



Mindful Managers -koulutusohjelma

Moduuli 2: OLE AKTIIVINEN

Kouluttajan käsikirja, liite 2



CARDET

obelisk



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Euroopan komission tuki tämän julkaisun laatimiseen ei tarkoita hyväksyntää sisällölle, joka heijastaa ainoastaan tekijöiden näkemyksiä, eikä komissiota voida pitää vastuullisena tavoista, joilla sisältöä voidaan käyttää."

[Hankkeen numero: 2017-1-UK01-KA202-036546]

Sisältö

Aihe 1 – TIIMIN RAKENTAMINEN LIIKUNNAN AVULLA	3
Moduulin Ole aktiivinen tavoitteet	4
Aiheen Tiimin rakentaminen liikunnan avulla tavoitteet	4
Tehtävät.....	4
Tehtävä A/1 – Muistiseinä 1.....	5
Tehtävä A/2 – Opi enemmän	6
Tehtävä A/3 – Jaa ja kehitä.....	7
Tehtävä A/4 – Pelaa muistoilla.....	8
Tehtävä B/1 – Lautasliinan kääntöpuoli.....	9
Tehtävä B/2 – Lautasliinan kääntöpuoli - Reflektio.....	10
Tehtävä B/3 – Opi enemmän.....	11
Tehtävä B/4 – Löydä ratkaisu	13
Tehtävä C/1 – Tanssi.....	14
Tehtävä C/2 – Tanssi – Reflektio	15
Tehtävä C/3 – Opi enemmän.....	16
Tehtävä C/4 – Luo.....	17
Aihe 2 – RENTOUTUMISTEKNIIKAT	19
Moduulin Ole aktiivinen tavoitteet	20
Rentoutumistekniikat-aiheen tavoitteet.....	20
Tehtävät.....	20
Tehtävä D/1 – Rentoutumistekniikka.....	21
Tehtävä D/2 – Rentoutumistekniikka - Reflektio	21
Tehtävä D/3 – Opi enemmän	22
Tehtävä D/4 – Ominaispiirteiden kartoitus.....	24
Tehtävä E/1 – Stressin ja työahdistuksen uloshengitys	24
Tehtävä E/2 – Stressin ja työahdistuksen uloshengitys	25
Tehtävä E/3 – Opi enemmän.....	26
Tehtävä E/4 – Uudelle tasolle.....	27
Tehtävä F/1 – Toimistojooga.....	28
Tehtävä F/2 – Toimistojooga – Reflektio.....	29
Tehtävä F/3 – Opi enemmän.....	29
Tehtävä F/4 – Tauota.....	31

Moduuli 2 - OLE AKTIIVINEN

AIHE 1 – TIIMIN RAKENTAMINEN LIKUNNAN AVULLA

Moduulin Ole aktiivinen tavoitteet

Tämän moduulin läpi käytyään osallistujat osaavat:

1. Eliminoida stressiä liikunnan avulla
2. Edistää yhteistyötä, tuottavuutta, yhteishenkeä ja tietoisuutta
3. Vahvistaa luottamusta ja parantaa itsekunnioituksen tasoa.

Aiheen Tiimin rakentaminen liikunnan avulla tavoitteet

Tämän teeman läpi käytyään osallistujat osaavat:

1. Pitää yhteyttä positiivisella ja tuottavalla tavalla
2. Kohottaa ryhmän energiaa ja tuntee enemmän yhteyttä
3. Kykenevät pitämään yhteyttä positiivisten kokemusten kautta

Tehtävät

Kolbin kehä A	• A/1 – Muistiseinä 1
	• A/2 – Opi enemmän
	• A/3 – Jaa ja kehitä
	• A/4 – Pelaa muistoilla
Kolbin kehä B	• B/1 – Lautasliinan kääntöpuoli 1
	• B/2 – Lautasliinan kääntöpuoli - Reflektio
	• B/3 – Opi enemmän
	• B/4 – Löydä ratkaisu
Kolbin kehä C	• C/1 – Tanssi
	• C/2 – Tanssi - Reflektio
	• C/3 – Opi enemmän
	• C/4 – Luo

Tehtävä A/1 – Muistiseinä 1

Vaihe	Abstrakti käsitteellistäminen	Aika	Noin 25 minuuttia
Tiimin rakentaminen liikunnan avulla	<p>Muistiseinä</p> <p>Fyysinen aktiviteetti, joka perustaa ja tuostaa ryhmän yhteiset muistit uudelleen. Ryhmät luonnostelevat jaettuun muistojaan ja laittavat ne seinälle. Seinä on paikallaan läpi koko tietyn aikavälin (tapahtuma/kausi), toimien ryhmän toveruuden keskipisteenä.</p>		
Tehtävän tavoitteet	<p>Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rakentaa toveruutta tiimin jäsenien välille ja edistää tietoisuutta 2. Edistää suhteita 		
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	<p>Paperiarkit, tussit ja teippi</p>		
Sisältö	<p>Visuaalinen "muistiseinä" luo lämmihenkeisen ilmapiirin ja vahvistaa positiivisia suhteita tiimin jäsenien välillä. Kuvaten kutakin muistoa - yksin tai ryhmässä - piirustus lisää kipeästi kaivattua piristystä ja toveruutta koko harjoitukseen.</p>		
Toteutus	<ul style="list-style-type: none"> • Antakaa kullekin osallistujalle paperiarkit, tussit ja teippi. • Pyytäkää kutakin osanottajaa levittäytymään ympäri huonetta. • Kunkin osanottajan tulee merkitä muistiin luettelo yhdessä työskentelyn yhteisten kokemusten ja hetkien <u>positiivisista muistoista</u>– (antakaa 15 minuuttia aikaa) • Kun osanottajilla on muutama muisto listattuna, pyytäkää heitä piirtämään tai kirjoittamaan muutamia näistä muistoista uusille arkeille. • Piirustukset voivat olla "muistin näkymän" abstrakteja tulkintoja. He voivat ottaa piirroksen mukaan kumppaneita, jotka ovat jakaneet muiston • Antakaa max 30 minuuttia tehdä tämä. • Kun aika on lopussa, pyytäkää osanottajia teippaamaan muistopiirustukset seinälle. • Pyytäkää vapaaehtoisia seinän viereen käsittelemään koko ryhmän kanssa laajemmin muistoja, jotka he juuri teippasivat seinälle. 		
Arviointi	<p>Antakaa aikaa selventäville kysymyksille</p> <p>Osallistujat ovat valmiita aloittamaan pelin. Jokaisella on kirkas käsitys siitä, mitä tehdä ja miten pelata.</p> <p>Tarvittaessa anna esimerkkejä positiivisista yhteisistä muistoista</p> <p>Esimerkit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kun ABC:n haaste iski ryhmään, jokainen kokosi voimat yhteen, teki yhdessä töitä, tuki ... • XYZ-projektin käynnistäminen • Yritysretki/juhla/tutustumismatka jne <p>Rohkaistaa osanottajia seuraamaan sydämensä ääntä ja jakamaan tunteellisin, sydäntä lähellä oleva muisto, mutta myös vastoinkäymisiä, jotka yhdistivät ryhmän ja</p>		

auttoivat rakentamaan vahvempia siteitä. Varmistakaa, että osanottajat jakavat vain sen, mikä sopii heille.
 Tarvittaessa anna vähän enemmän aikaa, jotta jokainen voi saada valmiiksi muistonsa.
 Rohkaiskaa osanottajia pysymään hiljaa teipatessaan muistoja seinälle.

Esittäkää kysymyksiä kuten:
 Mitä te näette?
 Miltä teistä tuntuu?
 Mitä muistoja se tuo teille?
 Kuinka vahva yhteys teillä on tähän piirustukseen– viestiin?
 Onko jotain, mitä haluaisitte lisätä?

