

# OPPIMINEN JA KOULUTUS

## Moduuli 5- Itsetuntemus ja pohdinta





**ITSENSÄ TUNTEMINEN  
ON KAIKEN VIISAUDEN  
ALKU**

*Aristotle*



# SISÄLLYSLUETTELO

- 01 Johdanto ja motivaatio
- 02 Käsite ja perusteet
- 03 Käytännön taitojen kehittäminen
- 04 Pohdinta ja päätelmät



# 01

## JOHDANTO JA MOTIVAATIO



# JOHDANTO

Itsetuntemuksessa on kyse tunteiden, vahvuuksien, heikkouksien, ajatusten ja uskomusten ymmärtämisestä. Siihen kuuluu persoonallisuutesi, motivaatioidesi ja halujesi tunteminen. Yrittäjyydessä itsetuntemus auttaa ohjaamaan päätöksentekoa, johtamista ja henkilökohtaista kasvua.

Kun olet tietoinen sisäisestä maisemastasi, pystyt selviytymään liiketoiminnan haasteista tehokkaammin ja tekemään päätöksiä, jotka ovat linjassa ydinarvojesi ja tavoitteidesi kanssa.



# JOHDANTO

Pohdinta täydentää itsetuntemusta. Siinä on kyse siitä, että mietit ja analysoit omia kokemuksiasi, päätöksiäsi ja tekojasi. Pohdinnan avulla nuoret yrittäjät voivat saada arvokasta tietoa aiemmista kokemuksista, sekä onnistumisista että epäonnistumisista.

Tämä harkittu harkintaprosessi auttaa oppimaan ja sopeutumaan, mikä auttaa sinua hiomaan strategioitasi ja lähestymistapoja. Dynaamisessa liiketoimintaympäristössä tämä jatkuva pohdinnan ja oppimisen sykli on ratkaisevan tärkeää, jotta pysytään joustavina ja innovatiivisina.



# HARJOITUS - HEIJASTUSYMPYRÄ

Pohdintapiiri on lyhyt ryhmäharjoitus, jonka tarkoituksena on harjoitella itsetuntemusta ryhmässä. Ota mukaan kyniä ja paperia osallistujille. Yritä tehdä tämä harjoitus hiljaisessa huoneessa ilman häiriötekijöitä.

## 1. Johdanto (5 minuuttia):

*Kokoa ryhmä piiriin ja selitä harjoituksen tarkoitus: lisätä itsetuntemusta ja ymmärtää, miten henkilökohtaiset piirteet vaikuttavat ryhmädynamiikkaan.*

*Esittele lyhyesti itsetuntemuksen käsite.*

## 2. Henkilökohtainen pohdinta (10 minuuttia):

*Pyydä jokaista osallistujaa pohtimaan hiljaa 5 minuuttia seuraavia kysymyksiä:*

*Mitkä ovat tärkeimmät vahvuuteni ja heikkouteni?*

*Miten toimintani ja asenteeni vaikuttavat ympärilläni oleviin ihmisiin tiimissä?*





# HARJOITUS - HEIJASTUSYMPYRÄ

## 3. Jakaminen piirissä (10 minuuttia):

*Kierrä ympyrää ja pyydä jokaista osallistujaa kertomaan yksi vahvuus ja yksi heikkous, jotka hän on tunnistanut itsestään.*

*Kannusta avoimuuteen ja tuomitsemattomaan ilmapiiriin. Muistuta ryhmää siitä, että tämä on turvallinen tila.*

## 4. Ryhmäpohdinta (5 minuuttia):

*Keskustelkaa ryhmänä siitä, miten itsetuntemus voi vaikuttaa tiimityöskentelyyn ja henkilökohtaiseen kasvuun yrittäjyyskontekstissa.*

*Korostetaan toistensa vahvuuksien ja heikkouksien ymmärtämisen ja kunnioittamisen tärkeyttä.*



# 02

## KÄSITE JA PERUSTEET



# ITSETUNTEMUS JA POHDINTA



Yhteistyössä tunneälyä voi hankkia itsetuntemuksen kautta, mikä parantaa kykyäsi ottaa yhteyttä tiimisi jäsenten tunteisiin ja näkökulmiin. Tämä tietoisuus edistää empatiaa ja ymmärrystä, mikä parantaa yhteistyötä ja tekee tiimistä vahvemman ja joustavamman.

