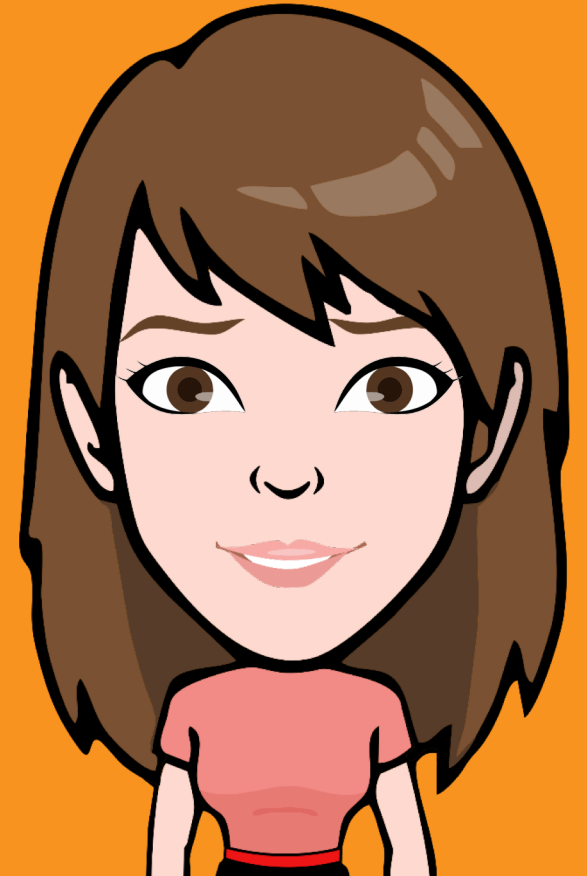


# UNWIND

## Osallistumisohjeet



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Tämä ohje kertoo, kuinka pääset katsomaan UNWIND - oppimissisältöjä, ansaitset ansiomerkkejä ja osallistut samalla kuulokearvontaan.

Siirry aluksi nettiselaimella osoitteeseen <https://unwind.work!>

Reducing Workplace Stress for Young People by Building Career Management Skills

## TERVETULOA!

Tule mukaan tutustumaan uranhallinnan, stressinhallinnan, sekä taitojen kehittämisen videoluentoihin! Löydät ne oppimisympäristöstämme:

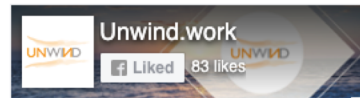
VERKKO-OPPIMISYMPÄRISTÖ

KIRJAUDU SISÄÄN

f FACEBOOK-KIRJAUTUMINEN

REKISTERÖITYMINEN

31.3.2020 mennessä luentoja läpikäyneiden kesken arvotaan **Marshall Major III**



Facebook-  
kirjautuminen

Rekisteröityminen

## 1. Luo käyttäjätili

**Jos käytät Facebook – palvelua, voit kirjautua sisään Facebook – kirjautuminen-painikkeella. Tällöin UNWIND hakee Facebookista nimesi ja sähköpostiosoitteesi ja luo käyttäjätilin sinulle.**

**Voit myös luoda käyttäjätilin Rekisteröityminen – painikkeen kautta.**

## KÄYTTÄJÄTILIN TIEDOT

Etunimi \*

Sukunimi \*

Sähköpostiosoite \*

Salasana \*

Salasana uudelleen \*



UNWIND – projekti ei jaa antamiasi tietoja eteenpäin kolmansille osapuolille! Kirjautuminen on tarpeellista projektin tilastoinnin ja raportoinnin takia, sekä jotta voit seurata edistymistäsi videoluennoissa ja ansaita ansiomerkkejä, sekä osallistua järjestämäämme arvontaan.

## Rekisteröityminen – osa 1

Kun luot käyttäjätilin rekisteröitymislomakkeella, sinun täytyy antaa ainakin seuraavat tiedot: etunimi, sukunimi ja sähköpostiosoite. Tämän lisäksi sinun täytyy keksiä itsellesi salasana. Lomakkeen alalaidassa on lopuksi ‘captcha’- toiminto, jota klikkaamalla varmistat järjestelmälle ettet ole robotti.

