



# UNWIND

**UNWIND**

REDUCING WORKPLACE STRESS FOR YOUNG PEOPLE BY BUILDING CAREER MANAGEMENT  
SKILLS

# MISTÄ ON KYSE?



- Erasmus+ rahoitteinen hanke, kesto 24kk (9/2017 – 8/2020)
- Päämääränä *tarjota nuorille, sekä työssä oleville, että töitä etsiville, mahdollisuuksia tarvittavien taitojen oppimiseksi työperäisen stressin hallitsemiseen ja kestävän urakehityksen rakentamiseen nykypäivän dynaamisessa yhteiskunnassa*
- Suunnattu töissä oleville sekä työtä etsiville nuorille, kouluttajille, nuorisotyöntekijöille, henkilöstöpäälliköille
- Projekti on tuottanut digitaalisia oppimisresursseja tukemaan nuorten uraohjausta, työssäpysymistä ja stressin hallintaa.
- Hankkeen osallistujamaat Irlanti, Iso-Britannia, Kypros, Puola, Tsekki ja Suomi



# TUOTOKSET

PROJEKTIN VIISI PÄÄTUOTOSTA

# 1 – 3: TYÖKALUPAKIT



- Uranhallinnan työkalupakki
- Taitojen kehittämisen työkalupakki
- Stressinhallinnan työkalupakki
- Kukin työkalupakki koostuu 12 videoluennosta.
- Luennon muodostavat animoitu kertoja, tekstitys, sekä luentoa tukevat kalvot
- Luennot ovat saatavilla viidellä kielellä:
  - Suomi
  - Englanti
  - Kreikka
  - Puola
  - Tseki

## URANHALLINNAN TYÖKALUPAKKI

UNWIND kehittää skotlantilaiseen uranhallinnan puitekehykseen 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 ihmishuhdetaitojen kehittämiseksi, jotka mahdollistavat tukiverkoston luomisen.

KUNNIAMERKIT

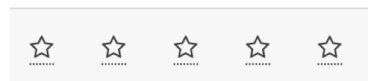
VIESTIT

**ASSERTIIVINEN VIESTINTÄ**



Tervetuloa UNWIND - esitykseen! Tämän esityksen aiheena on assertiivisuus, kyky viestiä tehokkaasti, rehellisesti ja kunnioittavasti. Tutustumme siihen mitä assertiivisuus on, assertiivisuuden hyötyihin, assertiivisten ihmisten ominaisuuksiin, erilaisiin viestintätyleihin ja vinkkeihin assertiivisuuden hallitsemiseksi.

### Assertiivinen viestintä



100% valmis

**ITSETUNTEMUS JA JOHARIN IKKUNA**



Saavaan esityksen aiheena on "Itsetuntemus". Opi hyvin yksinkertaisen ja hyödyllisen Itsetuntemusikkunan, jonka avulla opit ymmärtämään itseäsi paremmin. Teksiikka tutustuu Joharin ikkunaan.

### Itsetuntemus ja Joharin ikkuna



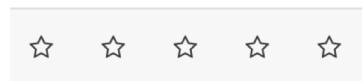
100% valmis

**MIELLEKARTTA**



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

### Miellekartta



0% valmis

## URANHALLINNAN TYÖKALUPAKKI

1. Assertiivinen viestintä
2. Itsetuntemus ja Joharin ikkuna
3. Miellekartta
4. Muutoksenhallinta
5. Ongelmanratkaisu
6. Positiivinen minäkuva
7. Riskienhallinta
8. Sopeutuminen organisaation muutokseen
9. Tehokkaat viestintätaidot
10. Teknologian hyödyntäminen sosiaalisessa verkostoitumisessa
11. Tunneäly
12. Yhteisymmärryksen rakentaminen

## TAITOJEN KEHITTÄMISEN TYÖKALUPAKKI

Sarja nuorille suunnattuja laadukkaita, uniikkeja pieniä oppimissisältöjä, jotka tukevat työelämätaitojen kehitystä. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi: KOMMUNIKAATIO -resurssit, jotka keskittyvät viestintätaitojen kehittämiseen. Nuori oppii, kuinka kommunikoida tehokkaasti sekä ymmärtää erilaisia kommunikointityylejä; TIIMITYÖ -resurssit, jotka kehittävät nuorten kykyä työskennellä osana yhteisöä yhteisen päämäärän hyväksi. Hyviin tiimityötaitoihin kuuluu esimerkiksi auttaminen, neuvotteleminen, tiedon jakaminen, joustavuus sekä tehtävään sitoutuminen; ONGELMANRATKAISU -resurssit, joiden avulla nuori oppii tehokkaasti määrittelemään ongelmia sekä niiden syitä. Nuori oppii tunnistamaan ongelman, priorisoimaan sekä valitsemaan tarvittavat toimenpiteet sekä ratkaisemaan ongelman valitsemillaan keinoilla. JOHTAJUUS -resurssit, jotka auttavat kehittämään johtajuustaitoja sekä motivoimaan ja inspiroimaan muita työntekijöitä.

