

Liittopäivät 2015 – Hyvinvoinnin paja

Aktiivisen keskustelun pohjalta kokosimme pajan tärkeimmät opit ja oivallukset yhteen:

HYVINVOINNIN KULMAKIVET YHDISTYKSESSÄ

- Realistiset yhteiset tavoitteet
- Tehtävien jakaminen ja luottaminen
 - o Henkilökohtaisesti pyytäminen ja tehtävän kuvaus
 - o Pienetkin tehtävät kannustavat, arvostuksen kokemus
 - o Yhdessä tekeminen ja tarvittava tuki
- Palaute, kiitos ja kannustus
- Yhteenkuuluvuus ja tasavertaisuus

Tätä edeltäneen keskustelun muistiinpanot on koottu alla oleville sivuille.

TEHTÄVÄNANTO:

Onnistumisen kokemukset lisäävät hyvinvointia:

Miten tavoitteet tehdään sellaisiksi että ne tukevat hyvinvointia?

Millaisia onnistumisen kokemuksia teidän toiminnastanne voi saada?

Mitä kokemuksia?

- Vastuunjako
 - o Salakavalasti pieniä tehtäviä ;)
 - o Pyydetään henkilökohtaisesti
 - o Kiitos ja palaute
- Onnistumisen kokemuksia on erilaisia: osallistuja, tekijä, vastuunkantaja
 - o Osallistumisen onnistuminen
→ lempeä potku pepulle
 - o Mukaan pyytäminen onnistui
→ erilainen toiminta sopii eri ihmisille
 - o Lopputulos yhteisistä onnistumisista
 - o Joukkovoimaa
 - o Tavoitteet haasteellisia, realistisia, mielenkiintoisia. Myös pienetkin tavoitteet tärkeitä.
 - o Tukea ja kuuntelemista
 - o Onnistumisen tunne
 - o Jäsenet osallistumaan erilaisiin tapahtumiin, liikkeelle
 - o Onnistumine, hyvä mieli
 - o Hyvän olon "väreet"
 - o Taloustilanne hyvä

TEHTÄVÄNANTO:

Yhteenkuuluvuus:

Miten yhteenkuuluvuus näkyy toiminnassanne?

Miten sitä rakennetaan?

Mitä kokemuksia?

- Ilmapiiri (avoin ja keskusteleva)
- Omana itsenään
- Vastuun antaminen (kahvinkeittoa, makkaranpaistoa, tapahtumiin tehtävien jako)
- Tehdään yhteisiä projekteja
- Sovitaan tapaaminen jäsentapaaminen
- Otetaan mielipiteet huomioon
- Jäsentapaamiseen mielenkiintoisia asioita / teemaa
 - o Mukava lähteä kotiin, hyvä mieli
- Auttamishalu
- Palaute, kehuminen, kannustus
- Keskustelu ja kuuntelu toimii kuitenkin
- Kaikki ovat tasa-arvoisi
- Jäsenedistysten kokemusten jakaminen
- Kokemusten jakaminen
- Erilaisuuden hyväksyminen

TEHTÄVÄNANTO:

Iloa elämään jäsentapaamisista:

Millaista iloa itse saa toiminnassa mukana olemisesta?

Miten yhdistys voi tukea tyytyväisyyden ja innostuksen kokemusta?

Mitä kokemuksia?

- Yhdistys järjestää, mahdollistaa toiminnan
- Positiivisen palautteen antaminen
- Tasa-arvoine kohtelu
- Perustarpeet tyydytetty: ruoka, juoma, uni, lämpö, turvallisuus
- Auttaminen
- Yhteenkuuluvuus
- Omien kokemusten jakaminen
- Olla varoituksena muille
- Olla vertaisena rinnalla
- Olla iloinen, kiva tulla seuraavaan tapaamiseen, mukana toimia yhdessä
- Tukeminen ja jotakin toisille, kuunnella