



## VOIMAKEHÄ®-lisenssivalmennus

Lisenssivalmennus sisältää lähiopetusta 12 tuntia sisältäen tauot. Ennen koulutusta osallistuja perehtyy kirjallisuuteen ja artikkeleihin sekä tekee ennakkotehtävät sivulta [www.voimakeha.info/ennakkotehtavat](http://www.voimakeha.info/ennakkotehtavat). Koulutuksen jälkeen osallistuja syventää osaamistaan kirjallisuuden ja artikkelien avulla sekä kokeilee voimakehätyöskentelyä. Lisenssivalmennukseen osallistuminen antaa oikeuden hankkia VOIMAKEHÄ®-käyttölisenssin.

### Lisenssivalmennuksen sisältöteemat

- Vahvuuksien merkitys ja toimintamekanismit.
- Voimakehäteorian lähtökohdat: humanistinen ja positiivinen psykologia sekä keskeiset käsitteet (humanistinen ihmiskäsitys; autenttisuus, sosio-konstruktivismi, hyvä elämä)
- Laaja vahvuusnäkemys ja vahvuuksien kuusi lajia. Jokaisen vahvuudenlajin keskeiset taustateoriat ja luokitukset; merkitys voimakehässä, yhteydet muihin vahvuuksien lajeihin, vaihtoehtoisia tapoja vahvuuksien tunnistamiseen, harjoituksia, käytännön esimerkkejä ja sovelluksia:
  - Luontenvahvuudet: luontenvahvuuksien teoria ja luokittelu; ydinvahvuudet, kasvuvahvuudet, tuki- ja tilannekohtaiset vahvuudet; vahvuuksien yli- ja alikäyttö; luontenvahvuuksien merkitys, hyödyntäminen, aktivoiminen ja kehittäminen.
  - Arvot: arvoteoriat ja -jäsennykset, arvot kasvatuksessa, yhteiskunnassa ja johtamisessa; työn arvot
  - Kyvykkyydet: Temperamentti, keskeiset temperamenttiteoriat ja temperamenttipiirteet. Muita kyvykkyyksien jäsennymalleja.
  - Resurssit: perustarpeet; pääoman lajien teoria, positiivinen psykologinen pääoma; työn vaatimukset ja voimavarat -teoria
  - Taidot ja osaaminen: taitojen ja osaamisten luokittelut, osaamisidentiteetti, osaamisen käsite voimakehässä, tulevaisuuden työelämä ja ”työelämätaidot”
  - Kiinnostukset: Uteliaisuus; kiinnostustutkimus, motivaatio, voimakehän yhtymäkohdat ammatinvalinnan teorioihin
- Voimakehä käyttöön: Voimakehätyöskentelyn tapoja: yksilö- ja ryhmätyöskentely; voimakehäprosessit, sovellusesimerkkejä.
- Tutustuminen valmentajamateriaaleihin ja ohjeistus portaalin käyttöön sekä lisensseihin.
- Voimakehän hyödyntäminen omassa työssä.

### Lisenssivalmennuksen osaamistavoitteena on

- Tuntea voimakehäajattelun ja -teorian lähtökohdat, tausta-ajatukset, periaatteet ja keskeiset käsitteet

#### **Luontenvahvuudet:**

- Tuntea VIA-teorian ja luokituksen periaatteet ja sisältö: vahvuuksien teoreettinen tausta, ilmenemismuodot, optimaalinen käyttö vs. ylikäyttö/alikäyttö
- Hyödyntää VIA-kartoitusta osana voimakehätyöskentelyä
- Tuntea luontenvahvuuksien suhde muihin vahvuuden lajeihin

