

# Millä tuolilla istut?

## Kuvasarja ja harjoitusehdotukset

Millä tuolilla istut? on voimavaralähtöinen ja ratkaisukeskeinen toiminnallinen menetelmä, jota voi soveltaa esimerkiksi ryhmätoiminnassa, koulutuksessa ja työnohjauksessa.

Kokonaisuus sisältää kuvasarjan, harjoitusehdotuksia ja tehtävämonisteita. Varsinaisessa Millä tuolilla istut? -kuvasarjassa on 100 valokuvaa istuimista ja istuinpaikoista. Voit käyttää koko kuvasarjaa tai koota niistä valitsemaasi harjoitukseen sopivia kuvia. Mielikuvamatka- ja Minun voimapaikkani -harjoituksia varten on 20 tunnelmallista lisäkuvaa. Valitse yksi harjoitus tai suunnittele istuinteen pohjalta kokonainen tapaaminen.

Harjoitusehdotuksia on 10 erilaista. Niiden yhteydessä on avainsanoja, jotka auttavat valitsemaan kohderyhmälle sopivan harjoituksen.

Millä tuolilla istut? -kokonaisuuden ovat tehneet RyhmäRenki, geronomi Kirsi Alastalo sekä kouluttaja ja työnohjaajaopiskelija Senja Multala vapaaehtoistyönä. Me tekijät toivomme saavamme kokonaisuudesta palautetta, joten kerro meille kehittämisehdotuksesi tai sovellusvinkkisi. Laitetaan hyvä kiertämään!

Kirsi Alastalo  
emanta(at)ryhmarenki.fi  
p. 040-522 0434

Senja Multala  
senja.multala(at)hotmail.com  
p. 044-350 4180

## • • • • • • **Fiiliskierros**

• *Tunnelman ja mielialan sanoittamiseen tapaamisen alussa tai lopussa, muutoksen havaitsemiseen, tapaamisen onnistumisen arviointiin*

Pyydä ryhmää istumaan hetki hiljaa ja tunnustelemaan, millainen olo kullakin on juuri nyt. Rauhallisen tuokion jälkeen pyydä jokaista valitsemaan omaan tahtiinsa yksi kuva, joka kuvaa omaa olotilaa: Millaisella tuolilla tunnet istuvasi juuri nyt? Jokainen esittelee kuvan vuorollaan ja kertoo fiiliksestään sen verran kuin haluaa. Kuva säilytetään itsellä tapaamisen ajan.

Tapaamisen lopussa sama toistetaan: rauhoittuminen, mielialan tunnistaminen ja kuvan valinta. Jokainen pysähtyy alussa ja lopussa valitsemansa kuvan äärelle: Muuttuiko oma mieliala tapaamisen aikana? Mistä se johtui? Jokainen esittelee kuvansa toisille ja kertoo havainnoistaan haluamansa verran.

Voit ohjata keskustelua muutokseen vaikuttaneiden asioiden nimeämiseen tai ratkaisujen löytämiseen. Jos muutos olotilassa on ollut kielteinen: Mitä pitäisi tapahtua, jotta oloni tulisi paremmaksi? Voisinko ilmaista tarpeitani ja toiveitani toisille paremmin? Mitä itse voisin tulevaisuudessa tehdä toisin, jotta meillä kaikilla olisi hyvä olla?

Jos muutos on ollut myönteinen: Mitä minä tein, jotta tämä muutos oli mahdollinen? Mitä muut tekivät? Mitä tietoja, taitoja, ominaisuuksia ja voimavaroja minulla ja toisilla täytyy olla, jotta myönteinen muutos on ollut mahdollinen? Jos nämä taidot, luonteenpiirteet ja voimavarat vahvistuvat edelleen, mihin uuteen hyvään se voi meitä parhaimmillaan johtaa?

## • Tässä ja nyt

• *Mielen rauhoittamiseen, keskittymiseen ja kehon kuuntelemiseen, orientoitumiseen, istuunteemaisen tapaamisen ensimmäiseksi harjoitukseksi*

Pyydä harjoitukseen osallistujia istumaan, ja lue teksti rauhallisella äänensävyllä ja rytmillä.

- - -

Sulje silmäsi, jos se tuntuu sinusta hyvältä. Voit myös rauhoittaa katseesi siirtämällä sen alaviistoon. Ota mukava asento tuolissa, jossa olet tässä ja nyt. Jalkasi antavat sinulle tukea. Selkäsi ja niskasi suoristuvat ja tekevät olosi ryhdikkääksi. Jos hartioissasi on jännitystä, voit pyöräyttää hartioitasi etukautta ympäri ja laskea ne rennosti alas. Anna käsiesi levätä jalkojasi tai käsinojia vasten.

