

ARVOT - OMAN ELÄMÄN KOMPASSINA

Maarit Hallia
Lyhytterapeutti,
muutosvalmentaja



© Maarit Hallia

samk 
Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020

Feelix 

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

AIHEET:

Mitä arvot ovat?

Mikä on elämässä tärkeää?

Arvojen luokittelu

Miten tutkit omia arvojasi?

Arvot ryhmässä





Harjoitus: Matkustajat bussissa

Tarkoitus: Opettaa sinua huomaamaan ajatuksia, jotka estävät sinua toimimasta arvojesi mukaisesti.

Kuvan lähde: Pixbay/Pexelus

Mitä arvot ovat?

- Arvot ovat uskomuksia ja käsityksiä arvokkaista, hyvinä ja tärkeinä pidetyistä asioista ja keskeinen osa minäkuva.
- Arvot ovat ihmisen elämää, tekoja ja valintoja ohjaavia periaatteita.
- Arvot vaikuttavat elämän pieniin ja suuriin valintoihin.
- Omien arvojen tunteminen auttaa tekemään itselle sopivia ratkaisuja: tämä on osa itsetuntemusta.



Minän suhde...

Omaan itseeni, omaan osaamiseen, omaan pystyvyyteen, omiin keinoihin, omiin ydintaitoihin, kykyyn kokea onnistumista.

Muihin ihmisiin, työyhteisöön, opiskeluympäristöön, perustehtäviin.

Suurempaan kokonaisuuteen: yhteiskunnalliseen merkitykseen, hyvinvointiin.



Harjoitus:

**Oman elämän
mielemekkyuden ja arvojen
etsintä.**

Mieti seuraavia kolmea kysymystä:

1. Kuka sinä olet?
2. Mitä sinä elämässäsi haluaisit?
3. Hallitsetko omaa elämääsi?





Mikä on elämässä tärkeää?

