



verkko
puntari

Tervetuloa Verkkopuntari-ohjaajien etätapaamiseen!

Tapaaminen alkaa pian

Ohjaajien
etätapaamiset:

www.verkkopuntari.fi





Sisältö

Tervetuloa

Tavoite ja aikataulu

Esittäytyminen

Kuulumiset

Ryhmäytymisen tuki

Kehittämissuhteet



Tavoite ja aikataulu



Etätapaamisen tavoite on:



- tukea ohjaajien verkostoitumista



- helpottaa kurssien pitämistä



- vaihtaa kokemuksia ohjaamisesta



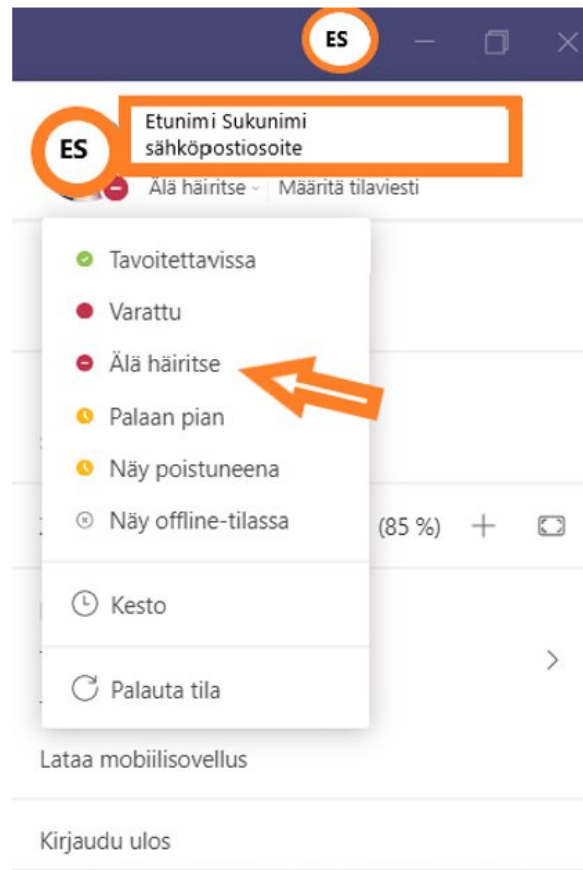
Aikataulu: klo 9.00-10.30, tauko (5 min) puolessa välissä



Teamsin toiminnot

Älä häiritse -tila

- saat vain tärkeiksi/kiireellisiksi merkittyjä ilmoituksia



Mitä kuuluu?

Mistä organisaatiosta ja yksiköstä olet?

Kokemuksia verkko-ohjaamisesta? Millaisia?

Odotukset etätapaamiselle?



Verkkopuntari-päivitykset



Verkkopuntari-päivitykset

- Satakunnan Sydänpiiri käynyt Verkkopuntarin sisältöä läpi ja tehnyt sisältöön päivityksiä
- ruotsinkielinen käännös suunnitteilla
- Osallistujien ilmoittaminen mahdollista myös [Webropolin](#) kautta
- Satakunnan Sydänpiiri etsii ohjaajia ohjaajien materiaalin kehittämiseen. Perehdytyksen jatkoksi syventävä, ohjaajan tukimateriaali suunnitteilla. Liittyy Samk:n (Monialaisen osaamisen sote-digitalisaation kehittämisessä – erikoistumisopinnot) kehittämistehtävään, opiskelija Johanna Toivola



Elintapaohjaus nuorille



Pilottina nuorten elintapaohjaus

- Aloitettu nuorten elintapaohjauksessa kaksi ryhmää
- Pilottiryhmä aloittaa 9/2021
- Sisällöstä kiinnostuneet ohjaajat voivat ottaa yhteyttä verkkopuntari@sydan.fi tai 050 342 8945

verkkopuntari Ohjauskeskustelu Ryhmäkeskustelu Raportointi Materiaalisalkku

Verkkopuntari N

Kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia

Kalpaatko muutosta hyvinvointiin tueksi? Muutoksia tehdessä tärkein olet sinä. Pysyvät muutokset lähtevät sinusta itsestäsi, eivät ulkoa seneltä. Sinulla on aivan se, mitä muutoksia teet ja miten lähdet niitä toteuttamaan. Voit hyödyntää Verkkopuntaria, niin kuin sinulle sopii. Käytössäsi on materiaali ja mahdollisuus ohjauskeskusteluun oman ohjaajan kanssa. Jos osallistut ryhmävalmennukseen, voit vaihtaa ajatuksia myös ryhmäkeskustelussa. Mistä sinun olisi helpointa aloittaa?