Sitoutuminen jatkuvaan itsensä kehittämiseen antaa itsetietoisille nuorille yrittäjille kilpailuetua. Tämä omistautuminen henkilökohtaiseen kasvuun johtaa pitkän aikavälin menestykseen ja innovaatioihin. Pyrkimällä jatkuvasti ymmärtämään itseäsi ja tiimiäsi paremmin voit edistää kasvun ja luovuuden ilmapiiriä, joka erottaa sinut yritysmaailmassa.

# ITSETUNTEMUS JA POHDINTA

Itsetuntemuksen ja pohdinnan harjoittaminen on nuorille yrittäjille tärkeää useista syistä. Omien ennakkoluulojen, tunteiden ja ajatusprosessien ymmärtäminen johtaa parempaan päätöksentekoon. Tämä itsetuntemus mahdollistaa objektiivisemmän arvioinnin, mikä auttaa sinua tekemään tietoon perustuvia ja strategisia valintoja, jotka voivat parantaa yrityksesi suorituskykyä ja lisätä menestymismahdollisuuksiasi.

Myös itsetuntemuksella on ratkaiseva merkitys tehokkaassa johtamisessa. Se auttaa sinua ymmärtämään johtamistyyliäsi ja motiivejasi, minkä ansiosta voit mukauttaa lähestymistapaasi vastaamaan paremmin tiimisi tarpeita. Tämä ymmärrys tekee sinusta paremman johtajan ja auttaa luomaan yhtenäisemmän ja motivoituneemman tiimin.



# 03

## KÄYTÄNNÖN TAITOJEN KEHITTÄMINEN



# TAVOITE

Tämän osion tavoitteena on saada oppijat osallistumaan aktiivisesti käytännön harjoituksiin, joissa kehitetään yhteistyössä tavoiteltuja yrittäjäyysvalmiuksia.

## **Lähestymistapa:**

- Määrittele selkeästi opiskelijoiden/osallistujien tehtävät.
- Annetaan perusteelliset selitykset selkeyden varmistamiseksi
- Havainnollistaa käsitteitä käytännön esimerkein
- Tarjota ohjeita mahdollisista ratkaisuista ja antaa ajattelemisen aihetta.
- Kannustaa kriittiseen ajatteluun ja tutkimiseen

# TOIMINNAN PÄÄPIIRTEET

are you ok?

feelings

Tämän moduulin johdannossa teitä pyydettiin ryhmänä harjoittelemaan itsetuntemusta. Seuraavissa dioissa tarkastelemme joitakin uusia toimintoja, joiden avulla voitte edistää itsetuntemusta ja pohdintataitoja.

## **Tehtävä 1: Päiväkirjaharjoitus.**

Kannusta oppijoita pitämään päivittäistä tai viikoittaista päiväkirjaa. Heidän tulisi kirjoittaa kokemuksistaan, tunteistaan, reaktioistaan tiettyihin tilanteisiin ja mahdollisista itsetutkisteluista.

## **Tehtävä 2: Tee henkilökohtainen SWOT-analyysi.**

Oppijat tekevät henkilökohtaisen SWOT-analyysin arvioidakseen objektiivisesti vahvuuksiaan, heikkouksiaan, mahdollisuuksiaan ja uhkia. Tämä analyysiväline auttaa oppijoita ymmärtämään omia kykyjään ja kehittämiskohteitaan ja auttaa strategisessa henkilökohtaisen kehityksen suunnittelussa.

## **Tehtävä 3: Ohjattu meditaatio.**

Tutustutaan mindfulness-harjoituksiin ja meditaatioharjoituksiin. Nämä tekniikat auttavat kehittämään syvempää tietoisuutta omista ajatuksista ja tunteista ja lisäävät siten itsetuntemusta.

