n. 2 h, sisältäen
jakamisen

Tunnin reflektointi ja yhteinen
jakaminen. Osallistujat voivat
esimerkiksi aluksi kirjoittaa
ajatuksiaan ylös, jonka
jälkeen jaetaan yhteisesti.
Jakamisen voi tehdä myös
ilman kirjoittamista.

Mitä opin tänään itsestäni?

Mitä opin ryhmästä ja/ tai
ryhmätyöstä?

Mitä opin luovuudesta, niin
omasta kuin ryhmän?

Mitä opin sopeutumisesta
tällä tunnilla? Jaa halutessasi
jokin kokemus, josta oli sinulle
apua.

Mitä tämän päivän
kokemuksista voin hyödyntää
arjessani? Missä tilanteissa?

Mitkä kokemukset tunnilla
liittyivät alussa valitsemini
pehmeisiin taitoihin?

Mitä sain tunnista? Mitä
annoin?

PULSE OF LIFE | 1 min

ARM DANCE | 20 min

TO STOP TOGETHER | 20 min

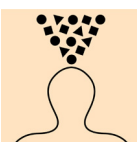
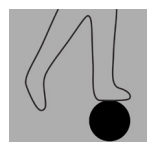
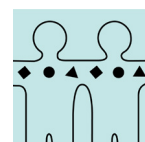
SWEEPING PART I | 20 min

SWEEPING PART II | 20 min

ONE IDEA | 20 min

SUPPLEMENTING THE PICTURE | 20 min

Reflektointi ja yhteinen jakaminen | 10 min



ESIMERKKI 2

Keskeiset pehmeät taidot:
johtajuus, ryhmätyötaidot,
luovuus

Kesto: n. 2 h, sisältäen
yhteisen jakamisen jokaisen
harjoituksen jälkeen

Yhteisen reflektion ja
jakamisen aikana voit
käyttää samoja kysymyksiä
kuin yllä, vaihtaen
vain tunnilla käsitellyt
pehmeät taidot (johtajuus,
ryhmätyötaidot, luovuus)

SPEAKING MESSAGE | 10 min

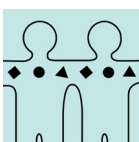
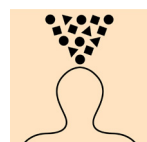
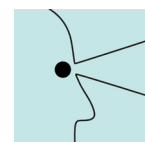
AIKIDO CONTACT EXERCISE | 20 min

WHO IS THE LEADER | 20 min

USING OTHER PEOPLE TO MOVE IN SPACE
| 20 min

SWEEPING PART II | 20 min

Reflektointi ja yhteinen jakaminen | 20 min



LIITE

NRO 2

|

EMBODIED

SOFT SKILLS -

VALMENNUS

LÄHIOPETUS

M—O—S—S

ESIMERKKI 1

Keskeiset pehmeät
taidot: itsesäätelykyky,
sopeutumiskyky, tarkkaavuus
ja keskittyminen

Kesto: 16 h

Tila: tanssistudio tmv.

■ Ensimmäinen tunti | 2 h

■ Toinen tunti | 2 h

■ Kolmas tunti | 2 h

■ Neljäs tunti | 2 h

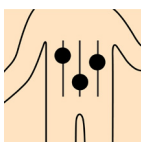
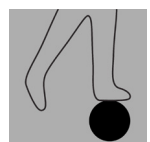
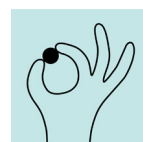
■ Viides tunti | 2 h

■ Kuudes tunti | 2 h

■ Seitsemäs tunti | 2 h

■ Kahdeksas tunti | 2 h

■ Yhdeksäs tunti | 2 h



ENSIMMÄINEN TUNTI | 2 H

Tämä on ryhmän ensimmäinen tapaaminen, joten on tarpeen esittäytyä toinen toisille, tutustua ryhmän sääntöihin (tapaamisaika ja -paikka, turvallisuussäänot, luottamuksellisuus) ja alkaa luomaan turvallista ja kannattelevaa tilaa ryhmäprosessin käynnistämiseksi.

