

Työpajan aikataulu

Monimuoto-opiskelu

Päivä 5 – Henkilökohtainen hyvinvointi



Euroopan unionin
osarahoittama



access
2learn

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat kuitenkin vain laatijan tai laatijoiden näkemyksiä ja mielipiteitä, eivätkä ne välttämättä edusta Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) näkemyksiä ja mielipiteitä. Euroopan unionia tai EACEAa ei voida pitää niistä vastuussa.

2021-1-AT01-KA220-ADU-000035339

Sisällys

09:00 – 09:40 Jäänmurtaja: Identiteetin vaihto	3
09:40 – 10:00 Itseopiskelutuokion reflektointi kotona	5
10:00 – 11:10 Kriittisen ajattelun taidot.....	5
11:20 – 12:20 Oppiminen tiimissä	8
13:20 – 13:45 Jäänmurtaja: Shuffle-kengät.....	10
13:45 – 14:30 Ongelmanratkaisu.....	12
14:40 – 15:05 Henkilökohtainen hyvinvointi.....	14
15:05 – 16:20 Käytännön esimerkkejä rentoutustekniikoista - mindfulness	16
16:35 – 16:55 Viidennen päivän arviointi	17
16:55 – 17:40 Koko työpajan loppuarviointi ja itseopiskelu.....	17
17:40 – 18:00 Suositukset jatkuvaan opiskeluun, ohjeet viimeisen osion "Henkilökohtainen hyvinvointi" suorittamiseen, näkemiin.....	17



5. työpajapäivän aikataulu – henkilökohtainen hyvinvointi

Seuraavilta sivuilta löydät yksityiskohtaiset kuvaukset kaikista työpajan viidentenä päivänä luoduista aktiviteeteista. Kuten aiemmin mainittiin, työpaja-ajat ja siten toimintojen ajat ovat vain suosituksia ja niitä voidaan mukauttaa yksilöllisesti.



09:00 – 09:40 JÄÄNMURTAJA

TYÖPAJAN ISTUNTO	09:00 – 09:40 Jäänmurtaja: Identiteetin vaihto
AKTIVITEETIN NIMI	Toimenpide 1 – Jäänmurtaja: Henkilöllisyyden vaihto
TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none">• Tutustua toisiimme• Lämmitettävä• Jään murtamiseksi ryhmän ilmapiiri
KUVAUS	<ol style="list-style-type: none">1. Selitä toiminta oppilaille (tiedotustilaisuus)<ul style="list-style-type: none">• Selitä, mitä oppilaat voivat odottaa seuraavilta 40 minuutilta.• Luo miellyttävä ja positiivinen ilmapiiri.2. Aktiviteetin suorittaminen<ul style="list-style-type: none">• Ihmiset pareittain vaihtavat identiteettiä keskenään seuraavalla tavalla: he laittavat kätensä toisen otsan eteen, sanovat nimensä ja yhden asian, josta he pitävät. Esimerkiksi "Olen Peter ja tykkään lukea mielenkiintoisia kirjoja." He vaihtavat kehoa.• Sitten he vaihtavat identiteettejä muiden pelaajien kanssa. Nyt he eivät kuitenkaan enää sano nimeään, vaan hankkimaansa identiteettiä. He jatkavat ja jatkavat näin, ja heidän pitäisi vaihtaa identiteettejä mahdollisimman monien ihmisten kanssa.