# Tehtävä 1: Päiväkirjaharjoitus.

Päiväkirjoittaminen tarkoittaa ajatusten, kokemusten, tunteiden ja pohdintojen säännöllistä kirjaamista ylös. Se toimii välineenä henkilökohtaiseen ilmaisuun, itsensä löytämiseen ja itsetutkiskeluun. Prosessiin kuuluu tyypillisesti päivittäisten tapahtumien, henkilökohtaisten oivallusten ja toiveiden dokumentointi. Tavallisesti tämä tehdään yksin, mutta opettajana voit tehdä sen oppilaiden kanssa, jotta he pääsevät alkuun. Ennen kuin aloitat:

## **Valitse välineesi.**

Päätä, haluatko perinteisen paperisen vai digitaalisen lehden. Kummassakin on omat etunsa: paperi voi tuntua henkilökohtaisemmalta ja konkreettisemmalta, kun taas digitaalinen tarjoaa mukavuutta ja helppokäyttöisyyttä.

## **Aseta säännöllinen aikataulu.**

Johdonmukaisuus on avainasemassa. Päätä, kirjoitatko päiväkirjaa päivittäin vai viikoittain, ja pysy siinä aikataulussa.

Aamupäiväkirjoittaminen voi auttaa luomaan sävyn päivälle, kun taas iltapäiväkirjoittaminen voi olla pohdiskeleva harjoitus päivän tapahtumien käsittelemiseksi.





# Tehtävä 1: Päiväkirjaharjoitus.

## Vaihe 1: Luo optimaalinen ympäristö ja rakenne:

Valitse rauhallinen ja mukava tila, jossa voit tehdä päiväkirjaa ja jossa tunnet olosi rennoksi. Ryhmässä voit antaa kehotuksia, kuten "Tänään tunsin...", "Olen kiitollinen..." tai "Haaste, jonka kohtasin tänään...". Tämä voi tarjota rakennetta ja auttaa aloittamaan kirjoitusprosessin.

## Vaihe 2: Pohdi ja tunnista kuvioita:

Kirjoita päivittäisistä kokemuksista ja tunteista, syvenny reaktioihisi ja ajatuksiisi. Tarkastele merkintöjasi ajan mittaan, jotta tunnistat toistuvia teemoja, malleja, stressin laukaisijoita tai johdonmukaisia tunnereaktioita. Tämä käytäntö auttaa tunnistamaan henkilökohtaisen kasvun ja kehityksen alueet.



# Tehtävä 1: Päiväkirjaharjoitus.

**Vaihe 3: Tavoitteiden asettaminen ja rehellinen pohdinta:** Käytä päiväkirjaasi henkilökohtaisten ja ammatillisten tavoitteiden asettamiseen ja säännölliseen tarkistamiseen. Ole rehellinen ja suodattamaton kirjoittaessasi, sillä aitous on avain todelliseen itsetuntemukseen. Pohdi säännöllisesti aiempia merkintöjä arvioidaksesi kasvuasi ja muutoksiasi ajan mittaan.

Päiväkirjan pitämiselle ei ole tiukkoja sääntöjä; se voi olla vapaamuotoista tai jäsenneltyä, sitä voi kirjoittaa päivittäin tai tarpeen mukaan. Jotkut ihmiset kirjoittavat mieluummin kertovaan tyyliin, kertovat päivästä tai kuvaavat tunteitaan, kun taas toiset saattavat käyttää luetteloita, pistekohtia tai jopa piirtää ja mustelmia. Journalisoinnin joustavuus tekee siitä helposti lähestyttävän ja hyödyllisen monille ihmisille riippumatta heidän kokemuksestaan tai tyylistään.