Tehtävä A/2 – Opi enemmän

Vaihe	Konkreettinen kokemus	Aika	Noin 30 minuuttia
Tiimin rakentaminen liikunnan avulla	Oppimis/koulutus moduuli/harjoitus koskien muistojen luomisen ja tiiminrakentamisen tärkeyttä.		
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat: 1. Ymmärtää tiiminrakentamisen ja muistojen luomisen tärkeyden 2. Arvostaa enemmän menneitä muistoja, joita on jaettu kollegojen, perheen ja ystävien kanssa 3. Ovat halukkaita kehittämään lisää yhteisiä muistoja		
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	Valkotaulu ja tussit – jos on tarpeen		
Sisältö	<p>Miksi muistot ovat niin tärkeitä? Muistot sisältävät tärkeää tietoa elämästämme, persoonallisuudestamme, tavoistamme ja mieltymyksistämme. Henkisen aikamatkan kautta muistimme kuljettavat menneisiin kokemuksiimme, koemme hetket uudelleen ja luomme tulevaisuutta näiden tunteiden kautta.</p> <p>Miten yhdistää menneisyys tulevaisuuteen? Menneet positiiviset muistot ovat tehokas työkalu käsiimme. Pitämällä kiinni positiivisista muistoista, tätä hyödyllistä tunnetta elvytetään. Se voimaannuttaa positiivisilla ja hyödyllisillä tunteilla, jotka virtaavat tulevaisuuteen.</p> <p>Miksi positiiviset tiiminrakennusmuistot ovat tärkeitä työpaikalla? Yhteiset positiiviset muistot työpaikan sisällä antavat työntekijälle/tiimin jäsenelle tunteen kuulumisesta ja auttavat antamaan tiimin jäsenelle arvokkaan tunteen pysyvyydestä ja turvallisuudesta. Se myös vahvistaa yrityksen/organisaation arvoja ja ryhmävoimaa. Yhteiset aktiviteetit yritysperheenä rakentavat positiivisia muistoja.</p> <p>Miksi tiimin rakentaminen on tärkeää?</p>		

	<p>Tiimin rakentaminen auttaa parantamaan tuottavuutta ja työsuoritusta ja tiimin jäsenten parempaa ymmärtämistä. Se antaa myös mahdollisuuden ymmärtää paremmin toisten vahvuuksia ja heikkouksia.</p> <p>Miksi tiiminrakentaminen?</p> <p>Tiimin rakentaminen edistää luottamusta, parantaa viestintää, rakentaa motivaatiota ja parantaa yhteistyötä.</p>
Toteutus	<ul style="list-style-type: none"> • Jakakaa SISÄLTÖ /osanottajien kanssa. • Esittäkää kysymyksiä kuten <ul style="list-style-type: none"> ○ Mikä on teidän mielipiteenne siitä (jokaisesta kysymyksestä) ○ Rohkaiskaa keskustelua ja ideoiden vaihtoa kustakin kysymyksestä.
Arviointi	<p>Antakaa aikaa selventäville kysymyksille</p> <p>Tiimin jäsenet osallistuvat aktiivisesti jakamalla mielipiteensä.</p>

Tehtävä A/3 – Jaa ja kehitä

Vaihe	Aktiivinen kokeilu	Aika	Noin 10 minuuttia
Tiimin rakentaminen liikunnan avulla	Jaa ja kehitä on tehtävä, joka edistää yhteyden syntymistä jakamisen avulla.		
Tehtävän tavoitteet	<p>Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tunnustaa muistojen jakamisen voiman. 2. Tuntevat arvostusta ja kiitollisuutta jaetuista kokemuksista. 		
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	Paperiarkkeja ja tussit		
Sisältö	Kokemuksen jakaminen tarkoittaa kokemista uudelleen, menneen kokemuksen tunteiden elvyttämistä ja tuomista nykyhetkeen, mikä vaikuttaa positiivisesti tulevaisuuteen.		
Toteutus	<p>Tiivistäkää tehtävän A/2 johtopäätökset ja rohkaiskaa useita henkilöitä jakamaan muistojaan.</p> <p>Seuraavia fraaseja voidaan käyttää:</p> <p>Kun yksilö jakaa muistojaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miltä se tuntui? • Voitteko palauttaa tämän tunteen? (vain positiiviselle tunteelle!) • Miten helppoa on matkustaa ajassa taaksepäin tähän kokemukseen? • Jos olisi mahdollisuus palata ajassa taaksepäin ja elää sitä jälleen, menisittekö? Ja miksi? (sekä kyllä että ei) <p>Rohkaiskaa kahta-kolmea ihmistä jakamaan.</p>		

	<p>Pyytäkää osallistujia esittämään huomioita ja mikä on merkillepantavaa kustakin tarinasta, mitkä tunteet ovat otettavissa mukaan sekä esittäjien että yleisön kanalta.</p> <p>Vapaaehtoinen Tehkää päällimmäisten positiivisten tunteiden luettelo kustakin tarinasta.</p>
Arviointi	<p>Antakaa aikaa selventäville kysymyksille Osallistujien iloisten tunteiden pitäisi vähitellen virrata yli.</p>

Tehtävä A/4 – Pelaa muistoilla

Vaihe	Refleктоiva havainnointi	Aika	Noin 15 minuuttia
Tiimin rakentaminen liikunnan avulla	<p>Pelaa muistoilla. Muistojen Pictionaryn pelaamisen aiheuttama fyysinen aktiviteetti johtaa pelaajat uudelleen kokemaan tiimin jaetut muistot. Pelikortit on varustettu yhteisillä muistoilla. Aika on rajoitettu ja joukkue, joka löytää useampia muistoja, voittaa!</p>		
Tehtävän tavoitteet	<p>Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rakentakaa toveruutta tiimin jäsenien välille 2. Edistää suhteita 3. Tehdä yhteistyötä ja koordinoida 		
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	<p>Kortit – tussit Pictionary-korttien tekemiseen, tiimalasi, muistiinpanopaperia.</p>		
Sisältö	<p>Pelaaminen muistoilla on tehtävä, joka elvyttää muistoja, positiivisia tunteita edistämällä toveruutta tiimin jäsenien välillä, yhteistyötä ja ryhmähenkeä.</p>		
Toteutus	<p><u>Valmistelu</u> Tehdään ainakin 20 Pictionary-korttia, joissa positiivisia muistoja ryhmästä.</p> <p><u>Toteutus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Osanottajat luovat kaksi ryhmää – ihanne, 4–5 jäsentä/ryhmä. Jos enemmän jäseniä, tehdään enemmän ryhmiä. • Kullakin ryhmällä on kaksi minuuttia aikaa piirtää ja löytää muisto kullekin kortille. • Kirjoittakaa muistiin kunkin ryhmän tulos. • Toistakaa menettely kaksi tai enemmän kierrosta. • Kootkaa yhteen kaikkien kierrosten tulokset. Ryhmä, jolla on parhaita vastauksia, on voittaja. <p>Huomionarvoista on, että yksi ryhmä voittaa tuloksiansa johdosta, mutta jokainen on itse asiassa voittaja. Jokainen on rikkaampi vain osallistumisensa ja muistojen takia.</p>		
Arviointi	<p>Antakaa aikaa selventäville kysymyksille Osanottajat ovat täysin sitoutuneita ja pelissä mukana. Energia virtaa vapaasti.</p>		

Tehtävä B/1 – Lautasliinan kääntöpuoli

Vaihe	Konkreettinen kokemus	Aika	Noin 50 minuuttia
Tiimin rakentaminen liikunnan avulla	Lautasliinan kääntöpuoli "Lautasliinan kääntöpuoli" on paikka, missä niin moni erinomainen tuote ja uudet ideat ensin syntyivät. Tämä yksinkertainen ryhmäharjoitus jäljittelee tätä pientä kangasta antaen osanottajille jotakin hauskaa tehtävää edistäessä ryhmätyötä ja boksen ulkopuolella-ajattelua.		
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat: <ol style="list-style-type: none"> 1. Edistää epätavallista ajattelua 2. Ryhmätyötaitoja 3. Yhteistyötaitoja 4. Ongelmanratkaisutaitoja 		

Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	Lautasliinat & kynät Tehtävää varten: Esineet voivat vaihdella tehtävän mukaan tai mitä on käytettävissä. Kullekin ryhmälle: 10 olkea, 15 hammastikkua, 2 enintään 15 cm:n keppiä, 1 tultikkurasia, köyttää, teippiä ja liimaa. Pankaa merkille: Kierrätysmateriaaleja voi ehkä myös käyttää kuten metallitölkkejä, muovisia pulloja tai tölkkejä.		
Sisältö	Lautasliinatarinan kääntöpuoli Tarina kertoo, että kreikkalainen yrittäjä Aristotelis Onassis oli suunnitellut multimiljoon-liikeideansa luonnoksen lautasliinan kääntöpuolelle. Toisen maailmansodan loppuun mennessä Onassis huomaa olevansa kahvilassa keskustelemassa sodan loppusta, ja että liian monia ei-toivottuja sotalaivoja jäi jäljelle. Onassis voi selvästi nähdä yhteyden näiden ei-toivottujen sotalaivojen ja tulevan tarpeen tuotteiden toimittamisesta ympäri maailmaa välillä. Muutaman minuutin kuluessa hän oli järkeillyt uuden liikeideansa, joka johti hänet varustamomagnaatiksi, joka hallinnoi maailman suurinta yksityisomisteista rahtilaivastoa. <ul style="list-style-type: none"> • Laittakaa osanottajat valmiiksi ohjeita varten • Selittäkää, miten tämä idea sai alkunsa, ja miten vahva tämä on kun kyse on ongelman ratkaisemisesta tai uuden idean aloittamisesta 		
Toteutus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jakakaa kaikki pelaajat kahdesta neljään pelaajan ryhmiiin - pohjimmiltaan, millainen olisi nuorten start-up-yrittäjien ryhmä. Ihannetapauksessa nämä olisivat ihmisiä, jotka eivät ole koskaan kohdanneet tai eivät ole toimineet yhdessä. 2. Antakaa kullekin ryhmälle materiaalit tehtävää varten. Jokainen ryhmä saa samat materiaalit ja saman tehtävän. 3. Antakaa kullekin ryhmälle 30 minuuttia aikaa tehdä tehtävä. 4. Tehtävä voi olla sillan, tornin, sateenvarjon tai jopa matkapuhelimen pidikkeen rakentaminen. 		
Arviointi	Antakaa aikaa selventäville kysymyksille Tarvittaessa auttakaa tiimien muodostamisessa. Arvioikaa luomuksia käytön, materiaalien yhdistämisen sekä tekoprosessin laadun kautta. Rohkaiskaa ihmisiä ajattelemaan vapaasti ja boksen ulkopuolelta.		

Kun aika on kulunut, kaikki materiaalit pitäisi laskea alas!

Vapaaehtoinen

Asettakaa 2–4 yksilön ryhmä arvioimaan kutakin luomusta seuraavien kriteerien mukaan:

- ✓ Luovuus
- ✓ Käytetty enemmän materiaaleja
- ✓ Ryhmän yhteistyö
- ✓ Muita kriteereitä, joita te saatatte haluta ottaa mukaan

Tehtävä B/2 – Lautasliinan kääntöpuoli - Reflektio

Vaihe	Refleктоiva havainnointi	Aika	Noin 30 minuuttia
Tiimin rakentaminen liikunnan avulla	Lautasliinan kääntöpuoli "Lautasliinan kääntöpuoli " tiimityön jakaminen ja reflektointi.		
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat: <ol style="list-style-type: none"> 1. Edistää rehellisyyttä, läpinäkyvyyttä ja refleктоivaa havainnointia. 2. Ryhmäyötaidot 3. Yhteistyötaidot 		
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	Valkotaulu ja tussit		
Sisältö	--		
Toteutus	Esittäkää seuraavan tapaisia kysymyksiä rohkaistaksenne ihmisiä jakamaan ajatuksiaan <ul style="list-style-type: none"> • Miten te koitte lautasliinan kääntöpuoli -harjoituksen? • Miten ryhmänne suoriutui? • Mitä voitaisiin parantaa samanlaisessa tehtävässä teidän ryhmässänne? • Mikä oli todella hyödyllistä ja voidaan käyttää samanlaisessa tehtävässä tulevaisuudessa? • Mitä otatte mukaanne tästä kokemuksesta? (rohkaistaa kaikkia ihmisiä jakamaan kokemuksiaan) • Mistä piditte eniten? • Paljastitteko te jotakin uutta itsessä ja ryhmässänne tämän harjoituksen avulla? 		
Arviointi	Antakaa aikaa selventäville kysymyksille Kaikilla pelaajilla pitäisi olla selkeä käsitys siitä, miten tätä peliä pelataan ja mitä tehdään.		

Tehtävä B/3 – Opi enemmän

Vaihe	Abstrakti käsitteellistäminen	Aika	Noin 30 minuuttia
Tiimin rakentaminen liikunnan avulla	<p>Opi enemmän</p> <p>Tämä tehtävä antaa teoreettisemmän lähtökohdan yhteistyön tärkeydelle ja yhdessä toimimiselle. Se myös painottaa tehokkaan viestinnän tärkeyttä, joka parantaa ja edistää tulosten parempaa tasoa ryhmätyössä.</p>		
Tehtävän tavoitteet	<p>Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Avoimuutta 2. Ymmärryksen uuden tason yhteistyön ja ryhmä toiminnan suhteen 		
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	<p>Valkotaulu ja tussit – jos on tarpeen</p>		
Sisältö	<p>Mikä on ryhmätyö?</p> <p>"Yhdessä työskentelyn prosessi ryhmän kanssa tavoitteen saavuttamiseksi. Ryhmätyö on usein ratkaiseva osa liiketoimintaa, koska se on usein välttämätöntä kollegoille toimia hyvin yhdessä, yrittäen parastaan kaikissa olosuhteissa. Ryhmätyö tarkoittaa, että ihmiset yrittävät tehdä yhteistyötä käyttäen heidän yksittäisiä taitojaan ja antaen rakentavaa palautetta huolimatta mistä tahansa henkilökohtaisesta konfliktista yksilöiden välillä."</p> <p>Lue enemmän: http://www.businessdictionary.com/definition/teamwork.html</p> <p>Mikä on yhteistyö?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yleisesti: Yhteistoiminnallinen järjestely, jossa vähintään kaksi osapuolta (joilla saattaa olla tai ei ole mitään aikaisempaa suhdetta) työskentelee yhteisesti kohti yhteistä tavoitetta. 2. Tiedonhallinta: Tehokas menetelmä siirtää osaamista yksilöiden välillä. Siksi ratkaisevan tärkeää kilpailuedun luomiselle ja ylläpidolle. Yhteistyö on tiedonhallinnan keskeinen periaate. 3. Neuvottelut: Ristiriitojen ratkaisu-strategia, joka käyttää sekä itsevarmuutta että yhteistoimintaa etsiessään ratkaisuja, jotka ovat edullisia kaikille osapuolille. Se onnistuu tavallisesti, kun osanottajien tavoitteet ovat yhteensopivia, ja kun vuorovaikutus osapuolten kesken on tärkeä tavoitteiden saavuttamisessa." <p>Lue enemmän: http://www.businessdictionary.com/definition/collaboration.html</p> <p>Miksi on tärkeä toimia yhdessä?</p> <p>Tiimin jäsenet liittyvät yhteen työskennellessään kohti yhteistä tavoitetta. Tämä menettely antaa merkitystä, syytä ja motivaatiota kaikille tiimin jäsenille parantaakseen panostusta ja luodakseen tuloksia.</p> <p>Mitkä ovat yhteistyön hyötyjä?</p>		

- Yhteistyö tarjoaa tiimin jäsenille yhtäläisen mahdollisuuden osallistua, tuottaa ja kehittää ideoita.
- Edistää innovaatiota ja luovaa ajattelua.
- Haasteista päästään nopeammin yli ja rakentavalla tavalla.
- Edistää avoimuutta ja empatiaa tiimin jäsenien sisällä.

Mitä luova ajattelemisen tarkoittaa?

"Tapa katsoa ongelmia tai tilanteita tuoreesta perspektiivistä, joka innoittaa epätavallisia ratkaisuja (jotka saattavat näyttää huolestuttavilta ensin). Luova ajattelu voidaan simuloida sekä suunnittelemattomana prosessina kuten aivoriihi tai jäsentyneenä prosessina kuten lateraalinen ajattelu."

Lue enemmän: <http://www.businessdictionary.com/definition/creative-thinking.html>

Mitä innovaatio merkitsee?

"Idean tai keksinnön muuntamisen prosessi hyödykkeeksi tai palveluksi, joka luo arvo, tai josta asiakkaat maksavat. Ollakseen innovaatio idean täytyy olla toistettavissa taloudellisesti ja sen täytyy tyydyttää tiettyä tarvetta. Innovaatio edellyttää tiedon, mielikuvituksen ja aloitteen tekemisen tarkoituksellista käyttöä suurempien tai erilaisten hyötyjen saamiseksi resursseista. Se käsittää kaikkia prosesseja, joilla uusia ideoita kehitetään ja muunnetaan hyödyllisiksi tuotteiksi. Liiketoiminnassa innovaatio usein on tuloksena siitä, että yhtiö tuottaa ideoita, jotta asiakkaiden tarpeita ja odotuksia tyydytetään."