■ Saapuminen ja avauspiiri: esittely, muutama sana
valmennuksesta ja projektista, ohjeet osallistujille jne | 15 min

■ PAPER BALL | 5 min sisältäen jakamisen

■ SOFT SKILLS MAPPING SESSION | 90 min

■ Lopetuspiiri, jakaminen ja keskustelu | 10-15 min

MUISTIINPANOJA

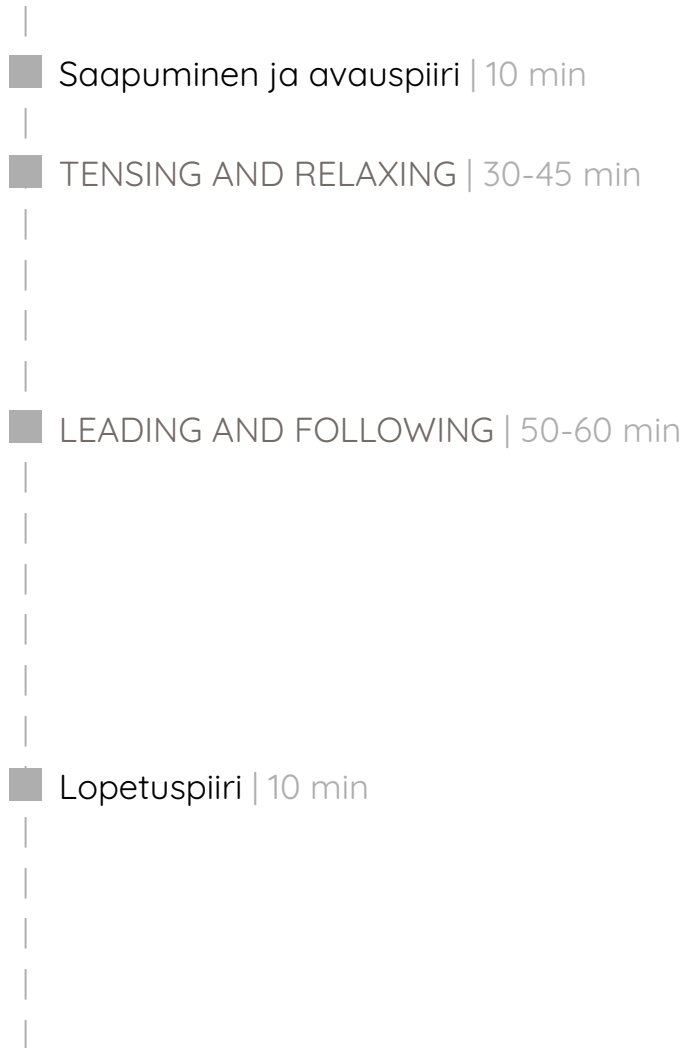
TOINEN TUNTI | 2 H

Toisen tapaamisen aikana on suositeltavaa vielä esittäytyä kertaalleen turvallisessa ja avoimessa ilmapiirissä ja muistuttaa ryhmän säännöistä.

- |
- Saapuminen ja avauspiiri sekä nimirinki | 10-20 min
- |
- WALKING, SENSING, FEELING | 20 min + 10 min jakamiseen
- |
- |
- CHECKING YOUR PERSONAL SPACE | 5 min + 5 min jakamiseen
- |
- Esittely ja keskustelu somatiikasta ja pehmeistä taidoista | 40 min
- |
- |
- |
- UP AND DOWN | 5-10 min
- |
- Lopetuspiiri, jakaminen ja keskustelu | 10-15 min
- |

MUISTIINPANOJA

KOLMAS TUNTI | 2 H



MUISTIINPANOJA

NELJÄS TUNTI | 2 H

- |
- Saapuminen ja avauspiiri | 10 min
- |
- CONNECT AND NAME YOURSELF | 40-50 min + 10-20 min
| jakamiseen
- |
- |
- |
- |
- |
- MY BODY IS... | 40-50 min + 10-20 min jakamiseen
- |
- |
- |
- |
- |
- Lopetuspiiri | 5 min
- |
- |
- |