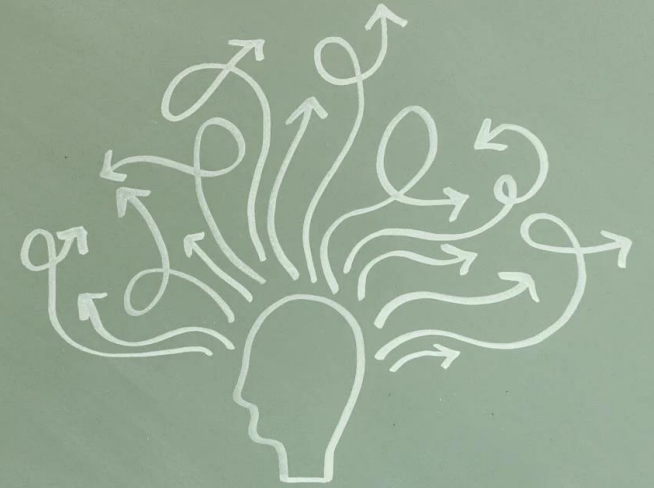


# Vinkkejä Parempaan Päiväkirjanpitoon

Sisällyttä päiväkirjan pitämisestä saadut oivallukset jokapäiväiseen elämään. Tämä voi tarkoittaa tapojen muuttamista, viestintätyylien parantamista tai päätöksentekoprosessien hiomista. Näiden oppien soveltaminen varmistaa, että päiväkirjoittaminen edistää parannuksia, jotka voit nähdä sekä henkilökohtaisessa että ammatillisessa ympäristössä.

Säännöllinen päiväkirjan pitäminen on yhdistetty moniin terveysvaikutuksiin, kuten stressin vähenemiseen, mielialan paranemiseen ja mielenterveyden kohentumiseen. Nämä hyödyt ovat erityisen tärkeitä yrittäjille, jotka usein kärsivät suuresta stressistä ja työuupumuksesta.

Päiväkirjan pitäminen mahdollistaa henkilökohtaisten ja liiketoiminnallisten tavoitteiden, edistyksen ja takaiskujen pohtimisen. Tämä voi olla uskomattoman motivoivaa ja arvokas väline, jonka avulla voidaan arvioida kasvua ajan mittaan.



# Tehtävä 2: Henkilökohtainen SWOT-analyysi

Henkilökohtainen SWOT-analyysi on itsearviointityökalu, joka auttaa yksilöitä tunnistamaan vahvuutensa, heikkoutensa, mahdollisuutensa ja uhkansa. Sitä käytetään yleisesti liike-elämässä ja henkilökohtaisessa kehityksessä auttamaan ihmisiä ymmärtämään nykyistä asemaansa ja suunnittelemaan tulevaa kasvua.

## **Vahvuudet:**

Nämä ovat sisäisiä ominaisuuksia ja taitoja, joissa yksilö on erityisen hyvä. Vahvuuksiin voi kuulua henkilökohtaisia piirteitä, kokemuksia, tietoja, osaamista tai resursseja, jotka antavat jollekin etulyöntiaseman.

## **Heikkoudet:**

Heikkoudet ovat sisäisiä tekijöitä, jotka voivat haitata yksilön suorituskykyä tai kykyä saavuttaa tavoitteet. Näitä voivat olla taitojen puute, negatiiviset piirteet tai muut henkilökohtaiset rajoitukset.

## **Mahdollisuudet:**

Mahdollisuudet ovat ulkoisia tekijöitä, joita yksilö voi hyödyntää omaksi edukseen. Ne edustavat potentiaalisia kasvun, kehityksen ja saavutusten polkuja.

## **Uhkat:**

Uhkat ovat ulkoisia tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa yksilölle ongelmia.

# Tehtävä 2: Henkilökohtainen SWOT-analyysi

**Vaihe 1: Johdanto, selitys ja pohdinta:** Aloita selittämällä SWOT-analyysin käsite ja sen merkitys henkilökohtaisessa ja ammatillisessa kehityksessä. Varmista, että kaikki ymmärtävät, mitä kukin SWOT-analyysin elementti edustaa. Anna jokaiselle osallistujalle aikaa pohtia ja kirjoittaa ylös omat vahvuutensa, heikkoutensa, mahdollisuutensa ja uhkansa. Tämä olisi tehtävä yksilöllisesti henkilökohtaisen pohdinnan varmistamiseksi.