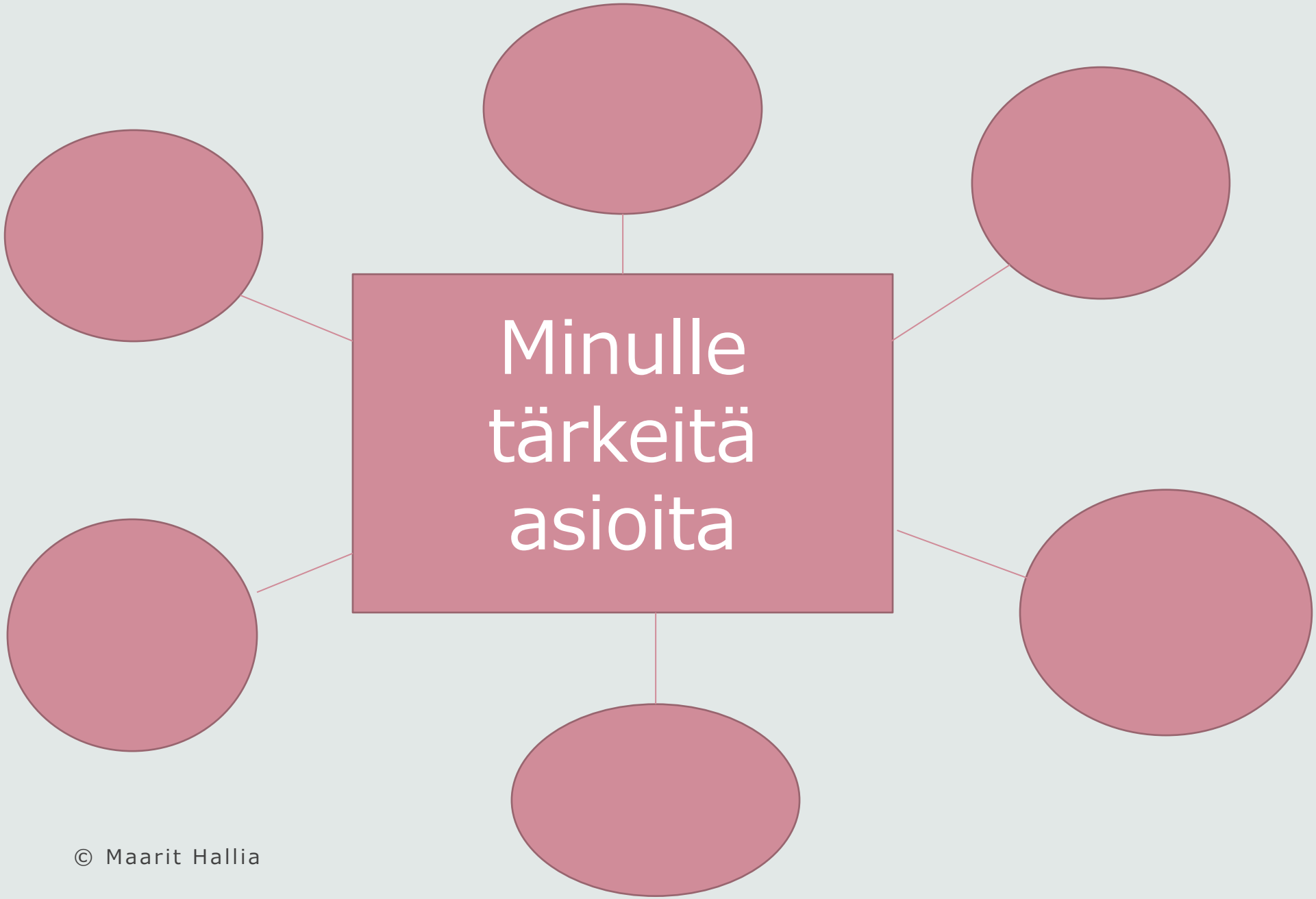


Mielikuvamatka

© Maarit Hallia

Harjoitus: Minulle tärkeitä asioita (A)

- Piirrä paperin keskelle laatikko, johon kirjoitat: "Minulle tärkeitä asioita"
- Mieti hetki kaikkia niitä asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä
- Piirrä laatikon ympärille palloja, joihin kirjoitat kaikki ne asiat, joita mieleesi tuli. Piirrä niin monta palloa, kuin haluat.
- Yhdistä pallot viivalla laatikkoon (kts. Kuva seuraavalla sivulla)



Harjoitus: Minulle tärkeitä asioita (B)

- Katso piirtämäsi kuviota, jossa näet kaikki sinulle tärkeät asiat.
- Mieti hetki, miten paljon käytät näihin aikaa tällä hetkellä elämässäsi. Voit miettiä tavallista päivääsi tai edeltänyttä viikkoa.
- Voit antaa numerot 1-10 jokaiselle kohdalle, miten tyytyväinen olet tämän asian kohdalla käyttämäsi ajan määrään.
- Käytätkö aikaa siten kuin itse haluaisit?

Harjoitus: Arvolistaus (A)

- Valitse seuraavalla sivulla olevista sanoista kaikki ne asiat/arvot, jotka ovat sinulle tärkeitä. Pyri valitsemaan vähintään 25 asiaa.
- Mikäli listasta puuttuu mielestäsi jotakin, voit kirjata ne omaan listaasi.

