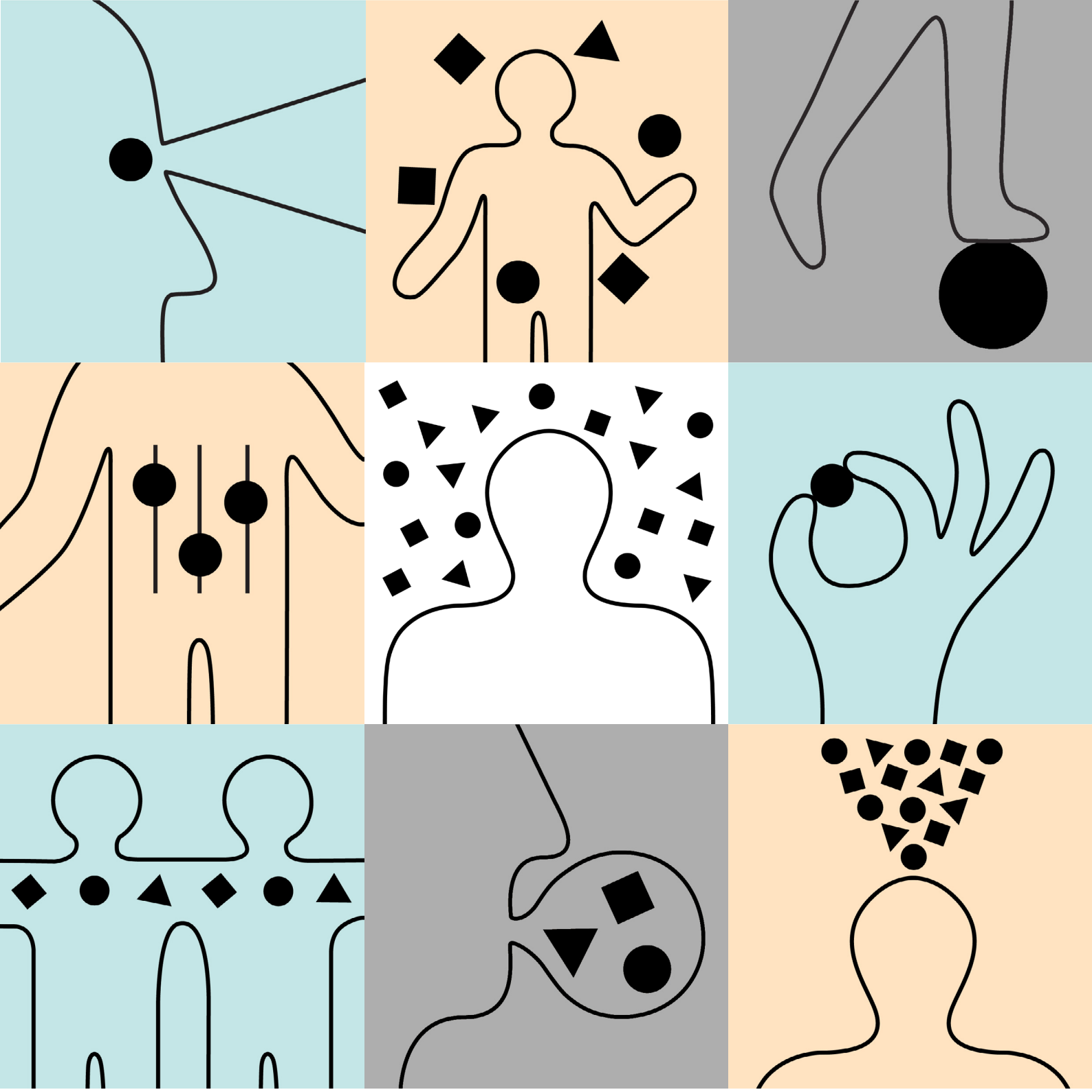


MOVING INTO SOFT SKILLS

KARTOITUSTYÖKALU

M — O — S — S

moving into soft skills

Tämä oppimistyökalu luotiin osana Moving Into Soft Skills (MOSS) -hanketta, jota on tukenut Euroopan Unionin Erasmus+ -ohjelma. Hanke toteutettiin yhteistyössä suomalaisten, latvialaisten, puolalaisten ja iävaltalaisten kumppanien kanssa. Lisätietoa hankkeesta löydät osoitteesta www.movingintosoftskills.com.

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

Kuvat: Zigmunds Lapsa, Inese Priedīte

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 978-3-9504443-8-4

SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto 6
Somaattinen lähestymistapa 7
Pehmeät taidot 9
- Sopeutumiskyky 10
- Tarkkaavuus ja keskittyminen 11
- Vuorovaikutus 12
- Luovuus 13
- Johtaminen 14
- Oppimiskyky 15
- Itsesäätely 16
- Ryhmätyöskentely 17

Ilmapiirin luominen 18
Johdanto pehmeiden taitojen kartoitukseen 22
- Eri näkökulmien tärkeys 22
- Pehmeiden taitojen kartoitustyökalun osat 23
- Siirtymävaiheet 24
- Osallistujien kohtaaminen 24

Kartoituksen ohjaaminen 26
- Valmistelut 26
- Johdanto 27
- Kartoitusprosessi 28
- Kartoituksen päättäminen 31
- Valinnainen reflektointi 31

Kartoituksen muunnelmat 32
- Yksilöllinen kartoitus 32
- Ryhmäkartoitus 33
- Kartoitus verkossa 34

Yhteenveto 39

Liitteet
Pehmeiden taitojen kartoitustyökalu 40
Kysymykset sidosryhmille 47
Yhteenvetolomake 50
Lyhyet harjoitukset 54

OPPIMISKYKY
PÄÄSTÄÄ IRTI
OLLA
YKSTUULLINEN
TAMINEN
Nautin
työstäni kun
voin...
ATELY

LUKU NRO 1 | MATKA ALKAA

M—O—S—S

JOHDANTO

Moving into Soft Skills -kartoitustyökalu on tarkoitettu niin ohjaajille, kouluttajille kuin yksityishenkilöille, jotka ovat kiinnostuneita tutkimaan omia tai ryhmän vahvuuksia ja oppimistarpeita. Oppaan tarkoitus on toimia reflektointityökaluna tarjoten näkökulmia ryhmän tai yksilön pehmeisiin taitoihin - antamatta kuitenkaan täysin valmiita vastauksia.

Opas tarjoaa ryhmänohjaajille myös työkaluja Embodied Soft Skills -valmennuksen ohjaamiseen. Pehmeiden taitojen valmennuskokonaisuus on sarja tunteja, joiden tarkoituksena on parantaa osallistujien pehmeitä taitoja somaattista lähestymistapaa hyödyntäen. Valmennuksen ohjeet ja työkalut löytyvät Embodied Soft Skills -käsikirjasta.

Suosittelemme, että tutustut tähän oppaaseen ja kartoitustyökaluun huolellisesti itseksesi tai ystäviesi kanssa ennenkuin käytät sitä ammatillisiin tarkoituksiin. Toivotamme sinulle miellyttävää matkaa pehmeiden taitojen maisemaan!

SOMAATTINEN LÄHESTYMISTAPA

Muistatko helpotuksen tunteen, kun koit, että taakka putosi harteiltasi? Entäpä kun koit, että koko maailma on auki ja olet vapaa tekemään mitä vain? Muistatko, miltä näiden vastakohta tuntui – kun koit, ettei sinulla ole tarpeeksi tilaa hengittää tai kun ajatus ei luistanut?

Tämänkaltaiset kokemukset eivät olisi mahdollisia ilman kykyämme aistia kehomme tuntemuksia. Tämä kyky on niin itsestäänselvä, että tuskin kiinnitämme siihen huomiota arjessamme. Tämän oppaan kirjoittajien mielestä kyseessä on kuitenkin voimavara, jonka merkitys tulisi tunnustaa laajemmin. Elämme kehossamme ja kehomme kautta. Somaattinen lähestymistapa kehottaa hyödyntämään aistikokemuksia ja liikettä sekä omien tavoitteiden ja päämäärien kehollistamista väylänä oppimiseen ja menestymiseen.

Tässä oppaassa määrittelemme somatiikan oppimismenetelmäksi, joka asettaa kehollisuuden ja liikkeen etusijalle pehmeitä taitoja kehitettäessä. Miten ja miksi kehollisuutta ja liikettä tulisi sitten hyödyntää pehmeiden taitojen kehittämisessä? Mieli toimii ja on olemassa elävän kehon kautta. Liikkumisen kautta saatavat kokemukset ovat yksi tapa saada tietoa, ja tästä syystä kaikki liike on käytännössä oppimista. Liikumme tunteaksemme itsemme ja opimme ympäröivästä maailmasta liikkumalla.

Yhdistämällä erilaisia liikeharjoitteita itsereflektioon on mahdollista lisätä ymmärrystä omista kyvyistä ja rajoitteista sekä käyttäytymismalleista ja toimintatavoista. Altistamalla itsemme ja kehomme uusille liikeharjoitteille on mahdollista kehittää omia taitoja ja muuttaa tuttuja toimintamalleja. Monet keholliset kokemukset on mahdollista nähdä metaforina, ja niiden avulla on mahdollista kasvattaa ymmärrystä niistä prosesseista ja haasteista, joita kohtaamme arki- ja työelämässä, oppimisessa ja ihmissuhteissa.

Somaattisessa lähestymistavassa yksilölliset kokemukset ja tulkinnat ovat keskiössä. Osallistujien omat kokemukset, havainnointi ja leikki ovat oppimisprosessissa tärkeämpiä kuin teoria ja arviointi. Tässä oppaassa esitellyn työkalun tarkoituksena ei ole mitata pehmeitä taitoja määrällisesti tai ulkoapäin vaan lähestyä ko. taitoja puhtaasti oppijan itsereflektiota ja itsearviointia hyödyntäen.

Oman kehon liikkeen kautta meille tarjoutuu mahdollisuus harjoitella sitä, millaiseksi haluamme tulla ihmisinä. Tästä syystä se voi olla oppimistyökaluna paljon kirjoja, luentoja tai keskusteluja voimakkaampi. Oppaan lähestymistavan tarkoituksena on tunnustaa kehollisuuden, liikkeen ja henkilökohtaisten kokemusten arvo elinikäisen oppimisen prosessissa. Pehmeitä taitoja ei voi oppia kirjoista – mikä olisikaan siis parempi tapa oppia niitä kuin liikkuen yksin tai yhdessä!

PEHMEÄT TAIDOT

Pehmeät taidot ovat taitoja, jotka ovat luonteeltaan subjektiivisia ja abstrakteja sekä vaikeasti mitattavissa ja tunnistettavissa. Niitä tuskin opetetaan missään luokkahuoneessa ja niitä on usein vaikea kuvailla tarkasti. Sanakirjamääritelmän mukaan pehmeät taidot ovat ”yksilöllisiä ominaispiirteitä, joiden ansiosta yksilö kykenee olemaan tehokkaasti ja tasapainoisesti vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa”.

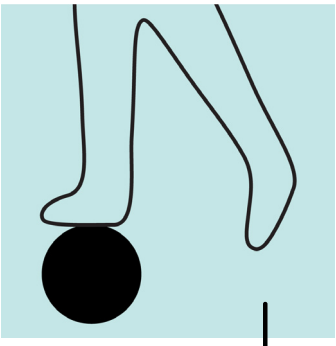
Pehmeät taidot ovat selkeimmin nähtävissä asenteissa ja reaktioissa erilaisiin tilanteisiin. Tiettyjen pehmeiden taitojen kehittäminen voi edistää uralla etenemistä ja antaa yksilölle tavallista enemmän mahdollisuuksia.

Otetaan esimerkiksi vuorovaikutus, joka on yksi pehmeistä taidoista. Yksi taitavan vuorovaikutuksen elementtejä on tehokas äänenkäyttö. Ehkä olet ollut tilanteessa, jossa joku on sanonut jotain negatiivisella tai sarkastisella äänenpainolla, ja miten aikaisemmin vallinnut miellyttävä tunnelma on kadonnut hetkessä. Toisaalta olet saattanut olla tilanteessa, jossa joku on käyttänyt positiivista ja ystävällistä äänenpainoa muuttaakseen negatiivisen tilanteen ja ilmapiirin. Yksilön tunnetila välittyy äänenpainosta, ja taitava kommunikoija tietää, miten ääntä voi tietoisesti muuttaa halutun tunnelman luomiseksi.

