

Läsnäolotaidoista voimavaroja kouluhyvinvoinnin ja oppimisen edistämiseen sekä työyhteisön hyvinvointijohtamisen kehittämiseen -koulutushanke



Koulutushankkeessa järjestimme Läsnäoleva kasvattaja – ja Läsnäoleva johtaja -koulutukset suomeksi ja ruotsiksi vuosien 2022-2023 aikana. Läsnäoleva kasvattaja -koulutusta tarjottiin varhaiskasvatukseen, perusopetuksen ja toisen asteen henkilöstölle. Läsnäoleva johtaja -koulutusta tarjottiin kasvatus- ja koulutusalan johtotehtävissä toimiville. Molempien koulutuksien alussa järjestettiin perehdytysluento läsnäolotaitoihin ja havaittuihin hyötyihin opetuksessa. Koulutuksiin osallistui yhteensä 179 kasvatus- ja koulutusalan ammattilaista. Koulutushanke rahoitettiin Opetushallituksen myöntämän valtionavustuksen turvin.

Tässä raportissa esittelemme koulutukset sekä kuvaamme koulutuspalautteita ja koulutushankkeen aikana syntyneitä tuotoksia.

Läsnäoleva kasvattaja -koulutus

Läsnäoleva kasvattaja -koulutus koostui kahdesta koulutusosionista. Koulutuksen tavoitteena oli tarjota työkaluja kasvattajan oman hyvinvoinnin tukemiseen sekä lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja oppimisen vahvistamiseen. Koulutus oli suunnattu varhaiskasvatukseen, perusopetuksen ja toisen asteen henkilöstölle.

Läsnäolo kasvattajan hyvinvoinnin tukena (8 viikkoa)

Ensimmäisen koulutusosion tavoitteena oli oppia:

- miten mieleemme toimii ja miten rauhoittaa oman mielen kaaosta.
- miten hallita stressiä.
- kuuntelemaan kehomme viestejä eli kehotietoisuutta.
- tunnistamaan ja kohtaamaan viisaasti vaikeitakin tunteita.
- läsnäolevaa puhumista ja arvostavaa kuuntelua.
- myötätuntoista suhtautumista toisiin ihmisiin.
- itsemyötätuntotaitoja.

Koulutus koostui viikoittaisista videoluennosta (8 kpl, uusi tema viikoittain), itsenäisestä tietoisuustaitojen harjoittamisesta valmiiden harjoitusäänitteiden avulla, kouluttajan ohjaamista webinaareista (4kpl) sekä kirjallisuuteen tutustumisesta ja oppimispäiväkirjan kirjoittamisesta.

Koulutusosion palaute

Kuinka tyytyväinen olit Läsnäolo kasvattajan hyvinvoinnin tukena -koulutusosioon? Suomenkielisen koulutuksen keskiarvo oli 8,8 ja ruotsinkielisen koulutuksen keskiarvo 8,6. Arviointi tehtiin asteikolla **0=en lainkaan tyytyväinen – 10=erittäin tyytyväinen**.

Osallistujaryhmä	Keskiarvo
Suomenkielinen koulutus (N=65)	8,8
Ruotsinkielinen koulutus (N=17)	8,6

Pyysimme osallistujia arvioimaan seuraavaa väitettä: *Suosittelisin Läsnäolo kasvattajan hyvinvoinnin tukena -koulutusosioon osallistumista kollegoilleni*. Suomenkieliseen koulutukseen osallistuneet arvioivat väitettä keskiarvolla 6,6, ja ruotsinkieliseen koulutukseen osallistuneet keskiarvolla 6,2. Arviointi tehtiin asteikolla **1= täysin eri mieltä – 7=täysin samaa mieltä**.

