



Ikäinstituutti

# Ohje Vartti vahvuuksille -etätuokion järjestämiseen



Hienoa, että olet tarttunut tilaisuuteen nostaa esiin iäkkäiden luontevahvuuksia! Tämän ohjeen tehtävien avulla se onnistuu.

Vahvuuksia ovat esimerkiksi sinnikkyys, huumorintaju, ystävällisyys, kuuntelun kyky tai rohkeus. Meissä jokaisessa on paljon vahvuuksia, mutta niistä puhuminen ei välttämättä ole tuttua. Niitä kannattaa rohkeasti lähteä tunnistamaan ja kannustaa keskusteluun.

Vahvuuksien esiin nostaminen itsessä ja toisissa edistää mielen hyvinvointia. Erityisesti haasteellisissa tilanteissa on hyväksi huomata vahvuuksien merkitys oman arjen tukena. Ohjaamalla ikäihmisille Vartti vahvuuksille -tuokion saatte uutta sisältöä toimintaan sekä oivaltamisen iloa.

Ohjeen kaksi tehtävää voit toteuttaa etäyhteydellä.

# 1. Vahvuuksien löytäminen Vahvuusvaraston avulla

- Lähetä kuva Vahvuusvarastosta osallistujille tai katsokaa sitä [Ikäopistosta](#).
- Lue ääneen vahvuuksia ja pyydä osallistujia kirjoittamaan ylös itseensä sopivia sanoja.
- Ohjaile keskustelua niin, että kukin saa halutessaan kertoa vahvuuksistaan (1–3kpl).

## Vahvuusvarasto

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

## 2. Vahvuuksien käyttötapoja poikkeuksellisena aikana

- Lähetä kuva osallistujille tai jaa se heille. Lue kysymykset ääneen.
- Pyydä osallistujia miettimään niitä hetki ja kirjaamaan ajatuksiaan ylös.
- Käykää keskustelukierros, mitä uusia vahvuuksia on löytynyt ja miten nämä näkyvät arjessa.

Mitä uusia vahvuuksia olet itsestäsi viime aikoina löytänyt?

Millaisissa tilanteissa uudet vahvuudet ovat näkyneet?





Vahvuusvartin jälkeen voit jakaa tunnelmia ja tuotoksia sosiaalisessa mediassa aihetunnisteella **#vahvuusvartti**.

**Ota vahvuuksien huomaaminen  
osaksi omaa arkea!**



**Lisää tietoa ja tehtäviä osoitteessa  
[www.ikäopisto.fi](http://www.ikäopisto.fi)**