

LÖYDÄTKÖ VAHVUUTESI? 1/2

Vahvuuksilla tarkoitetaan kaikkia niitä hyviä asioita, joita meissä on. Ne voivat olla luonteenpiirteitä, kuten ”iloisuus” tai ”sinnikkyys”, tai toimintatapoja, kuten ”toisten huomioiminen”. Omien vahvuuksien pohtiminen tukee itsetuntoa, antaa meille itsevarmuutta ja auttaa tekemään valintoja esimerkiksi opintojen tai työpaikan suhteen. Mitkä ovat sinun vahvuutesi?

MYÖTÄ-
TUNTOINEN

AUTTAVAINEN

KIITOLLINEN

REHELLINEN

HARKITSEVA

ROHKEA

AVARA-
KATSEINEN

HUOLELLINEN

AVOIN

LIIKUNNALLINEN

TAITEELLINEN

KEKSELIÄS

Osaamiskeskus Vahvistamo on kolmen järjestön yhteenliittymä, johon kuuluvat MIELI Suomen Mielenterveys ry, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry ja Nuorten mielenterveysseura - Yeesi ry. Osaamiskeskukset ovat opetus- ja kulttuuriministeriön valitsemia toimijoita, jotka kehittävät nuorisotoimialaa ministeriön ohjauksessa vuosina 2018-2019.

Korttien sisältö perustuu MIELI Suomen Mielenterveys ry:n vahvuuskortteihin. Alkuperäiset kortit löydät sivulta mieli.fi.



VAHVISTAMO.FI

KIITOLLINEN

Huomaa hyvät asiat elämässään, eikä pidä niitä itsestään selvyyksinä. Osaa kiittää itseään ja muita pienistäkin ilon aiheista.

AUTTAVAINEN

Auttaa mielellään ja oma-aloitteisesti ympärillään olevia. Saa hyvän mielen huomaavaisuudestaan.

MYÖTÄTUNTOINEN

Hyvä kuuntelija, joka kykenee asettumaan toisen ihmisen asemaan. Ymmärtää toisen tunteita ja osoittaa sen esimerkiksi iloitsemalla toisen onnistumista, tai lohduttamalla surussa.

ROHKEA

Tekee ja kokeilee uusia asioita pelkäämättä. Uskaltaa puolustaa itseään ja muita, ja elää omien arvojensa mukaista elämää.

HARKITSEVA

Antaa itselle ja toisille aikaa totuttautua uusiin tilanteisiin, katselee ja tarkkailee rauhassa ympäristöönsä. Näin hänelle jää aikaa aistia herkästi ympäristöönsä ja toisten ihmisten tunteita.

REHELLINEN

Pitäytyy totuudessa ja on vilpitön. Sanansa mittainen tyyppi.

AVOIN

Solmii ennakkoluulottomasti ystävyyssuhteita. Innostuu uusista ideoista silloinkin, kun ne ovat ristiriidassa hänen vanhojen ajatustensa kanssa. Helposti lähestyttävä ja uskaltaa ilmaista tunteitaan.

HUOLELLINEN

Paneutuu asioihin ja toimii perinpohjaisella tarkkuudella. Punnitsee valintansa ja varautuu riskeihin.

AVARAKATSEINEN

Ajattelee asioita laajasti ja joustavasti huomioiden eri näkökulmia ja ajattelutapoja.

KEKSELIÄS

Etsii ja löytää nokkelasti uudenlaisia ideoita ja ratkaisuja elämässä eteen tuleviin visaisiinkin pulmiin.

TAITEELLINEN

Ilmaisee itseään luovasti itselleen sopivalla tavalla. Näkee ja löytää maailmasta erilaisia sävyjä, sekä kykenee luomaan uutta.

LIIKUNNALLINEN

Liikkuu säännöllisesti ja mielellään. On omaksunut liikunnallisuuden osaksi elämäntapaansa ja ylläpitää siten hyvinvointiaan.

LÖYDÄTKÖ VAHVUUTESI? 2/2

KANNUSTAVA

YSTÄVÄLLINEN

SINNIKÄS

POHDISKELEVA

HUUMORIN-
TAJUINEN

OIKEUDEN-
MUKAINEN

TOIVEIKAS

HERKKÄ

SOSIAALISESTI
ÄLYKÄS

INNOSTUVA

LUOVA

LUOTETTAVA

Osaamiskeskus Vahvistamo on kolmen järjestön yhteenliittymä, johon kuuluvat MIELI Suomen Mielenterveys ry, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry ja Nuorten mielenterveysseura - Yeesi ry. Osaamiskeskukset ovat opetus- ja kulttuuriministeriön valitsemissa toimijoita, jotka kehittävät nuorisotoimialaa ministeriön ohjauksessa vuosina 2018-2019.

Korttien sisältö perustuu MIELI Suomen Mielenterveys ry:n vahvuuskortteihin. Alkuperäiset kortit löydät sivulta mieli.fi.