MUISTIINPANOJA

VIIDES TUNTI | 2 H

Tämä on valmennuksen puoliväli. Tämä on hyvä kertoa osallistujille ja puhua hetki tähänastisesta matkasta – mitä on opittu, mitä vielä puuttuu, mitkä asiat ovat integroituneet arkeen ja työelämään, ja niin edelleen. Tässä kohtaa ryhmän yhteishenki vahvistuu ja osallistujat alkavat tuntea sen voiman. Koska osallistujat tuntevat olonsa tarpeeksi turvalliseksi tässä kohtaa, erimielisyyksiä ja jopa konflikteja saattaa ilmetä. Tämä on hyvä merkki, vaikka se voi joskus olla vaikea sietää. Ensimmäisillä tunneilla osallistujat tutkivat pehmeitä taitoja pareittain ja pienryhmissä, mutta tämä tunti keskittyy ryhmän yhteishenkeen sekä itsesäätelyyn ja sopeutumiseen ryhmän jäsenenä.

- |
- Saapuminen ja aloituspiiri | 5 min
- BREATHE YOUR ARMS UP | 3 min
- GROUNDING ON YOUR SITTING BONES | 3 min
- STOPPING MOVEMENT | 25 min
- |
- |
- Tauko | 5 min, tauon aikana voidaan myös tehdä ohjattu rentoutus
- TO STOP TOGETHER | 10 min
- |
- SWEEPING PART I | 20 min
- |
- |
- SWEEPING PART II | 30 min
- |
- |
- Lopetuspiiri | 15-20 min
- |

MUISTIINPANOJA

KUUDES TUNTI | 2 H

Ryhmän tämänhetkisen tilanteen ja oppimistarpeiden kartoitus on tärkeää tässä vaiheessa, jotta jokainen tunti olisi valitsevaan tilanteeseen sopiva ja tarjoaisi sopivimman sisällön valmennusprosessille. Voit hyödyntää tämän ja seuraavien tuntien tuntisuunnitelmia ja myös muuttaa niitä ryhmän tarpeiden mukaan. Kun prosessi lähenee loppuaan, on aika kääntää osallistujien huomio heidän omaan oppimisprosessiinsa valmennustilanteen ulkopuolella painottaen valmennuksesta saatujen kokemusten integrointia kysymyksillä kuten "Mitä voin ottaa mukaani tästä valmennuksesta?"

■ Saapuminen | 5 min

■ RELAX YOUR EYES | 5 min

■ SOMATIC WORD ASSOCIATION niiden kolmen pehmeän taidon osalta, joihin valmennuksessa keskitytään | 10 min

■ Muistellaan valmennuksen aikana tehtyjä harjoituksia ja saavutettuja prosesseja. Keskustellaan ryhmän tämänhetkisestä tilanteesta: missä kohtaa valmennusta ollaan menossa, mitä on opittu ja mitä puuttuu | 30-45 min

■ 3 MINUTES RESET | 5 min

■ STAYING GROUNDED MEANWHILE | 45+ min

■ Lopetuspiiri | 5-10 min

MUISTIINPANOJA

SEITSEMÄS TUNTI | 2 H

Tämän tunnin suunnitelma saattaa muuttua paljonkin riippuen edellisellä tunnilla käydyn keskustelun tuloksista.

- |
- |
- Saapuminen | 5 min
- MOVEMENT ESPRESSO | 5 min
- BIRD GAZING | 5 min
- FLYING GAZE | 5 min
- BASIC AUTHENTIC MOVEMENT PRACTICE | 90 min
- |
- |
- |
- |
- |
- |
- |
- |
- |
- Lopetuspiiri | 10 min
- |
- |

MUISTIINPANOJA

KAHDEKSAS TUNTI | 2 H

Jäljellä on enää kaksi tuntia. Mikä on ryhmän pääasiallinen tarve, johon tulisi vastata? Muista, että voit hyödyntää valmiita tuntisuunnitelmia tai muuttaa niitä ryhmän tarpeiden mukaan. Kun prosessi lähenee loppuaan, on hyvä muistuttaa osallistujia valmennuksessa saadun tiedon integroinnista kysymyksillä kuten “Mitä voin ottaa mukaani tästä valmennuksesta?”