Näytä lisätiedot

2 % valmis

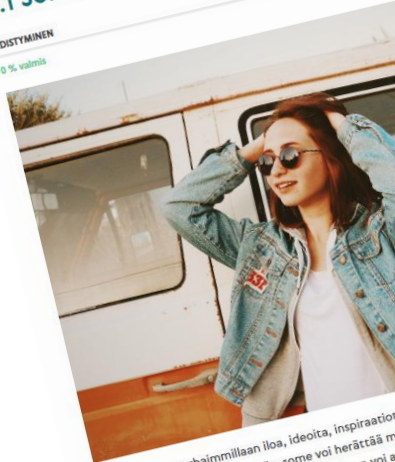
Vimmainen aktiviteetti sivustolla 19.8.2021



9.1 Some ja ulkonäkö

EDISTYMINEN

0 % valmis



Some tarjoaa parhaimmillaan iloa, ideoita, inspiraatioita ihailun ja inspiroitumisen ohella, some voi herättää my Esimerkiksi ihanneihmisten toistuva näkeminen voi aiheuttaa tyytymättömyyttä, stressiä ja alakuloisuutta.

Tärkeimpiä tarpeitamme on saada toisten hyväksyntä Nuoruudessa koetaan paljon fyysisiä ja tunne-eläisiä tarkkaillaan herkästi. Saaretaan myös kokea epä-

1.1 Olet arvokas ja ainutlaatuinen

EDISTYMINEN

0 % valmis



Kuva: Sydänliitto/Anna Kara

Jokaisella meistä on vahvuuksia. Joku voi olla hyvä rentoutumaan, toinen innostumaan uusista asioista, kolmas liikkumaan ja neljäs valokuvaamaan. Vahvuudet tuovat elämään iloa ja onnistumisen kokemuksia.

Osa vahvuuksista saattaa olla myös piilossa ja olet matkalla löytämään ne. Voit olla ylpeä ominaisuuksistasi, taidoistasi ja kyvyistäsi, mitä tahansa ne ovatkin.

On myös tärkeää, että on itselleen armollinen, eikä soimaa itseään, jos joskus epäonnistuu. Olet riittävän hyvä. Aina voi oppia uutta.

Saatat joskus huomata, että toivot muutosta tai vahvistusta jollekin elämäsi osa-alueelle. Kun tunnustat, missä sinä olet hyvä, se auttaa sinua eteenpäin. Mihin tahansa ryhdyt, on tärkeää, että sinulla on tunne, että pystyt siihen, mitä teet. Kun tunnustat, missä olet hyvä, vahvistat tunnetta siitä, että minä pystyn tähän!



Mitä vähemmän ravitsemus sisältää eläinperäisiä tuotteita, kuten lihaa, kalaa, muna ja maitotuotteita, sitä tarkemmin on kiinnitettävä huomiota riittävään ravintoaineiden saantiin hyvän ravitsemustilan turvaamiseksi.

Vegaaniruokavalioita täydennetään aina B12-vitamiinia ja jodia sisältävillä ravintolisillä, tarvittaessa myös muilla ravintoaineilla, kuten kalsium- ja rautaisillä. Kaikille suomalaisille suositellaan D-vitamiinilisää pohjoisen pimeän talven vuoksi. Lue lisää kasviruokavaliosta ja sen monipuoliseksi koostamisesta [täältä](#).

Trendiruokavaliot

Trendiruokavalioiden pidetään esimerkiksi kasviruokavaliotoita sekä urheilun, kehonrakennuksen, laihduttamiseen ja painonhallintaan tähtäviä ruokavaliotoita. Yleisesti trendiruokavaliotoita kutsutaan myös erityisruokavalioksi, sillä muutokset ravinnon koostamisessa ovat samantapaisia kuin sairauden oireiden hoitoon käytettävissä ruokavalioiden. Tyypillistä ruokavaliolle on esimerkiksi, että tiettyjä ruokavaliota vähennetään, korvataan, vältetään, eliminoidaan tai että tiettyjen ruokien määrä lisätään.

Kakeskustelua seuraavat ja siihen osallistuvat saattaa kokea, ettei tavallinen ruokavaliota heidän ruokavaliotaan (omat asenteet, tunteet ja toimijuus suhteessa ruokaan), ja he eivät noudattamaan ruokavaliota, joka sopii heidän identiteettilleen ja elämäntililleen.