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

Niiden ammattiryhmien edustajilla, joilla keho on yksi työväline – esimerkiksi tanssijoilla ja näyttelijöillä – tiedetään olevan korkeampi pehmeiden taitojen taso. Oppaassa esitellyn kartoitustyökalun sekä Embodied Soft Skills -valmennuksen avulla näiden taitojen kehittäminen on mahdollista ilman teatteri- tai tanssitunneille osallistumista.

Seuraaksi esittelemme kokemukseen perustuvan näkemyksemme niistä pehmeistä taidoista, joita tässä oppaassa käsitellään. Kannustamme kuitenkin muodostamaan kustakin taidosta oman näkemyksesi yhdessä ryhmäsi kanssa. Nämä keskustelut voivat olla tärkeä osa koko oppimisprosessia.



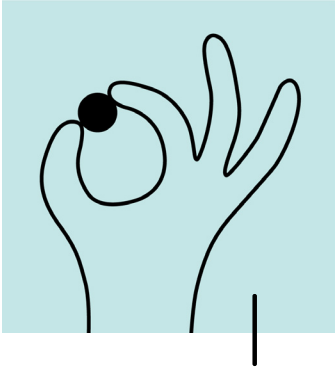
SOPEUTUMISKYKY

Sopeutumiskyky tarkoittaa kykyä käsitellä muutosta ja erilaisia olosuhteita sellaisella tavalla, joka mahdollistaa yksilön toimintakyvyn. Yleisimmät reaktiot ovat tilanteeseen tai muutokseen sopeutuminen tai muutoksen kieltäminen. Tärkeä osa sopeutumiskykyä on kyky ilmaista terveettä kritiikkiä olosuhteisiin nähden. Sopeutumiskyky terminä saattaa herättää mielikuvan tilanteen passiivisesta hyväksymisestä, mutta taitavalla sopeutumiskyvyllä tarkoitetaan itse asiassa päinvastaista: kykyä luoda muutosta vallitsevassa tilanteessa.

Muutokseen liitetään usein epävarmuus ja stressi, mikä tekee epävarmuuden sietämisestä ja stressinsietokyvystä tärkeän osan sopeutumiskykyä.

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.

OMIA MUISTIINPANOJA LIITTYEN SOPEUTUMISKYKYYN

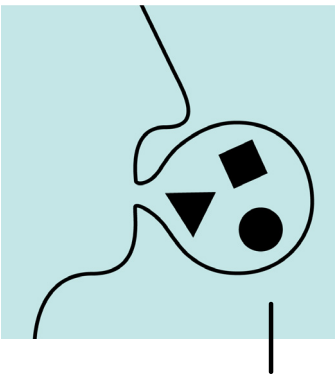


TARKKAAVUUS JA KESKITTYMINEN

Tarkkaavuus ja keskittyminen tarkoittavat kykyä sulkea pois häiriötekijät ja keskittyä käsillä olevaan tehtävään tai tavoitteeseen määrätyn ajan, sekä kykyä palauttaa tarkkaavuus keskeytyksen jälkeen. Tarkkaavuuden avulla meidän on mahdollista kiinnittää huomiota niin sisäisiin kuin ulkoisiin ärsykkeisiin ja selviytyä tehokkaasti jokapäiväisistä askareistamme. Laajemmassa mittakaavassa kyse on taidosta määritellä se, mikä on tarpeellista ja tarpeetonta missä tahansa tehtävässä tai projektissa. On myös olennaista oppia työkaluja tarkkaavuuden purkamiseen. Liiallinen huomion keskittäminen tiettyyn ärsykkeeseen voi johtaa muiden asioiden, kuten kanssaihmisten tarpeiden, unen tai ravinnon, laiminlyömiseen.

Keholliset harjoitteet, kuten kehoskannaus, ovat voimakkaita työkaluja tarkkaavuuden harjoittamiseen: ne opettavat meitä olemaan läsnä niin omassa itsessämme kuin muiden ihmisten ja ympäristön kanssa.

OMIA MUISTIINPANOJA LIITTYEN TARKKAAVUUTEEN JA KESKITTYMISEEN

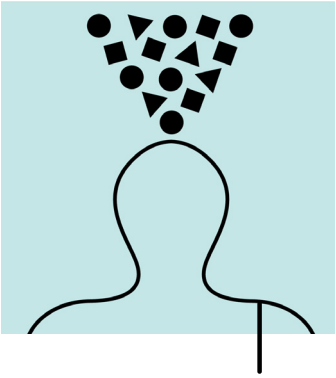


VUOROVAIKUTUS

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 aktiviisesti 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 vuorovaikutushaasteitaan ja oppia ymmärtämään niitä paremmin.

OMIA MUISTIINPANOJA LIITTYEN VUOROVAIKUTUKSEEN

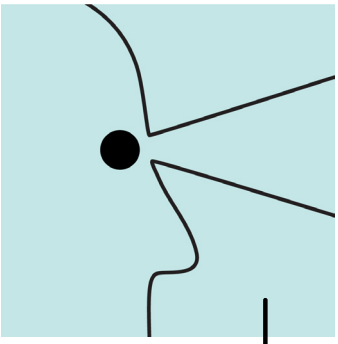


LUOVUUS

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.

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. Kaikki luova toiminta voidaan nähdä kehollisena toimintana, vaikkemme perinteisesti ole tottuneet ajattelemaan niin. Luovuus virtaa vapaammin, kun vain annamme sen tapahtua. Liikkeen ja kehollisten harjoitusten avulla voimme oppia sallimaan tämän vapauden itsessämme.

OMIA MUISTIINPANOJA LUOVUUDESTA



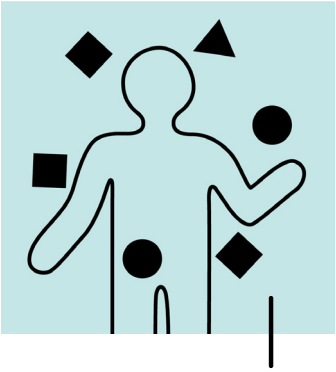
JOHTAMINEN

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.

Johtaminen voidaan nähdä myös yksilötason tehtävänä. Yksilö voi johtaa itseään erilaisissa prosesseissa tai reflektoida omaa toimintaansa johtajuuden näkökulmasta.

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.

OMIA MUISTIINPANOJA JOHTAMISESTA

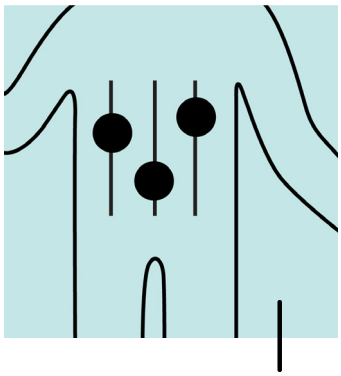


OPPIMISKYKY

Oppimiskyky liittyy kykyyn oppia ja omaksua uutta tietoa. Se edellyttää tietoisuutta omista oppimisprosesseista, -mieltymyksistä ja -tarpeista. Oppimiskyky tarkoittaa kykyä käyttää sopivassa määrin ponnistelua, aikaa ja tietoa. 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. Sen avulla omia oppimistuloksia on mahdollista soveltaa käytännössä niin ammatillisissa konteksteissa kuin henkilökohtaisessa elämässä.

Somaattinen lähestymistapa voi auttaa löytämään oppimisen ilon leikin ja myös virheiden tekemisen kautta. Se voi antaa rohkeutta hypätä tuntemattomaan ja epämukavuusalueelle, sillä uuden liikeharjoituksen aloittaminen vaatii aina oman mukavuusalueen haastamista niin fyysisesti, psyykkisesti kuin emotionaalisesti.

OMIA MUISTIINPANOJA OPPIMISKYVYSTÄ

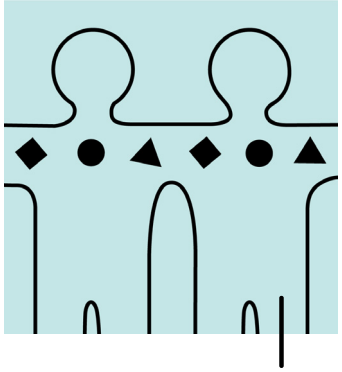


ITSESÄÄTELY

Itsesäätely tarkoittaa kykyä säädellä itseään sisältä käsin ilman ulkoista auktoriteettia. Itsesäätely tarkoittaa kykyä säädellä omia tunteita, mielihaluja, vireystasoa ja sisäisiä voimavaroja, ja sen avulla on mahdollista säilyttää terve tasapaino. Itsesäätelyn strategioita ovat esimerkiksi kyky pysähtyä impulssin ja toiminnan välillä tai asettaa rajoja. Itsesäätelyn kohdalla on yhtä tärkeää kyetä kontrolloimaan impulssejaan kuin tarpeen vaatiessa seurata niitä ja olla aloitekykyinen. Itsesäätelykyvyn avulla on mahdollista tunnistaa henkilökohtainen ajankäytön tarve tehtävien loppuun saattamiseksi ja toisaalta työstä ja tehtävistä toipumiseen.

Pitkä vaellus toimii yksinkertaisena esimerkkinä, kuinka kehollisetaktiviteetitvoivatopettaaitsesäätelyä.Vaelluksen aikana kohtaat väsymystä, kipua, ehkäpä vähäistä motivaatiota, ja sinun täytyy säädellä vireystasoasi saavuttaaksesi määränpääsi tai ymmärtääksesi, milloin on aika lopettaa.

OMIA MUISTIINPANOJA ITSESÄÄTELYSTÄ



RYHMÄTYÖSKENTELY

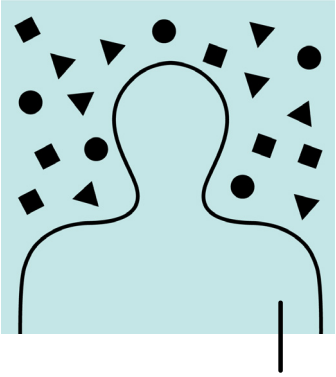
Ryhmätyöskentelyssä yksilöt työskentelevät yhdessä saavuttaakseen yhteisen päämäärän. Osaava ryhmän jäsen osallistuu aktiivisesti ryhmätehtäviin, osaa selkiyttää rooleja ja vastuualueita sekä edistää vuorovaikutusta ryhmän jäsenten välillä. Ryhmätyötaidot käsittävät halun ottaa vastuuta, rohkaista ja osallistaa muita ryhmän jäseniä sekä tuoda esiin jokaisen vahvuuksia. Hyvä ryhmätyöskentely on kykyä oppia muiden kanssa ja muilta. 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.

OMIA MUISTIINPANOJA RYHMÄTYÖSKENTELYSTÄ

ILMAPIIRIN LUOMINEN

Somaattisten harjoitusten ohjaajana on tärkeää tunnistaa vallitseva ilmapiiri ja hyödyntää sitä omassa ohjauksessaan.



ILMAPIIRI

Ilmapiiri syntyy tilassa ja ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Sillä tarkoitetaan yksilön, ryhmän tai tilan tunnelmaa, ts. ryhmän mielialaa, tunnetilaa ja asennetta. Ilmapiiri luo maaperän oppimiselle ja se syntyy tunteista ja niiden ilmaisusta, niin sanattomasta kuin sanallisesta. Ilmapiiri voi olla rentoutunut, jännittynyt, hämmentynyt tai ymmärtäväinen. Useimmiten pyritään kohti sellaista ilmapiiriä, jossa asiat toimivat. Moving into Soft Skills -tunneilla kehotammekin ohjaajaa luomaan ilmapiirin, joka on turvallinen ja innostava.

Ilmapiiriä voi astia koko olemuksellaan – mielen, tunteiden ja kehon kautta. Jotkut ihmiset ovat herkempiä aistimaan tilan tunnelmaa, kun taas toiset eivät tunne sitä lainkaan. Niin ikään epäsopiva ilmapiiri voi häiritä joitakin oppijoita, kun taas toisille se ei tuota mitään ongelmia. Tästä syystä on tärkeää olla tietoinen siitä ilmapiiristä, jonka ohjaajana luot ryhmässä. Kyseessä on taito, jota voi aktiivisesti harjoitella: ilmapiiriä voi opetella tunnistamaan ja siihen voi oppia vaikuttamaan, jolloin sitä on mahdollista hyödyntää eri tilanteissa. Nämä ovat ryhmänohjaajille tärkeitä johtamis- ja yhteistyötaitoja.