VAHVISTAMO.FI

SINNIKÄS

Yrittää uudelleen, eikä lannistu vaikka asiat eivät onnistuisi ensimmäisellä kerralla. On sitkeä ja sisukas silloinkin, kun asiat eivät mene suunnitelmien mukaan.

YSTÄVÄLLINEN

Suhtautuu toisiin ihmisiin ystävän tavoin. On muita kohtaan myönteinen, kohtelias ja tahtoo heille hyvää.

KANNUSTAVA

Tukee, rohkaisee ja innostaa toisia heidän toiminnassaan. Antaa positiivista palautetta muiden tekemisistä.

OIKEUDENMUKAINEN

Kohtelee muita ihmisiä tasa-arvoisesti ja reilusti. Huomaa jos ympäristössä toimitaan epäreilusti.

HUUMORINTAJUINEN

Ymmärtää ja näkee elämän hauskan ja vitsikkään puolen ja saa toisetkin rentoutumaan. Osaa nauraa myös itselleen.

POHDISKELEVA

Punnitsee asioita tarkasti ja rakentavasti ennen kuin tekee päätöksiä, sanoo asioita, tai valitsee miten toimii.

SOSIAALISESTI ÄLYKÄS

Ymmärtää ihmisten välistä vuorovaikutusta eri tilanteissa. On taitava keskustelija, sekä kuuntelija ja huomioi myös hiljaisemmat. Vaikuttaa ilmapiiriin myönteisesti.

HERKKÄ

Havainnoi syvällisesti sekä ympäröivää, että sisäistä maailmaansa. Tuntee ja aistii vahvasti.

TOIVEIKAS

Suhtautuu luottavaisesti ja myönteisin mielin tulevaan. Näkee uudet asiat mahdollisuuksina.

LUOTETTAVA

Tekee sen, minkä lupaa. Kantaa vastuuta yhteisistä asioista.

LUOVA

Näkee uusia asiayhteyksiä erilaisten asioiden välillä. Ideoi ja kokeilee rohkeasti uusia toimintatapoja ja katsoo maailmaa laatikon ulkopuolelta.

INNOSTUVA

Löytää uusista asioista nopeasti merkityksellisyyttä ja energiaa tekemisiinsä. On aina valmis tullaamaan uusia polkuja.

VAHVUUSKORTTIEN KÄYTTÖ

Vahvuuskortteja voidaan käyttää yksilötyön tukena, ryhmien kanssa, sekä työyhteisön kehittämisessä. Vahvuuskorttien tarkoitus on helpottaa vahvuuksista keskustelemista ja lisätä myönteistä itsetuntemusta.

OHJEET: Tulosta vahvuuskortit kaksipuoleisena ja leikkaa irti toisistaan. Halutessasi voit laminoida kortit, tai liimata ne pahville. Alta löydät erilaisia peli-ideoita. Voitte keksiä uusia käyttötapoja myös itse. Luovuus kukkimaan!

VAHVUUSJÄRJESTELY

Kortit annetaan yhdelle pelaajista, joka valitsee pinosta 3-5 korttia ja laittaa vahvuudet omaan järjestykseensä. Sen jälkeen hän kertoo muille pelaajille/pelaajalle/ohjaajalle, miksi valitsi juuri kyseiset kortit ja järjestyksen.

VAHVUUDET TOISEN SILMIN

Arvotaan yksi pelaaja (nopalla, pullonpyörytyksellä, tai numerolapuilla), joka valitsee joukosta toisen pelaajan, jolle hän valikoi yhden vahvuuskortin. Valitsija antaa kortin toiselle valitsemalleen pelaajalle, jonka tulee kertoa, miksi hän ajattelee toisen pelaajan valinneen hänelle juuri kyseisen kortin. Hän voi kertoa esimerkiksi jonkin tilanteen, jossa hän arvelee ominaisuuden tulleen esille. Lopuksi kortin valinnut kertoo miksi valitsi juuri tämän kortin.

VAHVUUSALIAS

Pelaaja nostaa yhden kortin ja selittää muille pelaajille mistä vahvuudesta on kysymys, mainitsematta kortissa olevaa vahvuutta. Esimerkiksi: Luova: ”Sellainen, joka keksii uusia ideoita, osaa yhdistellä yllättäviä asioita jne..”

VAHVUUSPICTIONARY

Pelaaja nostaa yhden kortin, ja piirtää kyseisen vahvuuden paperille käyttämättä kirjaimia tai kyseistä sanaa. Puhua ei saa, mutta piirtämisen lisäksi asian voi ilmaista myös pantomiimin keinoin.

VAHVUUSMUISTELU

Jokainen pelaaja nostaa vuorollaan yhden vahvuuskortin. Sen jälkeen jokainen kertoo omasta elämästään tilanteen, jossa on kyseistä vahvuutta joko tarvinnut, tai olisi tarvinnut.

TUTUT VAHVUUDET

Jokainen pelaaja nostaa vuorollaan yhden vahvuuskortin. Sen jälkeen jokainen kertoo omassa elämästään henkilön, jolla hänen mielestään on ollut juuri tämä kyseinen vahvuus ja millaisessa tilanteessa tai tilanteissa se on näyttäytynyt.