Osallistujaryhmä	Keskiarvo
Suomenkielinen koulutus (N=65)	6,6
Ruotsinkielinen koulutus (N=17)	6,2

Kuinka hyödyllisenä koit Läsnaolo kasvattajan hyvinvoinnin tukena -koulutusosion suhteessa omaan (työ)hyvinvointiisi? Suomenkielisen koulutuksen osalta vastausten keskiarvo oli 6,1 ja ruotsinkielisen koulutuksen osalta 5,9. Arviointi tehtiin asteikolla **1=ei lainkaan hyödyllinen – 7=erittäin hyödyllinen.**

Osallistujaryhmä	Keskiarvo
Suomenkielinen koulutus (N=65)	6,1
Ruotsinkielinen koulutus (N=17)	5,9

Avovastauksissa nousi esille seuraavia läsnäolotaitojen harjoittamisen hyvinvointihyötyjä:

”Pystyn helpommin rauhoittumaan ja ottamaan yhteyttä sisimpääni.”

”Keskittyminen nykyhetkeen on parantunut, reagointi on hieman hidastunut.”

”Uusia näkökulmia elämään ja vahvistusta omaan ihmisyyteen sekä keinoja omaan kasvamiseen.”

”Itsemyötätunto on lisääntynyt ja tunteiden käsittely on työn alla.”

”Keskittymistä, läsnäoloa hetkessä, luottamusta tulevaan”

”Rauhallisuuden ja harkitsevuuden kokemusta.”

”Olen ymmärtänyt hengityksen merkityksen.”

”Jag har lärt mig att lite bättre tåla stress. Jag har även börjat sova bättre.”

”Har lyckats stoppa/lugna ner tankar.”

”Det har varit skönt att lugna ner sig.”

Osallistujien kokemien hyvinvointihyötyjen lisäksi kysyimme, onko koulutuksessa oppimista asioista ollut hyötyä haastavissa luokkatilanteissa.

Osallistujaryhmä	
Suomenkielinen koulutus (N=65)	80 % kyllä ja 20 % ei
Ruotsinkielinen koulutus (N=17)	76 % kyllä, 12 % ei osaa sanoa ja 12 % ei

Pyysimme kuvaamaan tarkemmin, millaisissa tilanteissa koulutuksessa opittuja taitoja oli tullut käytettyä ja miten se oli vaikuttanut tilanteiden ratkaisemiseen. Vastauksissa nousi esille seuraavia asioita: kiireen tunnun väheneminen luokkatyöskentelyssä; kasvattajan omien tunteiden tunnistaminen, tiedostaminen ja

sanoittaminen oppilaille ja tämän rauhoittava vaikutus; hankalien tunteiden hyväksyminen tietoisuustaitojen harjoittamisen myötä; pysähtyminen ennen reagointia; oman mielen rauhoittaminen ensin ennen tilanteen selvittämistä levottomien oppilaiden kanssa; keskustelun ja myötätunnon lisääntyminen luokassa sekä kokemus siitä, että oma rauhallisuus rauhoittaa myös oppilaat ja koko ryhmän.

”Koen, että olen pysynyt rauhallisempänä ja vähemmän reaktiivisempänä haastavissa vuorovaikutustilanteissa.”

”Rauhallisena pysyminen, myös fokuoiminen omiin tunteisiin ja jopa sen sanoittaminen oppilaille.”

”Parempi läsnäolevuus on rauhoittanut hermostunutta lasta.”

”Att kunna hålla sig lugn i olika situationer, då sprider sig också lugnet till eleverna.”

”Jag har blivit mer accepterande mot mig själv och då kan jag bättre bemöta mina studerande.”

”Att ta ett steg tillbaka, reflektera, ge mera tid.”

Pyysimme osallistujia kertomaan tarkemmin, minkä vuoksi koulutuksessa opituista taidoista ei ole ollut hyötyä haastavissa tilanteissa. Yleisimpinä vastauksina mainittiin liian lyhyt aika vaikutuksen huomaamiseen, oman harjoitusrutiinin puuttuminen ja hankien tilanteiden puuttuminen.

Kysyimme osallistujilta myös, ovatko he havainneet muutosta oppilaiden ja heidän välisessään vuorovaikutussuhteessa koulutuksen aikana.

