

# Kyvykkyydet, taidot ja voimavarat, otetaan käyttöön -Elämäni portfoliossa

Päivi Vuokila-Oikonen

erityisasiantuntija, TtT, työelämän kehittäjä -muutos valmentaja - työnohjaaja- LP-NP- kouluttaja/  
GSM +358408297670

paivi.vuokila-oikonen@diak.fi

twitter: @paivivo

LinkedIn: [linkedin.com/in/paivi-vuokila-oikonen](https://www.linkedin.com/in/paivi-vuokila-oikonen)

Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak)

Albertinkatu 16 B

90100 Oulu Finland



LikiDigi

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
European Union



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

Diak ODL 

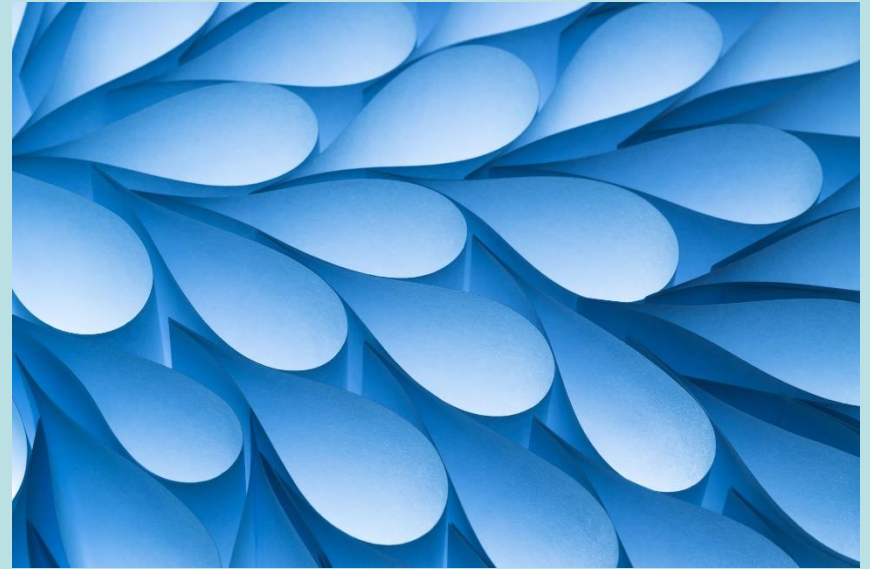
# Narratiivisuus identiteettityön välineenä- sitoumukset

- Ihmisen elämä on kertomuksen tapaan prosessi ja elämässä olevista tapahtumista, niiden tiedostamisesta ja käsittelemisestä ihminen rakentaa identiteettiään.
- vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa hän muodostaa oman käsityksensä ympäröivästä todellisuudesta
- yksityisen ihmisen kertomus muokkaa yhteistä kokemusta/kertomusta
- Käytännössä kun ihminen elää, hän samalla rakentaa identiteettiään, ja yksi tärkeimmistä kysymyksistä kuuluu: mistä minä olen kotoisin?
- Pyrkimys tietoiseen työskentelyyn



# Resilienssin yhteys elämäni portfolioon (Lipponen 2020)

- Tunnista
  - Olemassa olevat voimavarat
  - Onnistumisten, osaamisen ja selviämisen tunteminen
  - Ajattelun ja toiminnan joustavuus
  - Tulevaisuus-suuntautuneisuus
  - Vaikeudesta voi puhua ja vaikeudesta voi selvitä



- **Elämäni portfolion osio kuka minä olen?**
- **Menneisyyden tarkastelu koostuu seuraavista teemoista:**

# Lapsuuden perhe



- Millaisia ajatuksia sinulla on lapsuudenperheeseesi liittyvistä varhaisista ja nykyisistä kokemuksistasi?
- Miten lapsuudenperhettä koskevat tunteesi ja ajatuksesi ovat muuttuneet ajan mittaan?
- Mitä sinusta ovat kertoneet ja kertovat isovanhempasi, tätisi, enosi, opettajasi jne. sinulle merkitykselliset ihmiset?

# Yhteiskunta, jossa elät

- Pohdi yhteiskunnallisten voimien vaikutusta omaan kehitykseesi, millaiset omassa tai vanhempien elämässä esiintyneet historialliset ilmiöt ovat vaikuttaneet kehitykseesi (työttömyys, monikulttuurisuus, eriarvoisuus, korona, sota)
- Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen, kuinka suhtaudut työntekoon (mitä vanhempasi ovat kertoneet työn merkityksestä) ja henkilökohtaiseen itsestä huolenpitoon (mitä olet oppinut oman hyvinvoinnin ylläpitämisestä)?
- MITKÄ OVAT MERKITTÄVÄT KOKEMUKSESI?