Lue enemmän: <http://www.businessdictionary.com/definition/innovation.html>

Miksi luova ja innovatiivinen ajattelu on tärkeää?

Luova ja innovatiivinen ajattelu on ajattelutapa. Voitaisiin myös sanoa, että se on ajattelutapa, joka luo tulevaisuutta. Se on menettely, jossa yrityksen ja erehdyksen avulla voidaan kokeilla, parantaa ja kehittää tai hylätä uusia luovia ja innovatiivisia ideoita.

Missä ympäristössä luova ja innovatiivinen ajattelu voidaan parhaiten siirtää ja edistää?

Luovaa ja innovatiivista ajattelua kannustetaan ja kehitetään turvallisessa ja tutussa ympäristössä. Tämä on seurausta siitä, että uudet luovat ja innovatiiviset ideat ovat alttiita virheille, erehdyksille ja epäonnistuneille kokeiluille päätyäkseen onnistuneeseen ja toimivaan tuotteeseen tai ideaan. Näin yhteistyö, ryhmätyö ja turvallinen ilmapiiri ovat välttämättömiä tällaisten mielen kehitykselle ja kukoistukselle.

Toteutus

- Rohkaiskaa ajatuksia käyttäjiltä ja osanottajilta
- Esittäkää kysymyksiä kuten:
 - Mikä on teidän mielipiteenne siitä (kustakin kysymyksestä)
 - Rohkaiskaa keskustelua ja ideoiden vaihtoa kustakin kysymyksestä.
 - Sallikaa keskustelua ja mielipiteiden jakamista
- Jakakaa SISÄLTÖ osanottajien kanssa.

Arviointi

Antakaa aikaa selventäville kysymyksille

Rohkaiskaa osanottajia jakamaan ideoita

Kirjoittakaa muistiin – valkotaululle vastaukset tarvittaessa.

Tehtävä B/4 – Löydä ratkaisu

Vaihe	Aktiivinen kokeilu	Aika	Noin 60 minuuttia
Tiimin rakentaminen liikunnan avulla	Löydä ratkaisu Käyttäkää ideoita, kokemusta ja teoriaa, jotka on opittu edellisessä kolmessa tehtävässä, ja tuottakaa luovia ja innovatiivisia ratkaisuja haasteille, jotka ryhmä kohtaa. On tärkeää rohkaista osanottajia toimimaan ryhmänä ja käyttämään outside-the-box-ajattelua.		
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat: 1. Edistää epätavallista ajattelua 2. Ryhmätyötaitoja 3. Yhteistyötaitoja 4. Ongelmanratkaisutaitoja 5. Aloitteellisuutta		
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	Paperi tai valkotalu kullekin ryhmälle & kyniä tai tusseja.		
Sisältö	--		
Toteutus	<ul style="list-style-type: none"> • Selittäkää, miten tämä idea sai alkunsa, ja miten vahva se on, kun kyse on ongelman ratkaisemisesta tai uuden idean aloittamisesta. • Jakakaa kaikki pelaajat kolmesta neljään pelaajan ryhmiin. Ihannetapauksessa nämä olisivat henkilöitä, jotka ovat jo tavanneet ja toimivat yhdessä. • Rohkaikaa ihmisiä merkitsemään ylös 2–3 haastetta heidän työympäristössään tai haastetta, jonka organisaatio kohtaa. Ei keksittyjä. (10 minuuttia) • Antakaa heidän valita yksi haasteista, jotka he ovat kirjoittaneet. • Kukin ryhmä voi ehdottaa ratkaisuja. (20 minuuttia) Kukin ryhmä esittää ratkaisun, jonka he keksivät • Arvioikaa kaikki ratkaisut ja poimikaa paras. • <i>Valinnainen:</i> Tarjotkaa palkintoja parhaasta ratkaisusta 		
Arviointi	<p>Kaikki ryhmät ovat työskennelleet rakentavasti ja saivat aikaan ratkaisuja Rohkaikaa kaikkia osanottajia kuuntelemaan huolellisesti ja olemaan huomaavainen muille, kun ratkaisuja esitellään</p> <p>Mahdollisia kysymyksiä</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mikä rohkaisi teitä saamaan aikaan tämän ratkaisun? 2. Miten pitkälle te voitte nähdä tämän ratkaisun vaikuttavan organisaatioonne ja meidän yhteisöömme? <p>Vahvistaminen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suurenmoinen idea! • Mainiota! • Hienoa työtä! • Te kaikki mahtavat ryhmät olette tehneet loistavaa työtä! 		

Tehtävä C/1 – Tanssi

Vaihe	Konkreettinen kokemus	Aika	Noin 10 minuuttia
Tiimin rakentaminen liikunnan avulla	<p>Tanssi</p> <p>Tanssilla on mahdollisuus parantaa minäkuvaa ja luottamusta sekä vapauttaa painetta ja huolta.</p> <p>Tanssi ei ole vain tapa ilmaista, vaan hämmästyttävä työkalu strategisesti suunnitella ryhmätyön, johtamisen, fokuksen ja improvisoinnin kehittämistä.</p> <p><i>*Terveys ja turvallisuus pitää huomioida mitä tulee osallistujien terveydentiloihin jne.</i></p>		
Tehtävän tavoitteet	<p>Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Olla paremmin yhteydessä kehoonsa 2. Ryhmätyö- ja johtamistaitoja 3. Vahvistaa luottamusta uudella tasolla 4. Kyetä vapauttamaan stressiä ja huolta 5. Ottaa leikkisän ja iloisen asenteen 		
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	<ul style="list-style-type: none"> • Laite musiikkia ja mikrofoneja varten • 2–3 tanssi/rytmimusiikkia 		
Sisältö	--		
Toteutus	<p>Anna ohjeet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antakaa kaikkien pelaajien muodostaa kolmen tai neljän hengen ryhmät. • Pyytäkää heitä siirtymään huoneen tilavalle alueelle. • Pyytäkää jokaista ryhmää valitsemaan yksi henkilö johtajan rooliin • Nyt on aika selittää pelin säännöt. <p><u>Pelin säännöt</u></p> <p>Ohjaaja jakaa pelin säännöt vain kohdassa 4.</p> <p>Peliä pelataan seuraavasti:</p> <p>Kun musiikki on päällä, kunkin ryhmän johtajan pitäisi tanssia ja hassutella liikuen ylikorostaen ja niin lapsellisesti kuin mahdollista.</p> <p>Ryhmän muiden jäsenien pitäisi matkia mitä tahansa hän tekee.</p> <p>Kun pelin ohjaaja sanoo "vaihtakaa", ryhmien johtajat asettavat uuden johtajan, joka ottaa tanssijan roolin ja ryhmän pitää seurata kaikkia hänen liikkeitään. Tämä jatkuu, kunnes kaikki tiimin jäsenet ovat olleet johtajan roolissa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Käynnistäkää musiikki, kunkin ryhmän johtajan tanssii niin lapsellisesti kuin mahdollista. • Ryhmän muut jäsenet matkivat mitä tahansa hän tekee. • Kun ohjaaja sanoo "vaihtakaa", ryhmien johtajat asettavat uuden johtajan, joka ottaa tanssijan roolin ja ryhmä seuraa kaikkia hänen liikkeitään. Tämä jatkuu, kunnes kaikki tiimin jäsenet ovat olleet johtajan roolissa. • Kunkin "johtajan" tanssin kestää ainakin 1–2 minuuttia <p><u>LauluEHDOTUKSIA (YouTuben linkit)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sigala, Ella Eyre - Came Here for Love https://youtu.be/Uq8fE3kKIBkille 2. Pitbull - Time Of Our Lives https://youtu.be/FUak2C_KEu 		

	<p>3. Pitbull FT. Christina Aguilera - Feel This Moment https://youtu.be/5jll4uzZ-GjU:ta</p> <p>4. The Pussycat Dolls - Hush Hush https://youtu.be/3BBsF7VIQyota</p> <p>5. A.R. Rahman, The Pussycat Dolls - Jai Ho https://youtu.be/Yc5OyXmHD0w</p> <p>Rohkaiskaa osallistujia näyttämään parastaan</p>
Arviointi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Osallistujat ovat kolmen tai neljän ryhmässä ✓ Kullakin ryhmällä on paljon tilaa ympärillä ✓ Jokaisessa ryhmässä on nimetty johtaja ✓ Pelin säänot on jaettu ✓ Ihmiset ovat täysin pelissä mukana nauttien ja pitäen hauskaa. <p><u>Ehdotettuja rohkaisuja</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Come on johtajat, tehkää niin suuresti kuin vain voitte! • Antakaa sisäisen lapsenne tulla pintaan - kuunnelkaa kehoanne • Move it baby!!! • Jatkakaa tanssimista!!! • Te teette erinomaista työtä! Ylläpitäkää energiaa!