UNWIND - Käyttäjätilin luonti

Vastaanottaja: malli.henkilo@unwind.work,

Vastaus: webmaster@unwind.work

## UNWIND - Käyttäjätilin luonti

Sinulle on rekisteröity käyttäjätunnus UNWIND-palveluun seuraavin tiedoin:

Nimi: Malli Henkilö

Sähköpostiosoite: [malli.henkilo@unwind.work](mailto:malli.henkilo@unwind.work)

Salasana: henkilo

Maa: FI

Palvelun osoite on <https://www.unwind.work/>

Voit aktivoida luomasi tilin klikkaamalla oheista linkkiä:

<https://www.unwind.work/activate/e5e54336750515d36b23d3a143fac89d5e4ce67b8d295:language/fi> Jos

klikkaaminen ei onnistu, voit kopioida ja liittää osoitteen selaimesi osoiteriville.



Aktivointilinkki varmistaa että antamasi sähköpostiosoite on toimiva. Tällöin myös tiedämme että meillä on sinulle oikea yhteystieto esimerkiksi arpajaisvoitoista tiedottamiseksi!

Jos et löydä viestiä saapuneet – kansioista, tarkista myös roskapostikansiosi!

## Rekisteröityminen – osa 2

**Kun lähetät lomakkeen, sinulle luodaan tili ja antamaasi sähköpostiosoitteeseen lähetetään viesti, jossa on *aktivointilinkki*. Sinun täytyy klikata tätä linkkiä tilin aktivoimiseksi, ennen kuin voit kirjautua sisään**

## OPPIMISYMPÄRISTÖ

Verkkopohjainen oppimisympäristö



**Uranhallinnan työkalupakki**



**Taitojen kehittämisen työkalupakki**



**Stressinhallinnan työkalupakki**



**Osallistujien palkitseminen**



Oppimisympäristö – linkin löydät Unwind.work – etusivulta, sekä ylhäältä päävalikosta.

## Oppimisympäristö

**Voit nyt siirtyä Oppimisympäristöön ja jatka haluamasi aihealueen pariin: Uranhallinnan työkalupakkiin, Taitojen kehittämisen työkalupakkiin tai Stressinhallinnan työkalupakkiin. Kukin näistä aihealueista sisältää 12 lyhyttä videoluentoa.**

## URANHALLINNAN TYÖKALUPAKKI

UNWIND kehittää skotlantilaiseen uranhallinnan puitekehukseen pohjautuen 12 uranhallintaresurssia, jotka käsittelevät neljää eri teemaa: ITSE - resursseja jotka kehittävät itsetietoisuustaitoja, jotka auttavat nuoria kehittämään tietoisuutta itsestään osana yhteiskuntaa; VAHVUUDET - resursseja jotka auttavat nuoria tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja rakentamaan niiden pohjalta, voidakseen tavoitella palkitsevaa oppimista tai työmahdollisuuksia; NÄKÖALAT - resursseja nuorten taitojen kehittämiseksi, jotta he voivat visualisoida, suunnitella ja saavuttaa uratavoitteitansa; VERKOSTOT - resursseja ihmissuhdetaitojen kehittämiseksi, jotka mahdollistavat tukiverkoston luomisen.

KUNNIAMERKIT

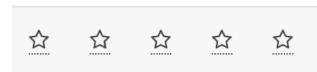
VIESTIT

**ASSERTIIVINEN VIESTINTÄ**



Tervetuloa UNWIND -esitykseen! Tämän esityksen aiheena on assertiivisuus, kyky viestiä tehokkaasti, rohkeasti ja luottavaisesti. Tutustumme siihen mitä assertiivisuus on, assertiivisuuden hyödyt, assertiivisten ihmisten ominaisuuksien, erilaisiin viestintätilanteisiin ja vinkkeihin assertiivisuuden kehittämiseksi.

Assertiivinen viestintä



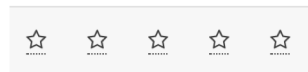
100% valmis

**ITSETUNTEMUS JA JOHARIN IKKUNA**



Suosittuun esitykseen aiheena on "Itsetuntemus". Opi hyvin yksinkertaisia ja hyödyllisiä itsetuntemustekniikoita, jotka avulla opit ymmärtämään itseä paremmin. Tekniikkaa kutsutaan Joharin ikkunaksi.

Itsetuntemus ja Joharin ikkuna



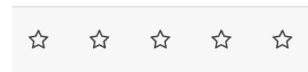
100% valmis

**MIELLEKARTTA**



Tämän esityksen aiheena on miellekartan tekeminen, joka on hyödyllinen tekniikka, jonka avulla voit visualisoida ja järjestää tietoja mielenpainavalla tavalla.