**Vaihe 2: Ryhmäjako:** Jaa ryhmä pienempiin alaryhmiin. Näissä pienryhmissä osallistujat jakavat SWOT-analyysinsä keskenään. Kannusta avoimiin ja kunnioittaviin keskusteluihin, jotta ryhmän jäsenet voivat antaa palautetta ja vaihtoehtoisia näkökulmia toistensa analyysiin. Kannusta osallistujia keskustelemaan alaryhmissä yhteisistä teemoista ja ainutlaatuisista näkemyksistä. He voivat auttaa toisiaan tunnistamaan itsearviointeissa olevat sokeat kohdat ja tarjota ehdotuksia vahvuuksien ja mahdollisuuksien hyödyntämiseksi tai heikkouksien ja uhkien käsittelemiseksi.

**Vaihe 3: Ryhmäesittely ja palaute:** Pyydä jokaista osallistujaa tai alaryhmää esittelemään SWOT-analyysinsä ja toimintasuunnitelmansa suurelle ryhmälle. Tämä kannustaa vastuullisuuteen ja mahdollistaa laajemman palautteen saamisen. Fasilitoijana anna palautetta ja ohjausta koko prosessin ajan.

# Vinkkejä Henkilökohtaisen SWOTin Parantamiseksi

Itsearviointin ja ryhmäpalautteen jälkeen osallistujien tulisi laatia henkilökohtainen toimintasuunnitelma. Suunnitelmassa keskitytään vahvuuksien hyödyntämiseen, heikkouksien korjaamiseen, mahdollisuuksien hyödyntämiseen ja uhkien torjumiseen.

Itsereflektioprosessi yhdistettynä ryhmäkeskusteluihin syventää itsetuntemusta ja tuo esiin erilaisia näkökulmia, jotka paljastavat uusia henkilökohtaisia oivalluksia. Näistä oivalluksista tulee toteuttamiskelpoisia, mikä kannustaa sitoutumaan henkilökohtaiseen kehitykseen.

Vertaisarviointi tai mentorointi voi tehostaa toimintaa alkuperäisen itsetutkiskelun jälkeen. Vertaiset tai mentorit voivat tarjota erilaisia näkökulmia, rikastuttaa osallistujien ymmärrystä ja auttaa tunnistamaan kasvualoja.

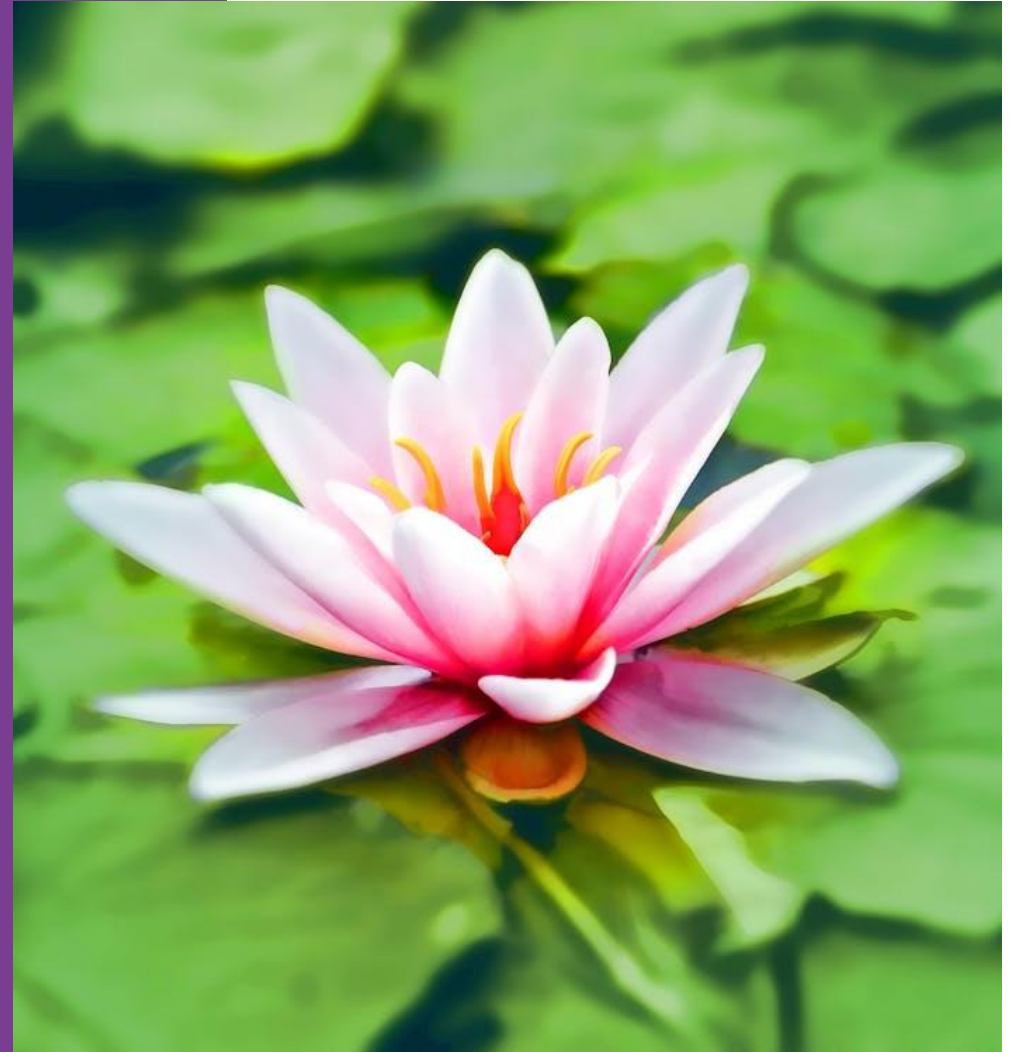
Kouluttajat voivat parantaa SWOT-analyysin itsereflektion syvyyttä ohjaamalla osallistujia prosessin läpi tarkemmilla kysymyksillä. Yleisten kehotusten sijasta oppijoita on kannustettava pohtimaan erityisiä kokemuksia, haasteita ja saavutuksia. Tämä voidaan saavuttaa esittämällä kysymyksiä kuten: "Tuleeko mieleesi hetki, jolloin olet onnistuneesti selvinnyt merkittävästä haasteesta?" tai "Mitä taitoja olet aiemmin käyttänyt, jotka ovat auttaneet sinua vaikeissa tilanteissa?".

