



VAHVUUKSISTA KESKUSTELU KANNATTAA!

Kuinka järjestät Vahvuusvartin etänä

Jokaisessa on paljon vahvuuksia, mutta niistä puhuminen ei välttämättä ole tuttua.

Vahvuuksien esiin nostaminen itsessä ja toisissa vahvistaa mielen hyvinvointia.

Vahvuusvartti on tuokio, jossa yhdessä keskustellen löydetään ikäihmisten vahvuuksia kahden kesken tai pienryhmässä. Tarvitaan vain puheyhteys (puhelin, Whatsapp, Teams jne.).

Toteuta Vartti helposti Vahvuusvaraston avulla

1. Lähetä Vahvuusvarastosta kuva osallistujille tai katsokaa sitä [netistä](#).
2. Lue ääneen vahvuuksia ja pyydä osallistujia kirjoittamaan ylös itseensä sopivia sanoja.
3. Käykää keskustellen läpi kunkin osallistujan vahvuuksia (1-3kpl).
4. Pohtikaa, mitkä vahvuudet ovat tärkeitä juuri nyt.

Vahvuusvarasto

A word cloud of Finnish words representing strengths, arranged in a roughly circular pattern. The words are: Luottavaisuus, Uteliaisuus, Oppimishalu, Toiveikkuus, Luovuus, Huumorintaju, Myönteisyys, Avarakatseisuus, Joustavuus, Aitous, Rehellisyys, Sosiaalisuus, Myötätuntoisuus, Kärsivällisyys, Ystävällisyys, Innostus, Kiitollisuus, Herkkyys, Itsenäisyys, Energisyys, Rohkeus, Oikeudenmukaisuus, Kannustavuus, Määrätietoisuus, Sinnikkyys, Kilpailullisuus, Vastuullisuus, Johdonmukaisuus, Aikaansaavuus, Käytännöllisyys, Rauhallisuus, Harkitsevuus.

IKÄOPISTO
Mielen hyvinvoinnin taitopankki

Ikäinstituutti

Vahvuuksien löytämiseen voit käyttää seuraavia apukysymyksiä. Valitse kysymyksiä, jotka sopivat tilanteeseen ja muokkaa niitä itsellesi luonteviksi. Kerro lopuksi osallistujille, mitä vahvuuksia heissä havaitset.

1. Mitä teet mielelläsi, mikä sinua innostaa?
2. Missä olet hyvä?
3. Mitä opit nopeasti?
4. Mistä olet aina ollut kiinnostunut?

Ota vahvuuksien huomaaminen osaksi omaa arkea!

Kerro meille, miten Vartin järjestäminen sujui: ikaopisto@ikainstituutti.fi

Ikäinstituutti

UTELIAISUUS
Sinnikkyys
Kiitollisuus
TOIVEIKKUUS Huumorintaju
ROHKEUS
Myönteisyys

15
MINUUTTIA

Anna vartti vahvuuksille!