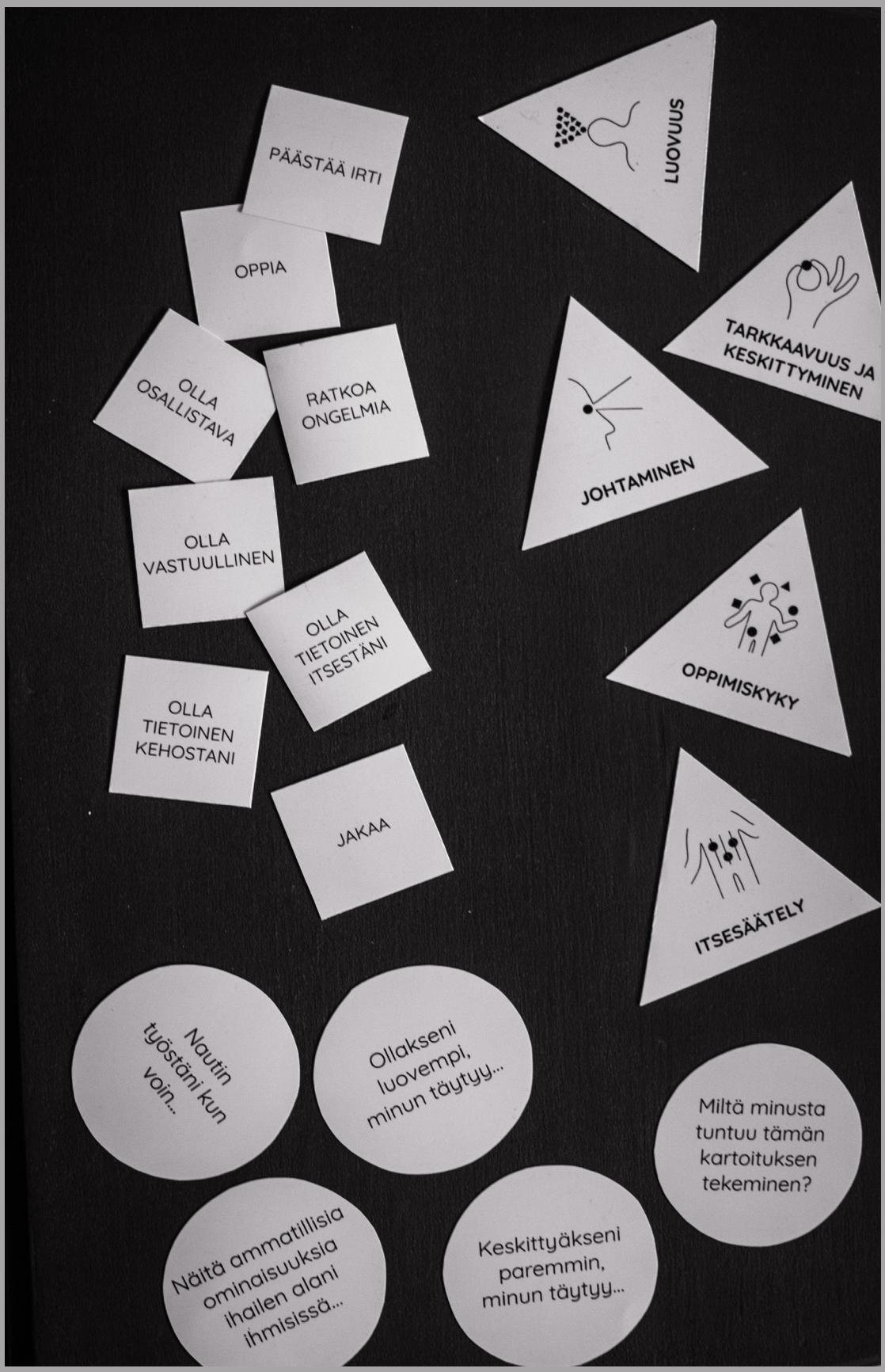
Ilmapiiri voi kannustaa omaksumaan tiettyjä rooleja ja asenteita ryhmässä, joten se voi toimia työkaluna muutokseen. Osaava ohjaaja kykenee hyödyntämään ilmapiiriä tuodakseen ryhmän jäsenet lähemmäs haluttua päämäärää. Hän luottaa kykyynsä aistia ilmapiiriä ja ymmärtää, kuinka vaikuttaa siihen. Ilmapiirin sivuuttaminen voi luoda ohjaajan ja ryhmän jäsenten välille hämmennystä ja epäluottamusta.

Vaikka ilmapiiriä käsitellään tässä vain lyhyesti, se on olennaisessa roolissa somaattisia prosesseja ohjatessa. Pehmeiden taitojen kartoitusta ohjatessa kannustammekin ohjaajia hyödyntämään jo olemassaolevia taitojaan ja työkalujaan ilmapiirin luomiseksi. Kun havainnoit ilmapiiriä koko kartoituksen läpi ja havaitset siinä jotain, joka häiritsee työskentelyä, voit vaikuttaa ilmapiiriin niin, että se muuttuu osallistujien työskentelyä tukevammaksi.

Yksinkertainen tapa vaikuttaa ilmapiiriin on muuttaa kartoituksen kulkua. Pidä tauko tai ohjaa jokin liikeharjoitus. Vaihda fokusta eri aiheeseen kertomalla lisää kartoitustyökalusta tai pehmeistä taidoista tai kysymällä osallistujilta kysymyksiä.

On tärkeää huomata, että oma asenne vaikuttaa ilmapiiriin. Omaa kehonkieltä ja äänenpainoa voi muuttaa ja omaa sijaintia suhteessa tilaan voi vaihtaa. Näiden kaikkien avulla on mahdollista saada aikaan haluamiaan muutoksia ilmapiirissä. Yksityiskohdat kuten musiikki, vitsit, henkilökohtaiset tarinat ja kuvallinen materiaali muokkaavat niin ikään ilmapiiriä. Jos olet epävarma, miten toimia tietyllä hetkellä, voi olla yksinkertaisinta vain odottaa hetki ennen kuin päätät, miten edetä.

Kun alat hyödyntämään ilmapiiriä ohjaustyössäsi, voit huomata, että sen vaikutus tehostuu ja osallistujat saavat ohjaamisestasi enemmän irti.


PÄÄSTÄÄ IRTI
OPPIA
OLLA OSALLISTAVA
RATKOA ONGELMIA
OLLA VASTUULLINEN
OLLA TIETOINEN ITSESTÄNI
OLLA TIETOINEN KEHOSTANI
JAKAA
LUOVUUS
TARKKAAVUUS JA KESKITTYMINEN
JOHTAMINEN
OPPIMISKYKY
ITSESÄÄTELY
Nautin työstäni kun voin...
Ollakseni luovempi, minun täytyy...
Miltä minusta tuntuu tämän kartoituksen tekeminen?
Näitä ammatillisia ominaisuuksia ihailen alani ihmisissä...
Keskittyäkseni paremmin, minun täytyy...

LUKU NRO 2 | KARTOITUS

M—O—S—S

JOHDANTO PEHMEIDEN TAITOJEN KARTOITUKSEEN

Kartoituksen tarkoitus on auttaa yksilöä reflektoimaan omia piirteitään ja kartoittamaan niitä pehmeitä taitoja, jotka ovat tarpeellisia omien ammatillisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Jos olet ohjaaja, kartoituksen aikana saatu tieto voi auttaa sinua luomaan osallistujien tarpeisiin perustuvan laajemman oppimisprosessin.

Kartoitus pitää sisällään työskentelyä kartoitustyökalun avulla sekä useita siirtymävaiheita, joiden tarkoituksena on tukea prosessia, kohottaa tunnelmaa ja vaihtaa fokusta.

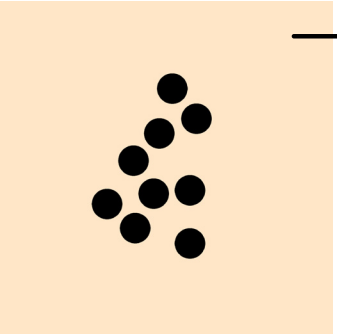
Kartoitus on ensimmäinen osa pidempää prosessia, joka tähtää Embodied Soft Skills - valmennukseen. Ohjaajan kannalta kartoituksen tärkeimpänä tavoitteena on tunnistaa kolme pehmeää taitoa, joihin valmennuskokonaisuudessa lopulta keskitytään. Kartoituksessa luodun kartan avulla saadaan selville, mitkä pehmeät taidot ovat osallistujien työelämän kannalta oleellisia, ja mitkä ovat heidän vahvuuksiaan ja oppimismahdollisuuksiaan.

ERI NÄKÖKULMIEN TÄRKEYS

Pehmeitä taitoja reflektoidessa on tärkeää ottaa huomioon eri sidosryhmien näkökulmat aiheeseen. Tarjoamalla vapaaehtoisia kartoituksia sidosryhmille voidaan tulla tietoiseksi erilaisista painotuksista ja huomioida erilaisia käsityksiä osallistujien tarpeista. Kartoitusprosessin avulla on mahdollista luoda yhteinen pohja tulevalle työskentelylle ohjaajan, osallistujien ja muiden sidosryhmien välillä.

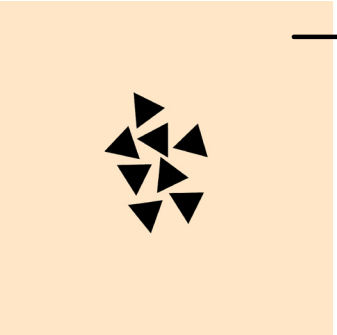
Pehmeiden taitojen karttaa muodostettaessa voidaan hyödyntää neljää eri näkökulmaa: ohjaajan näkökulmaa, sen henkilön näkökulmaa, joka on johtavassa asemassa suhteessa osallistujiin (esim. johtaja, opettaja tai ohjaaja), osallistujien näkökulmaa sekä sen henkilön näkökulmaa, joka on työsuhteessa ryhmän kanssa (esim. asiakas, kumppani tai muu sidosryhmäläinen).

PEHMEIDEN TAITOJEN KARTOITUSTYÖKALUN OSAT



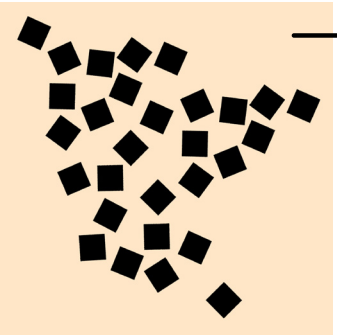
KYSYMYKSET

Ympyröissä on kysymyksiä ja aloitusfraaseja reflektointia varten. Kartoituksessa kysytään aina ensimmäiseksi ”Mitä kolmea näistä kahdeksasta pehmeästä taidosta haluaisin itsessäni kehittää?” Kartoitustyökalussa on omat kysymykset ja aloitusfraasit kartoituksen osallistujille ja muille sidosryhmille.



PEHMEÄT TAIDOT

Kolmioita käytetään pehmeiden taitojen nimeämiseen. Niitä käytetään vastatessa ensimmäiseen kysymykseen, ja ne ovat tärkein elementti kartoituksen yhteenvetoprosessissa, jonka kulku käydään läpi myöhemmin tässä oppaassa.



VASTAUKSET

Neliöissä olevat vastaukset edustavat kykyjä, piirteitä ja toimintaa. Niitä käytetään vastatessa aloitusfraaseihin. Voit myös käyttää tyhjiä kuvioita, jotka osallistuja täyttää itse.

Kartoituksen aikana osallistujat luovat erilaisia joukkoja ja muodostelmia kartoitustyökalun osia hyödyntäen. Ohjaajana sinun ei tarvitse käyttää kaikkia osia, vaan voit valita omien taitojesi, arvojesi ja metodiesi kannalta olennaisimmat.