	<ul style="list-style-type: none"> • Jonkin ajan kuluttua heidän pitäisi löytää omansa uudelleen ja lähteä ryhmästä, jotta kaikki voivat löytää myös omansa. <p>3. Arviointi (jälkipuinti)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peliä voi seurata pohdintaa kysymyksillä, kuten: <ul style="list-style-type: none"> ○ Mikä identiteetti oli sinulle mukavin? ○ Kenenä tunsit itsesi huonoimmaksi/parhaaksi?
AKTIVITEETIN AIKA	<p>Kokonaisaika: 40 minuuttia (+ valmistusaika)</p> <p>-----</p> <p>Tiedotusaika: 5 minuuttia Toiminta-aika: 20 minuuttia Arviointiaika: 15 minuuttia</p>
AKTIVITEETIN ASETTAMINEN	<p>Tätä toimintaa johtaa opettaja/kouluttaja, ja se tehdään luokan täysistunnossa.</p> <p>Opettajan/kouluttajan rooli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toiminnan kulun selittäminen • Toiminnan jatkuva organisointi • Keskustelun ja arvioinnin helpottaminen <p>Oppijan rooli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opiskelijat kuuntelevat selityksiä ja työskentelevät aktiivisesti (pareittain, täysistunnossa)
MATERIAALIT OPETTAJALLE	/
MATERIAALIT OPISKELIJOILLE	/



09:40 – 10:00 ITSEOPISKELUTUOKION REFLEKTOINTI KOTONA

Opettaja/kouluttaja pyytää osallistujilta palautetta opintojakson "Oppimisstrategiat" itseopiskelutunnosta. Voidaan esittää seuraavat kysymykset:

- Suorititko kaikki oppimisen alaluvut? Miksi ei?
- Haastoitko esteitä itseopiskelusi aikana?
- Vastasiko oppisisältö odotuksiasi?
- Mikä oli henkilökohtainen kohokohtasi (avaintieto/aihe) hankitusta oppimateriaalista?
- Kaipasitko mitään mielenkiintoista aihetta sinulle?
- Onko oppisisällöstä mielestäsi hyötyä seuraavassa monimuoto-opiskelussa?
- Tarvitsetko selvennystä motivaation aiheeseen?

Opettaja/kouluttaja voi fasilitoida keskustelua ja tukea osallistujia jakamaan kokemuksiaan ja saavutettuja oppimissonnistumisia.



10:00 – 11:10 OPPIMISTUOKKU I: LISTANI KRIITTISEN AJATELUN TAIDOISTA

TYÖPAJAN ISTUNTO	10:00 – 11:10 Kriittisen ajattelun taidot
AKTIVITEETIN NIMI	Tehtävä 2 – Luetteloni kriittisen ajattelun taidoista
TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none">• Tietoisuus omista taidoista• Kyky käyttää niitä kriittisen ajattelun prosessissa
KUVAUS	1. Valmistelu



	<p>Kouluttaja laatii lyhyen selityksen kriittisestä ajattelusta. Hän valmistelee laskentataulukon, jossa on kysymyksiä ja lyijykyniä. Tähän voidaan käyttää liitteessä nro 8a "Kriittinen ajattelu" olevaa mallia.</p> <p>2. Selitä toiminta oppilaille (tiedotustilaisuus)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selitä, mitä oppilaat voivat odottaa seuraavilta 45 minuutilta. • Muistuta oppilaille, mitä kriittinen ajattelu tarkoittaa (esitys) • Selitä joitain tärkeitä kriittisen ajattelun taitoja • Luo positiivinen ilmapiiri, joka tukee ennakkoluulotonta käsitystä <p>3. Aktiviteetin suorittaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haastattelu pareittain – 30 min <ul style="list-style-type: none"> ○ Oppijoiden tulee esittää parilleen kysymyksiä (ks. laskentataulukko). Kysymysten esittäjä kirjoittaa vastaukset laskentataulukkoon. ○ Heidän tulisi selvittää, mitä luetelluista taidoista he pitävät vahvuuksinaan. ○ He keskustelevat: Kuinka kumppanisi voisi käyttää näitä taitoja oppimisessa? ○ Kysyjä antaa muistiinpanolomakkeen muistiinpanoineen kumppanilleen. ○ Sitten he vaihtavat roolejaan. • Keskustelu täysistunnossa – 15 min <ul style="list-style-type: none"> ○ Mikä taito nimettiin useimmiten vahvuudeksi? ○ Kuinka voimme käyttää sitä kriittisessä ajattelussa? ○ Miten kriittinen ajattelu auttaa oppimisprosessissamme? <p>4. Arviointi (jälkipuinti)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kirjoita tärkeät taidot fläppitaululle/taululle. • Tue oppijoita ja kerro heille: Taitoja voi kehittää ja kouluttaa! • Kysy oppilailta, onko heillä kysyttävää.
<p>AKTIVITEETIN AIKA</p>	<p>Kokonaisaika: 70 minuuttia (+ valmistusaika)</p> <p>-----</p> <p>Valmistusaika: 10 minuuttia Tiedotusaika: 10 minuuttia Toiminta-aika: 50 minuuttia</p>



