

The Partnership

Itävalta

Blickpunkt Identität – Verkefnisstjóri

www.blickpunkt-identitaet.eu

Medizinische Universität Wien

www.muw.ac.at

Iso-Britania

Norton Radstock College

www.nortcoll.ac.uk

Islanti

Listaháskóli Íslands

www.lhi.is

Mímir-Símenntun

www.mimir.is

Italia

CSCS - Centro Servizi "Cultua Sviluppo" srl

www.cscs.it

Suomi

Folkhälsan

www.salutogenesis.fi

www.folkhalsan.fi/parattspar

Kreikka

Greece Academic Network

www.gunet.gr

Ulkoiset kumppanit

Espanja

Impacts.eu

www.impacts.eu

Sveitsi

NetUnion

www.netunion.com

*Tutustu myös projektin verkkosivuihin
www.resilience-project.eu*

contact

Folkhälsan

Bengt Lindström

Email: bengt.lindstrom@folkhalsan.fi

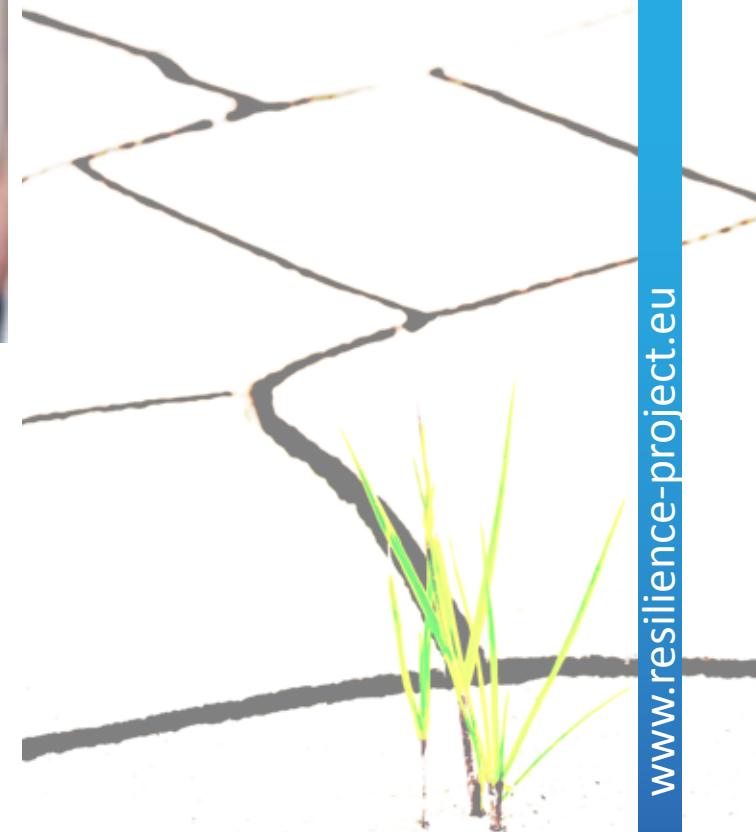
Maria Leppäkari

Email: maria.leppakari@gmail.com



RESILIENCE

a key skill for education and job



www.resilience-project.eu

This project has been funded with support from the European Commission. This communication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Kuinka paljon joustoa, sitkeyttä ja sopeutumiskykyä sinusta löytyy?

Resilienssi-projekti tutkii miten auttaa yksilöitä ja yhteisöjä kehittämään sisäisten ja ulkoisten resurssien käyttöä sekä miten näiden avulla voidaan lisätä kykyä tulla toimeen ja vastaamaan elämän eri haasteisiin. Projektinavulla pyritään auttaa ihmisiä käyttämään resilienssiä eli joustoa ja sopeutumista elämän eri tilanteisiin!

Yhteiskuntamme on viime vuosina nopeasti muuttunut. Työelämän muutokset ovat tänä päivänä yhä nopeampia ja työntekijät käsittelevät kasvavaa työtaakkaa yhä epävarmemmassa työllisyystilanteessa. Työntekijöiden motivaatio ja työlle omistautuminen ovat koetuksella.

Viimeaikaiset tutkimukset osoittavat stressitasojen kasvua Euroopanväestössä. Tämä näkyy erityisesti heikommassa asemassa olevien ryhmien kuten maahanmuuttajien ja pitkäaikaisyöttömien, epäsäännöllistä työtä tekevien sekä työelämän jatkuvien muutoksien kanssatekemissä olevien henkilöiden keskuudessa. Käytännössä tämä ilmenee kohonneina terveysriskeinä sekä sosiaalisten verkostojen puuttumisena.