SIIRTYMÄT

Kohdatessamme arjessamme tilanteita, jotka saavat meidät jännittymään, häkeltymään, stressaantumaan, kiihtymään, hämääntymään tai turhautumaan, on hyvä pysähtyä hetkeksi ja katsoa tilannetta ulkopuolisen silmin. Tämä auttaa kohdistamaan huomion uudelleen ja rauhoittamaan tunteet vallitsevassa tilanteessa. Jos aikaa rauhoittumiseen on vain vähän, ensiapuna toimivat esimerkiksi kasvojen ja käsien peseminen, juominen tai raikas ilma.

Lyhyet keholliset harjoitukset voivat niinikään auttaa mielen ja tunteiden tuulettamisessa, uusien näkökulmien löytämisessä ja olemaan enemmän läsnä itsessämme ja muiden kanssa. Onkin suositeltavaa, että kartoitusta ohjatessasi hyödynnät lukuisia siirtymävaiheita, joissa osallistujat pääsevät liikkumaan erilaisten kehollisten harjoitusten kautta. Ohjaa ensimmäinen siirtymävaiheen harjoitus ennenkuin aloitatte kartoituksen, toinen kartoitusprosessin keskivaiheilla ja kolmas kartoituksen jälkeen.

Oppaan liitteistä löydät useita esimerkkejä harjoituksista, joita voidaan käyttää siirtymävaiheissa. Harjoitukset kestävät enimmillään 5 minuuttia, ja niitä on mahdollista yhdistellä oman ohjaustyylin ja osallistujien tarpeiden mukaan. Mikäli siirtymävaiheet eivät jostain syystä sovi tilanteeseen tai kontekstiin, jossa kartoitus tapahtuu, ne voidaan myös jättää väliin.

OSALLISTUJIEN KOHTAAMINEN

Ohjaajan roolissa on tärkeää saapua jokaiseen tilanteeseen avoimin mielin. Tehtävänäsi on luoda tervetullut tunnelma ja ohjata osallistujat kartoitusprosessin läpi. Tarkoituksena on saada osallistujat reflektoimaan senhetkisiä pehmeitä taitojaan.

Ohjaajana on tärkeää olla läsnä omassa kehossa. Läsnäolosi tai poissaolosi vaikuttaa niin yksilö- kuin ryhmätasolla kartoitusprosessin ja muiden harjoitusten aikana. Tutki liitettä lyhyistä harjoituksista, niin saat vinkkejä siihen, millaiset harjoitukset auttavat valmistautumaan kartoitukseen ja olemaan läsnä ohjaustilanteessa. Vaikka et hyödyntäisikään siirtymävaiheita kartoituksessa, voit silti tehdä joitain harjoituksia ennen kartoitusta tai sen jälkeen.

KARTOITUKSEN OHJAAMINEN

Koko kartoitus kestää 40-60 minuuttia. Kartoituksen tarkoituksena on löytää kolme tärkeintä pehmeää taitoa, joiden kanssa ryhmä jatkaa työskentelyä Embodied Soft Skills -valmennuksessa. Tarkoitus on siis ohjata kartoitus ryhmän kullekin jäsenelle ja mahdollisesti ryhmän kanssa tekemisissä oleville henkilöille – kuten heidän ohjaajalleen – ennen kuin aloitetaan työskentelemään koko ryhmän kanssa. Yksittäisten kartoitusten määrä riippuu tilanteesta. Alla olevat ohjeet soveltuvat parhaiten kahdenkeskiseen työskentelyyn, joka onkin suositeltu tapa käyttää tätä työkalua. Seuraavissa kappaleissa esittelemme kartoituksen eri muunnelmia, joissa kartoituksen perusrakenne säilyy kuitenkin samana.

VALMISTELUT

Varmista, että työskentelytilan yksityisyys on taattu, ja että liikkumiseen ja kartoitustyökalun kanssa työskentelyyn on tarpeeksi tilaa.

Tulosta ja leikkaa kartoitustyökalun kuviot. Suosittelemme käyttämään paksua paperia, koska se helpottaa kuvioiden käsittelyä.

Varmista, että sinulla on toimiva kamera, jossa on tarpeeksi akkua ja muistitilaa. Mikäli haluat kirjoittaa muistiin kuvioista syntyvät joukot ja muodostelmat, ota myös kynä ja paperia käden ulottuville.

Kerro osallistujalle etukäteen kartoituksen kesto ja pyydä häntä pukeutumaan mukaviin ja väljiin vaatteisiin. Kerro myös, että kartoitus sisältää kevyitä liikeharjoituksia.

Ennen kartoitusta varmista, että sinulla on tarpeeksi aikaa rentoutua ja keskittyä, jotta pystyt olemaan läsnä osallistujalle.

Ohjaajan roolissa on tärkeää kuunnella ja olla avoin. Suosittelemme sinua tutkimaan omia odotuksiasi ja asenteitasi liittyen niihin pehmeisiin taitoihin, joita osallistuja valitsee.

JOHDANTO

Toivota osallistuja tervetulleeksi kartoitukseen ja selitä hänelle sen tarkoitus: kartoituksen tarkoituksena on kartoittaa osallistujan senhetkiset pehmeät taidot, reflektoida näitä taitoja ja tunnistaa omat oppimistarpeet. Painota, että tarkoituksena ei ole löytää lopullisia vastauksia. Voit halutessasi antaa taustatietoja pehmeistä taidoista, selittää kartoituksen rakenteen ja sen, ettei kyseessä ole koetilanne vaan ennemminkin keskustelu tai peli.

Kerro osallistujalle käyttäväsi erillistä kartoitustyökalua, ja että kartoituksen aikana liikutaan ohjatusti.

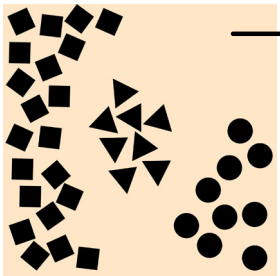
Kerro osallistujalle, että kartoitus ja sen tulokset ovat täysin luottamuksellisia.

Pyydä osallistujan suostumus siihen, että kartoitustyökalun kuvioista syntyvät muodostelmat dokumentoidaan valokuvaamalla. Mikäli osallistuja suostuu valokuvaamiseen, kerro hänelle, että säilytät kuvia vain niin kauan kuin työskentelet kyseisen ryhmän kanssa. Kerro myös, että valokuvat tallennetaan anonyymisti ja niitä käytetään vain kyseisen ryhmän kanssa työskennellessä.

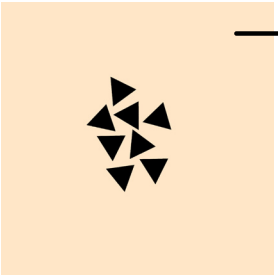
Mainitse, että kartoitus voidaan lopettaa missä vaiheessa vain, mikäli osallistuja niin toivoo.

KARTOITUSPROSESSI

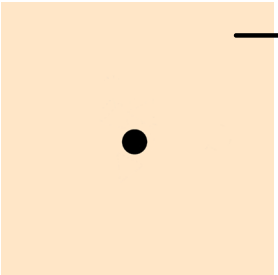
Saavutaan tilaan ja aloitetaan liikeharjoituksella: valitse alkuun lyhyt harjoitus liiteluettelosta tai vaihtoehtoisesti jokin oma harjoituksesi. Harjoituksen tarkoituksena on toimia lämmittelynä.



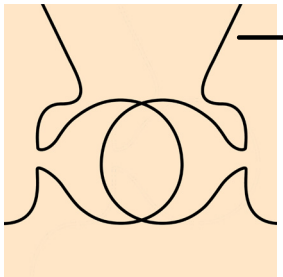
Kokoonnutaan yhteen ja asetellaan kartoitustyökalun kuviot isolle alustalle. Tähän tarkoitukseen toimivin on iso pöytä tai lattia.



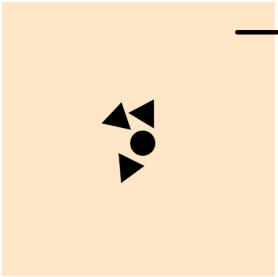
Aseta kolmionmuotoiset kuviot alustalle. Nämä kuviot kuvastavat kahdeksaa pehmeää taitoa, joten anna osallistujalle aikaa katsoa ne läpi. Jätä aikaa kysymyksille.



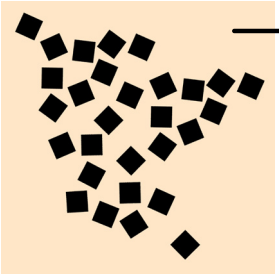
Kysy ensimmäinen kysymys: ”Mitä kolmea näistä kahdeksasta pehmeästä taidosta haluaisin kehittää?”



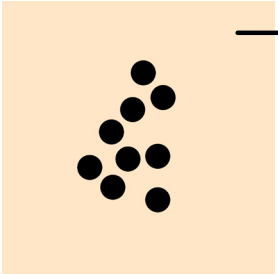
Keskustele vastauksesta osallistujan kanssa. Voit kysyä, miksi hän valitsi juuri nuo kolme pehmeää taitoa ja miksi ne ovat osallistujalle oleellisia tällä hetkellä. Voit myös jakaa omia huomioitasi osallistujan valinnoista.



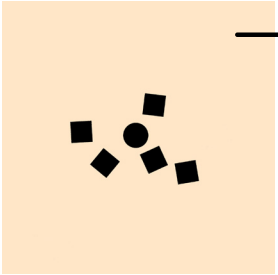
Dokumentoi vastaus valokuvaamalla tai kirjoittamalla muistiin valitut pehmeät taidot.



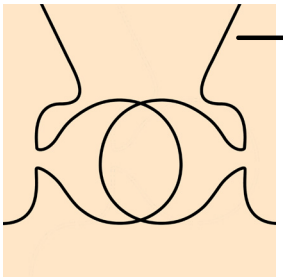
Siirrä kolmionmuotoiset kuviot syrjään. Seuraavaksi tarkoituksena on tutkia tarkemmin kunkin valitun pehmeän taidon ominaisuuksia. Anna osallistujalle kaikki neliönmuotoiset kuviot ja anna hänen tutustua niihin. Jätä aikaa kysymyksille.



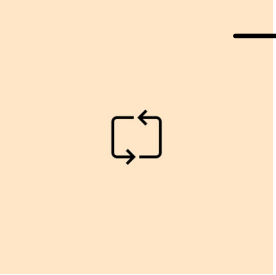
Jatka aloitusfraaseilla. Kartoitus jatkuu tästä eteenpäin samalla kaavalla aloitusfraaseihin vastaten.



Ehdota jotain aloitusfraasia tai kehota osallistujaa valitsemaan jokin niistä. Osallistuja vastaa käyttäen neliönmuotoisia kuvioita, tai kirjoittaa omat vastauksensa tyhjiin kuvioihin. Ympyrän- ja neliönmuotoisten kuvioiden etäisyyksillä voi myös leikkiä.

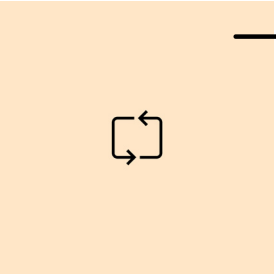


Keskustelkaa vastauksesta. Voit kysyä esimerkiksi, mikä sai osallistujan valitsemaan juuri tietyt kuviot ja mitä niihin kirjoitetut sanat hänelle tarkoittavat. Voit pyytää häntä antamaan esimerkkejä tilanteista, joissa hän koki, että häneltä puuttui tietty ominaisuus tai että jotain ominaisuutta oli liikaa, sekä miten tämä vaikutti lopputulokseen.

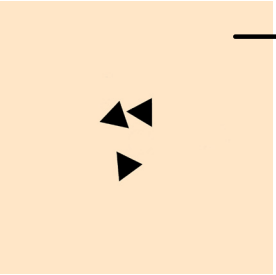


Dokumentoi vastaus ja siivoa pöytä. Toista edellinen vaihe käyttäen jotain toista aloitusfraasia.

Kun olette käyneet läpi kaksi aloitusfraasia, pyydä osallistujaa vaihtamaan asentoa ja paikkaa. Voit kehottaa häntä kävelemään ja kuulostelemaan, mitä hän tuntee kehossaan edeltäneen ajatteluprosessin jälkeen.