## Tehtävä 3: Ohjattu Meditaatio

Mindfulnessin harjoittamisesta on huomattavaa hyötyä yrittäjille, jotka usein joutuvat kohtaamaan paljon stressiä ja epävarmuutta. Mindfulness tarkoittaa läsnäoloa ja täydellistä sitoutumista siihen, mitä teemme juuri nyt, ilman häiriötekijöitä tai tuomitsemista.

Mindfulness auttaa kehittämään rauhallisempaa mielentilaa, mikä on ratkaisevan tärkeää järkevien liiketoimintapäätösten tekemisessä. Se lisää tietoisuutta ajatusmalleistasi, minkä ansiosta voit tehdä päätöksiä, jotka ovat paremmin linjassa tavoitteidesi ja arvojesi kanssa.

Se voi myös lisätä luovuutta ja avata mielesi uusille ideoille ja näkökulmille, jotka ovat elintärkeitä innovoinnin ja strategian kehittämisen kannalta. Se parantaa tunneälyä, itsetuntemusta ja empatiaa, jotka ovat avainasemassa tehokkaan johtamisen ja tiiminhallinnan kannalta.



## Tehtävä 3: Ohjattu Meditaatio

Vaikka mindfulness ja meditaatio voivat auttaa monissa eri muodoissa, keskitymme siihen, miten ohjattua meditaatiota voidaan toteuttaa luokkahuoneessa, jotta oppilaat voivat harjoitella mindfulness-tekniikoita.

Meditaatio voi kestää noin 10-15 minuuttia, ja se voi olla säännöllinen osa nuorille yrittäjille suunnattua koulutusohjelmaa.

Se on suunniteltu auttamaan osallistujia vähentämään stressiä, kannustamaan positiiviseen ajattelutapaan sekä lisäämään keskittymistä ja luovuutta - kaikki olennaisia ominaisuuksia yrittäjyyden menestyksen kannalta.