Aloita suuntaamalla huomiosi siihen, miten painovoima painaa sinua tuolia vasten. Tunnustele muutaman hengityksen ajan, miten paineen tunne takamuksen ja reisien alueella siirtyy. - - - Paina nyt jalkojasi kevyesti lattiaa kohti ja tunne, miten paineen tunne kevenee ja jalkalihasten rentoutuessa palaa. Voit toistaa tämän muutaman kerran, jos haluat.

Anna huomiosi nousta hitaasti selän alueelle. Laita merkille, miltä selkänoja tai vaatteet tuntuvat selkääsi vasten, miten ne suojaavat sinua. Tunnustele muutaman hengityksen ajan, miten tuntemukset selkäsi alueella muuttuvat, kun hengität sisään ja kun hengität ulos. - - - Voit uloshengityksen yhteydessä heijata kehoasi kevyesti eteenpäin, ja nojautua takaisin, kun hengität sisään. Tarkkaile miten paineen tunne kevenee ja syvenee ihollasi.

Anna huomiosi siirtyä rauhallisesti käsivarsiesi ja kämmeniesi alueelle. Havainnoi, millaiselta kosketus tuntuu käsien iholla. Hengitä ulos ja paina kevyesti kämmeniäsi käsinojaa tai jalkojasi vasten.

Anna käsiesi lihasten rentoutua, kun hengität sisään. Voit toistaa tämän muutaman kerran, jos haluat. Laita merkille, miten kätesi tekevät olostasi vakaan ja tasapainoisen.

Anna huomiosi vaeltaa nyt koko kehossasi lempeästi ja uteliaasti. Missä kohdassa kehoa tunnet lämpöä ja missä tunnet ilmavirtaa ja viileyttä? Millaiselta tuntuvat tuolin kosketuksen keholle antamat rajat? Tunnet olosi rauhalliseksi ja turvalliseksi. Kiitä itseäsi lämpimästi siitä, että olet tässä ja nyt.

Kiitos.

ryhmätoiminta  
kouluttaminen  
yksilötyöskentely

## ••• Mielikuvamatka

*Rentoutumiseen, virkistäytymiseen ja aistien avaamiseen*

••• Valitse harjoitukseen kuvia, jotka antavat mielikuvitukselle siivet. Näitä ovat esimerkiksi Millä tuolilla istut? -kuvasarjan 50 ensimmäistä kuvaa sekä 20 tunnelmallista lisäkuvaa.

- - -

Valitse kuva, johon haluaisit sukeltaa juuri nyt. Tarkastele kuvaa kaikessa rauhassa. Anna katseesi viivähtää yksityiskohdissa. Kuvittele, miten istahdat syvään hengähtäen valitsemaasi paikkaan, otat hyvän asennon ja suljet silmäsi.

Ihanaa, olet vihdoinkin päässyt tänne. Olet juuri oikeassa paikassa ja oikeaan aikaan, ja tunnet olosi tyytyväiseksi. Miltä sinusta tuntuu olla täällä? Oletko levollinen vai jännittääkö sinua? Kaipaako rauhaa vai toimintaa? Tunnetko olosi keveäksi vai painavaksi?

Uppoudut aistimaan, mitä kehosi tuntee juuri tässä paikassa. Tunnetko pehmeyttä vai lujuuutta, sileyttä vai karheutta, liikettä vai pysyvyyttä?

Tunnet, miten ilma virtaa ympärilläsi. Onko se virkistävää vai lämmittävää, kuivaa vai kosteaa? Vedät ilmaa syvälle keuhkoihisi ja sen tuoksu saa sinut tunnistamaan erilaisia tuoksujen lähteitä.

Kuuntelet hetken syvää hengitystäsi ja herkistyt havainnoimaan paikan äänimaisemaa. Mitkä äänet ovat voimakkaita? Entä hiljaisia? Jokin yllättävä ääni saa hymyn nousemaan huulillesi. Uppoudut kuuntelemaan ääniä kuin musiikkia tai tarinaa.

Äänet hiljenevät vähitellen ja siirtyvät taka-alalle, kun siirrät huomiosi kohti valonlähdettä. Valo kuultaa silmäluomiesi läpi ja saa ympärilläsi olevat värit hehkumaan. Tarkastelet kauneimpia värejä ja muotoja mielessäsi.