Osallistujaryhmä

Suomenkielinen koulutus (N=64)	70 % kyllä ja 13 % ei
Ruotsinkielinen koulutus (N=17)	59 % kyllä ja 41 % ei

Osallistujat kuvailivat muutosta seuraavasti: oppilaiden tunnetilojen aistiminen herkemmin; rauhallisuuden lisääntyminen keskusteluissa ilman kiirettä seuraavaan tehtävään; lempeyden lisääntyminen kasvattajan omassa puhelutyylissä; kasvattajan lisääntyneen läsnäolon myönteinen vaikutus oppilaisiin; kuuntelemisen taidon vahvistuminen; läsnäolon, rauhallisuuden ja tietoisuuden lisääntyminen vuorovaikutustilanteissa sekä parempi keskittyminen kohtaamisissa oppilaiden kanssa.

”Olen oppinut huomaamaan paremmin ne hetket, kun olen todella läsnä oppilaille ja sen myönteisen vaikutuksen siihen, miten oppilaat ovat tilanteessa.”

”Pyrin kuuntelemaan oppilaita keskittyneesti ja se näkyy oppilaiden suhtautumisessa minuun.”

”Vuorovaikutussuhde on aidompi ja syvempi ja pystyn keskittymään hetkeen paremmin. Annan huomiota myös paremmin kaikille ja olen tilanteissa aidosti läsnä. Koen oppilaiden myös huomanneen ja aistineen tämän.”

”Vikten av att stanna i stunden har blivit viktigare känner jag. Då känner sig också eleven sedd och hörd och agerar på ett helt annat sätt.”

”Har satsat på att vara mera närvarande o inte ha så bråttom till nästa situation. Har strävat efter att vara en bättre lyssnare.”

”Jag tar in och lyssnar mer utan krav på resultat i samtalet.”

Osallistujat, jotka eivät olleet havainneet muutosta oppilaiden ja heidän välisessään vuorovaikutuksessa mainitsivat vastauksissaan syiksi mm. oman harjoittamisen epäsäännöllisyyden, työtehtävien muutokset koulutuksen aikana esim. oppilasryhmän vaihtumisen, sairastumiset ja poissaolot työpaikalta sekä liian lyhyen aikavälin muutoksen huomaamiseksi.

Lopuksi kysyimme, kokivatko osallistujat hyötynensä tietoisuustaitoharjoitteista kahdeksan viikkoa kestäneen ensimmäisen koulutusosion aikana.

Osallistujaryhmä

Suomenkielinen koulutus (N=65)	97 % kyllä ja 3 % ei
Ruotsinkielinen koulutus (N=16)	100 % kyllä

Yhteenveto

Läsnäolo kasvattajan hyvinvoinnin tukena -koulutusosioon osallistuneiden koulutustyytyväisyys oli korkea ja suurin osa suosittelisi koulutusta kollegoillensa. Lähes 100 % koki hyötynensä tietoisuustaitoharjoitteista koulutuksen aikana. Osallistujat kokivat saaneensa työkaluja oman hyvinvointinsa ja työssä jaksamisen edistämiseksi 8 viikon koulutuksen aikana. Hyvinvointihyötyinä mainittiin mm. rauhallisuuden lisääntyminen, keskittymiskyvyn vahvistuminen sekä läsnäolo- ja itsemyötätuntotaitojen kehittyminen. Lisäksi suurin osa osallistujista koki hyötynensä koulutuksessa oppimistaan taidoista haastavissa luokkatilanteissa. Useat olivat myös havainneet muutosta heidän ja oppilaiden välisessä vuorovaikutussuhteessaan mm. läsnäolon, rauhallisuuden ja tietoisuuden kuuntelun lisääntymisenä. 8 viikon koulutuksen aikana kasvattajat saivat työkaluja paitsi oman hyvinvointinsa vahvistamiseksi myös vuorovaikutukseen lasten ja nuorten kanssa.