Miellekartta



0% valmis



Jokaiseen aihealueeseen kuuluu 12 eri luentoa. Luentojen puhekieli on englanti, mutta kalvot ja tekstitys ovat suomeksi. Ne toimivat samalla siis myös kielen oppimisen välineinä.

**Videoluennot, joita et ole vielä suorittanut, näkyvät listassa mustavalkoisena. Suorittamasi luennot näkyvät värillisinä ja voit halutessasi antaa niille tähtiarvosanan klikkaamalla tähteä. Luento avautuu klikkaamalla sen kuvaa, tai otsikkoa.**

### ASSERTIIVINEN VIESTINTÄ



Assertiivisuus ei ole kaikille luontaista. Joidenkin ihmisten viestintätyyli voi olla liian passiivista ja toisten liian aggressiivista. Mikäli viestintätyyli on passiivinen, saatat olla ahdistunut ja stressaantunut, sillä tukahdutat tunteitasi. Passiivisuudella on myös kielteinen vaikutus itsetuntoosi, koska et pysty viestimään mielipiteitäsi. Jos viestintätyyli on aggressiivinen, se saattaa vaikuttaa kielteisesti tapaan, jolla ihmiset vastaavat sinulle.

OLET LÄPÄISSYT TÄMÄN SISÄLLÖN!

>PALAA

Järjestelmä seuraa videon katseluaikaa. Kun olet katsonut videon loppuun, saat siitä kuvan mukaisen ilmoituksen ja voit valita seuraavan sisällön.

Suorittamalla kaikki yhden aihealueen 12 videota, saat automaattisesti ansiomerkin!

## URANHALLINNAN TYÖKALUPAKKI ▶ TUNNEÄLY

### TUNNEÄLY

#### OLET LÄPÄISSYT TÄMÄN SISÄLLÖN!

🌟 New badge awarded: Career Management Badge

>PALAA

Vaihe 3: Fasilitoi tunteitasi – nyt on aika hyödyntää määrittelemisiäsi monia tunteita ja tarkastella ongelmaa eri näkökulmista.

Vaihe 4: Hallitse tunteitasi – ja lopuksi sinun pitäisi selvittää, onko tunteillasi positiivinen vai kielteinen vaikutus ongelmaan ja hallita niitä, jotta lopullinen ratkaisu olisi järkevämpi ja objektiivisempi.



Arvomme 8 kappaletta  
Marshall Major III  
Bluetooth – kuulokkeita!

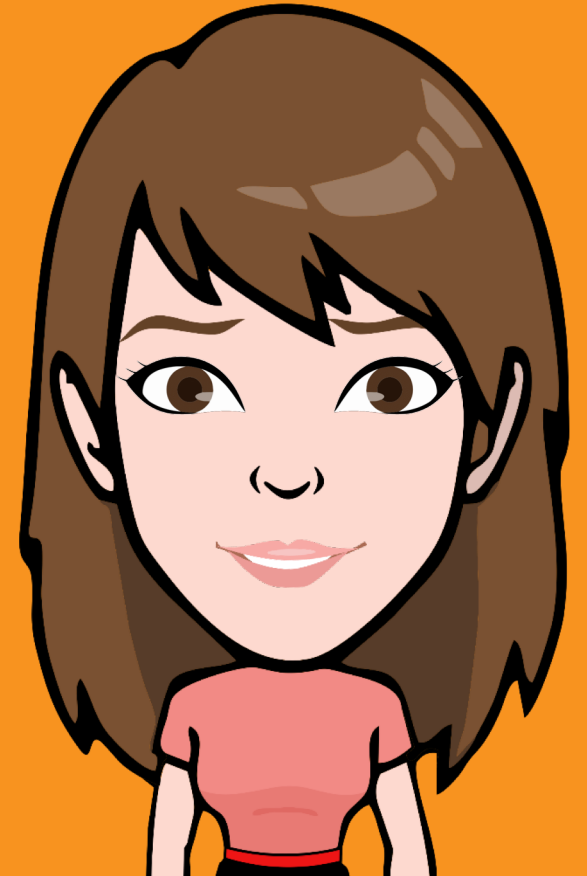
**Jokaisella 30.3.2020 mennessä suorittamallasi ansiomerkillä osallistut järjestämäämme kuulokearvontaan. Voittomahdollisuutesi on siis sitä suurempi, mitä useamman osion suoritat!**



# unwind.work



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Suuntaa siis seuraavaksi tuottamiemme sisältöjen pariin!**

**Toivotamme hyvää jatkoa ja onnea arvontaan!**