

# NÄIN KÄYTÄT TÄTÄ KIRJAA

## KIRJAN TAUSTA

*Hyvän mielen tehtäväpakki ammattilaisille* on *Hyvän mielen taidot* -kirjaan (2016) perustuva itsenäinen jatko-osa. Kirjassa on hyödynnetty *Hyvän mielen vuosi* -kirjan (2017) sisältöä. Kirja on ensisijaisesti suunnattu asiantuntijoille ja ammattilaisille, jotka työkseen auttavat ihmisiä tuntemaan itsensä paremmin, kehittämään omia kykyjään ja voimaan hyvin arjessa ja työssään. Kirja tarjoaa eväitä hyvän mielen taitojen harjoitteluun ja itselle tärkeiden tavoitteiden saavuttamiseen. Hyvän mielen taidot ovat taitoja, joilla on tutkustusti hyvinvointia lisäävä vaikutus.

Kirjassa on sekä ammattilaisen vinkkisivuja että monistettavia harjoitteita. Monistettavat tehtäväpohjat perustuvat Hyvän mielen taidot -kirjaan koottuun tutkimustietoon, joka on peräisin positiivisesta psykologiasta sekä luovuus- ja itsensä johtamisen teorioista. Tehtäväpohjat on kuvitettu, jotta niiden tekeminen olisi helppoa ja hauskaa.

Kirjan taustaoletuksena on käsitys ihmisestä kokonaisvaltaisena olentona, joka koostuu neljästä osa-alueesta: kehosta, tunteista, mielestä ja sisimmästä. Voidakseen hyvin ihminen tarvitsee yhteyden niihin kaikkiin.

Valmennuksellinen ote, jota kirjassa sovelletaan, on yhdistelmä tuloksellisista ammattilaisten käyttämisestä valmennusmenetelmistä. Näitä ovat muun muassa voimavarakeskeinen valmennus, NLP eli neuro linguistic programming sekä taideterapia. Menetelmien yhteinen ydinajatus on, että ihminen on itse oman itsensä paras asiantuntija ja että myönteisiä ajattelumalleja vahvistaen on mahdollista ohjata käyttäytymistä haluttuun suuntaan.

## TEHTÄVÄPOHJIEN JAOTTELU

Tehtäväpohjat on jaoteltu yleisiin tehtäväpohjiin ja seitsemään hyvän mielen taitokategoriaan: myönteisyyden, tahdonvoiman, vuorovaikutuksen, myötätunnon, luovuuden, läsnäolon sekä itsensä johtamisen taitoihin. Voit hyödyntää näitä tehtäväpohjia vapaasti osana omia kurssejasi, olivatpa ne mistä tahansa aiheesta: itsetuntemuksesta, esimiehenä kehittymisestä, kirjoittamisesta, painonhallinnasta tai maratonille valmistautumisesta – vain muutaman esimerkin mainitakseni. Olen valinnut tehtäväpohjille tämän järjestyksen siksi, että Hyvän mielen taidot -kirjan jaottelurakenne on monelle valmentajalle ja asiantuntijalle jo ennestään tuttu. Näin sinulle jää vapaat kädet rakentaa oman kurssisi sisältö oman ammattitaitosi näkökulmasta parhaalla mahdollisella tavalla. Sinä itse tiedät, millainen sisällöllinen etenemisjärjestys on asiakkaasi, kurssisi tai ryhmäsi kannalta paras. Näin voit hyödyntää yksittäisten hyvän mielen

taitojen harjoitteita osana rakentamaasi kokonaisuutta joustavasti.

Mikäli kaipaat valmiiksi rakennettua muotoa jonkin yksittäisen tavoitteen saavuttamiseen, löydät sovellettavan etenemisjärjestyksen Hyvän mielen vuosi -kirjasta. Kyseinen kirja etenee siten, että se rakentaa vuoden pituisen muutospolun valmennusteknisesti optimoidussa järjestyksessä. Siinä on seuraavat teemat:

- Mistä minä tulen?
- Minkä unelman haluan toteuttaa?
- Mikä on minulle tärkeää?
- Miten kuulen paremmin oman ääneni?
- Minkä tekemisestä nautin?
- Miten saan voimaa toisista?
- Miten kohtelen itseäni rakentavasti?
- Miten uskaltaudun kohti sitä, mikä pelottaa?
- Miten saan tehtyä unelmastani totta?
- Miten voin ennakoida esteet?
- Miten löydän uusia näkökulmia?
- Miten varmistan, että pystyn jatkamaan kohti tavoitetta?
- Miten ylläpidän toivoa?