Tehtävä C/2 – Tanssi – Reflektio

Vaihe	Refleктоiva havainnointi	Aika	Noin 20 minuuttia
Tiimin rakentaminen liikunnan avulla	Tunne		Tanssi on ilmaisumuoto ja vapautta. Miltä tehtävä C/1 tuntui?
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat:		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ovat tietoisia miten hyödyllistä tanssi todella on. 2. Nauttivat jakamisesta ja ilon tunteesta ja nauttivat naurusta.
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	Paperi ja kynät Valkotaulutussit		
Sisältö	---		
Toteutus	<ul style="list-style-type: none"> • Pyytää ihmisiä sulkemaan silmänsä ja tuntemaan tunteita ja kuuntelemaan kehoaan (3–5 minuuttia) • Pyytää ottamaan paperia ja kynä, puhumatta toisilleen ja merkitsemään muistiin kokemukset tehtävästä C/1 tanssi. (5 minuuttia) • Pyytää ihmisiä olemaan avoimia ja jakamaan kokemuksen <p>Palaute, tuntemukset ja tunteet tehtävän C/1 tanssista</p>		
Arviointi	Älkää vastatko mihinkään kysymyksiin. Rohkaiskaa ihmisiä seuraamaan vain tunteitaan.		

Tehtävä C/3 – Opi enemmän

Vaihe	Abstrakti käsitteellistäminen	Aika	Noin 20 minuuttia
Tiimin rakentaminen liikunnan avulla	Mitkä ovat todelliset hyödyt tanssista? Sanotaan, että tanssien ”onnellisuus hormonit ” endorfiinit vapautetaan. Opitaan vähän lisää ...		
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat: <ol style="list-style-type: none"> 1. Oppia enemmän tanssin liikkeistä ja niiden hyödyistä 2. Innoittua tanssimaan vähän lisää ja yhä useammin! 		
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	Valkotaulu ja tussit		
Sisältö	<p>Mikä on tanssin määritelmä?</p> <p>Tanssi on esittävä taidetta. Sitä kuvataan monin tavoin. Se ihmisten liikkumista musiikin rytmiin. He voivat olla yksin tai ryhmässä. Tanssi saattaa olla epävirallinen näytelmä, osa rituaalia, tai osa ammattimaista suorittamista. Monenlaisia tansseja on olemassa, ja jokaisella inhimillisellä yhteisöllä on omat tanssinsa. Tanssi ei ole urheilulaji, vaikka sillä todella on joitakin urheilullisia elementtejä. Tanssi on taidemuoto. Jotkut ihmiset tanssivat ilmaistakseen tunnelmiaan ja tunteitaan. Toiset ihmiset tanssivat voidakseen paremmin. Tanssia voidaan käyttää kertomaan tarina. Joissakin yhteiskunnissa tanssi sopii yhteen laulun sekä musiikin kanssa. Ihmiset, jotka haluavat oppia tanssimaan, voivat mennä tanssikouluihin. Saattaa kestää vuosia tulla kokeneeksi ja joustavaksi tanssijaksi. Lähde : https://simple.m.wikipedia.org/wiki/Dance</p> <p>Mitkä ovat tanssin hyödyt?</p> <p>Tanssi voi olla tapa pysyä kunnossa kaikenikäisille, muotoisille ja kokoisille ihmisille. Sillä on monenlaisia fyysisiä ja henkisiä etuja mukaan lukien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sydämen ja keuhkojen parantunut tilanne • kohonnut lihasvoima, kestävyys ja motorinen kunto • kohonnut aerobinen kunto • parantunut lihaksen jänteisyys ja voima • painon hallinta • vahvemmat luut ja luukadon riskin väheneminen • parempi koordinaatio, ketteryys ja joustavuus • parantunut tasapaino ja spatiaalinen tietoisuus • kohonnut fyysinen varmuus • parantunut henkinen toiminta • parantunut yleinen ja psyykinen hyvinvointi • korkeampi itseluottamus ja itsetunto • paremmat sosiaaliset taidot. <p>Lähde: https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/dance-health-benefits</p>		

	<p>Mikä on endorfiinien ja tanssin yhteys? Endorfiinit vapauttavat liikunnan aikana, ja se on kehon reaktio hyvinvointiin ja euforiaan. Melkein kaikella liikunnalla on mahdollisuus vapauttaa endorfiineja, silti tanssimisessa erityisesti on voimaa.</p> <p>Miten sisällyttää tanssi päivittäiseen rutiiniimme?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poimi muutama kappale, jotka innostavat tanssimaan. • Käytännön liikkeitä kuten ravistelu, tanssi-kävely tai 'onnelliset' jalat. • Laajenna liikettä käsiin ja päähän. • Valitkaa aika päivästä, jolloin harjoittelet. Esim. aamu.
Toteutus	<ul style="list-style-type: none"> • Rohkaistaa vastauksia käyttäjiltä ja osanottajilta • Esittää kysymyksiä kuten: <ul style="list-style-type: none"> ○ Mikä on teidän mielipiteenne siitä (kustakin kysymyksestä) ○ Rohkaistaa keskustelua ja ideoiden vaihtoa kustakin kysymyksestä. ○ Sallitkaa keskustelua ja mielipiteiden jakamista • Jakaa SISÄLTÖ käyttäjien/osanottajien kanssa.
Arviointi	<p>Antakaa aikaa selventäville kysymyksille</p> <p>Rohkaistaa osanottajia jakamaan ideoita</p> <p>Pankaa muistiin – valkotaululle vastaukset, jos tarpeen.</p>

Tehtävä C/4 – Luo

Vaihe	Aktiivinen kokeilu	Aika	Noin 30-60 minuuttia
Tiimin rakentaminen liikunnan avulla	Tanssi on luova ja turvallinen tapa ilmaista kaikenlaisia tunteita sekä luova tapa vapauttaa ei-hyödyllisiä tunteita. Nyt on aika saada aikaan uusia liikkeitä tai luoda voittoisa koreografianne!		
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat: <ol style="list-style-type: none"> 1. Luoda yhteyttä toisiinsa 2. Olla luovempia 3. Tuntee iloa, voimaantumista ja varmuutta 		
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	<ul style="list-style-type: none"> • Laitteet musiikkia ja mikrofoneja varten • Valitkaa rytmikkäät kappaleet koreografiaa tai uusia liikkeitä luomaan, tai antakaa ihmisten valita haluamansa kappaleet. 		
Sisältö	---		
Toteutus	<p>Anna ohjeet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antakaa osanottajien muodostaa kolmen tai neljän hengen ryhmät. • Pyytäkää heitä siirtymään eri huoneeseen, tai jos tämä ei ole mahdollista, huoneen tilavalle alueelle. • Selittäkää tämän harjoituksen tarkoitus. • Ohjaaja pyytää osanottajia muodostamaan kolmesta neljään hengen ryhmät. • Kullekin ryhmälle annetaan 20 minuuttia aikaa luoda ainutlaatuinen koreografia tai uusi liike. 		

	<ul style="list-style-type: none">• Kappale voi olla sama kaikille ryhmille, tai kukin ryhmä voi poimia oman kappaleen.• Kun aika on lopussa, kaikki ryhmät esittävät työnsä.
Arviointi	<p>Antakaa aikaa selventäville kysymyksille</p> <p>Rohkaiskaa kutakin ryhmää sallimaan kaikkien tiimin jäsenien osallistua jakamalla ideoita.</p> <p>Huomatkaa, että tämä on harjoitus, jossa kenenkään ei saa olla liian tietoinen, vaan päästää kehot valloilleen ja kuunnella sydäntään.</p> <p>Huomatkaa, että on aivan hienoa olla typerä ja leikkisä luodessaan ja kehittäessään koreografiaa tai uutta tanssiliikettä.</p>

Moduuli 2 – OLE AKTIIVINEN

AIHE 2 – RENTOUTUMISTEKNIIKAT

Moduulin Ole aktiivinen tavoitteet

Tämän moduulin läpi käytyään osallistujat osaavat:

1. Liikunnan välityksellä eliminoida stressin
2. Edistää yhteistyötä, tuottavuutta, yhteishenkeä ja tarkkaavaisuutta
3. Nostaa luottamusta ja parantaa itsekunnioituksen tasoa.

