



Ikäinstituutti

Tunne vahvuutesi!

Vinkkivihko



Meissä jokaisessa on paljon vahvuuksia!

Luontenvahvuuksia voimme tunnistaa kiinnittämällä huomiota siihen, mikä itsessä ja toisissa on hyvää.

Näin voi löytyä esimerkiksi sinnikkyyttä, ystävällisyyttä, huumorintajua tai uteliaisuutta. Tällaisia ominaisuuksia voimme itse myös arjessa kehittää.

Vahvuuksia on meillä kaikilla, ja niiden käyttö vaihtelee elämän eri tilanteissa.

Lähde retkelle vahvuuksien etsintään tämän vihkon vinkeillä!





Tunnista vahvuksiasi

Ensimmäinen askel omien vahvuuksien käyttöön on niiden tunnistaminen. Niiden käyttö tuo yleensä innostusta ja antaa energiaa. Vahvuudet tulevat esiin monenlaisissa arjen puuhissa. Esimerkiksi käsitöiden harrastaja voi käyttää kauneudentajuaan, suunnitelmallisuuttaan ja tarkkuuttaan.

Vahvuusvarasto



Etsi alla olevista 5 vahvuutta, jotka tuntuvat omiltasi.
Valitse näistä yksi ja kysy itseltäsi:

Miten käytän tätä vahvuutta arjessani?

Luottavaisuus Oppimishalu Toiveikkaus
Myönteisyys Uteliaisuus Joustavuus Luovuus
Avarakatseisuus Sosiaalisuus Rehellisyys Huumorintaju
Aitous Myötätuntoisuus Käsivällisyys Ystävällisyys
Kiitollisuus Herkkyys Itsenäisyys Energisyys Rohkeus
Innostus Oikeudenmukaisuus Kannustavuus Kilpailullisuus
Vastuullisuus Määrätietoisuus Sinnikkyys
Johdonmukaisuus Aikaansaavuus Käytännöllisyys
Rauhallisuus Harkitsevuus



Käytä vahvuuksiasi ja nauti niistä

Tiesitkö, että vahvuuksia on olemassa lukuisia? Vahvuuksien käyttäminen omassa arjessa on palkitsevaa. Se antaa elämäniloa ja vahvistaa mielen hyvinvointia. Välillä kannattaa miettiä, mikä vahvuuksista nyt tuntuu tärkeältä.

Miten täydentäisit lauseita?



Näillä kyvyilläni olen voinut auttaa muita ihmisiä

Arvostan itsessäni näitä ominaisuuksia

Nämä asiat sujuvat minulta kuin luonnostaan



Pysähdy saamasi kiitoksen äärelle

Meillä kaikilla on ominaisuuksia, joihin voimme hyvällä syyllä olla tyytyväisiä – kenties niistä hiukan ylpeitäkin. Ehkä joku on eri tilanteissa kiinnittänyt huomiota vahvuksiisi ja antanut sinulle kiitosta kannustaen näin niiden käyttöön.

Kuulostele palautetta



Olen saanut muilta kiitosta siitä, että osaan

Kysy joltakin läheiseltä, miten hän kuvailisi vahvuksiasi ja taitojasi.

Poikkeavatko omat käsityksesi ja muiden kuvailut toisistaan?



Etsi ja löydä vahvuuksia muista

On usein helpompaa havaita luontevahvuuksia toisesta kuin itsestä. Silloin kannattaa myös kertoa, mitä hänessä huomasi. Myönteisen palautteen antaminen ja saaminen tukee mielen hyvinvointia.

Vahvuuksia bongaillemaan

Katsele läheistäsi, ystävääsi tai vaikka naapuriasi. Millaisia vahvuuksia hänessä näet? Onko hän kenties ystävällinen ja avulias? Tai esimerkiksi luova ja sinnikäs? Hänellä saattaa olla myös rohkeutta ja päättäväisyyttä.

Kerro hänelle millaisia vahvuuksia hänestä löysit. Voit myös lähettää viestin tai postikortin.

Millaisia tunteita vahvuusviestin kertominen herättää sinussa itsessäsi?



Oivalla uutta

Uudessa tilanteessa voi nousta esiin vahvuuksia, joista emme aiemmin olleet tietoisia. Toimimalla arjessa toisin tavoin voit yllätyä omista taidoistasi.

Vahvuudet käyttöön uusissa tilanteissa



Jos haluat kehittää itsessäsi esimerkiksi uteliaisuutta tai oppimisen iloa, hakeudu rohkeasti uusiin tilanteisiin. Kokeile kävellä kotiin uutta reittiä. Tarkkaile ympäristöä ja itseäsi. Mitä kiinnostavaa näit tai kuulit? Huomaatko jotakin uutta tai erilaista?

Mitä uutta itsessäsi huomasit, kun teit asioita uudella tavalla?

Mitä muuta haluaisit kokeilla?

Vahvuuksien huomaaminen osaksi omaa arkea



Luonteenvahvuuksien tunnistaminen, käyttäminen ja kehittäminen vahvistaa mielen hyvinvointia.

Mitä omia vahvuuksiasi löysit aiemmasta Vahvuusvarasto-tehtävästä – tai tuliko mieleesi joitain muita? Voit tarkkailla, mitä niistä olet viikon kuluessa käyttänyt ja kirjata niitä alla olevaan päivyriin.

Vahvuuteni, jota käytin	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU



Lisää tietoa ja tehtäviä osoitteessa

www.ikäopisto.fi