



## Hyvinvointivalmentaja ja Tunnetaito-ohjaaja Terhi Oinaanoja: Positiiviset tunteet voimavarana

Ohje luentorungon lukemiseen:

Tekstissä olevat ajat kertovat aina, missä kohden mitäkin aihetta käsitellään luennon alusta laskettuna. Aihetta on myös avattu sanallisesti ajan viereen. Aiheiden alle on lisätty kysymyksiä, joista voi keskustella kuulijoiden kanssa.

Luentokerhoa ohjatessa voit joko:

- a) näyttää koko luennon ja vain välillä pysäyttää videon keskustelua varten.
- b) sivuuttaa joitakin videon aihealueita hyppäämällä niiden ohi, jos aihe ei koske kuulijoita tai aikaa kerhon vetämiselle on rajatusti. Osassa luentorungoista on myös tekijöiden suosituksia osioista, joita voi leikata pois luentokerhoa lyhentääkseen.

**00:00-2:30** Terhi Oinaanoja esittelee itsensä ja alustaa aiheesta. Puhutaan myös luonnosta ja sen rentouttavista vaikutuksista.

*Keskustele:*

*Mikä Sinua luonnossa rentouttaa?*

*Mitä luonto Sinulle merkitsee?*

**2:31-5:44** Aistit ja hermosto, sympaattinen ja parasympaattinen hermosto, kipuaistimukset kehossa. Tunteiden vaikutus ja lämpökartta kehossa.

*Keskustele:*

*Mieti arkeasi, mitä tunteita herättää esimerkiksi paikat, joissa päivittäin liikut?*

*Oletko huomannut näitä tunteiden vaikutuksia kehoon (esimerkiksi lämmönvaihteluja eri tunnetiloissa)?*



**5:45 – 7:15** Aistit ja tunteet kehossa, toisten tunteiden aistiminen, mitä tunteet ovat kehossa?

*Keskustele:*

*Minkälaisia tunteita olet kokenut viime aikoina? Esimerkiksi oletko huomannut uutisilla tai ympäristöllä vaikutuksia omaan tunnereaktioihin?*

*Mitä keinoja käytät itsesi rauhoittamiseen, jos koet olevasi vaikkapa vihainen, stressaantunut tai ärtynyt?*

**7:15- 11:10** Positiiviset ja negatiiviset tunteet ja niiden tarkoitus kehossa. Käydään läpi tunteiden aiheuttamia reaktioita. Tunteet omassa arjessa ja elämässä. Onnellisuus.

*Keskustele:*

*Mitä ajatuksia edelliset asiat positiivisista ja kielteisistä tunteista herättävät? Tunnistatko omassa elämässäsi näitä?*

*Jos kohtaat esimerkiksi surua tai pelkoa, kuinka työstä näitä asioita? (esimerkiksi puhutko muiden kanssa, kirjoitatko, tietyt toimintatavat, jotka rauhoittavat)*

*Mieti hetki jotain muistoa, jolloin olet ollut onnellinen. Millainen tuo hetki oli? Liittyikö siihen muita tunteita?*

**11:10 – 14:19** Mikä on tunteiden taustalla? Tarpeet ja niiden täyttäminen. Tarpeita ovat: yhteys itseen ja toiseen, eheys, kehon hyvinvointi, merkitys, rauha, itsenäisyys ja leikki

*Keskustele:*

*Koetko olevasi leikkisä? Miten se näkyy?*



**14:15 – 19:59** Empatia: kyky saada tieto, miltä toisesta tuntuu. Yliempatia ja sen vaikutus. Tunteiden kehittyminen läpi elämän. Positiivinen tunneviisaus, mielekkyys omassa elämässä, näkee hyvän omassa elämässä.

*Keskustele:*

*Mitä merkityksellisyydentunne on sinulle? Koetko oman toimintasi/elämäsi merkitykselliseksi?*

**20:00 – 23:40** Mitä positiiviset tunteet tuovat arkeen? Terve itseluottamus, itsehillintä, positiivisuus, hyvä fiilis, toisen kunnioittaminen, tyytyväisyys itseensä

*Keskustele:*

*Millainen keskustelija olet? Huomioitko keskustelukumppanisi?*

*Miten kuvailisit itseäsi? Onko sinulla päivittäin hyvä fiilis? Mitkä tavat, asiat tai ihmiset tuovat hyvän olon päivään?*

**23:40–32:07** Tunteet kehossa, läsnäolo, hengitys ja sen merkitys, tunteiden hallinta ja pysähtyminen hetkeen, rauhallisen olotilan positiiviset vaikutukset kehoon, rentoutuminen ja kivun tunne

*Keskustele:*

*Millaisia rauhoittumishetkiä sinulla on arjessa?*

*Oletko kokeillut meditaatiota, joogaa tai muita tapoja rauhoittua tässä hetkessä?*

*Oletko huomannut rentoutumisen auttavan kipuun?*



**32:10–37:10** Läsnaolo ja keskittyminen. Itsensä kuunteleminen ja hyväksyminen.

*Keskustele:*

*Mieti, millaiset ihmiset herättävät myötätuntoa ja millaiset vastemielisyyttä. Mistä se voi johtua?*

*Mistä saat tällä hetkellä voimaa? Mikä elämässäsi on olennaista ja merkityksellistä?*

*Osaatko pitää huolta hyvinvoinnistasi? Tiedätkö mistä saat apua, jos koet tarvitsevasi sitä?*