	Arviointiaika: 10 minuuttia
AKTIVITEETIN ASETTAMINEN	<p>Tätä toimintaa johtaa opettaja/kouluttaja, ja se tehdään pareittain ja sitten täysistunnossa luokassa (tai videoneuvotteluna).</p> <p>Opettajan/kouluttajan rooli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lyhyt selitys kriittisestä ajattelusta + kriittisen ajattelun prosessin tärkeimmät taidot • Positiivisen työilmapiirin tukeminen. • Herättää ennakkoluulotonta keskustelua. • Vastaaminen opiskelijoiden kysymyksiin. <p>Oppijan rooli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opiskelijat kuuntelevat selityksiä ja työskentelevät aktiivisesti tämän tehtävän parissa (pareittain ja täysistunnossa).
MATERIAALIT OPETTAJALLE	<ul style="list-style-type: none"> • Fläppitaulu/-taulu • Kyniä
MATERIAALIT OPISKELIJOILLE	<ul style="list-style-type: none"> • Kysymyksiä sisältävä lomake (liite nro 8a "Kriittinen ajattelu") • Kortit + merkit



Liite 8 a: Kriittinen ajattelu



11:10 – 11:20 KAHVITAUKO



Pelin tavoitteena on ymmärtää tiimin yhteistyön ja palautteen antamisen/vastaanottamisen merkitys kollegoille ja kollegoilta. On tärkeää ymmärtää tiimin voima, monimuotoisuus ja kohdentaminen.

TYÖPAJAN ISTUNTO	11:20 – 12:20 Oppiminen tiimissä
AKTIVITEETIN NIMI	Tehtävä 3 – Oppiminen ryhmässä: Lähetä se eteenpäin
TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none">• Luotettavuuden merkityksen ymmärtäminen muiden kanssa työskenneltäessä• Kyky antaa rakentavaa palautetta kollegoille
KUVAUS	<p>1. Valmistelu</p> <p>Kouluttaja valitsee kuvan, joka voi olla sarjakuvakuva, jossa on useita yksityiskohtia (lastenkirjasta).</p> <p>2. Selitä toiminta oppilaille (tiedotustilaisuus)</p> <ul style="list-style-type: none">• Ryhmätyön tavoitteena on piirtää kuva (kaikki joukkueet piirtävät saman kuvan).• Tiimin jäsenet jakavat roolit: järjestyksen, jossa he työskentelevät. Näyttää kuvan 1. tiimin jäsenelle 30 sekunnin ajan. Ota sitten kuva pois. Tämä henkilö yrittää muistaa mahdollisimman monta yksityiskohtaa. Sitten hän kuvailee kuvaa 2. joukkueen jäsenelle (muiden joukkueen jäsenten ei ole tarkoitus kuulla tiedotustilaisuutta).• Jäsen nro 2 briiffaa jäsentä nro 3 ja niin edelleen.• Tiedotustilaisuus vain 1:1 – kenenkään muun ei pitäisi kuulla tiedotustilaisuutta