Rentoutumistekniikat-aiheen tavoitteet

Tämän teeman läpi käytyään osallistujat osaavat:

1. Tietää eron stressin ja huolen välillä
2. Ymmärtävät paremmin, miten hoitaa omaa stressiä ja huolia
3. Oppia uusia ja helppoja tekniikoita, miten hoitaa stressiä ja huolta

Tehtävät

Kolbin kehä D	• D/1 - Rentoutumistekniikka
	• D/2 – Rentoutumistekniikka – Reflektio
	• D/3 – Opi enemmän
	• D/4 –Ominaispiirteiden kartoitus
Kolbin kehä E	• E/1 – Stressin ja työahdistuksen uloshengitys
	• E/2 – Stressin ja työahdistuksen uloshengitys – Reflektio
	• E/3 – Opi enemmän
	• E/4 – Uudelle tasolle
Kolbin kehä F	• F/1 – Toimistojooga
	• F/2 – Toimistojooga - Reflektio
	• F/3 – Opi enemmän
	• F/4 – Tauota

Tehtävä D/1 – Rentoutumistekniikka

Vaihe	Konkreettinen kokemus	Aika	Noin 25 minuuttia
Tehtävän otsikko	Rentoutumistekniikka Nykyään on melkein väistämätöntä ylikuormittua silloin tällöin. Monet ihmiset venyvät työn, perheen ja muiden sitoumusten kanssa, joista voi tulla liikaa stressiä, sekasortoa ja kiirettä. On välttämätöntä ottaa aikaa palautumiseen, ettei henkinen ja fyysinen terveys kärsi.		
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat: <ul style="list-style-type: none"> Omaavat helpon ja nopean tavan helpottaa stressiä ja ahdistusta 		
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	Musiikkilaitte rentoutumista varten – kaiuttimet Osanottajat pitäisi sijoittaa pystyasentoon.		
Sisältö	Rentoutumistekniikan käytäntö: Se on tekniikka, jota voitte käyttää oppiaksenne hallitsemaan kehonne toimintoja kuten sykettä. ... Tämä palaute auttaa teitä keskittymään tekemään hienovaraisia muutoksia kehossanne, kuten rentouttaa tietyt lihakset, saavuttaaksenne tuloksia joita haluatte, kuten kivun vähentäminen.		
Toteutus	<ol style="list-style-type: none"> Osanottajille osoitetaan paikat. Rohkaistaa osanottajia paneutumaan täysin harjoitukseen. Poistakaa heidän silmälasinsa ja irrottakaa heidän vyönsä Seuratkaa ohjeita, jotka on kuvattu rentoutumistekniikassa. Linkkejä, joita voidaan käyttää (16 minuuttia) https://www.youtube.com/watch?v=912eRrbes2g 		
Arviointi	Antakaa osanottajien esittää kysymyksiä. Määritellä aika ennen ja jälkeen rentoutumisen.		

Tehtävä D/2 – Rentoutumistekniikka - Reflektio

Vaihe	Reflektioiva havainnointi	Aika	Noin 10 - 15 minuuttia
Tehtävän otsikko	Rentoutumistekniikka – Reflektio Kokekaa, tuntekaa ja huomioikaa muutokset, joita kehossa oli kuudentoista minuutin lihasrentoutumisen aikana.		
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat: <ul style="list-style-type: none"> Olla tietoisempia kehon reaktioista suhteessa stressiin. Oppia huomaamaan jännityksen kehossa stressin johdosta. Olla tietoisempi stressin ja ahdistuksen suhteen 		

Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	Valkotaulu ja tussit
Sisältö	---
Toteutus	<p>Ohjaaja pyytää muutamaa ihmistä jakamaan kokemuksiaan, miltä tuntui, tuntuuko erilaiselta ennen ja jälkeen rentoutumista</p> <p><u>Merkki liiallisen stressin vapauttamisesta, jos osanottajat</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haukottelevat 2. Ovat vapautuneempia 3. Kokevat eron näössä (esim. kirkkaammat värit) 4. Eivät enää jännitä kehon joitain osia (olkapäät, kädet...) <p>Tätä harjoitusta on suositeltavaa toistaa päivittäin ainakin kahden viikon ajan.</p> <p>Ehdotettuja kysymyksiä Pystyivätkö kaikki seuraamaan? Jos joku vastaa EI, kysykää miksi? Mikä esti toteuttamisen? Miltä teistä tuntui lihasrentoutus? Mitä te näette/ajattelette/koette erilaisena harjoituksen jälkeen?</p> <p><u>Jatkakaa esittämällä kysymyksiä kuten:</u> Kun yksittäinen osallistuja jakaa kokemuksiaan, kysy kuka muu tunsu samaa? Mitkä osat kehossanne tuntuivat stressaantuneemmilta?</p>
Arviointi	<p>Antakaa aikaa selventäville kysymyksille</p> <p>Esittäkää kysymyksiä kuten</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Miten helppoa tai vaikeaa oli seurata harjoituksia? 2. Oliko jotain haastetta? 3. Miten tuntui ennen rentoutumista? 4. Miltä tuntuu nyt? <p>Välttämätöntä huomata, että rentoutuminen ihannetapauksessa pitäisi toistua kerran päivässä ainakin 2 viikon ajan.</p>

Tehtävä D/3 – Opi enemmän

Vaihe	Konkreettinen kokemus	Aika	Noin 30 minuuttia
Tehtävän otsikko	Rentoutumistekniikka Nykyään on melkein väistämätöntä ylikuormittua silloin tällöin. Monet ihmiset venyvät työn, perheen ja muiden sitoumusten kanssa, joista voi tulla liikaa stressiä, sekasortoa ja kiirettä. On välttämätöntä ottaa aikaa palautumiseen, ettei henkinen ja fyysinen terveys kärsi.		
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat: <ul style="list-style-type: none"> • Ovat tietoisia stressin ja ahdistuksen erosta • Ymmärtävät, että on olemassa hyödyllistä ja haitallista stressiä 		

<p>Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten</p>	<p>Valkotaulu ja tussit Muistilehtiöt ja kynät</p>
<p>Sisältö</p>	<p><i>Mitä on stressi ja ahdistus?</i> Stressi ja ahdistus ovat laajoja, epämiellyttäviä, usein epämääräisiä tunteita, jotka ilmaisevat pelkoa, jännitystä ja huolia, ja jota usein seuraa fyysiset oireet kuten nopea syke, rytmihäiriöt, ruuansulatuksen häiriöt, kuiva suu, vapina jne.</p> <p><i>Mikä ero on ahdistuksen ja stressin välillä?</i> Stressi on kehon luonnollinen vastaus uuteen ja vaativaan ärsykkeeseen. Se aiheuttaa adrenaliinin erityystä, joka auttaa nopeiden päätösten tekemisessä, haasteisiin vastaamisessa ja valppaana pysymisessä. Joillakin ihmisillä on krooninen stressi, joka on haitallista terveydelle.</p> <p><i>Mikä ero on ahdistuksen ja stressin välillä?</i> Ahdistus on seuraus stressistä. Ahdistus tuntuu enemmän pelolta stressin sijasta. Kun olemme ahdistuneita, se on seurausta ärsykkeestä, joka saa meidät pelkäämään ja tuntemaan heikkoutta, ja että olemme epäedullisessa asemassa eikä paikassa, jossa haluaisimme olla. Usein ahdistuksen syitä ei ole mahdollista tunnistaa, mikä huolestuttaa.</p> <p><i>Onko olemassa hyödyllistä ja haitallista stressiä? Ja jos KYLLÄ, mikä niiden ero on?</i> Kyllä, on olemassa hyödyllistä ja haitallista stressiä. On olemassa hyödyllinen, tai toisin sanoen ihanteellinen stressitaso, jonka voi kokea tuotteliaaksi. Pitkän ajan kuluessa aikavälillä liialliset stressitasot usein johtavat lapaantumiseen, ylikuormittumiseen, näön, keskittymisen tason ja monella tapaa toiminnallisuuden heikkenemiseen. Yksilö joutuu taistelutilaan – eloonjäämistilaan.</p> <p><i>Miksi on tärkeä vähentää stressiä?</i> Stressin vähentämisellä on yhteiskunnallisia, perhekohtaisia ja yksilökohtaisia etuja kuten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Taloudelliset edut: Stressin vähentäminen lisää yksilön tuottavuutta työssä ja vähentää poissaolopäivien määrää; 2. Fyysiset terveyshyödyt: Stressaantuminen kuluttaa energiaa ja ravintoa, joita voitaisiin muuten käyttää suojelemaan kehoa (esim. tartuntataudeissa); 3. Psykologiset terveyshyödyt: Stressin vähentäminen parantaa unta ja vähentää ärtyisyyttä, levottomuutta ja depressiota 4. Ihmissuhdehyödyt: Parantuneet ihmissuhteet työtovereiden tai perheenjäsenten kanssa.
<p>Toteutus</p>	<p>Stressin ja ahdistuksen eron selventäminen Hyödyllisen ja haitallisen stressin eron selventäminen Miksi on tärkeää olla tarvittavia työkaluja pitämään stressi hallinnassa.</p>
<p>Arviointi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rohkaistaa osanottajia jakamaan mielipiteitään. • Pankaa muistiin – valkotaululle vastauksia tarvittaessa • Rohkaistaa osanottajia panemaan muistiin oppimansa • Antakaa aikaa selventäville kysymyksille