Jatka nyt kartoitustyökalun parissa, mutta vaihtakaa paikkaa tilassa. Toista kierros käyttäen jotain aloitusfraaseista, keskustele osallistujan kanssa ja dokumentoi hänen valintansa. Jatka kunnes olet käyttänyt kaikki aloitusfraasit tai kun olette työskennelleet 30-40 minuuttia.



Reflektoikaa aiemmin valittuja kolmea pehmeää taitoa. Kysy osallistujalta, haluaako hän edelleen keskittyä kartoituksen alussa valittuihin kolmeen pehmeään taitoon. Kartoitusprosessin jälkeen jotkin pehmeät taidot saattavat vaikuttaa tärkeämmiltä kuin toiset.

Valmistaudu lopettamaan kartoitus: ohjaa osallistujalle lyhyt liikeharjoitus, joka toimii yhteenvetona ja tuo prosessin päätökseen.

KARTOITUKSEN PÄÄTTÄMINEN

Jätä aikaa mahdollisille kysymyksille.

Kiitä osallistujaa kartoitukseen osallistumisesta ja kehota häntä jakamaan kartoituksen jälkeisiä tuntemuksiaan.

VALINNAINEN REFLEKTOINTI

Kartoituksen päätteeksi voit halutessasi tutkia syvemmin siirtymävaiheista saatuja kokemuksia ja saada näin materiaalia jatkotyöskentelyä varten. Voit kysyä osallistujalta, miten valitut kolme pehmeää taitoa tulevat näkyviin hänen kehossaan ja liikkeessään. Kykeneekö osallistuja tuntemaan nämä taidot tai niiden poissaolon kehossaan, ja jos niin millä tavoin? Mikä rooli hänen kehollaan on ollut näiden taitojen kehittymisessä? Miten puuttuvia taitoja voisi harjoitella liikkeen ja kehollisten harjoitusten avulla? Edellisenkaltaiset kysymykset auttavat osalllistujaa ymmärtämään somaattisen työskentelyn ja pehmeiden taitojen kehittymisen välisiä yhteyksiä sekä rakentamaan luottamusta tulevaan prosessiin.

Mikäli jatkat työskentelyä saman osallistujan kanssa, käytä hetki aikaa itsereflektointiin. Pohdi, millainen kartoitus oli tunnelmaltaan – millainen ilmapiiri oli, mikä vaikutti siihen ja mikä sai sen muuttumaan tai pysymään samana? Millainen ilmapiiri ja valmennusote tukisi kyseistä osallistujaa? Missä kohtaa osallistuja vaikutti uteliaalta ja valmiilta käsittelemään aihetta syvemmin? Missä kohtaa huomasit vastustusta tai puolustautumista, ja millä tavoin se ilmeni? Ilmenikö kartoituksen aikana jotain haasteita, ja miten voisit kohdata ne seuraavissa kartoituksissa?

KARTOITUKSEN MUUNNELMAT

Kartoitusta on mahdollista muunnella sidosryhmän ja osallistujien lukumäärän mukaan. Lisäksi kartoitus on mahdollista toteuttaa myös verkossa. Kartoitusta voidaan tarjota useassa eri muodossa sekä yksilöille että ryhmille.

YKSILÖLLINEN KARTOITUS

ITSEREFLEKTOINTI

Kartoitustyökalua voidaan käyttää itsereflektoinnin apuvälineenä. Seuraa tämän oppaan ohjeita ja tutustu omiin pehmeisiin taitoihisi! Ohjaajan roolissa on myös tärkeää selkiyttää omia oletuksia ja havaintoja ryhmästä. Mikäli sinulla on ollut mahdollisuus tutustua ryhmään, voit hyödyntää liiteluettelosta löytyvää liitettä ”Kysymyksiä sidosryhmille” tutkiaksesi ryhmäsi pehmeiden taitojen luonnetta.

VALMENNUS

Kartoitus voidaan toteuttaa yksityishenkilöille myös erillisenä valmennuksena. Kartoituksen tarkoituksena on tässä tapauksessa auttaa osallistujaa reflektoimaan omia pehmeitä taitojaan. Työskentelyä voidaan jatkaa ylimääräisillä valmennustuokioilla tavoitteista riippuen. Mahdollisuuksien mukaan myös jokaiselle Embodied Soft Skills -valmennukseen osallistuvalle henkilölle voidaan tarjota yksilöllistä valmennusta etenkin siinä tapauksessa, jos ryhmä on uusi, osallistujien taustat ovat hyvin erilaisia eivätkä osallistujat ole aiemmin työskennelleet yhdessä. Valmennusta voidaan tarjota vain osalle ryhmän jäsenistä, jotka voivat tämän jälkeen avustaa muita ryhmän jäseniä yhteisesti toteutettavissa kartoituksissa.

ULKOPUOLISEN HENKILÖN NÄKÖKULMA

Yksittäisiä kartoituksia voidaan ohjata sellaisille henkilöille, jotka ovat jollain tavalla yhteydessä ryhmään, mutta eivät välttämättä ole mukana ryhmän oppimisprosessissa myöhemmässä vaiheessa. Ulkopuolisen

henkilön kanssa tehtävä kartoitus lisää erilaisia näkökulmia ja vähentää mahdollisia ennakkoasenteita ryhmän harjoitustarpeita määriteltäessä. Kyseinen henkilö voi olla ryhmän ohjaaja tai johtaja, opettaja tai joku muu henkilö, joka työskentelee ryhmän kanssa. Yritysten ollessa kyseessä kartoituksia on mahdollista ohjata heidän kohderyhmilleen, ja mikäli ohjaat pehmeiden taitojen valmennusohjelmaa opettajille, kartoitus voidaan toteuttaa heidän oppilaidensa kanssa. Liiteluettelosta löydät kysymyksiä ja aloitusfraaseja, jotka soveltuvat ryhmän ulkopuolisen henkilön kanssa tehtävään kartoitukseen.

RYHMÄKARTOITUS

ITSENÄINEN KARTOITUS RYHMÄSSÄ

Varaa jokaiselle osallistujalle oma kartoitustyökalu. Selitä, miten työkalun kanssa työskennellään ja vastaa kartoitusprosessin aikana mahdollisesti herääviin kysymyksiin. Kartoitus tehdään täysin itsenäisesti, ja sen jälkeen ryhmän kanssa on mahdollista keskustella ja jakaa ajatuksia prosessista ja lopputuloksista. Tämä lähestymistapa toimii parhaiten, mikäli ryhmän jäsenet eivät tunne toisiaan.

OMASTA KARTASTA RYHMÄN YHTEISEEN KARTTAAN

Kartoituksen alussa anna jokaiselle osallistujalle oma kartoitustyökalu leikattavaksi tai leikkaa kuviot valmiiksi ennen kartoitusta. Selitä, miten kuvioita käytetään. Pyydä osallistujia vastaamaan ensimmäiseen kysymykseen, jonka vastauksina toimivat kolmionmuotoiset kuviot, ja valitse kolme aloitusfraasia, jotka ovat relevantteja kyseiselle ryhmälle. Itsenäisesti tehtävän osion jälkeen pyydä ryhmää kokoontumaan yhteen. Pyydä heitä vastaamaan ensimmäiseen kysymykseen ja kolmeen aloitusfraasiin luomalla koko ryhmän yhteinen kartta.

PARIKARTOITUS

Pyydä ryhmän jäseniä muodostamaan parit. Parit ohjaavat toisilleen 30-45 minuutin mittaisen kartoituksen. Ohjeista parit käyttämään kartoitustyökalua, ja varmista, että dokumentoit heidän valitsemansa kolme pehmeää taitoa. Riippuen käytettävissä olevasta ajasta voit tarvittaessa vähentää aloitusfraasien määrää.

PIENRYHMÄKARTOITUS

Jaa ryhmä pienempiin 3-5 hengen ryhmiin. Jaa jokaiselle ryhmälle kartoitustyökalu, kerro, miten sitä käytetään ja pyydä heitä kokeilemaan työkalua. Vastattuaan ensimmäiseen kysymykseen ja kolmeen aloitusfraasiin ryhmät kokoontuvat yhteen ja esittelevät omat karttansa. Voit tarjota ryhmille aloitusfraaseja, jotka ovat heille relevantteja. Prosessin yksinkertaistamiseksi kullakin ryhmällä olisi hyvä olla samat aloitusfraasit.

KARTOITUS VERKOSSA

Liikkuen kohti pehmeitä taitoja -työryhmällä on myönteisiä kokemuksia kartoitusten ohjaamisesta verkossa pienryhmille. Kartoitustyökalun suhteen voit toimia seuraavilla tavoilla:

Lähetä osallistujille sähköpostilla kartoitustyökalun osat ainakin muutama päivä ennen kartoitusta. Älä kuitenkaan lähetä osallistujille kysymyksiä ja aloitusfraaseja etukäteen, sillä ne jaetaan vasta kartoituksen aikana. Lähetä kysymykset ja aloitusfraasit osallistujille kartoituksen jälkeen, jotta he voivat tutkia niitä tarkemmin ja palauttaa mieleen kartoituksessa mieleen nousseita ajatuksia. Pyydä osallistujia tulostamaan materiaalit ja ottamaan sakset mukaan etänä tapahtuvaan kartoitukseen.

Voit käyttää etäkartoitukseen esimerkiksi Flinga-nimistä alustaa, joka mahdollistaa yhteisöllisen työskentelyn. Flinga-alustalla on mahdollista käyttää valkotaulua, erilaisia muotoja ja värejä sekä yhdistää eri osasia toisiinsa viivoilla. Tämä ominaisuus mahdollistaa sen, että kartoitustyökalun neliönmuotoisten kuvioiden välille voidaan rakentaa erilaisia suhteita, mikä antaa tärkeää tietoa osallistujille. Flinga on ilmainen alusta, mutta vaatii rekisteröitymisen. Sen avulla on mahdollista ohjata kartoitusta enimmillään viidelle osallistujalle samanaikaisesti. Mikäli osallistujia on enemmän kuin viisi, ja haluat, että kukin heistä työskentelee itsenäisesti, on parasta, että jokainen rekisteröityy palveluun itse ja luo oman kartoituksensa. Mikäli haluat luoda koko ryhmän yhteisen kartan, voit lähettää osallistujille linkin yhteiselle valkotaululle. Tässä tapauksessa enimmäisosallistujamäärä on 20 henkilöä, jotta kaikki voivat osallistua kartoitukseen tasapuolisesti.

Flinga-alustaa ja tulostettua kartoitustyökalua on mahdollista käyttää myös rinnakkain. Työkalun kuvioiden leikkaaminen tai niiden luominen Flinga-alustalle vie käytännössä saman verran aikaa. Aloittaessasi etäkartoitusta on hyvä seurata samoja ohjeita kuin kasvotusten tapahtuvassa kartoituksessa. Kerro osallistujille kartoituksen tarkoitus ja pääperiaatteet. Tämän jälkeen työskentelyä voidaan jatkaa yhdessä isossa ryhmässä tai useammassa pienryhmässä.

TULOSTETUN KARTOITUSTYÖKALUN KÄYTTÖ

Seuraavassa esimerkissä etäkartoitus on toteutettu pienryhmän kanssa käyttäen Zoom-alustaa ja tulostettua kartoitustyökalua.

Pyydä osallistujia leikkaamaan kolmionmuotoiset kuviot. Tähän menee enimmillään viisi minuuttia

Jaa ensimmäinen kysymys näytölle. Sinun täytyy valmistella etukäteen esimerkiksi PowerPoint-esitys kysymyksistä ja aloitusfraaseista.

ETÄALUSTAN KÄYTTÖ

Seuraavassa esimerkissä on käytetty yhteisöllisen työskentelyn mahdollistavaa Flinga-alustaa viiden osallistujan kanssa, joista kukin työskenteli itsenäisesti.

Jaa näyttösi kartoituksen alussa ja neuvo alustan käyttö. Flingassa ei ole mahdollista tehdä kolmionmuotoisia elementtejä, joten sopikaa osallistujien kanssa, mitä muotoa käytätte sen tilalta.

Luokaa yhdessä kuviot, joihin kirjaatte ylös pehmeät taidot. Ohjaajan on hyvä lukea jokainen taito ääneen, mikä luo tilaa myös keskustelulle.

Pyydä jokaista osallistujaa valitsemaan kolme pehmeää taitoa ja kirjoittamaan vastauksensa chattiin.