Läsnäolo oppilaan oppimisen tukena -koulutusosio (6 viikkoa)

Toisen koulutusosion tavoitteena oli oppia:

- miten esitellä tietoisuus- ja läsnäolotaitoja lapsille ja nuorille.
- miten motivoida lapsia ja nuoria harjoittamaan tietoisuus- ja läsnäolotaitoja.
- miten tuoda tietoisuus- ja läsnäolotaitoharjoitukset osaksi päiväkotii- ja koulupäiviä.

Koulutusosio koostui videoluennoista, harjoitusäänitteistä, tietoisuustaitojen harjoittamisesta, harjoitteiden ohjaamisesta lapsille ja nuorille, kouluttajan ohjaamista webinaareista sekä kirjallisuuteen tutustumisesta, oppimispäiväkirjan kirjoittamisesta ja TOM-tehtävän suunnittelusta. Osallistujat saivat käyttöönsä oppilaiden tietoisuustaitoharjoituksia sisältävän TOM -Open Oppaan, jonka tuella tietoisuustaitoja voi harjoittaa lasten ja nuorten kanssa osana päiväkotii- ja kouluarkea. Perusopetuksen ja toisen asteen henkilöstölle järjestettiin Läsnäolo oppilaan oppimisen tukena -koulutusosio, jossa huomioitiin eri luokka-asteet ja koulu oppimisympäristönä. Varhaiskasvattajille järjestettiin oma Läsnäolo lapsen oppimisen tukena -koulutusosio, jossa huomioitiin alle kouluikäisten lasten kehitysvaiheet ja varhaiskasvatusympäristö.

Koulutusosion palaute

Kuinka tyytyväinen olit Läsnäolo lapsen/oppilaan oppimisen tukena -koulutusosioon? Perusopetuksen ja toisen asteen koulutuksen keskiarvo oli 9,0 ja varhaiskasvatuksen 8,2. Arviointi tehtiin asteikolla **0=en lainkaan tyytyväinen – 10=erittäin tyytyväinen**.

Osallistujaryhmä	Keskiarvo
Perusopetus ja toinen aste (N=16)	9,0
Varhaiskasvatus (N=5)	8,2

Pyysimme osallistujia arvioimaan väitettä: *Suosittelisin Läsnäolo lapsen/oppilaan oppimisen tukena -koulutusosioon osallistumista kollegoilleni*. Perusopetuksen ja toisen asteen koulutukseen osallistuneet arvioivat väitettä keskiarvolla 6,5, ja varhaiskasvatuksen koulutukseen osallistuneet keskiarvolla 6,2. Arviointi tehtiin asteikolla **1= täysin eri mieltä – 7=täysin samaa mieltä**.

Osallistujaryhmä	Keskiarvo
Perusopetus ja toinen aste (N=23)	6,5
Varhaiskasvatus (N=6)	6,2

Kysyimme osallistujilta, koetko hyötynesi koulutuksessa oppimistasi asioista haastavissa luokkatilanteissa. Tämä kysymys kysyttiin ensimmäisen koulutusosion päätyttyä ja uudestaan koko koulutuksen päättymisen jälkeen.

Osallistujaryhmä	
Perusopetus ja toinen aste (N=21)	95 % kyllä ja 5 % ei
Varhaiskasvatus (N=6)	67 % kyllä ja 33 % ei

Pyysimme kuvaamaan tarkemmin, millaisissa tilanteissa koulutuksessa opituista taidosta oli ollut hyötyä ja miten ne ovat vaikuttaneet tilanteen ratkaisemiseen. Osallistujat mainitsivat seuraavat asiat: jännityksen purkaminen ennen koetilannetta; oppilaiden kuuntelemisen vahvistuminen ja läsnäolo hankalissa tilanteissa;

kasvattajan oma rauhallisuus estänyt tilanteen eskaloitumisen; kasvattajan oma reaktiivisuus vähentynyt; kasvattajan omien kehontuntemusten ja tunteiden tunnistaminen autopilotilla toimimisen sijaan sekä tunteiden hyväksyminen ja lempeys kohdata tilanteet avoimin mielin.

