

LIITE 1

Eeva Tawast

HYVINVOINNIN VAHVISTAJAKSI: VIA-VAHVUUDET

VIA-vahvuusharjoituksia arkeen

OMA VAHVUUS UUDELLA TAVALLA

Voit tehdä harjoituksen saman tien tai selvittää ensin VIA-vahvuuskyselyllä erityisiä vahvuuksia. Kyselyyn suomeksi vastataksesi tarvitset sähköpostiosoitteen ja rekisteröitymisen sivustolle: viacharacter.org/survey/account/register

Ympäroi alta (kyselyn perusteella tai arvaten) kolme keskeisintä vahvuuttasi. Listan jälkeen löydät lyhyet kuvaukset kustakin vahvuudesta valintasi tueksi. Käytä keskeisimpiä vahvuuksiasi mieluiten jo tänään jollain uudella tavalla.



KEHITÄ VAHVUUTTASI

Tässä on lyhyet kuvaukset VIA-vahvuuksista ja yksi idea kunkin käyttämiseen arjessa. Vahvuuksia voi kehittää käyttämällä niitä tietoisesti ja paljon. Voit tutustua VIA-vahvuuksiin lisää esimerkiksi viacharacter.org -sivustolla, jolta löydät mm. elokuvavinkkejä ja "toimintaterapiaa" vahvuuksien kehittämiseen.

VIA-vahvuudet

Tee edellisessä tehtävässä valitsemasi kolmen vahvuuden osalta *nuolella* merkityt harjoitukset.

- Anteeksiantavuus tarkoittaa kykyä antaa anteeksi niille, jotka ovat kohdelleet sinua väärin. Annat ihmisille

– myös itsellesi – toisen mahdollisuuden. Olet mieluummin armollinen kuin kostonhimoinen.

→ Anna itsellesi myötätuntoa tekemäsi virheen tähden.

- Arviointikyky tarkoittaa kykyä asioiden perusteelliseen harkintaan ja tutkimiseen joka näkökulmasta. Et tee hätäisiä päätelmiä. Luotat vain vahvoin todisteisiin tehdessäsi päätöksen. Pystyt muuttamaan mielipiteesi.

→ Utele pari asiaa henkilöltä, jolla on erilainen elämäntapa kuin sinulla (esim. erilainen ruokavalio tai tapa viettää aikaa). Ole kiinnostunut hänen näkemyksistään.