	<ul style="list-style-type: none"> • Tiedotustilaisuuden aikana on sallittua ja myös tärkeää esittää kysymyksiä. • Tiimin viimeinen jäsen piirtää kuvan – heti kun hän on lopettanut tiedotustilaisuuden. Muut tiimin jäsenet eivät saa antaa neuvoja tai apua piirtämisessä. • Se voi olla kilpailu: Millä joukkueella on ensimmäinen valmis kuva? <p>3. Aktiviteetin suorittaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koko ryhmä on jaettu kolmeen pienempään joukkueeseen. • Tiimin jäsenten roolit/järjestys määritetään. • Joukkueet yrittävät piirtää kuvat. • <p>4. Arviointi (jälkipuinti)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arvioinnin aikana voidaan tarkistaa, mikä joukkue piirsi kuvan ensin tai mikä kuva muistuttaa eniten alkuperäistä • Palautekierros tiimien sisällä voidaan tehdä: <ul style="list-style-type: none"> ○ (+) Mikä oli hyvää? ○ (-) Mitä olisimme voineet tehdä paremmin? ○ (+) Kehu kollegalle: Kehuisin kollegaani X tiimistäni... varten... (konkreettinen palaute) • Kysy oppilailta, onko heillä kysyttävää.
AKTIVITEETIN AIKA	<p>Kokonaisaika: 60 minuuttia (+ valmistusaika)</p> <p>-----</p> <p>Valmistusaika: 10 minuuttia Tiedotusaika: 10 minuuttia Toiminta-aika: 30 minuuttia Arviointiaika: 20 minuuttia</p>
AKTIVITEETIN ASETTAMINEN	<p>Tätä toimintaa johtaa opettaja/kouluttaja, ja se tehdään pienryhmissä luokassa.</p> <p>Opettajan/kouluttajan rooli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lyhyt kuvaus toiminnasta • Positiivisen työilmapiirin tukeminen. • Kilpailun arviointi ja voittajan tunnistaminen.

	<ul style="list-style-type: none"> • Palautekeskustelun moderointi. • Vastaaminen opiskelijoiden kysymyksiin. <p>Oppijan rooli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opiskelijat kuuntelevat selityksiä ja osallistuvat aktiivisesti peliin ja palautekierrokseen.
MATERIAALIT OPETTAJALLE	<ul style="list-style-type: none"> • Kuva
MATERIAALIT OPISKELIJOILLE	<ul style="list-style-type: none"> • Paperi ja lyijykynät



12:20 – 13:20 LOUNAS



13:20 – 13:45 JÄÄNMURTAJA – SHUFFLE-KENGÄT

TYÖPAJAN ISTUNTO	<p>13:20 – 13:45</p> <p>Jäänmurtaja: Shuffle-kengät</p>
AKTIVITEETIN NIMI	Tehtävä 4 – Jäänmurtaja: Sekoita kengät
TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none"> • Tutustua toisiimme • Lämmitettävä • Jään murtamiseksi ryhmän ilmapiiri
KUVAUS	<p>1. Selitä toiminta oppilaille (tiedotustilaisuus)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selitä, mitä oppilaat voivat odottaa seuraavilta 30 minuutilta. • Luo miellyttävä ja positiivinen ilmapiiri.