”Omaan toimintaan on tullut varmuutta sietää mm. levottomuutta hermostumatta, olen saanut ymmärrystä erilaisten ihmisten kohtaamiseen haastavissakin tilanteissa”

”En lähde mukaan toisen tunteeseen, vaan toimin kanssasäätelijänä. Rauhoittumisen jälkeen voidaan keskustella asiasta.”

”Olen oppinut luottamaan tunteiden tärkeään tehtävään ja hyväksymään kaikkia tunteita, en enää pakoilemaan ”ikäviä” tunteita. Tämä vahvistaa omaa toimintaa ja ymmärrystä sekä lempeyttä kohdata tilanteita toivottavasti avoimemmin mielin.”

Ei-vastauksissa mainittiin, että taidot eivät ole juurtuneet luontevaksi osaksi arkea, ja näin ollen on vaikea arvioida koulutuksessa opittujen taitojen vaikutusta. Lisäksi mainittiin haastavien tilanteiden vähäinen määrä.

Vastaavasti kysyimme uudestaan toisen koulutusosion päätyttyä, ovatko osallistujat havainneet muutosta oppilaiden ja heidän välisessään vuorovaikutussuhteessa koulutuksen aikana.

Osallistujaryhmä

Perusopetus ja toinen aste (N=23)	87 % kyllä ja 13 % ei
Varhaiskasvatus (N=6)	67 % kyllä ja 33 % ei

Osallistujat kuvasivat vastauksissaan seuraavia muutoksia: rennompia ja luottamuksellisempia vuorovaikutuksia; rauhallisempia vuorovaikutustilanteita; läsnäolon ja aidon kuuntelun lisääntyminen; positiivisuuden lisääntyminen luokassa; syvällisemmät keskustelut oppilaiden kanssa; levollisempi ja läsnäolevampi ilmapiiri ryhmässä sekä avoimemmat keskustelut lasten tuntemuksista lasten kanssa. Ei-vastauksissa nousi esille työ vaihtuvissa toimipisteissä ja tästä johtuva rutiinin puuttuminen.

”Kuuntelen ja välitän vielä entistä enemmän, mutta osaan myös rajata asioita ja selittää lapsille, että kuuntelen yhtä kerrallaan.”

”Olen rauhallisempi, jaksan odottaa, ymmärrän paremmin erilaisten lasten käyttäytymis- ja toimintatapoja, pystyn olemaan aiempaa paremmin läsnä ja oikeasti kohtaamaan lapset.”

”Oppilaat muistuttavat toiselleen, että älä puhu päälle, häiritse, vaan anna open tehdä asia loppuun. He tietävät, että kuuntelen kun on itse kunkin vuoro ja näin kunnioitan jokaisen asiaa.”

Lisäksi pyysimme osallistujia arvioimaan koko koulutuksen päätyttyä, eli molempien koulutusosioiden jälkeen, koetko tietoisuustaitojen harjoittamisen edistäneen hyvinvointiasi.

Osallistujaryhmä

Perusopetus ja toinen aste (N=23)	100 % kyllä
Varhaiskasvatus (N=6)	100 % kyllä

Yhteenveto

Toisen koulutusosion osallistajat arvioivat toisen koulutusosion hyödyllisenä ja he suosittelisivat koulutusosiota kollegoilleen. Suurin osa osallistujista koki hyötyneensä opituista taidoista haastavissa tilanteissa, sekä saaneensa työkaluja kasvattajan ja lapsen/nuoren välisen vuorovaikutussuhteen vahvistamiseen. Oman harjoittamisen epäsäännöllisyys, rutiinin puuttuminen, sairauspoissaolot ja vaihtelevat työtehtävät olivat yleisimmät syyt, joiden vuoksi koulutuksesta opituista taidoista ei havaittu hyötyä haastavissa tilanteissa tai vuorovaikutuksessa ei havaittu muutosta. Koulutusosion päätyttyä 100 % koki tietoisuustaitojen harjoittamisen edistäneen hyvinvointia, eli osallistujat ovat saaneet konkreettisia ja tehokkaita työkaluja ja vinkkejä, kuinka pitää huolta omasta hyvinvoinnista kiireisen kasvatus- ja opetustyön keskellä.