Pyydä osallistujia leikkaamaan neliönmuotoiset kuviot. Pyydä heitä asettamaan palaset helposti saataville ja valmistelemaan tämän lisäksi 3-5 tyhjää neliönmuotoista kuviota.

Jaa seuraava aloitusfraasi näytölle. Pyydä osallistujia kirjoittamaan vastauksensa chat[1]tiin. Voit ohjata sopivassa kohtaa kartoitusta lyhyen liikeharjoituksen antaen osallistujille hetken virkistäytymiseen ja muuttaaksesi ilmapiiriä.

Päätä kartoitus Paperipallo-harjoitukseen (ks. liite 4).

Jätä aikaa yhteiselle keskustelulle ja jakamiselle.

Kysy ensimmäinen kysymys. Osallistujat kirjoittavat sen ylös ja valitsevat kolme pehmeää taitoa. Pyydä osallistujia jakamaan oma näyttönsä, jotta kaikki näkevät toistensa vastaukset.

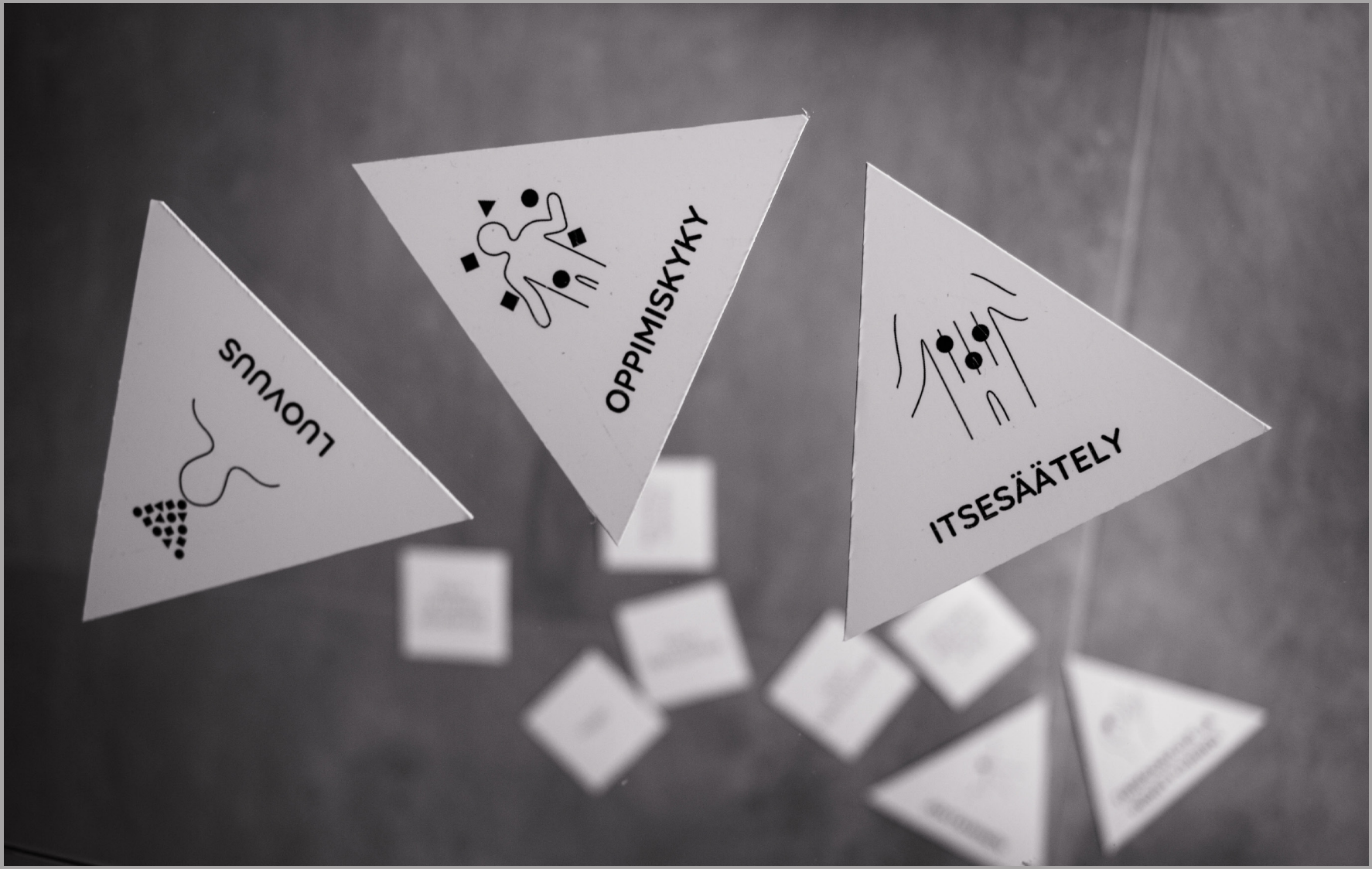
Luokaa neliönmuotoiset kuviot ja lukekaa niiden sisältö ääneen. Kuvioita voi järjestellä samaan tapaan kuin kartoitustyökalun paperisessa versiossa.

Lue seuraava aloitusfraasi ääneen. Pyydä osallistujia kirjoittamaan se ylös ja vastaamaan siihen käyttäen neliönmuotoisia kuvioita.

Kun kartoituksessa ja aloitusfraaseissa edetään pidemmälle, osallistujat voivat luoda yhteyksiä neliönmuotoisten kuvioiden välille, eikä taulua tarvitse siivota kysymysten välillä.

Kartoituksen dokumentoimiseksi ota kuvakaappaus yhdessä luodusta Flinga-taulusta, jossa näkyy koko kartoitusprosessi.

Jätä aikaa yhteiselle jakamiselle ja keskustelulle.


LUOVUUS
OPPIMISKYKY
ITSESÄÄTELY

LUKU NRO 3 | YHTEENVETO

M—O—S—S

YHTEENVETO

Kaikkien kartoitusten jälkeen on yhteenvedon aika. Yhteenvedon tarkoituksena on kerätä kaikki kartoituksista saatu tieto yhteen ja koota materiaalia ja sisältöä tulevaa Embodied Soft Skills -valmennuskokonaisuutta varten.

Embodied Soft Skills -valmennus tarjoaa ryhmille oppimiskokemuksen omien pehmeiden taitojen parantamiseksi. Valmennus hyödyntää sosiaalipedagogiikan, dialogipedagogiikan, tanssi- ja liiketerapian, nykytanssin sekä somaattisen kehollisen työskentelyn metodeja. Valmennuksen käsikirjassa on esitelty harjoituksia, joita voidaan yhdistellä riippuen osallistujien tarpeista sekä niistä pehmeistä taidoista, joihin he ovat päättäneet keskittyä.

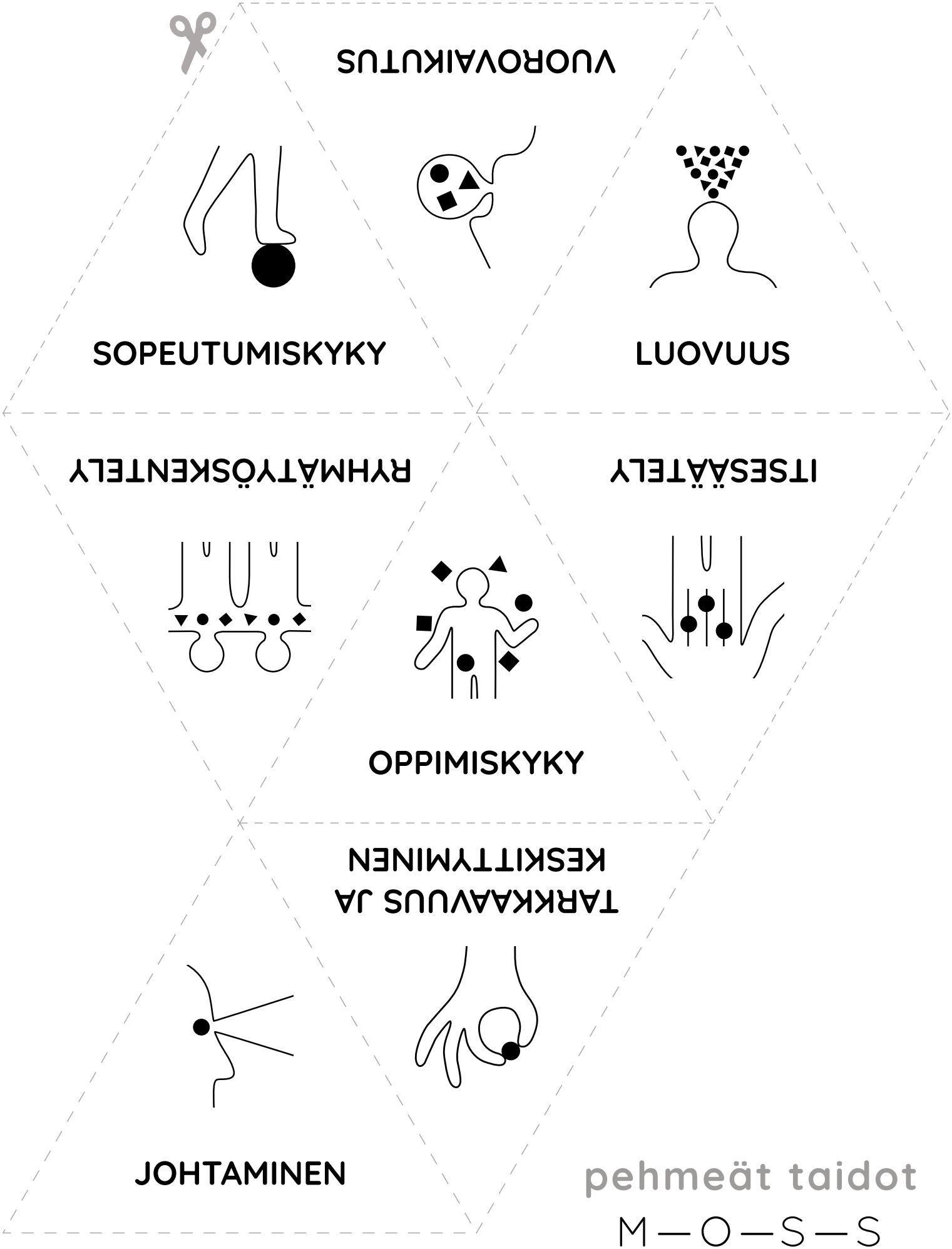
Yhteenvedon aikana on tarkoitus päättää, mihin pehmeisiin taitoihin keskitytään Embodied Soft Skills -valmennuksen sisällössä. Tässä voit hyödyntää liiteluettelossa olevaa yhteenvetolomaketta.

Pehmeitä taitoja valittaessa otetaan huomioon, kuinka monesti ryhmän jäsenet tai sidosryhmän jäsenet ovat valinneet kyseisen taidon. Valmennuksessa keskitytään harjoittelemaan ja kehittämään niitä kolmea taitoa, jotka tulivat useimmiten valituksi kartoitusten aikana. On hyvä kiinnittää huomiota myös niihin piirteisiin ja kykyihin, jotka valittiin useimmiten, sekä aiheisiin, jotka nousivat esille aloitusfraasien myötä.

Kun kartoitukset on tehty ja osallistujille oleelliset pehmeät taidot tunnistettu, voidaan siirtyä kohti syventävää valmennusta. Tutustu Embodied Soft Skills -käsikirjassa esiteltyihin harjoituksiin ja ohjeisiin, ja suunnittele oma versiosi valmennuksesta!

LIITE NRO 1 | PEHMEIDEN TAITOJEN KARTOITUS-TYÖKALU

M–O–S–S



pehmeät taidot

M—O—S—S

moving into soft skills

Mitä kolmea näistä kahdeksasta pehmeästä taidosta haluaisin itsessäni kehittää?

Olen tehokkaimmillani kun voin...

Ärsyynnyn kun en pysty...

Haluaisin oppia lisää...

Saadakseni aikaan muutoksen työssäni/ työpaikallani, minun tulisi...

Työskentelen ryhmässä parhaiten kun voin...

kysymykset

M — O — S — S

moving into soft skills

Nautin
työstäni kun
voin...

Minulla on
hyvät
taidot...

Näitä ammatillisia
ominaisuuksia
ihailen alani
ihmisissä...