	<p>2. Aktiviteetin suorittaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensinnäkin kaikki pelaajat ottavat kengät pois. • Laita ne sitten kasaan ja sekoita niin, että kengät eivät ole enää pareittain. • Muodosta kaksi samankokoista joukkuetta. • Molemmat joukkueet asettuvat riviin kenkäkasan eteen. • Varmista, että ryhmien ja kenkäkasan välinen etäisyys on sama. Anna sitten lähtösignaali ja jokaisen joukkueen ensimmäinen pelaaja juoksee kasaan ja hänen on löydettävä ja laitettava kengät jalkaansa mahdollisimman nopeasti. • Nyt heidän on palattava tiimiinsä ja merkittävä seuraava henkilö jonoon. Sitten on seuraavan vuoro. Peli jatkuu, kunnes yksi ryhmä on valmis ja se on voittaja! <p>3. Arviointi (jälkipuinti)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voit kysyä osallistujilta palautetta.
<p>AKTIVITEETIN AIKA</p>	<p>Kokonaisaika: 25 minuuttia (+ valmistusaika)</p> <p>-----</p> <p>Tiedotusaika: 2 minuuttia Toiminta-aika: 20 minuuttia Arviointiaika: 3 minuuttia</p>
<p>AKTIVITEETIN ASETTAMINEN</p>	<p>Tätä toimintaa johtaa opettaja/kouluttaja, ja se tehdään luokan täysistunnossa.</p> <p>Opettajan/kouluttajan rooli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toiminnan kulun selittäminen • Toiminnan jatkuva organisointi <p>Oppijan rooli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opiskelijat kuuntelevat selityksiä ja työskentelevät aktiivisesti (yksin, täysistunnossa)
<p>MATERIAALIT OPETTAJALLE</p>	<p>/</p>

MATERIAALIT OPISKELIJOILL E	/
-----------------------------------	---



13:45 – 14:30 ONGELMANRATKAISUMENETTELY

TYÖPAJAN ISTUNTO	13:45 – 14:30 Ongelmanratkaisu
AKTIVITEETIN NIMI	Tehtävä 5 – Ongelmanratkaisumenettely
TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none"> • Selitä toiminnan tarkoitus ja yhteys ongelmanratkaisuun. • Selitä, miten toiminta tapahtuu
KUVAUS	<p>1. Valmistelu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kouluttaja laatii kaavion ongelman syistä tuotannossa (Ishikawan kaavio). • Mahdollisia syitä, joihin koulutuksessa puututaan: <ul style="list-style-type: none"> ○ Prosessi, järjestelmä ○ Tuotoksen laatu/määrä ○ Suhteet, viestintä ○ Ihmisten osaaminen • Kouluttaja laatii työkirjan ryhmätyötä varten. • Laskentataulukon sisältö: <ul style="list-style-type: none"> ○ Määritä ongelma käytännöstäsi. ○ Määritä haluttu tila, jonka haluat saavuttaa (ongelman vastakohta) ○ Tunnista mahdolliset syyt. ○ Valitse yksi. ○ Ehdota mahdollisia ratkaisuja. ○ Valitse yksi, perustele miksi valitsit sen ja mikä vaikutus sillä on halutun tilan saavuttamiseen.

	<p>2. Selitä toiminta oppilaille (tiedotustilaisuus)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selitä harjoitus osallistujille. <p>3. Aktiviteetin suorittaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jaa osallistujat ryhmiin, joissa kussakin on vähintään 3 henkilöä. • Osallistujat tarkentavat vastauksiaan. • Auta oppijoita ja anna palautetta koko tehtävän ajan. <p>4. Arviointi (jälkipuinti)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kysy osallistujilta, jos heillä on kysyttävää. • Korjaa väärin määritetty ongelma. • Avaa keskustelu nähdäksesi, johtavatko ehdotetut ratkaisut ongelman ratkaisuun. • Jätä jäljellä oleville ryhmille tilaa ehdottaa muita ratkaisuja. • Arvioi teknisen lähestymistavan onnistuminen ongelman ratkaisemisessa.
<p>AKTIVITEETIN AIKA</p>	<p>Kokonaisaika: 45 minuuttia (+ valmistusaika)</p> <p>-----</p> <p>Valmistusaika: 30 minuuttia Tiedotusaika: 5 minuuttia Toiminta-aika: 30 minuuttia päivässä Arviointiaika: 10 minuuttia</p>
<p>AKTIVITEETIN ASETTAMINEN</p>	<p>Tätä toimintaa johtaa opettaja/kouluttaja, ja se tehdään ryhmissä ja sitten luokan täysistunnossa.</p> <p>Opettajan/kouluttajan rooli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opettaja/kouluttaja briiffaa osallistujille alussa, selittää tehtävän ja antaa tilaa kysymyksille. <p>Oppijan rooli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osallistujat kuuntelevat selityksiä ja esittävät kysymyksiä, jos heillä on sellaisia, ja käyvät sitten harjoitukset yhdessä läpi työpajan aikana.