## YLEISET TEHTÄVÄPOHJAT

Yleiset tehtäväpohjat ovat nimensä mukaisesti geneerisiä. Voit käyttää niitä sekä yksittäisten asiakkaitten kanssa että ryhmissä. Jos rakennat kurssin, yleisiä tehtäväpohjia kannattaa käyttää kurssin alussa ja lopussa sekä kurssin sisällä valitsemisiasi kohdissa. Niiden avulla luot kurssiin selkeitä, toistuvia rakenteita, autat asiakkaita viemään toiminnan kalenteritasolle ja sitä kautta osaksi arkea.

Kurssi tai uuden asiakkaan kanssa työskentely on helppoa aloittaa esimerkiksi tämän hyvän mielen matkan luo -tehtäväpohjan avulla. Sen avulla asiakas luo itselleen moton ja kohdentaa huomion siihen polkuun, mitä hän on aloittamassa. Myös tehtävälista ja karsimiskartta auttavat asiakasta halutussa muutoksessa tehokkaasti alkuun.

Tässä kuussa tärkein tavoitteeni on -pohja auttaa puolestaan tarkentamaan fokusta ja priorisoimaan tekemisiä. Jos vetämälläsi ryhmällä on tapaamisia joka viikko, joka neljäs viikko voi olla hedelmällistä teettää tämä tehtäväpohja tai antaa se kotitehtäväksi. Jos vedät jotain konkreettiseen tavoitteeseen tähtäävää kurssia, viikkosuunnitelma-pohja toimii ajattelun jäsentämisessä ja tekemisten muuntamista viikkorutiineiksi. Kuukauden pohdinta -pohjaa voi käyttää minkä tahansa asian reflektoinnin tukena sopivissa kohdissa ja erilaisissa välietapeissa.

## HYVÄN MIELEN TAITOJEN POHJAT

Hyvän mielen taitoja on yhteensä 53. Ne jakautuvat yhteensä seitsemään eri kategoriaan, jotka ovat

- myönteisyyden taidot
- tahdonvoimataidot
- vuorovaikutustaidot
- myötätuntotaidot
- luovuustaidot
- läsnäolotaidot
- itsensä johtamisen taidot.

Kaikkien taitojen tarkemmin eritelty luettelon löydät sisällysluettelosta edelliseltä aukeamalta.

Kustakin taidosta on tehtäväpakissa ensin yksi taustoittava vinkkisivu ja sen jälkeen yksi tai kaksi tehtäväpohjaa taidosta riippuen. Vinkeissä on kerrottu, miten tehtäväpohjan kanssa työskenteleminen kannattaa pohjustaa ja ohjeistaa sekä liitetty sen yhteyteen kiteytys kyseisestä taidosta. Lisäksi on mukana erilaisia yksilö- ja ryhmävalmennusvinkkejä, kirjavinkkejä sekä muita käytännön ideoita.

Kaikkia tehtäväpohjia voi käyttää sekä yksittäisen asiakkaan kanssa että ryhmässä. Jotkut tehtävät toimivat paremmin yksilötyöskentelyssä, toiset paremmin ryhmässä. Olen kirjoittanut ohjeet ensisijaisesti yksilötyöskentelyn näkökulmasta ja lisännyt perään maininnan ryhmäkäytöstä. Toisinaan olen laventanut ryhmätehtävää ja antanut siihen lisävinkkejä. Halutessasi pystyt rakentamaan kokonaisen vertais- tai valmennusryhmän tapaamiskerran yhden yksittäisen hyvän mielen taidon ympärille.

## LUPA MONISTAA

Kaikkia tämän kirjan tehtäväpohjia saa monistaa ohjaus- ja koulutuskäyttöön, kuten kurssimateriaaleiksi. Tehtäväpohjien muuntelu on kuitenkin kielletty, eikä niitä saa julkaista osana uutta julkaisua ilman kustantajan ja tekijöiden lupaa. Jokaisen tehtäväpohjan alareunassa on lähdemerkintä. Olen kiitollinen, kun pidät lähdemerkinnän monistamissasi materiaaleissa näkyvillä. Näin kuka tahansa kiinnostunut pääsee halutessaan helposti ja vaivattomasti tutustumaan alkupe- räislähteeseen ja hakemaan lisää tietoa.