Valmistaudut vähitellen palaamaan matkaltasi ja mietit, haluatko ottaa mukaasi jonkin tunteen tai oivalluksen. Kun olet valmis, avaa silmäsi rauhallisesti.

## Minun voimapaikkani

*Mielikuvituksen siivittämiseen, rauhoittumiseen  
ja voimaa antavien asioiden sanoittamiseen*

Kirjoitustehtävä on erillisessä tiedostossa. Voit myös jakaa ryhmälle tyhjän paperin ja lukea tekstin ääneen. Ennen harjoitustehtävän antamista voit pyytää ryhmää valitsemaan kuva inspiraation lähteeksi: Mihin kuvaan haluaisit sukeltaa hakemaan voimaa?

Kun osallistujat ovat kirjoittaneet tarinansa, anna jokaiselle mahdollisuus joko lukea teksti ääneen tai olla lukematta.

- - -

### Minun voimapaikkani

Millaiselta voimapaikassani näyttää?

Mitä ääniä voimapaikassani kuuluu?

Miltä ilma voimapaikassani tuoksuu?

Millaiselta voimapaikassani tuntuu?

Milloin voimapaikkani on parhaimmillaan?

Miksi valitsin juuri tämän voimapaikan?

Mitä otan voimapaikastani mukaan?

Mitä aion tehdä saamallani voimalla?

## Tavoitetta kohti

*Nykytilanteen tunnistamiseen, odotusten ja toiveiden sanoittamiseen, tavoitteiden asettamiseen ja tarvittavien tekojen konkretisoimiseen*

Palauta ryhmän mieleen koulutuksen, tapaamisen tai useiden tapaamiskertojen tavoite. Pyydä osallistujia miettimään, millaisia odotuksia heillä on:

- Mitä toivot tältä tapaamiselta?
- Mitä tulisi tapahtua, jotta olisit tyytyväinen siihen, että tulit.

Pyydä osallistujia peilaamaan itseään niihin tavoitteisiin, joita kukin on tapaamiselle asettanut ja valitsemaan kaksi kuvaa:

- Missä koet istuvasi nyt?
- Missä haluat istua silloin, kun olet saavuttanut tavoitteesi?

Kun osallistujat esittelevät valitsemansa kuvat ja kertovat ajatuksistaan, voit esittää odotusten täyttymistä tai tavoitteen saavuttamista konkretisoivia kysymyksiä: Mitä pitäisi tapahtua, jotta tämä toteutuisi? Voit käyttää tuolia metaforana.

Harjoituksen voi tehdä myös pareittain. Voit pyytää pareja keskustelemaan kuvien äärellä ja valitsemaan kuvat yhdessä.

## Hyvän ryhmän resepti

*Johdantona yhteisten pelisääntöjen tekemiseen,  
turvallisuuden ja luottamuksen lisäämiseen, sitouttamiseen*

Jaa pareille 10–15 kuvaa. Pyydä pareja keskustelemaan kuvien äärellä ja valitsemaan yhteinen kuva: Millaisella tuolilla tässä ryhmässä kaikilla olisi hyvä istua?

Kun parit esittelevät valitsemansa kuvan, kannusta ryhmää esittämään ratkaisuja: Mitä meidän tulisi sopia, jotta tämä toteutuisi? Mitkä olisivat hyvän ryhmän neljä jalkaa? Keskustelun aikana voi alkaa kokoamaan Hyvän ryhmän reseptiä ryhmän valitsemalla tavalla.

Samalla tavalla voi laatia myös Toimivan tiimin reseptin.

## Minun työni

*Esittäytymiseen, pinnalla olevien asioiden esiin nostamiseen*

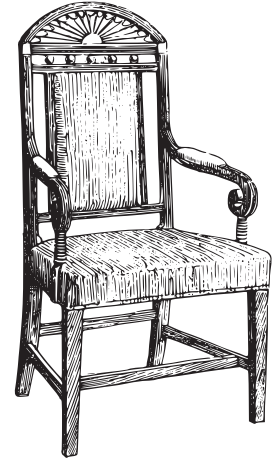
Pyydä jokaista valitsemaan yksi kuva ja kertomaan omasta työkuvasta sekä sen käytännön toteuttamiseen liittyvistä tunteista, haasteista ja iloista.



## Minun tuolini

*Menetelmä erilaisten roolien ja tehtävänkuvien tarkasteluun*

Harjoitustehtävä on erillisessä tiedostossa.  
Valitse harjoitus, jossa on tarkemmat ohjeet,  
tai käytä harjoitusta ilman tekstiä  
haluamallasi tavalla.



