

# Huomaa hyvä! - Positiivisen psykologian opintokokonaisuus

## 1. päivä

**Mitä on positiivinen psykologia ja miten sitä voi hyödyntää omassa elämässä?**

**Miten onnellisuutta on tutkittu?**

**Mitä tarkoitetaan resilienssillä?**

Tavoitteena on tuoda osallistujille tutuksi positiivisen psykologian tiede ja uusin tutkimustieto maailmalta.

Osallistajat saavat laajan ymmärryksen positiivisen psykologian teoriasta ja uusimmista näkökulmista hyvinvointiin ja merkitykselliseen elämään.

Muita käsiteltäviä teemoja ovat viisaus, optimismi, merkityksellinen elämä ja sinnikkyys.

**Positiivisten emootioiden voima.**

Luennolla tutustutaan myönteisten tunteiden laajaan kirjoon sekä niiden merkitykseen oppimisen, yhteen liittymisen, myötätuntoisen käyttäytymisen ja vastoinkäymisistä selviytymisen eli resilienssin varantona.

Käsiteltäviä teemoja ovat myös positiivisten ja negatiivisten tunteiden balanssi sekä omien tunteiden johtaminen ja myönteisyystasapainon lisääminen omassa elämässä.

### 1. Kerran välitehtävä

Osallistuja tekee itselleen onnellisuusintervention ja soveltaa koulutuspäivän oppeja omassa lähiyhteisössään.



# Huomaa hyvä! - Positiivisen psykologian opintokokonaisuus

## 2. päivä

### Myötätunnon mullistava voima

2. kerran koulutuspäivä keskittyy myötätunnon mullistavaan voimaan. Luento käsittelee myötätunnon tutkimusta sekä pureutuu osallistujien myötätuntotaitojen syventämiseen.

Keskitymme erityisesti CoPassion-tutkimushankkeen määritelmään myötätunnosta kolmena askeleena ja oman myötätuntotutkimuksemme antiin (Vuorinen, Uusitalo & Pessi, 2020.)

Toinen tärkeä teema on itsemyötätunto ja myötätuntoisen asenteen harjoittelu sekä sen merkitys vaikeuksista selviytymisessä.

### Positiivinen, myötätuntoinen johtajuus.

Koulutuspäivässä käsittelemme lisäksi empatian ja myötätunnon biologista perustaa, myötätunnon ja onnellisuuden yhteyttä, palvelevaa johtajuutta ja tekijöitä, jotka estävät myötätunnon kokemista yksilö- ja organisaatiotasolla.

### Myötätunto organisaatiossa.

Lopuksi laajennetaan myötätunnon ja -innon teemoja organisaatioissa ja tiimityössä.

Käsiteltäviä aiheita ovat työyhteisöt ja laadukkaiden ihmissuhteiden merkitys niissä sekä myötätuntoisten kohtaamisen voima.

### 2. Kerran välitehtävä

Osallistuja tekee itselleen myötuntointervention.

Kotitehtävänä on pysähtyä huomaamaan myötätunnon ja -innon hetkiä kotona ja työpaikalla sekä rakentaa oma kehittymisen tavoite ja laatia suunnitelma myötätuntoisen toiminnan vaikuttavuuden seuraamiseksi.



# Huomaa hyvä! - Positiivisen psykologian opintokokonaisuus

## 3. päivä

**Mitä tarkoitetaan luonteenvahvuuksilla? Mitä on vahvuuskeskeisyys? Miten voit tunnistaa erilaisia lahjakkuuden lajeja ja tunnistaa moninaisia kyvykkyyksiä?**

Kolmas koulutuspäivä keskittyy vahvuuksien tunnistamiseen ja tieteenalan ajankohtaisiin tutkimusteemoihin (mm. Vuorinen, Hietajärvi & Uusitalo, 2020).

Osallistajat tutkivat omaa elämäntarinaansa, työtään ja ydinvahvuuksien käyttämistä.

Teoriaan yhdistyy runsaasti omien vahvuuksien tunnistamiseen ja niiden aktiiviseen käyttämiseen keskittyviä harjoituksia sekä pohdintaa omien kasvuvahvuuksien kehittämiseksi.

Muita käsiteltäviä teemoja ovat vahvuuksien tunnistamisen rooli toimivan ryhmän rakentamisessa ja erilaisuuden arvostamisessa.

Lisäksi tutustumme tutustumme kasvatukseen ja kasvatukseen ja persoonallisuuspsykologiaan ja mm. lahjakkuustutkimukseen. Keskiössä on positiivisen kasvatuksen tutkimus, jolla tarkoitetaan *tietoista katseen suuntaamista toimivuutta kohti*.

Tavoitteena on oppia havaitsemaan lasten ja nuorten vahvuuksia, sitä mikä on eheää ja ilmentää jokaisen parasta mahdollista versiota itsestään. Käsillä oleva kurssi antaa jokaiselle kasvattajalle työkaluja tähän toimintaan.

### 3. Kerran syventävä kotitehtävä

**Osallistuja tekee itselleen vahvuusintervention.**

### Rakenna oma Positiivinen CV.

Osallistajat suunnittelevat omien ydinvahvuuksien valjastamisen arjen voimatyökaluiksi rakentamalla oman Positiivisen CV:n.