On liittävissä trendikäyttäytymistä ovat esimerkiksi fleksaaminen (kasviruokavaliota)



Ryhmäytymisen tukeminen etätapaamisissa



1. Valmistautuminen
2. Vuorovaikutus
3. Pienryhmät
4. Osallistamisen keinoja



1. Valmistautuminen

- Etätapaamiseen valmistautuminen vaatii enemmän työtä kuin kasvokkain tapaamiseen valmistautuminen

Etätapaamisen muistilista:

<https://www.kuuloliitto.fi/mita-sinun-tulee-muistaa-kun-jarjestat-etatapaamisen/>

- Kun valmistaudut hyvin, voit keskittyä paremmin itse tapaamiseen
- Testaa tarvittaessa yhteydet etukäteen osallistujien kanssa
- Varaa itsellesi apuohjaaja tekniseksi tueksi tapaamisen ajaksi
- Kerro osallistujille, mistä voivat saada apua, jos tarvitsevat



1. Valmistautuminen

- Ennen kuin liityt tapaamiseen, kannattaa sulkea ylimääräiset ohjelmat ja ikkunat taustalta.
- Katso, että valo ei tule suoraan selän takaa. Luonnonvalo riittää yllättävän monesti.

- Ne asiat, mitä haluaa jakaa esityksessä näytönjaolla, kannattaa olla valmiiksi avattuina ennen tapaamisen alkua.

- Jos haluat, että näet myös osallistujanäkymän, voit liittyä mukaan kahdella eri laitteella.



2. Vuorovaikutuksen lisääminen

- Sitä mukaan kun osallistujat liittyvät tapaamiseen, voi kysyä kuuluuko ääni ja pyytää avaamaan mikrofonin ja tarvittaessa myös kameran.
- Rauhallinen ympäristö on tärkeää vuorovaikutuksen kannalta
- Pyydä osallistujia varmistamaan jo etukäteen, että kuulolla ei ole muita henkilöitä. Headset (kuulokkeet joissa mikrofoni) suositeltava, jolloin vain osallistuja kuulee keskustelun
- Kameran vai ei?
 - Nähdään ilmeet ja eleet
 - Kaikilla päällä / ei kellään osallistujalla päällä?
 - Jos jaat esitystä samalla, kuvat pienempinä
 - Ilmoita etukäteen kamerasta, niin ehtii huomioida ympäristön ja habituksen
 - Jos videokuva hidastaa, voi laittaa pois
 - Pienryhmä-huoneissa matalampi kynnyks laittaa kamera



2. Vuorovaikutuksen lisääminen

- Ryhmän sääntöjen luominen
- Ryhmän tavoitteen asettaminen



2. Vuorovaikutuksen tuki

Lisää empatiaa eri tavoin:

Aivotutkija Katri Saarikiven ajatuksia vuorovaikutuksen lisäämisestä verkossa: <https://www.youtube.com/watch?v=whlk0zAQyRY>



2. Vuorovaikutuksen tuki

Asiakkaalle on tärkeää:

1. Että **tekniset laitteet**:

- toimivat hyvin
- Annetaan riittävästi tietoa, miten ohjelma toimii ja millaisia työkaluja on käytössä

2. **Ympäristö**:

- On hiljainen ja akustiikka on kunnossa

3. **Ilmapiiri**:

- Ilmapiiri on miellyttävä ja kiireetön
- Ohjaajan puhe on selkeää ja hän ei keskeytä osallistujaa
- Ohjaaja käyttää tuttua sanastoa
- Ohjaaja antaa aikaa pohtia asioita
- Osallistujalle jää tunne, että ohjaaja on läsnä tapaamisessa



2. Vuorovaikutuksen tuki

Asiakkaalle on tärkeää:

4. **Tapaamisen päättäminen:**

- Asiakkaalle/asiakkaille ja ohjaajalle jää yhteisymmärrys tilanteesta
- Asiakas tietää, mistä ja milloin saa lisää tietoa
- Osallistujalle jää turvallinen ja miellyttävä kokemus videotapaamisesta



3. Käytännön keinoja

PIENRYHMÄTILAT:

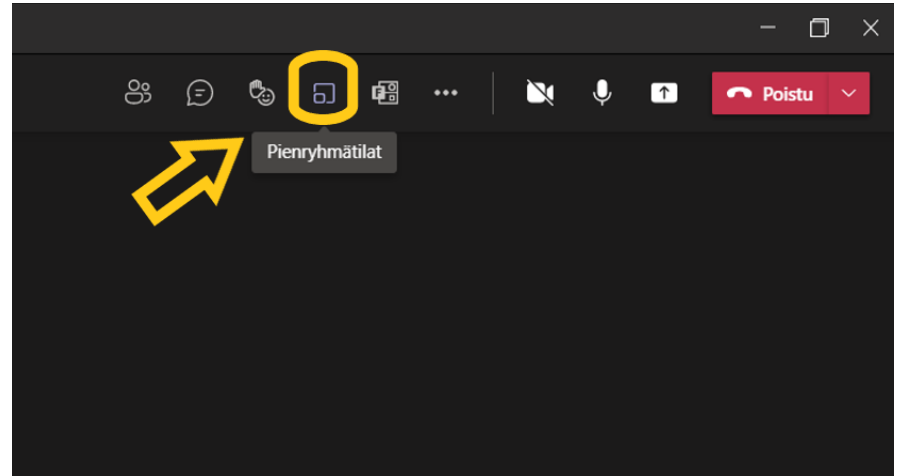
Jos haluat käyttää parikeskusteluja osana tapaamisia, joissain videoneuvottelu-työkaluissa on tämä mahdollisuus.