Tehtävä D/4 – Ominaispiirteiden kartoitus

Vaihe	Aktiivinen kokeilu	Aika	Noin 45 minuuttia
Tehtävän otsikko	Ominaispiirteiden kartoitus Tunnistakaa ja rekisteröikää yksilön hyödyllisen stressin ja liiallisen ja haitallisen stressin ominaispiirteitä. Tämä tehtävä auttaa osanottajia tunnistamaan ja tarvittaessa korjaamaan omaa ja kollegoiden tilannetta.		
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat: <ul style="list-style-type: none"> Kykenevä tunnistamaan tunteet ja yksilön sekä itsensä ominaispiirteet hyödyllisessä stressissä ja liiallisessa ja haitallisessa stressissä ja ahdistuksessa. 		
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	Valkotaulu ja tussit Muistilehtiöt ja kynät		
Sisältö	---		
Toteutus	Pyytäkää puolet ryhmistä kirjoittamaan muistiin yksilön hyödyllisen stressin ominaispiirteet, kun taas toinen puoli ryhmistä merkitsee muistiin yksilön, joilla on liiallisen ja haitallisen stressin ja ahdistuksen ominaispiirteitä. Antakaa ryhmätyölle 10 minuuttia aikaa 10 minuuttia kunkin ryhmän esitystä varten – merkitkää kaikki vastaukset muistiin – jatkakaa luetteloa uusilla ominaispiirteillä.		
Arviointi	Auttakaa ihmisiä keräämään niin monta ominaispiirrettä kuin mahdollista		

Tehtävä E/1 – Stressin ja työahdistuksen uloshengitys

Vaihe	Konkreettinen kokemus	Aika	Noin 60 minuuttia
Tehtävän otsikko	Stressin ja työahdistuksen uloshengitys Nykyään on melkein väistämätöntä ylikuormittua silloin tällöin. Monet ihmiset venyvät työn, perheen ja muiden sitoumusten kanssa, joista voi tulla liikaa stressiä, sekasortoa ja kiirettä. On välttämätöntä ottaa aikaa palautumiseen, ettei henkinen ja fyysinen terveys kärsi.		
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat: <ul style="list-style-type: none"> Itsehallinnan työkalun/tekniikan liiallisen stressin vapauttamiseksi Luottamuksen tukeminen ja itsekunnioituksen tason parantaminen. Stressin ja ahdistuksen vapauttaminen 		
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	----		
Sisältö	Hengitys on helppo ja tehokas tapa hallita ja vähentää stressiä, ahdistusta. Stressin ulos hengittämisen oppiminen antaa osanottajille käytännöllisen ja melko helpon tavan käyttöön milloin tahansa, jopa kesken vaativaa ja kuormittavaa tilannetta.		

Toteutus	<p>Harjoituksen kuvaus.</p> <ol style="list-style-type: none"> I. Hengittäkää syvään sisään palleasta. (Merkki siitä, että hengitys lähtee palleasta eikä keuhkoista, on kun vatsa pullistuu rinnan sijasta.) Vetäkää sisään niin paljon ilmaa kuin mahdollista. II. Odottakaa hetki. III. Alkaka vapauttaa ilmaa suusta hitaammin kuin sisään hengittäessä. <p>Esimerkiksi jos syvä sisäänhengitys on seitsemän sekuntia, uloshengitys kestää 12 sekuntia.</p> <p>Hyödyllinen huomio: on hyödyllinen kuiskata ulos syvää hengitystä.</p> <p>Harjoitelkaa hengitystä</p> <p>Stressin ja työahdistuksen uloshengitys Rohkaistaa osanottajia harjoittelemaan hengitystä. Tarvittaessa harjoittelu osanottaja kerrallaan, että jokainen voi todella ymmärtää ja harjoittelee oikein.</p> <p>Hengitysharjoituksen jakaminen ja näyttäminen - Stressin ja työahdistuksen uloshengitys</p>
Arviointi	<p>Osanottajat ovat ymmärtäneet rentoutumisena ja hengitysharjoitusten hyödyn Osanottajat voivat tunnistaa eron palleahengityksen ja keuhkohengityksen välillä Osanottajat ovat harjoitelleet</p>

Tehtävä E/2 – Stressin ja työahdistuksen uloshengitys

Vaihe	Reflektiivinen havainnointi	Aika	Noin 40 minuuttia
Tehtävän otsikko	<p>Stressin ja työahdistuksen uloshengitys Nykyään on melkein väistämätöntä ylikuormittua silloin tällöin. Monet ihmiset venyvät työn, perheen ja muiden sitoumusten kanssa, joista voi tulla liikaa stressiä, sekasortoa ja kiirettä. On välttämätöntä ottaa aikaa palautumiseen, ettei henkinen ja fyysinen terveys kärsi.</p>		
Tehtävän tavoitteet	<p>Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tuntea eron hengityksessään ja kehossaan. • Tajuta syvän hengityksen hyödyt • Olla luottavaisempia ja mahdollisesti itsetunto on parantunut 		
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	--		
Sisältö	----		
Toteutus	Opasta osanottajat reflektoimaan kokemustaan, ja miltä se tuntui. Ohjaaja pyytää muutamaa ihmistä jakamaan kokemuksiaan miltä se tuntui.		
Arviointi	<p>Esittäkää kysymyksiä kuten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Miten helppoa tai vaikeaa oli harjoitella? 		

2. Oliko jokin haastavaa?
3. Miltä tuntui ennen rentoutumista?
4. Miltä tuntuu nyt?

Välttämätöntä huomata, että tätä hengitystekniikkaa voidaan käyttää helposti milloin vain, kirjaimellisesti missä tahansa!