Keskittyäkseni
paremmin,
minun täytyy...

Ollakseni
luovempi,
minun täytyy...

Miltä minusta
tuntuu tämän
kartoituksen
tekeminen?

kysymykset

M — O — S — S

moving into soft skills

AJATELLA KRIITTISESTI	TEHDÄ PÄÄTÖKSIÄ	TEHDÄ VIRHEITÄ	ANTAA JA VASTAANOTTAA PALAUTETTA
ASETTAA RAJOJA	KUUNNELLA	OLLA JOUSTAVA	HAVAINNOIDA
KESKITTYÄ	HALLITA ENERGIAANI	ASETTAA TAVOITTEITA	INSPIROIDA JA INSPIROITUA
HALLITA AJANKÄYT-TÖÄNI	SIETÄÄ EPÄVARMUUTTA	TEHDÄ YHTEISTYÖTÄ	OLLA EMPAATTINEN
ETSIÄ UUSIA RATKAISUJA	SÄÄDELLÄ TUNNETILOJANI	HIDASTAA	RAKENTAA LUOTTAMUSTA

vastaukset

M—O—S—S

moving into soft skills

OLLA TIETOINEN ITSESTÄNI	TULLA NÄHDYKSI	HYVÄKSYÄ ERILAISUUKSIA	NEUVOTELLA
RATKOA ONGELMIA	JAKAA	VAPAUTTAA JÄNNITYKSIÄ	KEHITTÄÄ PAREMPIA TAPOJA JA TOTTUMUKSIA
OLLA TASAPAINOSSA	OLLA VASTUULLINEN	KOMMUNIKOIDA SELKEÄSTI	OLLA TIETOINEN KEHOSTANI
HALLITA RISTIRIITA-TILANTEITA	PÄÄSTÄÄ IRTI	OLLA OSALLISTAVA	OPPIA
TYÖSKENNELLÄ RAJOITUSTEN KANSSA	MUOKATA PROSESSIA	AISTIA TILA YMPÄRILLÄNI	OTTAA RISKEJÄ

vastaukset

M—O—S—S

moving into soft skills

vastaukset

M—O—S—S

moving into soft skills

LIITE NRO 2 | KYSYMYKSET SIDOSRYHMILLE

M–O–S–S

Mitkä kolme näistä kahdeksasta pehmeästä taidosta ovat tälle ryhmälle tärkeimpiä kehityskohteita?

Tämän ryhmän jäsenet toimivat tehokkaimmin, kun he voivat...

Tämän ryhmän jäsenet nauttivat työstään, kun he voivat...

Tämän ryhmän jäsenet ärsyyntyvät, kun he eivät pysty...

Haluaisin tämän ryhmän oppivan lisää...

Näitä ammatillisia ominaisuuksia arvostan tässä ryhmässä eniten...

kysymykset sidosryhmille

M — O — S — S

moving into soft skills

Tukeakseni ryhmän jäsenten työtä muuttaisin sitä, kuinka he...

Tämän ryhmän jäsenet työskentelevät hyvin, kun he voivat...

Ollakseen luovempia ryhmän jäsenten täytyisi...

Tällä ryhmällä on hyvät taidot...

Keskittyäkseen paremmin ryhmän jäsenten täytyy...

Miltä tämän kartoituksen tekeminen tuntuu?

kysymykset sidosryhmille

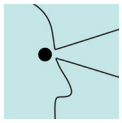
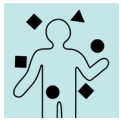
M — O — S — S

moving into soft skills

LIITE NRO 3 | YHTEENVETO-LOMAKE

M–O–S–S

YHTEENVETOLOMAKE

	Ryhmä	Esimies	Ohjaaja	Ryhmän ulkopuolinen jäsen	Yhteenlaskettu summa
SOPEUTUMISKYKY					
TARKKAAVUUS					
VUOROVAIKUTUS					
LUOVUUS					
 JOHTAMINEN					
 OPPIMISKYKY					
ITSESÄÄTELY					
RYHMÄTYÖSKENTELY					
HUOMIONARVOISET VASTAUKSET					

YHTEENVEDON OHJEET

Yhteenvetolomakkeen tarkoituksena on auttaa Embodied Soft Skills -valmennuksen sisällön kokoamisessa. Katso alta yhteenvedon ohjeet ja lomakkeen täyttöohjee

KOLMEN TÄRKEIMMÄN PEHMEÄN TAIDON TUNNISTAMINEN

Täydennä yhteenvetolomakkeeseen jokaisen ohjaamasi kartoituksen tulokset. Merkitse ruksi (X) pehmeän taidon kohdalle, kun se on tullut valituksi. Alleviivaa seuraavaksi ne kolme taitoa, jotka mainittiin useimmiten. Näiden taitojen kanssa on tarkoitus syventää työskentelyä. Esimerkiksi, ryhmän yhteisen kartoituksen aikana vuorovaikutus mainittiin kolme kertaa, ryhmätyöskentely kerran ja luovuus kerran. Esimiehen kanssa tehdyssä kartoituksessa tärkeimmiksi pehmeiksi taidoiksi valikoituivat vuorovaikutus, ryhmätyöskentely ja itsesäätely. Tarkastellessasi itse ryhmän toimintaa, tärkeimmiksi taidoiksi nousivat vuorovaikutus, ryhmätyöskentely ja luovuus. Yhteenlaskettu summa tarkoittaa, kuinka monta ruksia kunkin taidon kohdalla on yhteensä. Tässä esimerkissä vuorovaikutus, ryhmätyöskentely ja luovuus saivat suurimman yhteenlasketun summan, ja tästä syystä ne on alleviivattu alla olevassa esimerkkilomakkeessa.

EMBODIED SOFT SKILLS-VALMENNUKSEN SISÄLLÖN MUODOSTAMINEN

Valittujen pehmeiden taitojen ohella neliönmuotoiset kuviot, jotka edustavat ominaispiirteitä ja kykyjä, ohjaavat sinua valitsemaan sopivimmat harjoitukset ryhmälle. Kiinnitä huomiota siihen, mitkä ominaispiirteet ja kyvyt toistuivat tai nousivat esiin osallistujien valinnoissa. Nostavatko valinnat esiin tiettyjä teemoja, joita voisit hyödyntää?

Reflektoi myös omia mieltymyksiäsi ohjatessasi ja opettaessasi. Millaiset harjoitukset tuntuvat sinusta itsestäsi miellyttäviltä ohjata ryhmällesi? Onko sinulla jotain omia harjoituksia, joita voisit hyödyntää tietyn pehmeän taidon kohdalla?

ESIMERKKI YHTEENVEDOSTA

	Ryhmä	Esimies	Ohjaaja	Ryhmän ulkopuolinen jäsen	Yhteenlaskettu summa
SOPEUTUMISKYKY					
TARKKAAVUUS					
VUOROVAIKUTUS	XXX	X	X		5
LUOVUUS	X		X		2
JOHTAMINEN					
OPPIMISKYKY					
ITSESÄÄTELY		X			1
RYHMÄTYÖSKENTELY	X	X	X		3
HUOMIONARVOISET VASTAUKSET	Tehdä virheitä	Kuunnella	Rakentaa luottamusta		

LIITE NRO 4 | LYHYET HARJOITUKSET

M–O–S–S

KÄDET YLÖS HENGITTÄEN

Tämän harjoituksen tarkoituksena on tuoda tietoisuus omaan hengitykseen ja kehoon, ja sen voi tehdä istuen tai seisten. Tunne jalat maata vasten ja vie huomio omaan hengitykseen ilman, että muutat hengitystäsi millään tavoin. Nosta kädet ylös samalla, kun hengität sisään ja laske ne takaisin alas, kun hengität ulos. Jatka samaan tapaan kolme hengityskierrosta. Käytä lopuksi hetki oman olotilan huomioimiseen.

YLÖS JA ALAS

Tämä harjoitus on nopea ja virkistävä, ja soveltuu tehtäväksi etenkin pitkän istumisen jälkeen. Aloitetaan seisoma-asennosta. Löydä reitti lattialle selinmakuulle, ja jälleen takaisin seisomaan. Toista muutaman kerran hitaasti liikkuen. Etsi helpointa ja mukavinta reittiä lattialle ja huomioi tuntemukset kaikkialla kehossa. Jossakin kohtaa liike saattaa tuntua vaikealta, mutta kiinnitä huomiota yksityiskohtiin – näin tulet tietoiseksi kaikista kehonosistasi. Voit hyödyntää kolmiulotteista reittiä antaen kehon kiertyä, tai voit tutkia, kuinka käsivarret voivat hidastaa tahtiasi ja pehmentää lattialle laskeutumista.

OLKAPÄIDEN YMPYRÄT

Onko sinulla kireät olkapäät? Nouse seisomaan ja lähde pyörittämään olkapäitäsi. Melko varmasti seisot suorassa ja symmetrisesti tehdessäsi tätä liikettä. Vaihda nyt asentosi epäsymmetriseksi ja pyöritä olkapäitäsi tässä asennossa. Muuta jälleen asentoa, mutta säilytä epäsymmetrisyys – ehkäpä annat selkärankasi kiertyä tai pääsi tai lantiosi kallistua – ja jatka olkapäiden pyörittelyä. Hengitä ja säilytä tasapaino. Huomioi, miten tämä harjoitus vaikuttaa hermostoosi.

MAADOITTUMINEN

Tämä maadoittumisharjoitus on yksi Alexander-tekniikan harjoituksista. Se auttaa maadoittumaan ja hidastamaan hetkeksi. Istu tuolin reunalla ja tunne omat istuinluusi. Siirrä painoa istuinluiden päällä eteen ja taakse. Yritä tehdä liike käyttäen mahdollisimman vähän lihastyötä – anna vatsan, lantion, selkärangan, ylävartalon ja reisien pysyä rentoina. Muista hengittää rennosti.

PAPERIPALLO

Tämä lyhyt harjoitus yhdistää ääntä ja liikettä ja aktivoi aisteja. Ota pieni pala paperia ja tunnustele paperin pintaa kämmenelläsi ja sormenpäilläsi. Anna tuntoaistin johdatella sinua. Lähde hitaasti rutistamaan paperinpalaa kädessäsi kuunnellen sen aikaansaamaa ääntä ja tunnustellen tuntemusta kädessäsi. Huomioi, miten kehosi reagoi tuntemukseen ja mitä toinen kätesi tekee. Vie huomio oman hengitykseesi. Muuta seuraavaksi jotain omassa tekemisessäsi – esimerkiksi nopeutta. Vähitellen voit antaa aistien avautua ympäriltä kuuluville äänille ja jäädä kuuntelemaan niitä hetkeksi.

OMAN KESKIAKSELIN YMPÄRI

Tämä harjoitus on kamppailulajien perusharjoituksia. Seiso mukavassa asennossa jalat hieman leveässä asennossa. Tule tietoiseksi omasta pystysuorasta keskiakselistasi, ja huomioi, missä kohtaa kehoa tunnet sen. Älä huoli, ellet tunne keskiakseliasi – se on joka tapauksessa olemassa. Anna kehon kiertyä vuorotellen oikealle ja vasemmalle miellyttävässä tahdissa, ja anna käsien heilua rennosti liikkeen mukana. Anna koko kehosi reagoida liikkeeseen ja kiinnitä huomiota, millä tavalla teet liikettä. Voitko hengittää normaalisti? Annatko polvien taipua? Nouseeko vastakkainen kantapääsi ylös? Taipuvatko kyynärpääsi? Hymyiletkö?

VAELTAVA KATSE

Tämä harjoitus on yksi Alexander-tekniikan ja Grinberg-metodin harjoituksista. Vie huomio omaan hengitykseesi. Muistuta itseäsi ja osallistujia siitä, että hengitys virtaa koko harjoituksen ajan luonnollisessa rytmissään. Anna katseen vaeltaa tilassa ilman mitään erityistä ponnistelua. Kun tunnet olevasi valmis, ala avaamaan ja sulkemaan suutasi. Jatka molempia liikkeitä samanaikaisesti. Kun tunnet olevasi valmis, anna jalkaterien avautua ja sulkeutua samalla, kun hengität sisään ja ulos. Tutki, miltä kaikkien kolmen liikkeen samanaikainen tekeminen tuntuu. Kun viet huomiosi eri kehonosiin ja niiden liikkeisiin, sinun on helpompi maadoittaa mielesi ja tuoda omaan ajatteluun kehollisuutta.