## LISÄTIETOA

Lisätietoa aiheista löydät näistä kirjoittamistani kirjoista ja materiaaleista:

**HYVÄN MIELEN TAIDOT (2016).** Tosielämän tarinoita, teoreettista tutkimustietoa helposti paketoituna sekä erilaisia toiminnallisia ja pohdintatehtäviä. Huom. Tässä kirjassa on valtavan laaja lähdeluettelo, josta löydät suurimman osan positiivisen psykologian keskeisistä kansainvälisistä lähde- teoksista, jotka on julkaistu vuoteen 2016 mennessä.

**HYVÄN MIELEN KORTIT (2016).** 53 voimauttavaa korttia, jossa kussakin on yksi hyvän mielen taito, yksi voimalause ja Krista Keltasen kaunis valokuva. Korttipakan mukana on myös ohjekortit korttien käyttöön.

**HYVÄN MIELEN VUOSI (2017 JA 2018).** Markus Freyn kuvitama tehtäväkirja, jonka avulla kuka tahansa voi edetä kohti itselleen merkityksellistä tavoitetta tai unelmaa. Kansista on neljä eri väri vaihtoehtoa: keltainen, pinkki, turkoosi ja ruusu- kullanvärinen blingbling.

**INSPIRAATIOKORTIT (2016).** 48 inspiroivaa korttia, jossa kussakin on yksi luovuutta herättelevä toiminta-ajatus, voimalause sekä Krista Keltasen kaunis valokuva. Korttipakan mukana on myös ohjekortit korttien käyttöön sekä lyhyt yhteenveto inspiraatioteoriasta.

**POHJOLAN VOIMAEÄIMET (2018).** Kokoelma eläimistä kertovia tarinoita, eläinten biologista käyttäytymistietoa sekä niihin liittyviä muinaisia myyttejä ja kansanuskomuksia. Kirja sisältää kustakin eläimestä myös eläimen erityisen voiman, siitä viestivän voimalauseen sekä pohdintatehtäviä siitä, kuinka eläimen voimaa voisi soveltaa omassa arjessa. Markus Freyn nelivärikuvitukset.

**POHJOLAN VOIMAEÄINKORTIT (2018).** 40 voimauttavaa korttia, jossa kussakin on yksi Pohjolassa esiintyvä, luonnonva- rainen eläin, sen edustama voima, voimasta viestivä vahvis- tuslause sekä Markus Freyn tekemä kuvituskuva.

## LISÄKSI:

Jos olet kiinnostunut asiakkaan luovuuden tukemisesta ja omannäköisen elämän tukemisesta, löydät 12 inspiroivaa tai- teilijatarinaa sekä konkreettiset ohjeet omannäköisen elämän luomiseen Krista Keltasen kanssa tekemästani kirjasta *Luova tauko – Löydä oma tapasi elää* (2018).

Jos olet kiinnostunut tukemaan naisten itsetuntoa ja ura- kehitystä, löydät inspiroivia tarinoita ja käytännön ohjeita yhdessä Jaana Villasen kanssa kirjoittamastani kirjasta *Huip- punaiset. Menestystarinoita* (2016).

Jos olet kiinnostunut asiakkaan oman voiman, vaikutus- vallan ja viestinnällisen kiteyttämisen tukemisesta, löydät tarinoita ja työkaluja kirjastani *Egosta fantasmagoon – Tie ka- rismaattiseen itseesi* (2013).

*Hyvän mielen taidot* -Facebook-sivulla julkaistaan jatku- vasti ilmaista sisältöä ja monipuolisia vinkkejä aiheesta. Si- vustolla on myös säännöllisesti arvontoja.

Seuraamalla aihetunnisteita #hyvänmielentaidot #hyvän- mielenkortit #hyvänmielenvuosi #hyvänmielenminuutti löy- dät lisää ideoita ja inspiraatiota aihepiiristä.

Sydämellisesti tervetuloa Hyvän mielen tehtäväpakin pa- riin! Toivottavasti saat sen avulla luotua ikimuistoisia hetkiä, loistavia onnistumisia sekä paljon hyvää mieltä omille asiak- kaillesi – keitä ikinä he ovatkaan!

Helsingin Arabianrannassa 2.9.2018

Maaretta

www.maaretta.com