#### **Arvot:**



- Ymmärtää arvojen ominaispiirteet, merkitys voimakehällä sekä suhteet muihin vahvuuksien lajeihin
- Ymmärtää arvojen merkitys omassa toimintaympäristössä
- Tuntea pääpiirteittäin voimakehässä hyödynnetyt arvoteoriat, -jäsennykset ja -luokitukset
- Hallita omaan toimintaympäristöön soveltuvia tapoja arvotyöskentelyyn – havaita arkipäivän ilmiöitä, joissa arvojen tarkastelu on relevanttia

#### **Luontainen kyvykkyys:**

- Luontaisen kyvykkyuden määrittely ja erottaminen muista vahvuuden lajeista sekä sen merkitys voimakehässä
- Mitkä piirteet/ominaisuudet/vahvuudet ovat synnynnäisiä ja mitkä kehitettäviä osaamisia tai luontevahvuuksia
- Temperamentin merkitys osana voimakehää
- Tuntea keskeiset temperamenttiteoriat ja niihin sisältyvät temperamenttipiirteet (Keltikangas-Järvisen mukaan)

#### **Resurssit:**

- Tuntea pääpiirteittäin VOIMAKEHÄ®-korteissa hyödynnetyt resurssiteoriat ja niiden tuomat näkökulmat voimakehätyöskentelyyn
- Perustarpeiden näkökulma ja kytkeytyminen arkipäivän ilmiöihin
- Työn vaatimukset ja voimavarat osana työn imun tutkimusta
- Psykologinen pääoma osana osaamisidentiteettiä
- Vahvuusinterventiot psykologisen pääoman vahvistamisessa
- Resurssit osana opiskelu- tai työhyvinvointia

#### **Taidot ja osaaminen:**

- Ymmärtää taitojen ja osaamisen määrittely voimakehäteoriassa ja –ajattelussa
- Ymmärtää ja havaita taitojen ja osaamisen yhtäläisyyksiä ja eroja muihin vahvuuden lajeihin
- Ymmärtää vahvuuksien merkitys osaamisidentiteetin perustana
- Tuntea osaamisidentiteetin käsitteen alkuperä ja tutustua ajankohtaiseen tutkimukseen

#### **Kiinnostukset:**

- Tuntea kiinnostusten määritelmät voimakehässä sekä erot ja yhtäläisyydet muihin vahvuuksien lajeihin
- Tunnistaa teorioita kiinnostusten osa-alueen taustalla
- Hyödyntää erilaisia tapoja kiinnostusten tunnistamiseen
- Ymmärtää kiinnostusten merkityksen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta

#### **Voimakehä käyttöön**

- Hyödyntää kiinnostuksia vuorovaikutuksen ja ohjaussuhteen kehittämisessä
- Tunnistaa voimakehän mahdollisia käyttö- ja sovellusalueella
- Tunnistaa voimakehän soveltamismahdollisuudet ja käyttöalueet omassa työssä ja toimintaympäristössä
- Havainnoida vahvuuden lajien välisiä suhteita ja yhtymäkohtia (punaiset langat)
- Tuntea voimakehän peruskäyttötavat (voimakehän rakentaminen, myönteinen tavoitteenasettelu, työskentely ryhmä- ja yksilöohjauksessa, prosessit)
- Tutustua valmentajaportaaliin (lisenssin hankkiminen, käyttöehdot, rekisteröityminen, valmentajasivut)



## Osaamisen osoittaminen

Halutessaan osallistuja osoittaa osaamistaan kokeilemalla ja soveltamalla voimakehää ja raporttimalla kokemuksesta, ja voi tällöin saada koulutuksen järjestäjältä 5 op:n todistuksen.

### Raportissa osallistuja osoittaa

- voimakehä-taustateorian ja lähtökohtien hallintaa,
- ymmärrystä kustakin vahvuuden lajista ja niiden välisistä yhteyksistä, sekä
- kykyä soveltaa VOIMAKEHÄ®-teoriaa ja -ajattelua käytännön ohjaus/valmennustyössä.