Ydinarvoja

ainutlaatuisuus	helpottaminen	kauneus	lumous	painottaminen	selitys	tunteminen	yhdistäminen
aistiminen	henkisyys	keksiminen	luonto	paljastaminen	selkeys	turvallisuus	yhteenkuuluvuus
aitous	herkkyys	kiitollisuus	luotettavuus	palveleminen	sensaatio	tyyneys	yhteisö
alkuperäisyys	hoivaaminen	kipinä	luovuus	parantaminen	sitoutuminen	tyytyväisyys	yhteydessä oleminen
armo	huomaaminen	kohottaminen	läsnäolo	paremmuus	spekulointi	täydellisyys	yhteys
asiantuntijuus	hurskaus	kokemus	mallikkuus	pelien pelaaminen	stimulointi	unelma	yhteys Jumalaan
auttavaisuus	huumori	koskettaminen	mielihyvä	perhe	suoruus	urheilu	yhtäkylläisyys
autuus	huvi	koulutus	mielikuvitus	ponnisteleminen	suostutteleminen	uskallus	ymmärrys
avustaminen	hyväksyttynä oleminen	kunnioittaminen	mielipiteen muodostaminen	puhdistaminen	suunnitelmallisuus	uskonnollisuus	
dramaattisuus	hyväksytynä oleminen	kunnioitusta herättävä	mukavuus	puoleensavetävyys	suuri tuntematon	vaarallisuus	
eleganttius		kuuluminen johonkin	muuttaminen	pyhyys	suurin	vahvistaminen	
energisyys	hyvä maku	johonkin	myötätuntoisuus	rakentaminen	sysäys	vaikuttaminen	
ennakkoluulottomuus	ihmiset	kykenevyys	nauraminen	rakkaus	sääntö	valaiseva	
erinomaisuus	ilahduttaminen	kärsivällisyys	nauttaminen	rauhallisuus	taiteellisuus	valmentaminen	
esikuva muille	ilmaiseminen	käänte	nerokkuus	rehellisyys	tarkkaavaisuus	valmistaminen	
etsiminen	iloisuus	lahjoittaminen	näkeminen	riippuvaisuus	tarkoituksellisuus	valovoimaisuus	
hallitseminen	informointi	leikkisyys	ohjaaminen	riskien ottaminen	tavoitteellisuus	valppaus	
hauskuus	innostavuus	liittyminen	oivaltavuus	rohkaiseminen	terveys	vapaus	
havaitseminen	inspirointi	loisto	omistautuvuus	rohkeus	tiedonhaluisuus	vastuu	
hehkuminen	intohimoisuus	loppuun saattaminen	opettaminen	saavuttaminen	tietoisuus	viehättävyys	
hellyys	johdatus	lujana pysyminen	oppiminen	seikkailu	totuus	vilpittömyys	
	johtaminen			seksi	tuki	voittaminen	

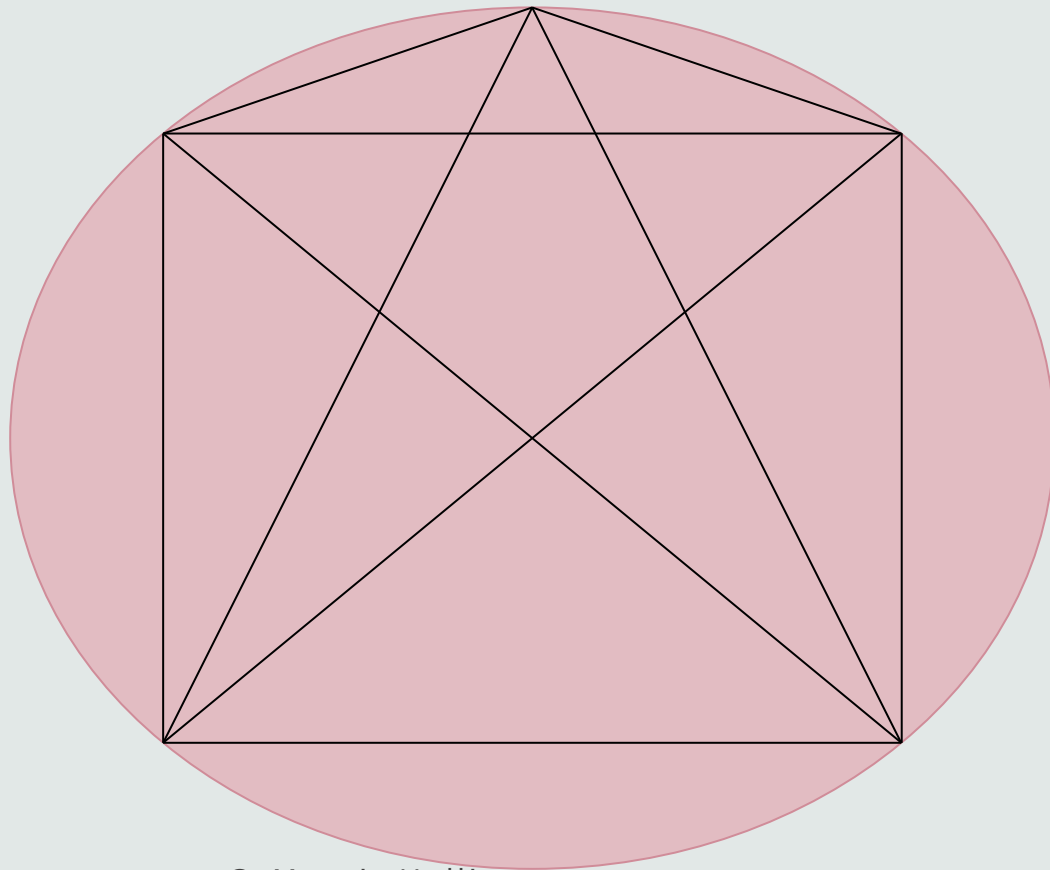
Harjoitus: Arvolistaus (B)