Läsnäoleva johtaja -koulutus

Koulutuksen tavoitteena oli vahvistaa kasvatus- ja koulutusalan johtajien hyvinvointia ja työssäjaksamista, myötätuntoa itseä ja muita kohtaan sekä itsensä ja työyhteisöjen johtamista. Koulutuksen tavoitteena oli lisäksi tarjota työkaluja henkilöstön sekä lasten ja nuorten hyvinvoinnintaitojen edistämiseen. Koulutus oli tarkoitettu päiväkotien johtajille ja varajohtajille, oppilaitosten rehtoreille ja vararehtoreille/apulaisrehtoreille sekä kasvatus – ja koulutusalan johtotehtävissä toimiville.

Koulutuksen tavoitteena oli oppia seuraavia asioita:

- miten oma mieleemme toimii ja miten rauhoittaa oman mielen kaaosta.
- miten hallita stressiä.
- kuuntelemaan kehomme viestejä eli kehotietoisuutta.
- tunnistamaan ja kohtaamaan viisaasti vaikeitakin tunteita.
- läsnäolevaa puhumista ja arvostavaa kuuntelua.
- myötätuntotaitoja.
- mitä itsensä johtaminen on ja miten sitä kehitetään.
- miksi itsensä johtaminen on välttämätön taito muiden ihmisten ja yhteisöjen johtamiseen.

Omaan aikatauluun helposti istutettava verkkokoulutuksemme tarjoaa tutkitusti toimivia ja helposti käyttöön otettavia työkaluja. Koulutus sisälsi viikoittaiset 15–20 minuutin teoriavideot (8kpl, viikoittain vaihtuva teema), harjoitusäänitteet, itsenäisen tietoisuustaitojen harjoittamisen 15-30 minuuttia päivittäin, joka toinen viikko järjestettävät reaaliaikaiset webinaarit (4kpl), asiantuntijahaastattelut, reflektointitehtävät, oppimispäiväkirjan kirjoittamisen ja kirjallisuuden. Lisäksi koulutukseen kuului perehdytysluento ja koulutuksen päättävä keskustelupaneeli.

Koulutuksen palaute

Kuinka tyytyväinen olit Läsnaoleva johtaja -koulutukseen? Vastausten keskiarvo oli 9,1. Arviointi tehtiin asteikolla **0=en lainkaan tyytyväinen – 10=erittäin tyytyväinen**.

Koulutus	Keskiarvo
Läsnaoleva johtaja (N=9)	9,1

Pyysimme osallistujia arvioimaan väitettä: *Suosittelisin Läsnaoleva johtaja -koulutukseen osallistumista kollegoilleni*. Osallistujat arvioivat väitettä keskiarvolla 6,3. **Arviointi tehtiin asteikolla 1= täysin eri mieltä – 7=täysin samaa mieltä**.

Koulutus	Keskiarvo
Läsnaoleva johtaja (N=11)	6,3

Kuinka hyödyllisenä koit Läsnaoleva johtaja -koulutuksen suhteessa omaan (työ)hyvinvointiisi? Vastausten keskiarvo oli 6,3. Kysymystä arviointiin asteikolla **1=ei lainkaan hyödyllinen – 7=erittäin hyödyllinen**.

Koulutus	Keskiarvo
Läsnaoleva johtaja (N=11)	6,3

Avovastauksissa nousi esille seuraavia läsnäolotaitojen harjoittamisen hyvinvointihyötyjä: kyky rauhoittua ja rentoutua paremmin; lempeämpi ja hyväksyvämpi asenne ja sen vaikutus arkeen; parempi uni; epämuukavien tilanteiden parempi sietäminen; omasta itsestä oppiminen sekä taito pysähtyä.