Nyky-yhteiskunta haastaa meitä luomaan uusia toimintastrategioita selviytyäksemme epävarmoista ja nopeasti muuttuvista tilanteista. Selviämisen avaintaidot kuten joustavuus, stressinsietokyky ja kyky selviytyä kovan paineen alla ovat juuri nyt tärkeämpiä kuin koskaan. Näitä taitoja harvemmin opetetaan kouluissa.



Projektin tavoitteet

Projektin yleinen tavoite on resilienssin vahvistaminen yksilö- ja yhteisötasolla. Pyrimme integroimaan edellä mainittua lähestymistapaa erityyppisten opetusmenetelmien avulla ja sitä kautta vahvistaa nuorten ja aikuisten stressisietokykyä. Kohderyhmämme ovat koulut ja oppilaitokset ilman, että painopiste olisi jossain tietyssä koulutusohjelmassa taikka tutkimuksessa.

Nuorten ja aikuisten joustavuutta ja sietokykyä voidaan vahvistaa integroimalla hankkeessa käytettyjen malleja osaksi koulutusta. Käytännöt soveltuvat mm. ammatillisten kurssien, tutkimuksen, aikuiskoulutuksen, kielikurssien ja IT-tekniikan opetukseen. Tavoitteena on tukea sekä lisätä opinnoissa menestymistä sekä vähentämään opintojen keskeytymisiä.

Tuotteet

Harjoittelulajitelma – Selection Box

Harjoittelulajitelma (Selection Box) sisältää joukon erilaisia joustavuus-harjoituksia, joita voidaan käyttää yksilö- ja ryhmätasolla. Harjoitukset ovat saatavilla helppokäyttöisistä ja käyttäjätasoisesta online-tietokannasta. Käyttäjät (opettajat, ohjaajat, ym.) voivat helposti löytää tilanteeseen sopivan harjoituksen hyödyntämällä eri hakukriteerejä (aihe, ryhmäkoko, kesto, jne.)

Ohjeistus – Guidelines

Ohjeistus sisältää esimerkkejä siitä, miten harjoituksia voidaan hyödyntää opetuksen osana. Ohjeistuksemme antaa

esimerkkejä resilienssin vahvistamisessa aikuis- ja nuorisokoulutuksessa. Ohjeet mahdollistavat opettajien, ohjaajien ja kouluttajien erilaisia keinoja sisällyttää oppilaitosten omiin ohjelmiin resilienssiä vahvistavia elementtejä. Elementtien integroinnissa tulee kiinnittää erityistä huomiota opetussuunnitelmien ja -järjestelmien asettamiin vaatimuksiin huomioiden yksittäiset käyttäjät ja erilaiset opetuskulttuurit.

Yksilöllinen haastatteluprofiili – The Personal Profile Interview Scheme

Yksilöllisen haastattelu profiili pohjautuu käyttäytymisteorioihin ja yksilön roolia yhteiskunnassa käsitteleviin teorioihin. Pääpaino tässä on yksilötason kerronnassa. Tämä lähestymistapa mahdollistaa aikaisempien positiivisten kokemusten kartoittamisen avoimen haastattelun avulla. Metodi pohjautuu mm. Glasserinin teoriaan yksilöiden tarpeista.

Haastattelun avulla luodaan opiskelijasta henkilökohtainen profiili. Profiilin avulla voidaan tukea kouluttajia, opettajia ja ohjaajia auttamaan ihmisiä kohtaamaan elämän haasteita rakentavalla tavalla ja tukea heitä käyttämään entistä paremmin sisäisiä ja ulkoisia resursseja. Haastatteluprofiili toimii ennen kaikkea ennaltaehkäisevänä työkaluna. Se on selkeästi jäsenneily, visuaalinen ja auttaa yksilöä hahmottamaan arkielämän realiteetit. Haastatteluprofiilointia (Personal Profile Interview Scheme) voidaan käyttää harjoittelulajitelman (Selection Box) eri harjoitusten tukena. Profiilointi helpottaa oikeiden harjoitusten valinnan erilaisille ryhmille ja yksilöille.

Serious Game – Oppimista edistävät pelit

Oppimista edistävien pelien avulla parannetaan resilienssin psykologisia ja käyttäytymisen liittyviä tekijöitä. Toisin sanoen, oppimista edistävien pelien avulla vahvistetaan itseluottamusta, minäkuva ja kyky selviytyä ahdistuksen tunteesta. Oppimista edistävät pelit ovat osoittaneet projektiryhmän tekemissä tutkimuksissa lupaavia tuloksia. Resilienssi-projektissa kehitetään valitun teeman piiristä pelin kaltainen vuorovaikutusta vahvistava harjoitus. Peli toimii myös eräänlaisena houkuttimena, jolla herätetään huomiota ja kiinnostusta kohderyhmien keskuudessa.