# Tehtävä 3: Ohjattu Meditaatio

## **Vaihe 1: Tutustuminen ja kotiutuminen**

Aloita kutsumalla osallistujat mukavaan istuma-asentoon. Kannusta heitä istumaan rennossa mutta valppaana asennossa joko tuolilla tai lattialla. Pyydä heitä sulkemaan silmänsä tai laskemaan katseensa häiriötekijöiden minimoimiseksi. Antakaa kaikille hetki aikaa asettua paikoilleen, hengittää syvään ja tiedostaa ympäröivä tila.

## **Vaihe 2: Hengitykseen keskittyminen**

Ohjaa osallistujat keskittymään hengitykseensä. Ohjeista heitä huomaamaan, miten ilma kulkee sieraimiin ja poistuu sieltä tai miten rintakehä nousee ja laskee. Tämä hengitykseen keskittyminen auttaa ankkuroimaan mielen nykyhetkeen. Jos ajatuksia nousee esiin, rohkaise osallistujia tiedostamaan nämä ajatukset tuomitsematta niitä ja palauttamaan varovasti huomionsa hengitykseen.

## **Vaihe 3: Kehon skannaaminen rentoutumiseen**

Ohjaa osallistujat hitaasti kehon skannauksen läpi, aloittaen pään yläosasta ja siirtyen alas varpaisiin asti. Pyydä heitä huomaamaan kaikki jännitykset kehossaan ja rentouttamaan tietoisesti nämä alueet. Tämä vaihe on ratkaisevan tärkeä fyysisen stressin purkamiseksi ja mielen ja kehon välisen yhteyden luomiseksi.

# Tehtävä 3: Ohjattu Meditaatio

## **Vaihe 4: Yrittäjähenkisen ajattelutavan visualisointi:**

Kehota osallistujia visualisoimaan itsensä yrittäjyyden tiellä. Kannusta heitä kuvittelemaan, että he voittavat haasteita, saavuttavat tavoitteita ja tuntevat itsensä varmoiksi ja kyvykkäiksi.

Tämä visualisointitekniikka voi auttaa kehittämään joustavuutta, keskittymistä ja myönteistä ajattelutapaa liiketoimintatavoitteita kohtaan.

## **Vaihe 5: Pohdinta ja kiitollisuus:**

Meditaation loppupuolella ohjaa heitä miettimään, mistä he ovat kiitollisia henkilökohtaisessa, akateemisessa tai ammatillisessa elämässään. Kiitollisuus voi siirtää huomion haasteista myönteisiin seikkoihin, mikä lisää yleistä hyvinvointia.

## **Vaihe 6: Istunnon päättäminen:**

Ohjaa heidät vähitellen takaisin huoneen tietoisuuteen. Pyydä heitä huomaamaan äänet ympärillään, tuolin tai lattian allaan ja avaamaan hitaasti silmänsä.

Päätä istunto muutamalla syvällä hengityksellä ja rohkaise pohtimaan kokemusta hetki hiljaisesti.

# Vinkkejä Ohjatun Meditaation Parantamiseen

Voit muuttaa meditaatiota seuraavilla tavoilla:

Aloita meditaatio muutamalla minuutilla strukturoituja hengitysharjoituksia, kuten syvää vatsahengitystä tai vuorohengitystä. Tämä voi auttaa osallistujia rentoutumaan ja valmistautumaan meditaatioon.

Sisällytä pohdintakysymyksiä tai kehotuksia meditaation loppuun. Tarjoa pohdintakysymyksiä tai kehotuksia, joita osallistujat voivat miettiä tai kirjoittaa päiväkirjaan myöhemmin. Tämä voi syventää harjoituksen reflektiivistä näkökulmaa.

Muuta meditaatioistuntojen pituutta. Joinakin päivinä voit tehdä lyhyemmän, 5 minuutin meditaation, kun taas toisina päivinä voit pidentää meditaatiota 20-30 minuuttiin ryhmän kokemuksesta ja mieltymyksistä riippuen.



# 04

## POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖS



# POHDINTA

Tämän moduulin aikana opimme paljon erilaisia tapoja, joilla voimme tulla tietoisemmiksi itsestämme ja reflektoida.

Katso ensimmäisen diaan kysymyksiä, lisäämme ne seuraavaan diaan muistutukseksi!

Yritä vastata näihin kysymyksiin 5 minuutin ajan niillä tiedoilla, jotka sinulla nyt on.