Ennen harjoitustehtävän antamista voit pyytää osallistujia  
valitsemaan istuimen kuvan inspiraation lähteeksi:  
Millaisella tuolilla koet istuvasi esimerkiksi esimiehenä,  
ryhmänohjaajana, omassa elämässäsi?

Jos harjoitusta tekevät kaipaavat lisäohjeita, niin tässä on  
muutama tarkennus ohjaajan tueksi.

### SELKÄNOJA:

ihmiset, kokemukset, opitut asiat ja toimintakäytännöt,  
jotka voivat auttaa tai tukea haastavissa tilanteissa

### PEHMUSTE:

mukavat ja iloa tuottavat asiat

### JALAT:

jaksaminen, hyvinvointi, elämäntaidot

### TYYYLI:

ominaisuudet, vahvuudet, erityistaidot, mikä tekee minusta  
minut

### KÄSINOJAT:

voimavarat, taidot suhteessa tuleviin haasteisiin ja  
mahdollisuuksiin

### HEIKOT KOHDAT:

Mitkä asiat voivat horjuttaa tuoliani?

Miten voin hyödyntää tuolini eri osia tai vahvistaa tuoliani?

## Minkälainen työntekijä minä olen?

*Oman työroolin tutkimiseen ja kehittämiseen*

Pyydä työntekijää valitsemaan kaksi kuvaa.

1. Nykytilan selvittäminen:

Missä koet istuvasi nykyisessä työroolissasi?

2. Ideaalitilan tutkiminen:

Kuvittele, että kaikki sujuu työssäsi niin hyvin kuin toivoisit: teet työsi ammattitaitoisesti ja jaksat itse hyvin.

Missä silloin istuisit?

### Keskustelua kahdesta valitusta kuvasta:

Miksi valitsit juuri nuo kuvat?

Mitä pitäisi tapahtua, että pääsisit kuvasta 1 kuvaan 2?

Mitä taitoja siinä tarvittaisiin? Mitä omia taitojasi, voimavarojasi ja ominaisuuksiasi voisit tässä hyödyntää?

Mitä sellaista olet oikeastaan jo alkanut tehdä, mistä tiedät olevasi menossa kohti kuvan 2 tilannetta?

TAI:

Pyydä työntekijää valitsemaan yksi kuva, joka kuvaa nykytilannetta:

Missä koet istuvasi nykyisessä työroolissasi?

Kun olette käyneet nykytilaa kuvan kautta läpi, antakaa alitajunnan tuottaa mielikuvia myönteisestä tulevaisuudesta. Mikä tekisi istumapaikastasi vielä tukevamman ja mukavamman? Entä ympäristöstä? Omaan istumapaikkaan voi rakentaa vaikka käsinojat, vaihtaa pehmeämmän alustan tai viereen saattaa ilmestyä tuolinrakennuksen opaskirja.

Harjoituksen aikana ei tarvitse tehdä mitään tai osata mitään. Alitajunta saattaa tuottaa vastauksia, tai sitten ei. Kaikki, mitä tapahtuu, on oikein.

## • Mitä tuolisi kertoo sinusta?

*Työnkuvien sekä tehtävä- ja roolijaon selkeyttämiseen työyhteisössä*

Pyydä työntekijöitä kirjoittamaan nimensä ja työtehtävänsä omalle paperille (esimerkiksi "Sanna, vapaaehtoistoiminnan suunnittelija"). Mukana voi olla työntekijöiden lisäksi myös muita yhteistyötahoja tai olennaisia hahmoja.

Asettakaa jokainen paperi seinälle tai pöydälle niin, että sen ympärillä on tilaa.

Seuraavaksi osallistujat pohtivat itsekseen kunkin henkilön roolia: Minkälaisella tuolilla kyseinen henkilö työroolissaan istuu? Jokainen valitsee yhden kuvan, joka hänen mielestään symboloi henkilön työroolia ja vie sen nimilapun viereen.

Syntyneen kollaasin pohjalta osallistujat keskustelevat työyhteisön työnjaosta ja työrooleista sekä käyvät läpi tehtäväkuvauksia. Onko kaikille selvää, mitä kunkin tehtäviin kuuluu? Muut kertovat ensin ajatuksiaan kuvakollaasin avulla ja sen jälkeen henkilö itse voi kertoa näkemyksensä. Työnohjaaja voi samalla tehdä valtasuhteisiin ja työilmapiiriin liittyviä havaintoja.