VIESTIT

Kirjaudu sisään avataksesi kurssit

KIRJAUDU SISÄÄN

REKISTERÖITYMINEN

FACEBOOK-KIRJAUTUMINEN



Aktiivinen kuuntelu



Delegoinnin viisi tasoa



Konfliktien ratkaiseminen

## TAITOJEN KEHITTÄMISEN TYÖKALUPAKKI

1. Aktiivinen kuuntelu
2. Delegoinnin viisi tasoa
3. Konfliktien ratkaiseminen
4. Kriisinhallinta
5. Kuinka johtaa tiimikokouksia
6. Ongelmien priorisointi
7. Päätöksenteko ongelmien ratkaisemiseksi
8. Rakentava kritiikki
9. Small Talk
10. Tehokas tiimityöskentely
11. Tehtävien delegointi
12. Tiimin jäsenten valinta

## STRESSINHALLINNAN TYÖKALUPAKKI

UNWIND on tuottanut kokonaisvaltaisen valikoiman elämäntaitoresursseja, jotka auttavat nuoria hallitsemaan työelämän mukanaan tuomaa stressiä tehokkaasti. Nämä resurssit käsittelevät lukuisia työelämän stressiin liittyviä aiheita, kuten: TIEDÄ, MIKÄ ON TÄRKEÄÄ -resurssit, jotka auttavat nuoria priorisoimaan työtään eri tekniikoiden avulla. VÄHEMMÄN VIHAA; VÄHEMMÄN STRESSIÄ -resurssit, jotka on suunniteltu auttamaan nuoria ymmärtämään, että viha on stressin synnyttämä tunne, jota on hyvä oppia kontrolloimaan. Vihanhallintataidot ovat tärkeä työväline stressinhallinnan työkalupakissa. ORGANISOINTITAIIDOT -resurssit, jotka auttavat nuoria kehittämään hallinnan tunnetta omasta ympäristöstään. He oppivat myös ymmärtämään, kuinka käyttää aikansa hyödyllisesti parhaan lopputuloksen saavuttamiseksi. TUKIVERKOSTOT -resurssit, jotka auttavat nuoria ymmärtämään sosiaalisten suhteiden merkityksen. Maailma on parempi paikka, kun ympäriltä löytyy ystäviä sekä muita ihmisiä, joihin nuoret voivat luottaa ja samaistua.

● ANSIOMERKIT

🗨️ VIESTIT

**AIKALISÄN OTTAMINEN**



Tässä selkeässä ohjeessa on 'Aikalisän ottaminen', stressin hallintaa tukeva taito.

### Aikalisän ottaminen



0% valmis

**AJANHALLINTA**



Tässä selkeässä ohjeessa on 'Ajankhallinta'. Tarkasteleminen on, että ajankhallinta on taito ja että resurssit ovat hyödyllisiä taitojen oppimiseen.

### Ajankhallinta



0% valmis

**AJATTELUTYYLIT, JOTKA ALTISTAVAT VIHALLE JA STRESSILLE**



Tässä selkeässä ohjeessa on 'Ajattelutyyli, jotka altistavat vihalle ja stressille'. Tässä selkeässä ohjeessa on 'Ajattelutyyli, jotka altistavat vihalle ja stressille'. Tässä selkeässä ohjeessa on 'Ajattelutyyli, jotka altistavat vihalle ja stressille'.