- Valitse nyt kirjaamistasi asioista/arvoista 10 sinulle tärkeintä.
- Tämän jälkeen näistä 10 vielä viisi kaikista tärkeintä. Eli asioita/arvoja, joista et suostuisi luopumaan mistään hinnasta tai missään tilanteessa.



Miten tutkin omia arvoja?

Harjoitus: Arvokello



Listaa tähden kärkikohtiin (5) tärkeimmät arvosi.

Vertaile nyt vastakkaisia arvoja keskenään.

Laita nuolen kärki sille vastakkaiselle arvolle, joka on toista arvokkaampi.

Saat selville ydinarvosi.

Arvot ryhmässä



Porinaryhmä:

- Miettikää yhdessä Feelix-ryhmän arvoja.
- Mitkä perusarvot kuvaavat Feelix-ryhmätoimintaa?
- Miten arvot näkyvät?




Porinaryhmä:

- Jos pitäisi valita **kolme kuvaava arvoa** Felix ryhmän keskeiseksi arvoksi, mitkä ne olisivat?



Feelix ryhmän arvot – Porinaryhmän tulos

yhteisyys läsnäolo vapaaehtoisuus **yhteenkuuluvuus**
turvallisuus huumori
osallisuus **vapaus kunnioitus**
yhteisö **yhteisöllisyys** ystävällisyys
arvostus **vertaistuki** tuki vertaishuojennus
tulevaisuus unelmat rohkeus
hyväksyminen uskallus **luottamus**
ennakkoluulottomuus ymmärtäväisyys voimavaralähtöisyys

A pair of hands is shown from a close-up perspective, gently cupping a small amount of dark, rich soil. A tiny green seedling with two leaves and a thin stem grows out of the soil. The background is dark and out of focus, highlighting the hands and the plant. A semi-transparent circular graphic is overlaid on the left side of the image, containing text.

**"Arvot ovat kuin sormenjäljet.
Kenelläkään ne eivät ole täysin
samanlaiset, mutta jätät niistä
jäljen kaikessa mitä teet"**

Elvis Prestley

A scenic view of a rocky coastline at dusk or dawn. The foreground is dominated by large, dark, moss-covered rocks. The water is calm, reflecting the soft light of the sky, and is filled with numerous pieces of ice floating. In the background, a line of land features several wind turbines and a small industrial building with a smokestack emitting a plume of white smoke. The sky is a mix of soft blues and oranges, suggesting the time is either early morning or late evening.

Kiitos!