### Lisäksi hyväksytyssä osaamisen osoittamisessa osallistuja

- kuvailee omia ja ohjattavien kokemuksia työskentelystä,
- arvioi työskentelyn onnistumista ja omaa toimintaansa sekä
- tuo esille työskentelyyn/aiheen hallintaan liittyviä kehittämis- tai kehittymistarpeita.



## VOIMAKEHÄ®-mentorivalmennus, 10 op

Mentorivalmennus sisältää lähiopetusta vähintään 18 tuntia. Lisäksi siihen voi sisältyä henkilökohtaista ohjausta. Osana koulutusta osallistuja hankkii osaamista kirjallisuuden, artikkelien, webinaarien sekä oman työn tai tutkimuksen kautta. Mentorikoulutuksen kesto on noin 1 vuosi. Jokainen osallistuja osoittaa osaamistaan osaamistavoitteissa. Osaamisen hyväksytysti osallistunut henkilö saa koulutuksen järjestäjältä 10 op:n todistuksen. Mentorikoulutuksen todistuksella voi halutessaan hakea Vahvuuttamolta mentorilisenssiä erillisen prosessin mukaisesti.

### Osaamistavoitteena on, että osallistuja

- Tuntee syvällisesti voimakehän tausta-ajattelun, lähtökohdat ja teoriat
- Hallitsee voimakehääjattelun kokonaisuutena ja prosessina
- Ymmärtää syvällisesti vahvuuksien lajien välisiä yhteyksiä
- Soveltaa voimakehääjattelua käytännön työssä, työprosesseissa ja kehittämisessä omassa toimintaympäristössään
- Osaa suunnitella, toteuttaa, kehittää ja arvioida voimakehähöhausta tai -työskentelyä aidoissa työelämän tilanteissa
- Osaa perustella ja esitellä voimakehän hyötyjä ja käyttöä eri kohderyhmille (esittelyt, demot)
- Osallistuu yleiseen tai omaa alaa koskevaan ajankohtaiseen keskusteluun voimakehääjattelun näkökulmasta
- Arvioi omaa osaamistaan ja kehittymistarpeitaan mentorina
- Laatii suunnitelman mentorina toimimisesta ja kehittämisestä lyhyellä ja pitkällä aikavälillä

### Mentorivalmennuksen sisältöteemat

- Orientaatio mentorikoulutukseen; mentorina toimiminen.
- Voimakehääjattelun ja taustateorian syventäminen: Humanistisen psykologian juuret
- Laaja vahvuusnäkemys ja vahvuuksien kuusi lajia – syventäviä ja laajentavia näkökulmia teorioihin ja soveltamiseen sekä vahvuuksien lajien välisiin yhteyksiin.
  - Luonteenvahvuudet: Eri luonteenvahvuuksien teoreettinen tausta; luonteenvahvuudet tutkimuksessa; luonteenvahvuudet yksilön ja yhteisön hyvinvoinnin ja hyvän elämän rakennusaineiksina
  - Arvot ja hyveet; hyveajattelu ja hyve-etiikka
  - Resurssit: Resurssiteoriat
  - Taidot ja osaaminen: näkökulmia osaajakansalaisuuteen; osaamisen jäsentäminen ja kehittäminen laaja-alaisten vahvuuksien avulla; osaamisidentiteettitutkimus
  - Kiinnostukset: kiinnostukset hyvinvoinnin vahvistajana; motivaatiotutkimus
  - Luontainen kyvykkyys:
    - Temperamentti ja persoonallisuus; persoonallisuusteorioiden lähtökohtia; temperamenttitutkimus; kriittisiä näkökulmia;
    - Jungin teoria ajattelun osatekijöistä
    - Lahjakuustutkimus
- Voimakehä tutkimuksessa: ajankohtaiset tutkimuskuulumiset.
- Voimakehä-konseptit (Kehity vahvuuksilla™, Voimakehäprofilointi™)
- Mentoritoiminta ja mentorina kehittyminen