### Ajattelutyyli, jotka altistavat vihalle ja stressille



0% valmis

## STRESSINHALLINNAN TYÖKALUPAKKI

1. Aikalisän ottaminen
2. Ajankhallinta
3. Ajattelutyyli, jotka altistavat vihalle ja stressille
4. Elämäsi tukiverkostot
5. Järjestele elämäsi
6. Kuinka muut ihmiset muovaavat persoonallisuuttasi
7. Nukkuminen ja stressi
8. Stressi ja sen hallinta
9. Stressinhallinnan neljä avainta
10. Tuki uudessa ympäristössä
11. Viha ja sen hallinta
12. Viivyttely

# VIDEOITA VOI KATSOA TIETOKONEELLA TAI MOBIILILAITTEILLA

UNWIND

URANHALLINNAN TYÖKALUPAKKI ▶ ASSERTTIIVINEN VIESTINTÄ

ASSERTTIIVINEN VIESTINTÄ

**ASSERTTIIVINEN  
VIESTINTÄ**



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

UNWIND

Tervetuloa UNWIND - esitykseen! Tämän esityksen aiheena on assertiivisuus, kyky viestiä tehokkaasti, rehellisesti ja kunnioittavasti. Tutustumme siihen mitä assertiivisuus on, assertiivisuuden hyötyihin, assertiivisten ihmisten ominaisuuksiin, erilaisiin viestintätyleihin ja vinkeihin assertiivisuuden lisäämiseksi.



OLET LÄPÄISSYT TÄMÄN SISÄLLÖN!

[>PALAA](#)



# ANSIOMERKIT

- Käymällä läpi työkalupakin 12 oppituntia, nuori ansaitsee ansiomerkin
- Jokaiselle aihealueelle on oma ansiomerkinsä

UNWIND



HIGH-VALUE SKILLS  
DEVELOPMENT BADGE



CAREER  
MANAGEMENT BADGE



STRESS MANAGEMENT  
BADGE

# 4: TÄYDENNYSKOULUTUSOHJELMA UNWIND

- Nuorisotyöntekijöille, opinto-ohjaajille ja henkilöstöhallinnon työntekijöille suunnattu koulutuspaketti
- Sisältää yhteensä 42 tuntia opiskelua
  - 21 tuntia lähiopetusta
  - 21 tuntia itsenäistä verkko-opiskelua
- Materiaalit saatavilla projektin verkkosivuilta
  - **Kouluttajan käsikirja**  
*Induction training programme handbook*
  - **Oppijan käsikirjat:**  
*Osa 1 – luokkahuoneopetus*  
*Osa 2 – itsenäinen opiskelu*

# 5: VERKKO- OPPIMISYMPÄRISTÖ

- Verkko-oppimisympäristö mahdollistaa tuotettujen oppimissisältöjen läpikäynnin, sekä ansiomerkkien myöntämisen
- Täydennyskoulutusohjelman materiaalit ovat sekä ladattavissa, että selattavissa verkossa
- Ympäristö mahdollistaa opiskelijoiden etenemisen seuraamisen

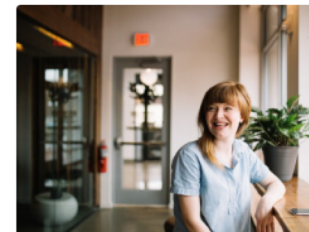
UNWIND

## OPPIMISYMPÄRISTÖ

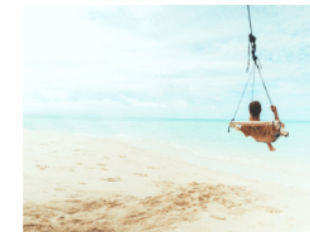
Verkkopohjainen oppimisympäristö



Uranhallinnan työkalupakki



Taitojen kehittämisen työkalupakki



Stressinhallinnan työkalupakki



Osallistujien palkitseminen



## TUOTOSTEN JAKELU

Tuotettuja sisältöjä pyritään nyt jakelemaan eteenpäin hyödynnettäväksi

Tämän tapahtuman ideana on kertoa näistä tuotoksista

Oppimissisältöjen testaamiseen kannustetaan palkitsemisen avulla: **Suorittamalla ansiomerkkejä** nuoret osallistuvat arvontaan jossa palkintona on 8 kappaletta Marshall Major III Bluetooth – kuulokkeita (värit valkoinen, ruskea ja musta)

Täydennyskoulutus esitellään tarkemmin omassa työpajassaan



UNWIND

Reducing Workplace Stress for Young People by  
Building Career Management Skills

# KIITOS!



*Hanke on rahoitettu Euroopan komission tuella.  
Tästä julkaisusta vastaa ainoastaan sen laatija, eikä komissio  
ole vastuussa siihen sisältyvien tietojen mahdollisesta  
käytöstä.*



INNEO



AKLUB



innoventum



HUB  
NICOSIA



Lancaster &  
Morecambe  
the College



The Rural  
Hub