HYVIN-
VOINNIN
TILAT

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

- Harkitsevaisuus tarkoittaa varovaisuutta ja kykyä tehdä harkittuja valintoja. Et sano tai tee asioita, joita saattaisit myöhemmin katua.
 - Kirjoita ylös loppupäivän suunnitelmasi tunti tunnilta. Pohdi, onko suunnitelma todellakin hyvä.
- Henkevyys/hengellisyys tarkoittaa vahvaa ja yhte-näistä näkemystä elämän tai maailmankaikkeuden tarkoituksesta ja merkityksestä.
 - Tutustu johonkin elämänfilosofiaan tai uskon-toon ja vertaa sitä omaan maailmaankatsomuk-seesi.
- Huumorin vahvuus näkyy kykyinä nauraa ja huomata asioiden hauskat puolet. Sinulle on tärkeää saada toi-set ihmiset hymyilemään. Yrität nähdä valoisan puo-len joka tilanteessa.
 - Tee jotain leikkisää ja hassua naurattaaksesi toista tai katso komediaa, joka naurattaa sinua.
- Innokkuus on kykyä lähestyä toimintaa ja uusia haas-teita innokkaasti ja energisesti. Et tee mitään puolinaisesti. Elämä on sinulle seikkailu.
 - Ilmaise energisyyttäsi tänään värikkäällä asulla tai hassuttelevalla teolla (lemmikin tai lapsen jahtaaminen, sängylle hyppääminen).
- Itsesäätelykyky on taitoa tietoisesti säädellä tunteita ja toimintaa. Olet kurinalainen. Et annan mielitekojen ja tunteiden hallita tekemistäsi.
 - Kun seuraavan kerran olet hermostunut, ärsyyntynyt tai stressaantunut, pidä kymmenen hitaan hengityksen mittainen tauko.
- Johtajuus on kykyä asettua johtavaan rooliin vaativis-sakin tilanteissa. Rohkaiset ryhmää saamaan tehtävät valmiiksi. Säilytät hyvän ryhmähengen huomioimalla kaikki ryhmän jäsenet. Olet hyvä organisoimaan tehtä-viä ja huolehtimaan siitä, että asiat tapahtuvat.
 - Kokoa ryhmä tärkeän asian edistämiseksi.
- Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus on kykyä huomata ja arvostaa kauneutta, erinomaisuutta ja taidokasta toimintaa esimerkiksi luonnossa, taiteissa, matematiikassa, tieteissä ja arjessa.
 - Ihaile 20 minuutin ajan esimerkiksi auringonlas-kuu tai musiikkiteosta tekemättä muuta.
- Kiitollisuuden vahvuus näkyy tyytyväisenä tietoisuu-tena elämän hyvistä asioista. Et pidä muiden hyviä tekoja tai omaa hyvää tuuriasi itsestänselvyytenä. Osaat osoittaa kiitollisuutesi.
 - Kiitä jotain, joka todella kiitoksensa ansaitsee. Voit myös lähettää kiitoksen kirjoitettuna kir-jeenä tai sähköpostina.
- Luovuus on kykyä ajatella asioiden tekemistä uudella tavalla ja taitoa hyödyntää ideoitaan käytännössä. Et tyydy tekemään asioita tavalliseen tapaan, jos parempi tapa on olemassa.
 - Keksi käyttötarkoitus jollekin muuten turhaksi jääneelle esineelle.
- Näkökulmanottokyvyn vahvuus mahdollistaa asioiden tarkastelun eri kulumista. Sinulle halutaan jakaa näke-myksiä ja sinulta pyydetään helposti neuvoja. Katsot maailmaa tavalla, joka tuntuu monipuoliselta ja jär-keenkäyvältä.
 - Valitse viisas lausahdus. Keksi keino elää sen mukaisesti tänään.
- Nöyryys ja vaatimattomuus on kykyä antaa muille tilaa sekä kykyä antaa omien tekojen puhua puoles-taan ilman huomionhakuisuutta. Et hakeudu huomion keskipisteeksi tai pidä itseäsi poikkeuksellisena saati muita parempana.
 - Pyydä luotettavalta henkilöltä palautetta kehittämisalueistasi.
- Oppimisen ilon vahvuus näkyy rakkautena uusien asioiden oppimista kohtaan. Pidät uuden opiskelusta, lukemisesta, museoista ja kaikista paikoista, joissa voi oppia ja kehittyä.
 - Etsi jostain lempiaiheestasi uutta tietoa internetistä tai kirjastosta.
- Rakkaus on kykyä arvostaa läheisiä erityisesti ihmis-suhteissa, joissa arvostus, jakaminen ja huolenpito ovat vastavuoroisia. Läheisesi pitävät vastavuoroisesti myös sinua itselleen läheisenä.
 - Kerro sinulle tärkeälle ihmiselle, minkä vahvuuden olet hänessä huomannut ja miksi se on mie-lestäsi hieno asia.