- |
- Saapuminen ja aloituspiiri | 10 min
- |
- TIGHT ASS? | 5 min
- IT'S BETTER TO... | 20 min
- |
- |
- STOP WHEN YOU HAVE AN ANSWER | 30-45 min
- | valmistelee kysymykset liittyen siihen, mikä on ryhmän kannalta tarpeen sisäistää ja sinulle ohjaajan näkökulmasta tietää (kuinka valmennus voidaan tuoda päätökseen parhaalla mahdollisella tavalla)
- |
- |
- Jakamispiiri | 15-30 min
- |
- |
- TIMING AND SPATIAL AWARENESS | 30 min with sharing
- |
- |
- Lopetuspiiri | 5 min
- |
- |

MUISTIINPANOJA

YHDEKSÄS TUNTI | 2 H

Tuntisuunnitelma saattaa muuttua paljonkin riippuen vastauksista, joita saatiin edellisellä tunnilla tehdystä STOP WHEN YOU HAVE AN ANSWER -harjoituksesta.

On hyvä keskittyä opitun materiaalin sulattamiseen ja kiinnittää huomiota siihen, miten sitä voi integroida jokapäiväiseen elämään – jotta tämä luova prosessi voisi kestää ja jatkua myös arjessa. “Mitä otan mukaani tästä valmennuksesta ja miten?”

- |
- Saapuminen ja aloituspiiri | 10 min
- |
- BASIC BODY SCAN | 10 min
- |
- 3 CHANNELS | 45-80 min
- |
- |
- |
- |
- |
- |
- Tauko | 10 min
- |
- WHAT DO YOU NEED NOW? | 15 min
- |
- SUPPLEMENTING THE PICTURE | 20 min
- |
- |
- Jakaminen ja viimeinen loppupiiri | 20-30 min
- |

MUISTIINPANOJA

LIITE

NRO 3

|

TUNTI -

SUUNNITELMA -

ESIMERKKI

VERKOSSA

M—O—S—S

TUNTI A

Pehmeät taidot:
ryhmätyötaidot,
vuorovaikutus,
johtaminen

Kesto: n. 2 h

■ Tervetuloa ja päivän ohjelma | 15 min

■ WALKING GAZES | 10-15 min

■ DANISH TV | 15 min

Kysymykset/ tehtävät:

Menkää järjestykseen sen mukaan, mitä söitte tänään aamiaiseksi

Kuka on syntynyt täällä päin?

Menkää järjestykseen sen mukaan, missä olette syntyneet (pohjois-etelä-akseli)

Menkää järjestykseen sen mukaan, miten pitkään olette työskennelleet työpaikassanne

■ FOLLOW THE LEADER | 30 min

Seuraa johtajan liikkeitä. Ei puhuttuja ohjeita. Kaikki saavat olla johtajia. Käytännön vinkki: kiinnitä (pin) johtajan roolissa oleva henkilö käyttämälläsi verkkolustalla.

Reflektointi:

Miltä sinusta tuntui tämän harjoituksen aikana?

Miltä johtaminen tuntui?

Miltä seuraaminen tuntui?

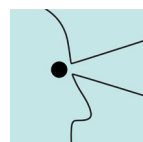
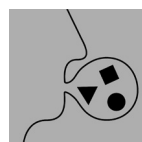
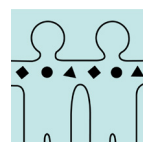
Huomasitko jotain toimintamalleja johtaessasi tai seuratessasi?

Millaista liikettä oli helppo seurata? Mikä oli vaikeaa? Oliko harjoituksessa jotain yhteneväisyyksiä työssäsi tapahtuvaan johtamiseen tai seuraamiseen?

Mikä saa sinut tuntemaan olosi mukavaksi seuratessasi? Mitä keinoja löysit itsestäsi huolehtimiseen niillä hetkillä, kun liikkeen seuraaminen oli vaikeaa, epäselvää, liian monimutkaista, liian helppoa? Mitä teit suorittaaksesi tehtävän omalla tavallasi? Pakotitko itsesi suoriutumaan siitä? Vai sovelsitko liikettä itsellesi sopivaksi?

Missä tilanteissa sinun on helppo seurata/ johtaa? Liittykö se olosuhteisiin, jotka sinun tulee luoda itsellesi oman oppimisen ja kehittymisen tukemiseksi?

Miten voit hyödyntää näitä pohdintoja työssäsi?