Koetko hyötynesi koulutuksessa oppimistasi taidoista haastavissa johtamistilanteissa?

Koulutus	Keskiarvo
Läsnaoleva johtaja (N=11)	82 % kyllä ja 18 % ei

Vastauksissa kuvattiin, että haastavissa tilanteissa läsnäolo on parantunut ja rauhallisuus lisääntynyt, armollisuus itseä kohtaan on vahvistunut, kuuntelun ja pysähtymisen taito on korostunut sekä uusien näkökulmien avartuminen suhteessa itsen ja muihin. Osallistujien ei-vastauksissa mainittiin haaste tunnistaa harjoitteiden vaikutus ja haastavien tilanteiden puuttuminen.

Oletko havainnut muutosta sinun ja henkilöstön välisessä vuorovaikutuksessa koulutuksen aikana?

Koulutus	Keskiarvo
Läsnaoleva johtaja (N=11)	55 % kyllä ja 45 % ei

Vastaajat, jotka olivat havainneet muutosta vuorovaikutuksessa, nostivat esille seuraavia asioita: kohtaamiseen pysähtyminen; läsnäolevan kuuntelun korostaminen; lisääntynyt avoimuus; syvällisemmät kohtaamiset sekä yhteistyön tiivistyminen. Vastaajat, jotka eivät olleet havainneet muutosta, mainitsivat syyksi seuranta-ajan lyhyt kesto, haasteellinen vaihe töissä sekä sairaslomat ja poissaolot työpaikalta.

Koetko koulutuksen oppien tuoneen sinulle työkaluja itsesi johtamisen taitojen kehittämiseen?

Koulutus

Läsnäoleva johtaja (N=11)	100 % kyllä
---------------------------	-------------

Kaikki vastaajat kokivat saaneensa työkaluja itsensä johtamisen taitojen kehittämiseen. Vastauksissa mainittiin seuraavia asioita: itsensä kuunteleminen ja itsemyötätuntotaidot; ymmärrys omasta itsestä ja sen vaikutus vuorovaikutustilanteisiin; läsnäoleva kuunteleminen; armollisuus itseä kohtaan; keinot rauhoittumiseen ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen.

Koetko koulutuksen oppien tuoneen sinulle työkaluja työyhteisön johtamiseen?

Koulutus

Läsnäoleva johtaja (N=11)	91 % kyllä ja 9 % ei
---------------------------	----------------------

Vastaajat kokivat saaneen työyhteisön johtamiseen seuraavia oppeja: läsnäolotaitojen ja itsemyötätuntotaitojen jakaminen; harjoitteiden tärkeyden korostaminen ja esille tuominen työyhteisössä esimerkiksi palaverien alussa lyhyt läsnäoloharjoitus sekä kuuntelevan ilmapiirin, läsnäolon, arvostuksen korostaminen työyhteisössä.

Aiotko hyödyntää koulutuksen oppeja omassa johtamisessasi?

Koulutus

Läsnäoleva johtaja (N=11)	100 % kyllä
---------------------------	-------------

Kaikki vastaajat aikoivat hyödyntää koulutuksen oppeja omassa johtamisessa mm. seuraavilla keinoilla: omasta hyvinvoinnista huolehtiminen; pysähtyminen asioiden äärelle; läsnäoleva kuuntelu vuorovaikutustilanteissa sekä tietoisuustaitoharjoitteiden esittely ja hyödyntäminen koko työyhteisössä.

Lopuksi kysyimme, koetko hyötyneesi koulutuksen tietoisuustaitoharjoitteista kahdeksan viikkoa kestäneen koulutuksen aikana.