MATERIAALIT OPETTAJALLE	<ul style="list-style-type: none"> • Ongelmanratkaisun työkirja • Ishikawan kaavio (liite nro 8b "Kalanruotokaavio") • Fläppitaulu tai valkotaulu, paperi, lyijykynät, tussit
MATERIAALIT OPISKELIJOILLE	<ul style="list-style-type: none"> • Edellä ehdotetusta rakenteesta laadittu ongelmanratkaisulomake - osa Kuvaus) • Paperi, lyijykynät



Liite 8 b: Kalanruotokaavio



14:30 – 14:40 KAHVITAUKO



14:40 – 15:05 JÄÄNMURTAJA – EMOJI-TIETOKILPAILU

TYÖPAJAN ISTUNTO	<p style="text-align: center;">14:40 – 15:05 Henkilökohtainen hyvinvointi</p>
AKTIVITEETIN NIMI	Tehtävä 6 - Jäänmurtaja - Emoji-tietokilpailu
TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none"> • Tutustua toisiimme • Lämmitettävä • Jään murtamiseksi ryhmän ilmapiiri
KUVAUS	1. Valmistelu

	<ul style="list-style-type: none"> • Valmistele luettelo hyymiöillä kirjoitetuista elokuvien, kirjojen ja kappaleiden nimistä. Tässä on muutamia esimerkkejä, joiden avulla pääset alkuun: • 🗡️🧠 = Whiplash (elokuva) • 🏠♂️👤👤 = Leuat (elokuva) • 🐎🐄🐷🐓🏠🌱 = Eläinten vallankumous - George Orwell (kirja) • 👧🍷📺 = Tyttö junassa - Paula Hawkins (kirja) • 🙈💡💡 = Blinding Lights - The Weekend (kappale) <p>2. Selitä toiminta oppilaille (tiedotustilaisuus)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selitä peli oppilaille. • Luo miellyttävä ja positiivinen ilmapiiri. <p>3. Aktiviteetin suorittaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jaa ensimmäisen emoji-tietokilpailun malli ryhmän kanssa. • Voit joko pyytää oppilaitasi kirjoittamaan vastauksensa hiljaisuudessa tai, jos haluat tehdä asioista hieman elävämpiä, voit antaa pelaajien huutaa arvauksensa. Pelaaja, jolla on eniten oikeita vastauksia, voittaa! <p>4. Arviointi (jälkipuinti)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voit kysyä osallistujilta palautetta.
<p>AKTIVITEETIN AIKA</p>	<p>Kokonaisaika: 25 minuuttia (+ valmistusaika)</p> <p>-----</p> <p>Valmistusaika: 10 minuuttia Tiedotusaika: 5 minuuttia Toiminta-aika: 15 minuuttia Arviointiaika: 5 minuuttia</p>
<p>AKTIVITEETIN ASETTAMINEN</p>	<p>Tätä toimintaa johtaa opettaja/kouluttaja, ja se tehdään luokan täysistunnossa.</p> <p>Opettajan/kouluttajan rooli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toiminnan kulun selittäminen • Toiminnan jatkuva organisointi <p>Oppijan rooli:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Opiskelijat kuuntelevat selityksiä ja työskentelevät aktiivisesti (yksin, täysistunnossa).
MATERIAALIT OPETTAJALLE	<ul style="list-style-type: none"> • Malli emoji-tietokilpailulla
MATERIAALIT OPISKELIJOILLE	<ul style="list-style-type: none"> • Paperi, lyijykynät