TUNTI A

Pehmeät taidot:
ryhmätyötaidot,
vuorovaikutus,
johtaminen

Kesto: n. 2 h

■ IT'S BETTER TO... | 25 min

Jatka tiettyä liikettä/ toimintaa, kunnes joku toinen ehdottaa muuta.

Reflektointi:

Miten voit ehdottaa muutosta?

Kuinka kauan yksi aktiviteetti kestää?

Voitko antaa kaiken tapahtua omalla painollaan?

Huomaatko tietynlaisen rytmin muutoksessa?

Pidätkö siitä?

Lähdetkö mukaan toimintaan vai ehdotatko muutoksia?

■ Tauko | 15 min

■ MIRRORING A SHAPE | 5 min - skipped

■ START FROM CHAOS | 25 min - skipped

Jokainen osallistuja saa vapaasti valita, mitä tekee tai miten liikkuu (istuen). Löydä omat keinosi tuoda järjestystä kaaokseen.

Reflektointi:

Miten ryhmä toimi harjoituksen aikana?

Lähditkö seuraamaan jotakuta? Miksi valitsit juuri hänet?

Pyritkö keräämään seuraajia itsellesi?

Miten teit sen?

Etsitkö jotain muuta yhteistä laatua, ei pelkästään samankaltaista liikettä?

■ MOVING THROUGH THE SCREEN | 5 min

Pää, kyynärpäät, kädet, jalat nurkassa.

■ FIND A COMMON STOP | 25 min

Reflektointi:

Minkä roolin omaksuit? Sen, joka pysähtyy vai seuraa?

Mistä huomasit, että on aika pysähtyä?

Yrititkö onnistua koko ajan?

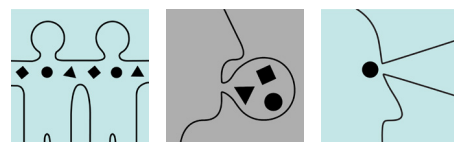
Miltä tuntui onnistua? Tai epäonnistua?

Miten tämä harjoitus liittyy työhösi?

■ MOVING THROUGH THE SCREEN II | 5 min

■ Loppureflektointi | 10 min

Millainen oli tämän päivän kokemus?



TUNTI B

Pehmeät taidot:
ryhmätyötaidot,
vuorovaikutus, johtaminen

Kesto: 2 h

■ Alkutilanne: Kuinka nämä harjoitukset voi integroida päivittäiseen elämään? Mitä teemme paljon? Istumme tietokoneen äärellä, seisomme, kävelemme, olemme makuuasennossa...

■ MOVING THROUGH THE SCREEN
Lähde liikkeelle! Keskustelua siitä, miten harjoituksen voi integroida työelämään.

■ FOCUSING A BIT OFF
Entäpä jos istut vähän syrjällään?

■ BODY SCAN

■ WALKING, SENSING, FEELING

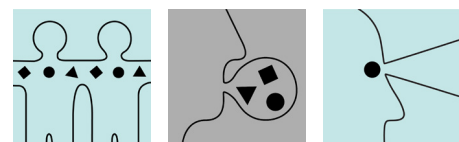
■ PAYING ATTENTION TO WHAT YOU HEAR

■ TOUCHING OBJECTS AS IF THEY WERE ALIVE

■ MOVE WITH A LIMITATION

■ RELAX YOUR EYES

■ Kotitehtävä: Kiinnitä huomiota makuihin syödessäsi ja tapaasi koskettaa jotain esinettä



LIITE

NRO 4

|

TUNTI -

SUUNNITELMA -

ESIMERKKI

VERKOSSA

M—O—S—S

ESIMERKKI 1

Kesto: 3 h

Osallistujien määrä: 21

Alusta: Zoom

Valitut pehmeät taidot:
jokainen osallistuja
valitsee ne taidot, joita
haluaa kehittää. Eniten
valintoja saivat itsesäätely,
vuorovaikutus sekä
tarkkaavuus ja keskittyminen.