Vertaile vastauksiasi aiempiin, mitä opit?





# POHDINTA

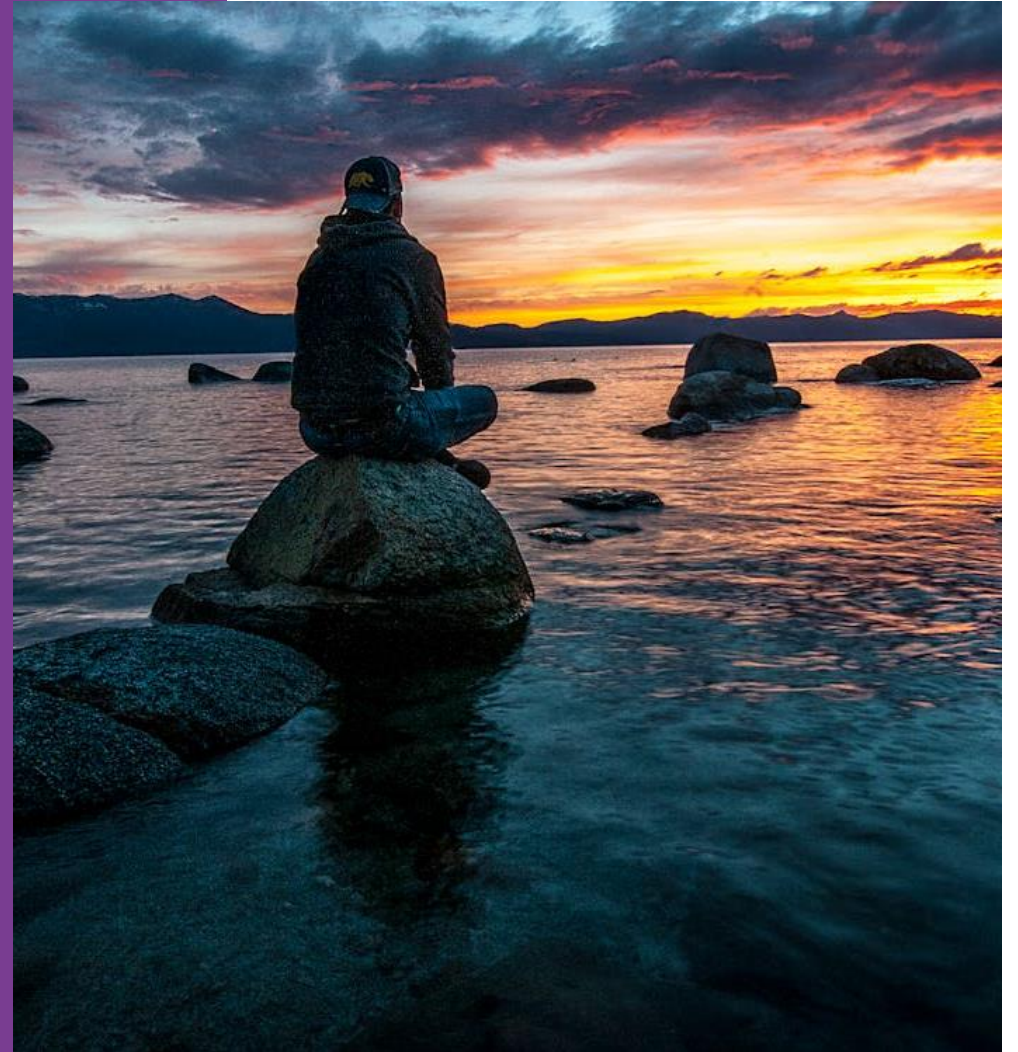
Pohtikaa myös ryhmänä seuraavia kysymyksiä:

Mikä oli lempipuuhasi?

Mikä oli vähiten suosikkitoimintasi?

Luuletko, että harjoittelet jotakin näistä harjoituksista tämän istunnon jälkeen?

Luuletko olevasi itsetietoisempi tämän istunnon jälkeen?





# SEURAA MATKAAMME



[www.entreneurshiplabs.eu](http://www.entreneurshiplabs.eu)



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.