



LUMI

Luonnollinen, luova minä
– polkuja hyvinvointiin



Euroopan unionin
osarahoittama

Resilienssin vahvistaminen sosiaalisessa kuntoutuksessa



POLKU-tapaamiskertojen teemat poimitaan Resilienssikennnostosta sekä yksilötapaamisissa esiin nousseista aiheista.

Resilienssi on yksilön kyky selviytyä, sopeutua ja kasvaa elämän haasteista huolimatta. Sosiaalisen kuntoutuksen asiakkailla elämänsä elämään voi liittyä erilaisia terveydellisiä haasteita, pitkittynyttä stressiä, epävarmuutta, traumaattisia kokemuksia tai osallisuuden puutetta. Tällöin resilienssin vahvistaminen ei ole pelkästään hyödyllistä, vaan välttämätöntä.

Työskentely resilienssin eri osa-alueiden kautta auttaa asiakasta rakentamaan psyykkistä, sosiaalista ja toiminnallista kestävyttä.



LUMI

Luonnollinen, luova minä
– polkuja hyvinvointiin



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Reflektointi osana toimintaa

Reflektoinnilla on ollut merkittävä rooli POLKU-ryhmissä. Reflektointi on tavoitteellista oman ajattelun, toiminnan ja kokemusten tarkastelua. Se tukee oppimista, kehittymistä ja päätöksentekoa. Tehokas reflektointi voidaan jäsentää kolmeen vaiheeseen:

Ennakkoreflektointi (ennen toimintaa yksilöajoilla)

- Keskittyy tavoitteiden, odotusten ja toiveiden kirkastamiseen.
- Auttaa ennakoimaan mahdollisia haasteita ja valitsemaan menetelmiä, jotka tukevat haluttua lopputulosta.
- Luo suuntaa ja valmistaa mielen sekä tarvittavat resurssit toimintaan.
- Motivoi ja sitouttaa POLKU-toimintaan.

Reflektointi toiminnan aikana

- On tietoista läsnäoloa ja havainnointia tilanteessa.
- Mahdollistaa joustavan reagoinnin muutoksiin, suunnitelmien hienosäätämisen ja oppimisen.
- Tukee ongelmanratkaisua ja lisää toiminnan laatua.

Jälkireflektointi (toiminnan jälkeen yksilöajoilla)

- Analysoi tavoitteisiin pääsemisen, onnistumiset ja kehittämiskohteet.
- Vahvistaa jatkuvan oppimisen kulttuuria ja henkilökohtaista kasvua.
- Auttaa ymmärtämään, mikä vaikutti lopputulokseen ja miten kokemusta voi hyödyntää tulevaisuudessa. Hyvinvointireseptiin kirjataan tätä kautta esiin nousseita jatkotoimia.