■ Saapuminen | 15 min

■ BREATH. SHAKE. TOUCH | 10 min

harjoituksen jälkeen jokainen osallistuja
kirjoittaa chattiin yhden sanan kommenttina/
reflektiona/ tuntemuksena

■ LOOKING FOR COMFORT | 25 min

■ COMFORTABLE WITH DISCOMFORT | 40 min

■ Tauko | 20 min

Tehtävänä on käydä pienellä kävelyllä ulkona.
Jos joku ei pysty tähän, hän voi katsella
ikkunasta ulos.

■ JUST DANCE | 5 min

■ ONE IDEA | 40 min

■ Reflektointi koko tunnista | 15 min



LIITE

NRO 5

|

EMBODIED

SOFT SKILLS

- VALMENNUS

VERKOSSA

M—O—S—S

ESIMERKKI 1

2 ohjaajaa

16 h mittainen valmennus,
jonka aikana on viisi
tapaamista:
2h/ 4h/ 4h/ 2h/ 4h

ryhmän koko n. 20
osallistujaa
etäopetuksena Zoom-
alustalla

pehmeät taidot: itsesäätely;
lisäksi: johtaminen,
ryhmätyöskentely sekä
tarkkaavuus ja keskittyminen

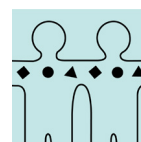
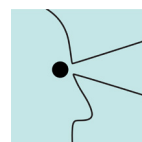
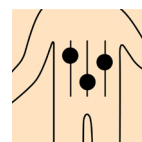
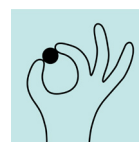
■ Ensimmäinen tunti | 2 h

■ Toinen tunti | 4 h

■ Kolmas tunti | 4 h

■ Neljäs tunti | 2 h

■ Viides tunti | 4 h



ENSIMMÄINEN TUNTI | 2 H

■ Tervetuloa | 10 min

Keitä olemme? Miksi aihepiiri on tärkeä? Miksi hyödynnämme liikettä ja somatiikkaa?

■ MOVING ALL BODY PARTS | 15-20 min

■ SOFT SKILLS MAPPING SESSION | 70 min

■ ESITTÄYTYMINEN | 20 min

Jokainen osallistuja sanoo nimensä, tuo kehonsa esiin haluamallaan tavalla sekä näyttää jotakin ympäristöstään (jokin esine, näkymä ikkunasta, kasvi, vauva, kissa, jne). Joku osallistujista aloittaa ja antaa vuoron seuraavalle sanomalla tämän nimen.

■ Kotitehtävä: TEENAGE BODY WISDOM (lyhyt versio)

MUISTIINPANOJA

TOINEN TUNTI | 4 H

■ EYES RESTING, BODY SENSING | 30 min

■ MY BODY IS... | 60 min

Harjoitus koko ryhmälle. Jaetaan ryhmä pareihin, ja esitellään piirustukset pienryhmähuoneissa. Jakaminen koko ryhmän kesken – 20 min.

■ Tauko | 30 min

■ 3D ONLINE EXPERIENCE | 20-30 min

■ TEENAGE BODY WISDOM | 60 min

Työskennellään pareittain (Zoom-alustan pienryhmähuoneet)

Etene harjoituksen kysymysten mukaan.

Jokainen osallistuja valmistelee yhden laulun.

Yksi henkilö tanssii tähän lauluun todistajan katsoessa – 5 min

Vaihtakaa rooleja – toinen pari tanssii – 5 min

Kirjoittakaa ylös omaa reflektointia – 3 min

Jaetaan pareittain – 3 min/ pari

Palataan takaisin ryhmään

Jaetaan koko ryhmän kesken

■ IT'S BETTER TO... | 20-30 min

MUISTIINPANOJA

KOLMAS TUNTI | 4 H

■ STREAMING TALKING MOVING | 30 min

■ 1-MINUTE COMPLAINING | 20 min

Jaetaan kahdessa pienryhmässä

■ KESKUSTELU PEHMEISTÄ TAIDOISTA | 60 min

Jaetaan ryhmä 3-4 hengen ryhmiin. Jokainen ryhmä valitsee yhden pehmeän taidon ja kuvailee sitä kysymällä kysymyksiä, piirtämällä ja kehon tuntemuksia kuuntelemalla. He valmistavat siitä esityksen. Päättäkää yhdessä ryhmän kanssa, miten toteutatte sen. – 30 min
Palataan takaisin ryhmään – jokaisen pienryhmän esitys – 15 min
Kokemuksen jakaminen – 15 min

■ Puhutaan päätöksenteosta edellisen harjoituksen aikana | 10 min

■ STOP WHEN YOU HAVE AN ANSWER | 20 min

■ 4 POSITIONS OF LEADERSHIP | 60 min

■ Kotitehtävä: Piirrä oma prosessisi, ts. pehmeiden taitojen kartta, kollaasin muotoon. Integroi kollaasiin edellisten tuntien sisältöjä.