# Tämänhetkinen elämäntilanne

## Merkittävät elämäkokemukset:

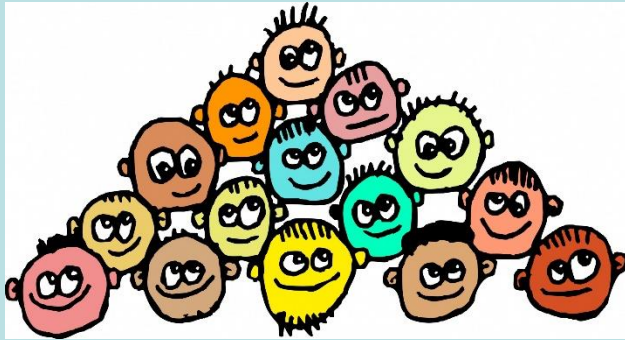
Mitkä menneet tapahtumat ovat sellaisia, jotka ovat edelleen mielessäsi?

Miten olet selvinnyt kokemistasi hankaluuksista/vastoinkäymisistä?

Mitä olet oppinut näistä vastoinkäymisistä/ hankaluuksista?



## TÄMÄ PÄIVÄ



Mikä antaa tällä hetkellä elämällesi merkityksen ja suunnan? Mitkä harrastukset ovat merkittäviä? Miten merkittävänä koet liikkumisen?

Mikä on sinulle arjessa tärkeää, mitkä näkymät, äänet, hajut?

Milla tavalla pystyt hallitsemaan elämäsi?



# Ääni ja kieli, yhteistyö?

- **Selkeä kommunikointi itsen ja toisten kanssa on olennaista**
- Miten arvioit kykysi pitää puolesi sanallisesti?
- Miten voisit vahvistaa tätä kykyä edelleen? Miten arvioit omia yhteistyötaitojasi?
- Millainen olet ryhmässä?
- Mitä uusia taitoja tarvitset ryhmässä toimimiseen?



Hengellisyys on yhteydessä psyykkisen ja fyysiseen hyvinvointiin, rukoulu, mietiskely jooga ja rituaalit lievittävät lääketieteellisiä oireita ja edistävät sairauksista toipumista ? Mitä ajattelet hengellisyyden merkityksestä elämässäsi?

# HENGELLINEN ITSEHOITO

Van Leeuwen, R., Tiesinga, L.-J., Jochemasen, H. & Post, D. (2007). Aspects of spirituality concerning illness. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 21(4), 482–489.

# Lähteitä

- Baker E. 2005. Työvälineenä oma persoona. Edita, Helsinki.
- Karjalainen Anna-Liisa. 2004. Kokemuksesta kirjoittaminen ja kirjoittamisen kokemus. Diakonia-ammattikorkeakoulu. A Tutkimuksia 7.
- Kiviniemi, L., Läksy M-L., Matinlauri, T., Nevalainen, K., Ruotsalainen, K., Seppänen, U-M., Vuokila-Oikkonen, P. 2007. Minä mielenterveystyöntekijänä. Edita Prima oy, Helsinki.
- Tenhula, T., Kuure, L., Koponen, L & Karjalainen A. 1996. Akateeminen opetusportfolio yliopisto-opetuksen itsearviointissa ja mentoroinnissa.
- Vanhanen-Nuutinen, L. 2005. Portfolio oppimisessa ja sen arvioinnissa. In. Janhonen, S. & Vanhanen-Nuutinen, L. Kohti asiantuntijuutta. Oppiminen ja ammatillinen kasvu sosiaali- ja terveysalalla. WSOY, Vantaa.
- Vuokila-Oikkonen, P. & Janhonen, S. 2005. Kertomukset oppimisessa. In J Janhonen S & Vanhanen-Nuutinen L (toim.) 2005. Kohti asiantuntijuutta. Oppiminen ja ammatillinen kasvu sosiaali- ja terveysalalla. WSOY.
- Kiviniemi, L., Läksy M-L., Matinlauri, T., Nevalainen, K., Ruotsalainen, K., Seppänen, U-M., Vuokila-Oikkonen, P. 2015. Minä mielenterveystyöntekijänä. Edita Prima oy, Helsinki. 2.-3. painos.
- Kiviniemi, L., Läksy M-L., Matinlauri, T., Nevalainen, K., Ruotsalainen, K., Seppänen, U-M., Vuokila-Oikkonen, P. 2014. Minä mielenterveystyöntekijänä. Edita Prima oy, Helsinki. 2. Uudistettu painos.