

# Mielihyvin duunissa

## **Viisi askelta tasapainoisempaan työelämään<sup>TM</sup> -verkkokurssin esittely**

Ruusa Hentilä

Mielihyvin –Duunissa mentor-ohjelman ja 5 askelta -verkkokurssin pääkehittäjä

Väestöliiton Hyvinvointi Oy



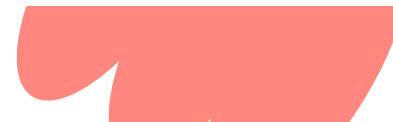
**Euroopan unionin  
rahoittama**

NextGenerationEU



# Viisi askelta tasapainoisempaan työelämään™ -verkkokurssi

- Kehitetty Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön koordinoimassa ja EU:n rahoittamassa Mielihyvin Duunissa –hankkeessa yhdessä nuorten kanssa vuoden 2024 aikana osana Mentor-ohjelmaa
- Taustalla Väestöliiton nuorille aikuisille suunnattu 8-askelta verkkokurssi, josta kehitettiin työelämäversio
- Kehitetty vahvistamaan nuorten psykososiaalisia taitoja sekä psyykkisiä työelämävalmiuksia
- Sisältää nuorten toivomaa sisältöä
- Luotu Väestöliiton ylläpitämälle Hyvä kysymys – sivustolle, josta helposti saatavilla
- Verkkokurssi on maksuton digitaalinen ”self help”, joka ohjattuna toimii vuorovaikutuksellisen tukemisen menetelmänä.



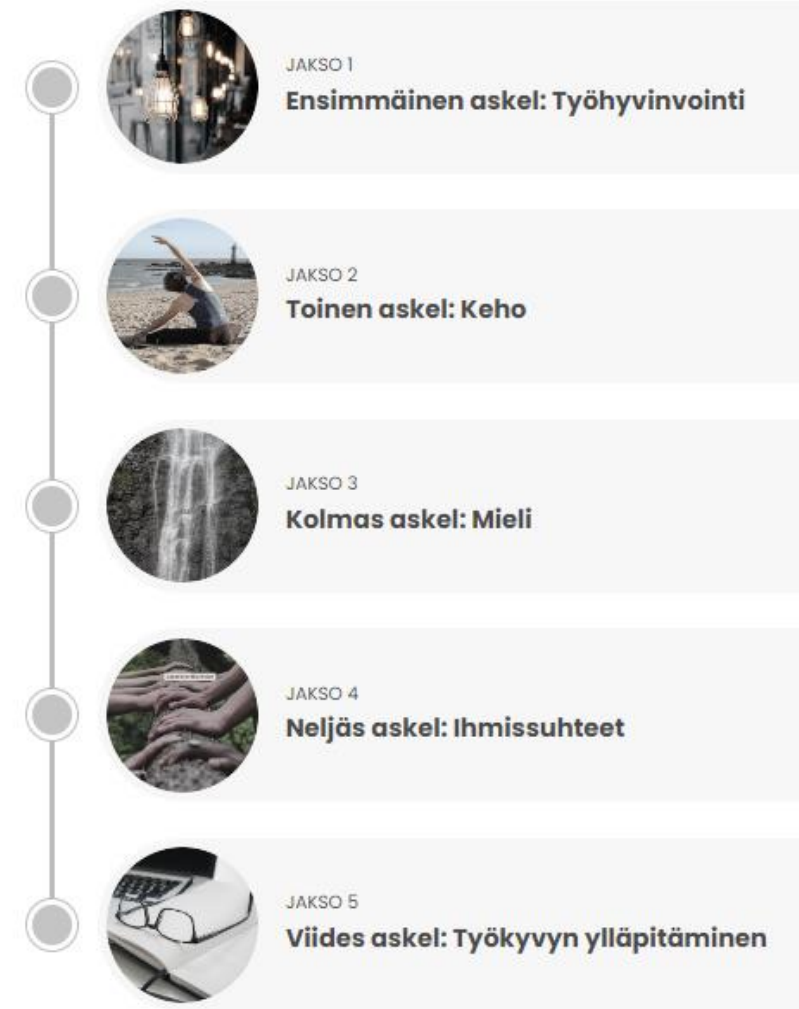
# 5 askelta tasapainoisempaan työelämään™ - verkkokurssi

- **Sisältää** 5 työhyvinvointiin keskittyvää askelta eli osiota, joissa jokaisessa on tietoa, tehtäviä ja testejä hyvinvointiin liittyen. Kurssin tekeminen vie yhteensä noin 3-4 tuntia.
- **Kenelle:** Työelämään siirtymässä olevalle / vasta siirtyneelle nuorelle
- **Tavoite:** Nuoren hyvinvointitaitojen ja ammatillisen itsetuntemuksen lisääminen sekä itsereflektoinnin ja minäpystyvyyden vahvistaminen.
- **Kurssi pohjautuu** voimavarakeskeiseen ja **ennaltaehkäisevään** lähestymistapaan, jonka avulla pyritään tukemaan nuoren työelämään siirtymistä ja kiinnittymistä sekä työssä jaksamista.
- **Kurssissa hyödynnetään** uusinta oppimissuunnittelua, digipedagogiikkaa ja terapia-alan menetelmiä, mikä tekee siitä vaikuttavan ja helposti omaksuttavan työkalun nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi.