Huom. Teams:ssa *toistaiseksi* vain kokouksen koollekutsuja voi käynnistää pienryhmät. Jos olet työkaverin kanssa pitämässä Teams-tapaamista, miettikää etukäteen, haluatteko pitää pienryhmiä ja kumpi toimii huoneiden avaajana. Se, kuka avaa huoneet, tulee olla myös kokouksen koollekutsuja, eli luoda kalenterikutsu.



Kokouksen koollekutsuja voi luoda ja käynnistää tiloja.

Joskus voi olla parempi, että tekninen tukihenkilö onkin koollekutsuja, jolloin hän voi valmistella pienryhmiä kun ohjaaja on äänessä.



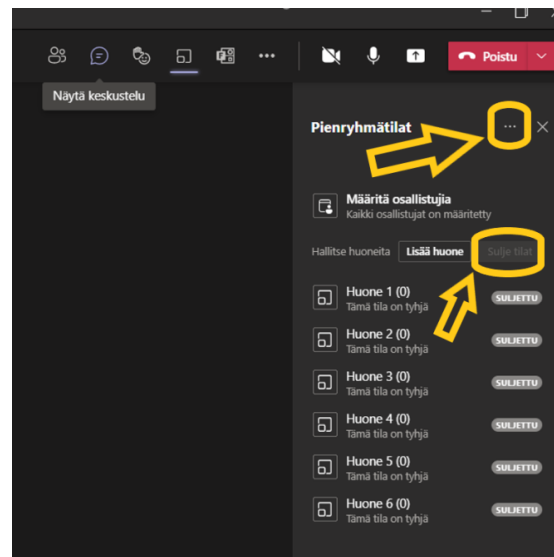
Osallistujat voidaan jakaa automaattisesti tai manuaalisesti huoneisiin.

Manuaalisessa jaossa ohjaajat tai osa osallistujista voidaan jättää ns. päähuoneeseen.

Koollekutsuja voi lähettää yhteisiä ilmoituksia tiloihin (kuva).

Koollekutsuja voi vierailia huoneissa tai olla vierailematta.

Ja pyytää osallistujat takaisin ns. päähuoneeseen (kuvassa alempi nuoli).



Jos teknisesti edistyneitä ryhmäläisiä:

Päähuoneen chatiin voi jakaa pienryhmähuonetyöskentelyyn dokumenttilinkin, esim. word, jonne osallistujat voivat laittaa yhtä aikaa kommentteja ajatuksista

Teams Whiteboard (valkotaulu, johon saa yhtä aikaa esim. post-it lappuja laittaa) toistaiseksi vain saman organisaation jäsenille käytössä. Selaimen kautta voi ilmeisesti käyttää ulkopuolisetkin.



4. Osallistaminen

Tule ajoissa paikalle vastaanottamaan, tervehdi ja toivota tervetulleeksi jokainen alussa nimeltä

Suljetaan puhelimet ja keskitytään kyseiseen hetkeen

Kamerat päällä tai ainakin välillä päällä, jos osallistujille ok

Esim. fiiliskortti alkuun tai muuhun vaiheeseen tapaamista



Lari Karreinen / Osana Yhteistä ratkaisua Oy
(sovellettu fiiliskortti etätapaamiseen)

Lisätietoa:

Esim. Etätapaamisiin liittyviä blogikirjoituksia,
webinaaritallenteita, koulutuksia
(osa maksuttomia):
em. Lari Karreinen

[Joonas Rajanto](#) / Grape People



4. Osallistaminen

...jatkuu:

Ihmiset tykkäävät vapaasta juttelusta vs. ohjaaja koko ajan äänessä

Aktivoi ainakin 15 minuutin välein

Kannusta osallistujia kommentoimaan, auttamaan toisia ja kertomaan esim. omista oivalluksista chatissa

Pyydä osallistujia kirjaamaan kommentteja chatiin jostain aiheesta ja esim. pyydä tarkennusta johonkin vastaukseen "Mainitsit Matti tämän, kertoisitko lisää?" tms.

Huom viive: välillä pitää maltaa odottaa, että osallistujat ehtivät vastata

Tauko 45-60 min välein

Jos ohjaaja haluaa ja osallistujilla valmius: Teams-pienryhmähuoneet parikeskusteluihin ja kokousreaktiot

Monesti mitä yksinkertaisempi tekninen toteutus, sen parempi!



Vapaa keskustelu ja kehittämisehdotukset



Kiitos! :)