15:05 – 16:20 KÄYTÄNNÖN ESIMERKKEJÄ RENTOUTUSTEKNIKOISTA - MINDFULNESS

Opettaja/kouluttaja selittää osallistujille rentoutumistekniikoiden idean ja antaa heille mahdollisuuden kokeilla kutakin tekniikkaa yhdessä. Luettelo tekniikoista on esitetty esityksessä, joka on liite 8c "Presentation Mindfulness". Jokainen pieni tekniikka vie noin 5-10 minuuttia aikaa - ehdotus sisältää 8 tekniikkaa, joten opettaja/kouluttaja voi valita ne, jotka pitävät suunnitellun aikataulun päivästä.

Stressaavia tai epämiellyttäviä tilanteita voidaan paitsi tehokkaasti välttää eri tavoin, myös ehkäistä varhaisessa vaiheessa. Sinun tarvitsee vain selvittää, mitkä tavat ovat sinulle tehokkaimpia ja harjoitella niitä kaikissa mahdollisissa tilaisuuksissa. Muista, että erilaisia harjoituksia ja tekniikoita ei tarvitse sisällyttää jokapäiväisiin hetkiin vain stressin tai epämiellyttävien tilanteiden yhteydessä. Tehokkaiden harjoitusten joukossa, jotka voivat vaikuttaa positiivisesti elämäämme merkittävällä tavalla, sisällytämme ne, jotka keskittyvät nykyhetkeen, ja siksi tunnetaan myös nimellä mindfulness-harjoitukset. Mindfulness opettaa meitä tietoisesti kokemaan, mitä elämä antaa meille tässä ja nyt, antaen meille mahdollisuuden nauttia jokaisesta tietoisesti eletystä läsnäolon hetkestä. Nämä harjoitukset ovat rauhallisia yksinkertaisuudessaan, koska jopa nykyhetken kokeminen itsessään on yksinkertaista - sinun täytyy vain haluta ja keskittyä olennaiseen, ja siksi tuntea nykyhetki. Mindfulness-harjoituksia voi tehdä kuka tahansa, ja ne voivat tehdä positiivisia muutoksia jokapäiväisiin hetkiin parempaan suuntaan.



Liite 8c: Presentation Mindfulness



16:20 – 16:35 KAHVITAUKO



16:35 – 16:55 VIIDENNEN PÄIVÄN ARVIOINTI

Opettaja pyytää osallistujilta palautetta neljännessä päivästä ja toteutuneista aktiviteeteista. Ehdotus kysymyksiksi:

- Miten viides päivä täyttää odotuksesi?
- Mikä oli tärkein asia, josta oli hyötyä sinulle?
- Mitä kaipasit?



16:55 – 17:40 KOKO TYÖPAJAN LOPPUARVIOINTI JA ITSEOPISKELU

- Opettaja/kouluttaja viittaa odotuksiin, jotka osallistajat määrittivät työpajan ensimmäisenä päivänä, muistuttaa heitä mainituista odotuksista ja antaa jokaiselle osallistujalle mahdollisuuden sanoa, toteutuivatko ne.
- Osallistajat täyttävät myös lopullisen arviointikyselylomakkeen, joka koskee työpajan järjestämistä ja koko menetelmää (ehdotus kyselylomakkeeksi liitteessä 5d)



Liite 8 d: Arviointikysely



17:40 – 18:00 SUOSITUKSET JATKUVAAN OPISKELUUN, OHJEET
VIIMEISEN OSION "HENKILÖKOHTAINEN HYVINVOINTI" SUORITTAMISEEN, NÄKEMIIN



Tämä Access2Learn-projektin luoma työpajakonsepti on
lisensoitu [CC BY-ND 4.0 -lisenssillä](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/)



www.access2learn.eu



@access2blendedlearning



@access-2-learn



@access2learn



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.