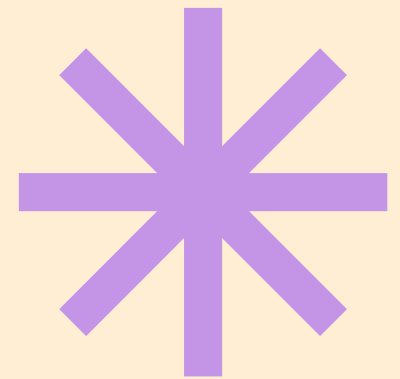


# 5 askelta verkkokurssin sisältö

- **Ensimmäinen askel** käsittelee työhyvinvointia yleisesti sekä keskittyy ammatilliseen hyvinvointiin liittyviin teemoihin, kuten motivaatio, työn merkityksellisyys, omat vahvuudet ja ajanhallinnalliset kysymykset.
- **Toinen askel** keskittyy fyysisen hyvinvoinnin, osa-alueisiin, sen nykytilaan ja ylläpitoon sekä yli- ja alivireystilojen tunnistamiseen ja säätelyyn.
- **Kolmas askel** sisältää tietoa ja harjoitteita psyykkiseen hyvinvointiin liittyen. Teemoina mm. ajattelun vaikutus hyvinvointiimme, tunteiden ja tarpeiden yhteys, arvot, voimavarat ja resilienssi sekä defenssit.
- **Neljäs askel** käsittelee sosiaalista hyvinvointia, joka on tärkeä osa työhyvinvointia. Osiossa tutkitaan omaa tapaa liittyä toisiin ihmisiin sekä ihmissuhteisen laatua, ja tutustutaan rakentavan vuorovaikutuksen perusteisiin sekä käsitellään palautteen antamista ja vastaanottamista.
- **Viides askel** tarkastelee oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyviä teemoja, kuten kuormituksen ja palautumisen välistä suhdetta, ammatillista kasvua, vaikuttamisen mahdollisuuksia ja unelmia.



**”Verkkokurssin on tarkoitus tukea nuorten psyykkisiä työelämävalmiuksia ja kokonaisvaltaista hyvinvointia, auttaen heitä tunnistamaan omia voimavarojaan. Kurssi lisää itsetuntemusta sekä kehittää tunne- ja vuorovaikutustaitoja, tarjoten työkaluja, joilla työnantajat voivat tukea nuorten mielen hyvinvointia ja kiinnittymistä työyhteisöön. Kurssi on suunnattu työuran alussa oleville nuorille, nuoria työllistäville työnantajille sekä oppilaitoksille, jotka kouluttavat nuoria”.**

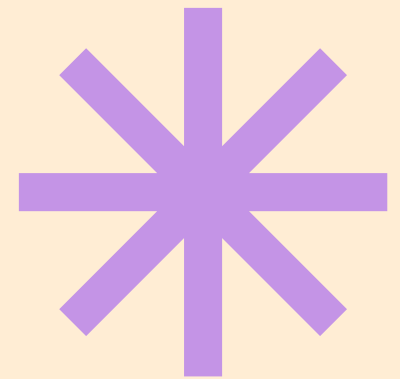


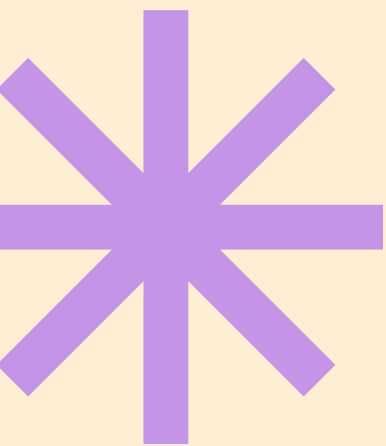
# Verkkokurssin hyödyntäminen

- Nuori voi tehdä kurssin itsenäisesti tai ohjattuna **koulutetun** ammattilaisen tukemana
- Kurssia voi hyödyntää monipuolisesti työpaikoilla ja oppilaitoksissa. Se toimii puheeksioton välineenä, jonka avulla nuorten parissa työskentelevät **Mielihyvin-Duunissa mentorit**, esihenkilöt, uravalmentajat, opettajat ja muut ammattilaiset voivat luoda rakentavan keskusteluyhteyden ja tarjota vuorovaikutuksellista tukea nuorelle.
- Verkkokurssi soveltuu myös ryhmämuotoisesti
- Kurssin tehtäviä voi tehdä myös yksittäin valiten itselleen sopivia teemoja
- Verkkokurssille osallistuminen ei vaadi rekisteröitymistä
- **Verkkokurssialustalle ei tallennu vastauksia, joten muistiinpanovälineet ovat hyödyllinen apuväline kurssia tehdessä**



Viisi askelta tasapainoisempaan  
työelämään™ -verkkokurssi |  
Hyväkysymys.fi





**KIITOS!**