LIIKE-ESPRESSO

Tämän lyhyen harjoituksen tarkoituksena on herätellä keho. Käytä hetki liike-espresson nauttimiseen – mitä ikinä tämä sinulle tarkoittaakaan. Mitä kehosi tarvitsee herätäkseen? Millaista liikettä syntyy, kun ajattelet kahvia? Ehkäpä haluat hyppiä, ravistella tai venytellä. Liiku juuri sillä tavoin, kuin haluat – mitä ikinä mieleesi tai kehoosi juolahtaa. Jos teet tätä harjoitusta ryhmän kanssa, voitte kysyä harjoituksen lopuksi toisiltanne, millainen liike tuki omaa tekemistä. Miten liike voi tukea omaa olotilaa? Keskustelu voi auttaa lisäämään tietoisuutta siitä, mitä oma keho kaipaa, ja millainen liike voi olla avuksi eri tilanteissa.

LYHYT KEHOSKANNAUS

Kehoskannaus auttaa viemään huomion kehoon ja sen olotilaan, rauhoittamaan mielen ja huomaamaan, mitä tuntemuksia ja emootioita tunnet tietyllä hetkellä. Kehoskannaus voidaan tehdä seisten, istuen, lattialla maaten tai jopa liikkuen. Asetu mukavaan asentoon. Hengitä useamman kerran syvään sisään ja ulos. Anna huomion siirtyä ulkoisista ärsykkeistä kehon sisäisiin tuntemuksiin – silmien sulkeminen saattaa auttaa tässä. Huomaa, miten hengitys saa aikaan tuntemuksia kehossasi. Ehkäpä tunnet hengityksen liikkeen sieraimissasi tai rintakehän tai vatsan alueella. Tässä harjoituksessa ei ole tärkeää kyetä nimeämään kehon tuntemuksia, vaan vain huomioida ne.

Anna huomion viipyä hetken päälaen alueen tuntemuksissa. Siirry vähitellen kohti otsaa, leukaa, niskaa ja olkapäitä. Pysähdy hetkeksi jokaisen kehonosan kohdalla ja huomioi tuntemukset. Tuo huomio käsivarsiin ja sieltä alas kohti sormenpäitä. Huomioi tuntemukset palatessasi takaisin käsivartta pitkin ylös kohti olkapäitä, ja siirry kurkun ja sydämen alueelle.

Seuraa tuntemuksiasi rintakehän, vatsan ja lantion alueella. Anna huomion siirtyä kaikkialle jalkoihin aina nilkkoihin, kantapäihin ja varpaisiin saakka.

Vie huomio takaisin omaan hengitykseesi ja koko kehon alueelle. Havainnoi, kaipaako jokin kehonosa erityishuomiota, missä kohtaa kehoa tuntemukset ovat eloisia ja dynaamisia ja missä kohtaa tuntemuksia ei juurikaan ole. Kun olet valmis, avaa silmäsi hitaasti.

Tehdessäsi kehoskannausta, missä puolin kehoa tunsit aktivaatiota, jännitystä tai tyyneyttä? Mitä muuta informaatiota sait kehosi kautta?

KOLME KESKUSTAA

Tämä harjoitus on yksi monista kehoskannausvariaatioista. Anna hengityksen virrata luonnollisessa rytmissään ja skannaile samalla yhtä kehonosaa noin minuutin ajan. Aloita skannailu päästä – pään alueen voidaan ajatella edustavan ajatuksia ja ideoita. Jatka skannailua mahan seudulle – maha kuvastaa ”mutu-tuntumaa”, eräänlaista intuitiivista aavistusta. Jatka skannailua minuutin ajan sydämen alueella – sydän edustaa arvoja ja aikomuksia. Mitä aistit näissä kehonosissa tänään? Mikä herää eloon näiden kolmen keskustan kautta? Millaisia tarinoita niillä on ilmaistavanaan ja jaettavanaan tänään?

SILMIEN RENTOUTUS

Tämä harjoitus soveltuu tehtäväksi pitkän tietokoneruudun edessä vietetyn päivän päätteeksi. Tämän harjoituksen avulla opit nopean tavan rentoutua ja huolehtia omista sisäisistä tuntemuksista myös kiireisinä päivinä. Rentouta kädet ravistellen ja lämmitä kämmeniä hankaamalla niitä toisiaan vasten. Aseta sitten kämmenen keskiosa silmien päälle kevyesti painaen. Peitä silmät kämmenilläsi niin, ettet näe mitään, ja anna silmien rentoutua hetki pimeydessä. Rentouta silmien lihakset ja anna kaiken jännityksen sulaa pois. Sinun ei tarvitse sulkea silmiäsi tiukasti, vaan anna niiden vain levätä pimeydessä. Hengitä syvään ja nosta kädet pois silmiltäsi.

LINNUN KATSE

Tämä harjoitus voidaan tehdä lyhyenä tai pitkänä versiona, ja sen voi yhdistää myös toiseen harjoitukseen tai tehtävään. Harjoituksen ideana on antaa huomion jakautua useaan samanaikaiseen tapahtumaan antaen sinulle mahdollisuuden löytää uusia ratkaisuja omaan tapaan liikkua ja toisaalta huomaamaan omat rajoitukset.

Istu mukavassa asennossa niin, että voit olla hetken paikallaan ilman erityistä ponnistelua. Anna katseesi kiinnittyä johonkin pisteeseen sopivan matkan päässä. Sinun ei tarvitse kohdistaa katsetta voimakkaasti, vaan anna katseen säilyä rentona ja neutraalina. Samalla, kun annat katseen pysyä paikallaan, piirrä päälläsi pystysuora ympyrä. Anna katseen säilyä rentona, neutraalina ja samassa kiintopisteessä. Voit liikuttaa päätä niin hitaasti tai nopeasti kuin haluat. Anna leuan olla täysin rentona.

Millaista muuta liikettä sinun on mahdollista tehdä ilman, että katseesi lähtee vaeltamaan pois kiintopisteestä tai leukasi jännittyy? Kuinka liike voisi olla mahdollisimman helppoa tai pehmeää? Onko sinun mahdollista antaa tarkkaavaisuutesi rentoutua? Onko sinun mahdollista unohtaa katseen tarkentaminen tiettyyn pisteeseen?

Harjoituksen lopuksi käytä hetki siihen, että vain istut hiljaa ja liikkumatta.

OMA TILA, OMA KUPLA

Käytä hetki oman henkilökohtaisen tilan, ”oman kuplan”, huomioimiseen, ja kuvaile, millä tavoin hahmotat sen: minkämuotoinen se on, kuinka tiivis, iso ja läpäisevä se on, minkävärinen se on jne. Sinun ei tarvitse muuttaa mitään, vaan pelkästään huomioida, millainen oma kuplasi on.

ELÄMÄN RYTMI

Tämä harjoitus on yksi Paula-metodin harjoituksista, ja siinä supistetaan ja rentoutetaan lihaksia yhdessä shhh-äänteen kanssa. Hengitä sisään nenän kautta. Uloshengityksellä tee shhh-äänne. Hengitä jälleen sisään nenän kautta, ja anna shhh-äänteellä huulten supistua ikäänkuin olisit antamassa suukon. Anna huulten rentoutua seuraavalla sisäänhengityksellä. Jatka samalla tavalla harjoituksen loppuun saakka.

Seuraavalla sisäänhengityksellä purista kämmenet nyrkkiin ja kipristä varpaat. Rentouta uloshengityksellä. Toista uudelleen hengittäen nenän kautta sisään, puristaen kämmenet ja kipristäen varpaat. Uloshengityksellä tee shhh-äänne ja anna kämmenten ja jalkaterien rentoutua samalla. Toista niin monta kertaa kuin tuntuu hyvältä. Kiinnitä huomiota näiden päällekkäisten liikemallien yksityiskohtiin.

KOLMEN MINUUTIN NOLLAUS

Tämä harjoitus on peräisin legendaariselta kontakti-improvisaation opettajalta Nancy Stark Smithiltä, ja sen tarkoituksena on kohottaa energiatasoja. Se soveltuu tehtäväksi muiden liikeharjoitusten välissä. Muissa tapauksissa on tärkeää lämmitellä ennen harjoitusta, ettei

tapahdu loukkaantumisia. Mikäli teet harjoituksen ryhmän kanssa, selitä harjoituksen kulku kokonaisuudessaan ennen kuin lähdette tekemään harjoitusta. Ota tilaa itsellesi ja venytä kädet pitkälle sivuille tarkistaaksesi, että sinulla on tarpeeksi tilaa ympärilläsi. Harjoitus koostuu kolmesta eri liikkeestä, joita kutakin tehdään yhden minuutin ajan. Voit käyttää ajastinta ajan mittaamiseen.

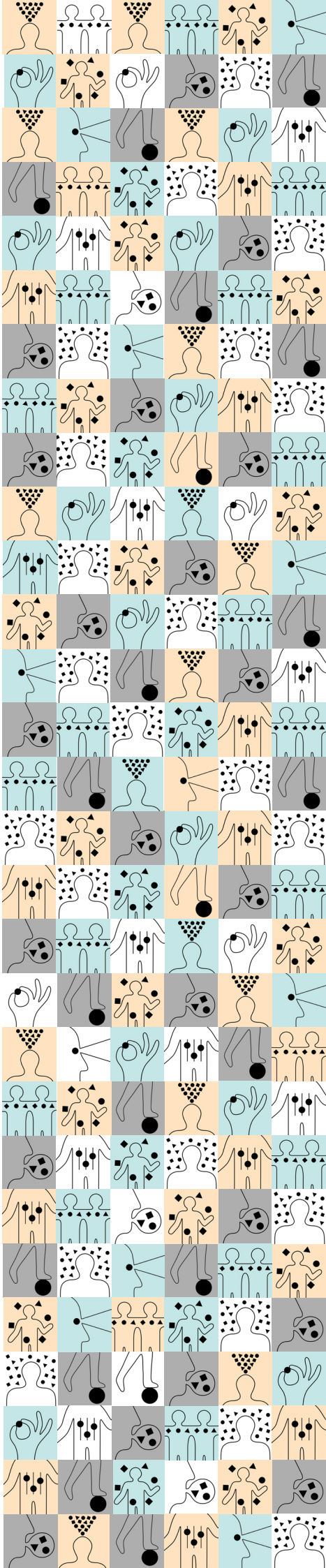
Liiku ensin mahdollisimman nopeasti omalla paikallasi käyttäen kehoasi monipuolisesti: hyppää korkealle, juokse paikallaan, hyppelehdi, mene kyykkyyn, punnerra jne. Sitten pysähdy täysin – et saa liikuttaa mitään muuta kehonosaa kuin silmiä. Tämän jälkeen lähde tekemään jotain ääntä: laula jotain säveltä, muuta äänenvoimakkuutta tai laulamaasi säveltä, laula jokin melodia ensin hiljaa ja sitten huuda. Jatka äänen tuottamista.

Kartoitus on intuitiivinen ja rento tapa tutkia, reflektoida ja ymmärtää pehmeitä taitoja sekä niiden vaikutusta omassa elämässä.

Mikä on pehmeiden taitojen rooli omassa ammatissasi? Millaisia pehmeitä taitoja tiimi, ryhmä tai yksilö tarvitsee saavuttaakseen tavoitteensa? Moving into Soft Skills -kartoitustyökalu auttaa vastaamaan näihin ja moniin muihin kysymyksiin.

Kartoitustyökalu avaa prosessin, jonka edetessä voi tunnistaa yksilön ammatin kannalta tärkeimmät pehmeät taidot sekä hänen vahvuutensa, heikkoutensa ja kehitysmahdollisuutensa. Vaikka kartoitustyökalu on luotu ohjaajaa ajatellen, sitä voi käyttää myös itsereflektoinnin välineenä.

Tässä oppaassa kuvattu kartoitus on ensimmäinen askel kehitysprosessissa kohti pehmeitä taitoja. Kartoitustyökalun ja Embodied Soft Skills -valmennuksen käsikirjan avulla voit luoda kullekin ryhmälle sopivan kokonaisuuden.

M — O — S — S

moving into soft skills