MUISTIINPANOJA

NELJÄS TUNTI | 2 H

■ SOFT AND GENTLE IS NOT WEAK | 20 min
lisäksi mikä tahansa kehoskannaus-harjoitus

■ SHAKE! | 20 min

■ STUCK AND DANCING | 60 min
Jaetaan ryhmä pareihin, joilla on kullakin 3 min aikaa. Parit päättävät kumpi tanssii ensin.
Tämän jälkeen palataan yhteen koko ryhmän kanssa. Jaetaan musiikki kaikille ja ensimmäisenä tanssivat voivat aloittaa.
Käytetään muutama minuutti henkilökohtaisen reflektoinnin kirjoittamiseen.
Tämän jälkeen loput tanssivat.
Reflektointi kirjoittaen.
Palataan parin kanssa samaan huoneeseen jakamaan kokemuksesta.
Palataan takaisin koko ryhmään ja jaetaan yhteisesti kokemuksesta.

■ Jaetaan yhteisesti koko tunnista | 20 min

MUISTIINPANOJA

5TH SESSION | 4 H

■ OFF BALANCE | 20 min

■ Lyhyt liikkumistauko | 3 min

■ TWO BODIES | 60 min

■ Reflektoidaan koko valmennusohjelmaa itsenäisesti kirjoittaen | 35 min
Samalla, kun kirjoitat ja reflektoit, löydä keinoja ottaa taukoja ja levätä. Jokainen osallistuja löytää oman tapansa levätä tämän prosessin aikana.

■ MOVEMENT ESPRESSO | 5-10 min

■ Jakaminen ja yhteenveto | 60 min

Kahdessa ryhmässä – jaetaan oma kollaasi ja kokemus koko valmennuksesta –
3 min/ osallistuja

Jakaminen ja yhteenveto koko ryhmän kesken – 20 min

MUISTIINPANOJA

Valmennusten vetäminen ja ryhmien ohjaaminen on taitolaji. Ryhmänohjaajat etsivät jatkuvasti työkaluja ja ratkaisuja tuntien aikana esiin nouseviin asioihin. Tämä käsikirja tarjoaa ohjeita, joilla ohjata ryhmiä kehollisten kokemusten kautta kohti pehmeiden taitojen kehittymistä.

Pehmeiden taitojen parissa työskentely voi olla haastavaa, koska taidot ovat subjektiivisia ja koska keholliset lähestymistavat eivät välttämättä ole osallistujille tuttuja. Tämä käsikirja yhdessä Moving into Soft Skills -kartoitustyökalun ja harjoitustietokannan kanssa tarjoaa viitekehyksen ja menetelmän menestyksekkään ja tehokkaan pehmeiden taitojen valmennuksen luomiseksi.

Embodied Soft Skills valmennuksen käsikirja on tarkoitettu kouluttajille ja ohjaajille, jotka haluavat olla pehmeiden taitojen valmennuksen edelläkävijöitä. Käsikirjassa käytetään selkeää kieltä, joka tukee sinua vaihtelevissa ryhmänohjaustilanteissa.

Kehollinen ja somaattinen lähestymistapa sopivat täydellisesti pehmeiden taitojen kehittämiseen. Käytä tätä materiaalia yhdessä oheisen harjoitustietokannan kanssa tarjotaksesi hienoja kokemuksia, joista ihmiset sekä nauttivat että oppivat.

Ota kutsu vastaan ja sukella syvemmälle kehollisiin harjoitteisiin kehittääksesi omia pehmeitä taitojasi samalla kun tuet muita tekemään samoin.

M—O—S—S

moving into soft skills

