

Vahvuudet hyvinvoinnin lähteenä



Iloa arkeen –pysäkin koulutukset 3.10. ja 7.10.2016

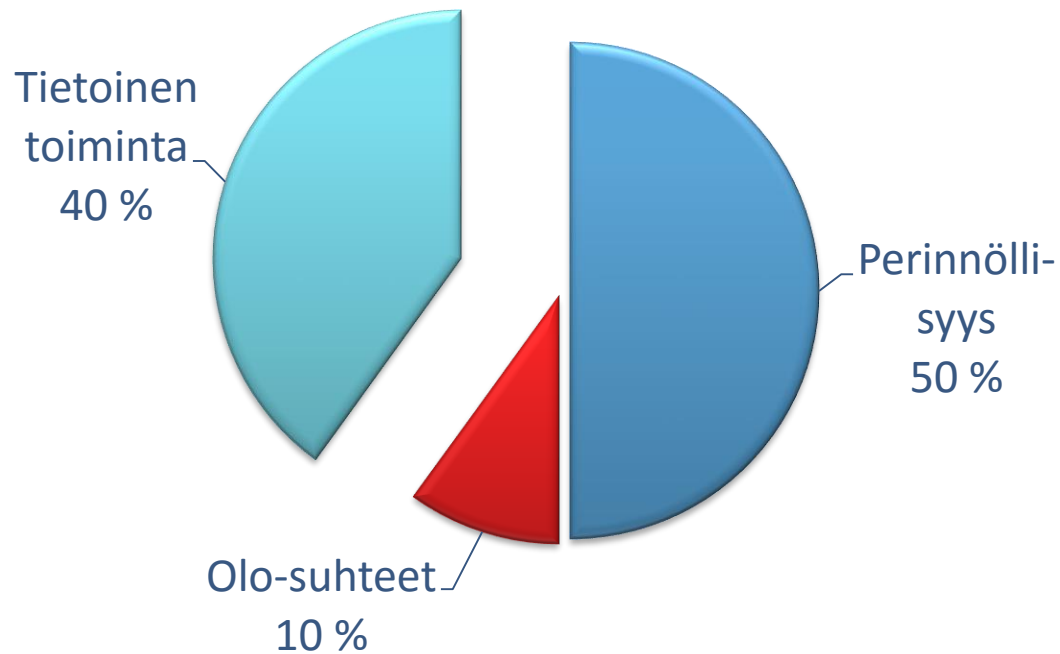


Auli Malimaa

- Elämäntaidon valmentaja, Onnellisuusvalmentaja, Enneagrammiohjaaja, FM, Puheterapeutti
- Valmennus- ja koulutusyritys Iloversum, Henkinen hyvinvointi
-> Vaivattomampaa vuorovaikutusta, onnellisempaa oloa.
- Ilon ja onnellisuuden kuntosali verkossa

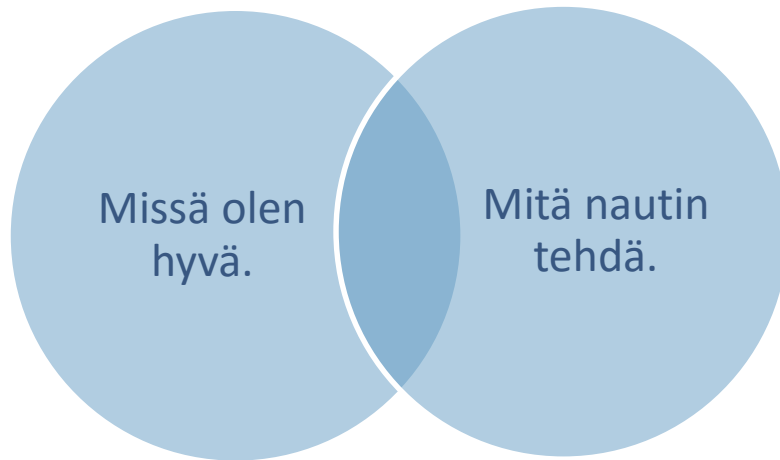
Voimme vaikuttaa hyvinvointiimme

Onnellisuuden vaikuttavat tekijät



Lähde: Sonja Lyubomirsky, Kuinka onnelliseksi? 2009

Luontenvahvuudet



- Jokaisella on.
- Luontaisia, myönteisiä ominaisuuksia.
- Niiden käyttäminen on sisäisesti motivoivaa.
- Ne ilmenevät niin tunteissa, käytöksessä kuin ajatuksissa.

Universaalit hyveet



- Kaikissa tunnetuissa kulttuureissa ja uskonnoissa
- Muodostuvat vahvuuksista
- Ovat itsessään arvostettuja
- Palvelevat sekä yksilöä että tämän ympäristöä.
- Voimme henkisesti hyvin harjoittaessamme hyveitä.

Hyveet ja luonteenvahvuudet

- **Viisaus** -> Luovuus, Uteliaisuus, Arviointikyky, Oppimisen ilo, Näkökulmanottokyky
- **Rohkeus** -> Urheus, Sinnikkyys, Rehellisyys, Innokkuus
- **Inhimillisyys** -> Rakkaus, Ystävällisyys, Sosiaalinen älykkyys
- **Oikeudenmukaisuus** -> Ryhmätyötaidot, Reiluus, Johtajuus
- **Kohtuullisuus** -> Anteeksiantavuus, Vaatimattomuus, Harkitsevuus, Itsesäätely
- **Henkisyys** -> Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus, Kiitollisuus, Toiveikkuus, Huumorintaju, Hengellisyys

Luontenvahvuuksille ominaista



- Luovat täyttymyksellistä ja hyvää elämää.
- Kohottavat myös muita.
- Eivät kulu tai mene hukkaan.
- Tarvitaan usein haasteissa.
- Vahvuuksia voi vahvistaa.

Vahvuuksien vahvistaminen



- T – Tunnistaminen
- U – Uudet käyttötarkoitukset
- O – Osoittaminen
- L – Liittyminen
- I – Iloitaan vahvuuksien käyttämisestä



Vahvuuksien tunnistaminen

- Keskustelkaa annetuista luonteenvahvuuksista. Mitä kukin vahvuus tarkoittaa teille?
- Etsikää esimerkkejä arkitilanteista, missä vahvuutta tarvitaan ja miten se voi ilmetä.

Ydinvahvuutemme



- "Tämä on juuri minua itseäni."
- "Virkistyn enemmän kuin väsyn saadessani käyttää tätä vahvuuttani."
- "Haluan jatkuvasti toimia tämän vahvuuden varassa."



Tunnista omat vahvuutesi

- Valitse listan luonteenvahvuuksista ensin vähintään 10 vahvuutta, jotka edes jossain määrin kuvaavat sinua.
- Sen jälkeen tarkenna valituista vahvuuksista viisi vahvuutta, joissa olet hyvä, jotka koet tärkeiksi ja joita käytät jatkuvasti.



Vahvuuksien hyödyntäminen

- Kirjaa ydinvahvuutesi näkyviin erilliselle lapulle
- Käykää kaikkien ydinvahvuudet läpi ja miettikää yhdessä, miten niitä voi hyödyntää annetussa tilanteessa. Kirjatkaa perustelut muistiin.



Vahvuudet yhteisössäni

- Mieti kolme vahvuutta, jotka näkyvät jo nyt yhteisössäsi.
- Mitä vahvuutta voisit itse vahvistaa yhteisössäsi?



**Luonteenvahvuutemme soivat
kauniina sävelinä
ajatuksissamme, tunteissamme ja
toimissamme.**



Kiitos!