Koulutus

Läsnäoleva johtaja (N=11)	91 % kyllä ja 9 % ei
---------------------------	----------------------

Yhteenveto

Läsnäoleva johtaja -koulutuksessa keskityttiin johtajan oman hyvinvoinnin ja itsensä johtamisen taitojen vahvistamiseen. Tämän lisäksi koulutuksessa pohdittiin, miten taitoja voisi hyödyntää oman työyhteisön hyvinvointiosaamisen kehittämässä. Osallistujat olivat koulutukseen tyytyväisiä ja he suosittelisivat koulutusta kollegoilleen. Suurin osa osallistujista koki hyötyneensä tietoisuustaitoharjoitteista oman hyvinvointinsa kannalta. Lisäksi suurin osa koki hyötyneensä koulutuksessa oppimistaan taidoista haastavissa johtamistilanteissa. Kaikki vastaajat kokivat saaneensa työkaluja itsensä johtamisen taitojen kehittämiseen ja lisäksi kaikki vastaajat aikoivat hyödyntää koulutuksen oppeja omassa johtamisessa koulutuksen päätyttyä.

Koulutushankkeen aikana syntyneet tuotokset

Koulutushankkeen aikana syntyneitä tuotoksia koulutusten lisäksi on TOM-kehittämistehtävät sekä harjoitusäänitteet ja -videot.

TOM-kehittämistehtävä

Läsnäoleva kasvattaja -koulutukseen kuului TOM-kehittämistehtävä, jonka tavoitteena oli kehittää läsnäolotaitojen jalkauttamista tukeva toimintamalli, käytäntö, ohjeistus tai suunnitelma valintansa mukaan joko luokkahuone- tai ryhmätyöskentelyä, yksilö- tai pienryhmätapaamisia tai välituntitoimintaa varten. Tehtävänä oli pohtia ja räätälöidä omalle päiväkotiryhmälle/luokalle parhaiten soveltuva toimintatapa harjoittaa läsnäolotaitoja arjessa. Kehittämistehtävissä esiteltiin lukuisia erilaisia käytäntöjä. Tässä esimerkkejä:

- lautapeli, jonka avulla tutustutaan läsnäolotaitoihin
- säännöllinen rauhoittumishetki aamupiirissa ennen ensimmäisen oppitunnin alkua
- läsnäolohetki luonnossa eri vuodenaikojen muutosta seuraten
- läsnäoloharjoitus ennen koetta, esitelmää tai luovaa tehtävää
- kiitollisuuspuu luokan seinälle
- läsnäolotaitojen harjoittamisen vuosikello
- erilaisia harjoitusmateriaaleja sisältävä läsnäolonkassi
- hyvinvointitunti
- hiljainen rauhoittumisvälitunti
- kiitollisuustunti
- rauhoittumishetki oppituntien välissä
- aistiretki lähimetsään

Tehtävän yhteydessä pyydettiin kuvaamaan kokemuksia tehtävän toteuttamisesta sekä palautteita lapsilta ja nuorilta. Useassa vastauksessa ilmeni, että ensimmäisillä kerroilla tutustuminen läsnäoloharjoitteisiin on vienyt aikaa ja ryhmää/luokkaa oli ollut hankala saada keskittymään. Säännöllisyys ja rutiinin luominen harjoitteiden tekemiselle on kuitenkin palkinnut, ja alkuhaasteiden jälkeen kokemukset kannustavat jatkamaan harjoitteiden tekemistä. Vastauksissa ilmeni seuraavia myönteisiä vaikutuksia: rauhallisempi tunnin alku; levollisempi tunnelma luokassa; luottamuksellisten keskusteluiden syntyminen harjoitteiden pohjalta sekä harjoitteiden hyödyntäminen myös oppituntien ulkopuolella jännittävässä tilanteessa esim. harrastuksessa.

Harjoitusäänitteet ja -videot sekä esimerkkejä koulutusmateriaaleista

Harjoitusäänitteitä ja -videoita sekä materiaalivinkkejä löytyy [Avointen oppimateriaalien kirjasto -palvelusta](#) ja sekä yhdistyksemme nettisivuilta www.terveoppivamieli.fi.