- Rehellisyys on kykyä olla rehellinen muita ja itseään kohtaan. Pyrit puhumaan totta ja elät elämääsi rehellisesti ja aidosti. Olet jalat maassa ja teeskentelemätön.
 - Kerro jollekin läheisellesi koko totuus tänään asiasta, jota et ole ennen kokonaan kertonut.
- Reiluus on kykyä kohdella muita tasapuolisesti ja oikein sekä kykyä noudattaa hyviä periaatteita. Omat tunteesi eivät liikaa vaikuta toisia koskeviin päätöksiisi. Annat kaikille mahdollisuuden.
 - Huomioi jotain (ihmistä, eläintä), jota usein väheksytään tai joka saa liian vähän arvostusta ja huomiota osakseen.
- Ryhmytyötaidot vahvuutena näkyvät luotettavana ja sitoutuneena ryhmän jäsenyytenä sekä kykynä pärjätä hienosti tavoitteellisessa ryhmytyöskentelyssä. Olet luotettava ja sitoutunut tiimikaveri. Teet aina osuutesi ja työskentelet lujasti ryhmäsi menestyksen eteen.
 - Muistele jonkin ryhmän tai ryhmytyön erityistä onnistumista tai hyvää hetkeä. Jaa ajatuksesi kyseenomaisen ryhmän kanssa.
- Sinnikkyys on kykyä ponnistella saattaakseen loppuun sen, minkä on aloittanut. Et anna helposti periksi ja nautit haasteiden voittamisesta.
 - Tee loppuun jotain, minkä olet jättänyt kesken.
- Sosiaalinen älykkyys on tunneälyä sekä tietoisuutta toisten ihmisten tunteista ja syistä tehdä asioita eli motivaatiosta. Tiedät, miten erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa kannattaa toimia ja miten saada toiset tuntemaan olonsa turvallisiksi.
 - Keksi hyvä tapa ilmaista turhautumisesi tai muu haastava tunne niin, että toinen ymmärtää sen helposti.
- Toiveikkuus on kykyä odottaa ja uskoa, että tulevaisuus tuo tullessaan hyviä asioita. Toimit itsekin niin, että asiat olisivat jatkossa paremmin. Uskot, että voit itse vaikuttaa omaan tulevaisuuteesi.
 - Tutustu esimerkiksi selviytymiseen liittyvän elokuvan tai jonkin oman ongelmasi ratkaisun kautta siihen, miltä tuntuu toivon kipinä.
- Urheus tarkoittaa rohkeutta olla perääntymättä uhkien, haasteiden, vaikeuksien tai kivun edessä. Puhut sen puolesta, mikä on oikein, vaikka kohtaisit vastustusta. Toimit periaatteidesi mukaan.
 - Mieti jotain pelkoasi ja keksi pieni askel sen kohtaamiseksi.
- Uteliaisuus on kykyä aidosti kiinnostua monista asioista. Haluat ymmärtää paljon ja pidät monia aiheita kiehtovina. Rakastat tutkimista ja uuden löytämistä.
 - Tutustu uuteen alueeseen tai reittiin kotisi lähitöillä.
- Ystävällisyys on kykyä olla esimerkiksi lempeä, kiltti, antelias tai huomaavainen toisia kohtaan. Teet mieluummin palveluksen toiselle. Nautit tehdessäsi hyviä asioita sellaisillekin ihmisille, joita et tunne hyvin.
 - Keksi keino lievittää jonkun yksinäisyyttä.

Jos täytit myös VIA-vahvuuskyselyn, vastasivatko sen tulokset omaa käsitystä vahvuuksistasi? Pohdi, miten voisit elämässäsi hyödyntää vahvuuksiasi paremmin?

Tutkimusten mukaan vahvuuksien hyödyntäminen arjessa lisää koettua hyvinvointia ja onnellisuutta sekä vähentää masennusta. ■

LÄHTEET

Niemiec, R. 2013. VIA Character Strengths - Research and Practice: The First 10 Years. Knoop, H. H. & Delle Fave, A. (toim.) 2013. Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology. New York: Springer, 11–30.

Park, N. 2009. Character strengths (VIA). Lopez, S. J. (toim.) 2009. The Encyclopedia of Positive Psychology. Wiley-Blackwell.

www.viacharacter.org ww1.viacharacter.org