Tehtävä E/3 – Opi enemmän

Vaihe	Abstrakti käsitteellistäminen	Aika	Noin 30minuuttia
Tehtävän otsikko	Opi enemmän Opi enemmän stressin uloshengitysharjoituksen hyödyistä		
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat: <ul style="list-style-type: none"> • Käyttää helppoa ja nopeaa tapa vapauttaa stressi ja ahdistus 		
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	Valkotaulu ja tussit		
Sisältö	<p><i>Onko hengittäminen hyödyllistä terveydelle ja hyvinvoinnille?</i> Hengitystekniikat hyödyttävät sekä mieltä että kehoa. Ne laskevat stressitasoja, voimaannuttavat terveyttä, vahvistavat itsevarmuutta ja luovat paremman verenkierron. Oikein hengittäminen on vaivatonta ja vapaata!</p> <p><i>Miksi hengitysharjoitukset ovat tärkeitä?</i> Hengitysharjoitus on yksi parhaista ja kätevimistä tavoista käsitellä ja vapauttaa stressiä elimistössä. Tämä johtuu siitä, että hengittäessään hengitystekniikkaa rentouttaa mieltä ja kehoa, vähentää vähitellen jännitystä ja tuo stressin tuotteliasalle tasolle.</p> <p><i>Mitkä ovat stressin uloshengitysharjoitusten hyödyt?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Happitasot parantuvat mielessä ja kehossa. • Verenpaine laskee, kun stressitaso laskee. • Endorfiinit vapautuvat, näin onnellisuustasot nousevat. • Hengittäen elimistö vapauttaa myrkyjä ja vähitellen parantaa eri elinten toimintaa. • Vapauttaa liiallisen stressin ja ahdistuksen. 		
Toteutus	Rohkaiskaa osanottajia jakamaan ajatuksiaan. Dokumentoikaa kukin vastaus Jakakaa tietoa, joka on SISÄLLÖSSÄ.		
Arviointi	Rohkaiskaa osanottajia jakamaan ajatuksiaan. Pankaa muistiin – valkotaululle vastauksia tarpeen mukaan Rohkaiskaa osanottajia panemaan muistiin, mitä ovat oppineet		

Antakaa aikaa selventäville kysymyksille

Tehtävä E/4 – Uudelle tasolle

Vaihe	Aktiivinen kokeilu	Aika	Noin 60minuuttia
Tehtävän otsikko	Stressin ja ahdistuksen uloshengityksen uudet tasot Viekkää hengitystekniikka uudelle tasolle. Katsokaa tuloksia, ja miten se vaikuttaa stressitasoihin todellisen haastavan aiheen ratkaisemisessa.		
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat: <ul style="list-style-type: none"> • Kohdata todellisen paineen ja haastavan tilanteen • Käytännöllisen itsesäätytyökalun/ -tekniikan liiallisen stressin vapauttamiseksi todellisessa tilanteessa. • Luottamus nousee ja parantaa itsekunnioituksen tasoa. • Vapauttaa liiallisen stressin ja ahdistuksen 		
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	----		
Sisältö	----		
Toteutus	<p>Nyt kun osanottajat ovat harjoitelleet, reflektoineet ja saneeta tietää enemmän stressin uloshengittämisen eduista, on aikaa viedä harjoitus uudelle tasolle. Mielikuvitus – fantasia stressin uloshengittämisen ohella, edistää harjoitusta ja vie tunteiden, stressin ja ahdistuksen tarkkailun uudelle tasolle.</p> <p>Ohjeistakaa harjoitus</p> <p>Pyytäkää osanottajia valitsemaan todellinen tilanne, jonka kukin kohtaa juuri nyt, joka tuo liiallisen stressin ja ahdistuksen.</p> <p>Rohkaiskaa kutakin osanottajaa palauttamaan mahdollisimman paljon yksityiskoh- tia ja tunteita mieleen. (antakaa 2–3 minuuttia aikaa)</p> <p>Opastakaa osanottajia aloittamaan hengityksen sisään ja ulos E/1 harjoituksessa opitun mukaisesti.</p> <p>Tässä ohjeet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vetäkää syvä sisäänhengitys palleasta. (Merkki siitä, että hengitys lähtee palleasta eikä keuhkoista, on kun vatsa pullistuu rinnan sijasta.) Vetäkää sisään niin paljon ilmaa kuin mahdollista. • Odottakaa hetki. • Alkaka vapauttaa ilmaa suusta hitaammin kuin sisään hengittäessä. <p>Esimerkiksi jos syvä sisäänhengitys on seitsemän sekuntia, uloshengitys kestää 12 sekuntia.</p> <p>Hyödyllinen huomio: on hyödyllistä kuiskata ulos syvää hengitystä.</p> <p>Stressin ja työahdistuksen uloshengitys</p> <p>Rohkaiskaa osanottajia harjoittelemaan hengitystä.</p> <p>Tarvittaessa harjoittelu osanottaja kerrallaan, että jokainen voi todella ymmärtää ja harjoitella oikein.</p>		

	Hengitysharjoituksen jakaminen ja näyttäminen - Stressin ja työahdistuksen uloshengitys
Arviointi	Osanottajat ovat ymmärtäneet rentoutumisena ja hengitysharjoitusten hyödyn Osanottajat voivat tunnistaa eron palloahengityksen ja keuhkohengityksen välillä Osanottajat ovat harjoitelleet

Tehtävä F/1 – Toimistojooga

Vaihe	Refleктоiva havainnointi	Aika	Noin 40 minuuttia
Tehtävän otsikko	Toimistojooga Pitkät tunnit tietokoneen ääressä yrittäen saada valmiiksi tärkeän projektin, kohti aikarajaa työskenneltäessä keho voi jäädä väsyneeksi, kireäksi ja uupuneeksi. Etenkin, jos tämä on tavanomaista käyttäytymistä toimistossa, päivästä toiseen, ja keho laiminlyödään. Pian merkit kivusta ja epämukavuudesta tulevat esiin. Toimistojooga tarjoaa yksinkertaisia, käytännöllisiä ja helposti toteutettavia yksinkertaisia venytyksiä, jotka eivät vain paranna kehoa vaan myös vapauttaa stressistä ja ahdistuksesta.		
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat: <ul style="list-style-type: none"> • Ola tiiviimmin yhteydessä kehoonsa • Vapauttaa liiallisesta stressistä ja ahdistuksesta • Lisää varmuutta 		
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	Tuoli ja pöytä		
Sisältö	Toimistojooga on harjoitus, joka pitää kehon liikkeessä, energia korkealla tasolla, ja tekee mahdolliseksi osallistujille suojaautua, keskittyä ja parantaa suoritusta toimistoympäristössä.		
Toteutus	Rohkaiskaa osanottajia olemaan täysin mukana ja seuraamaan ohjeita, joita on osoitettu videossa. Osanottajille osoitetaan paikat. Rohkaiskaa osanottajia olemaan täysin mukana. Seuratkaa ohjeita, kuten kuvattu verkkosivulla ja kuvissa. Linkejä: https://www.adventureyogi.com/blog/10-desk-yoga-poses		
Arviointi	Osanottajien pitäisi voida seurata. Jos joku osanottaja tarvitsee apua, ole halukas ohjaamaan ja auttamaan.		

Tehtävä F/2 – Toimistojooga – Reflektio

Vaihe	Reflektioiva havainnointi	Aika	Noin 10minuuttia
Tehtävän otsikko	Toimistojooga - reflektio Ajan uhraaminen toimistojoogan reflektioon, tulosten tuntemiseen ja hengittämiseen.		
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat: <ul style="list-style-type: none"> • Tuntevat tiiviimpää yhteyttä kehoonsa • Yhdistää kehon ja mielen 		
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	-----		
Sisältö	Reflektioiva havainnointi		
Toteutus	Ohjaaja pyytää osanottajia jakamaan kokemuksiaan.		
Arviointi	<p>Esittäkää kysymyksiä kuten</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Miten helppo tai vaikea oli seurata toimistojoogaharjoitusta? ✓ Jos joillakin oli vaikeaa, kysykää miksi? Missä kohtaa oli vaikeaa? Tuntuiko kipeältä? ✓ Oliko jotain haastavaa? ✓ Miltä tuntui ennen toimistojooga-harjoitusta? ✓ Miltä tuntuu nyt? - jälkeenpäin <p>Välttämätön huomio, että kaikkia tai joitakin toimistojoogan harjoituksia voidaan käyttää helposti milloin tahansa toimistossa!</p>		

Tehtävä F/3 – Opi enemmän

Vaihe	Abstrakti käsitteellistäminen	Aika	Noin 20minuuttia
Tehtävän otsikko	Opi enemmän joogasta ja sen eduista.		
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat: <ul style="list-style-type: none"> • Paremman käsityksen joogan yhteydestä. 		
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	Valkotaulu ja tussit		
Sisältö	<p>Joogan historia</p> <p>Intia on joogan alkuperämaa. Joogan perinteen synnystä on epävarmoja tietoja. Joogan ensimmäiset dokumentoinnit löytyvät toisella tai kolmannella vuosisadalla jKr., intialaisen oppineen toimesta nimeltään Patañjal kirjoitti Yoga Sutraa, 196</p>		

aforismia, jotka lopulta määrittivät joogan "tyynnyttää mielen vaihtuvista tiloista".

Tänään Yoga Sutrassa pidetään joogan perustavana tekstinä.

Kahdeksan joogan tyyliä syntyi Yoga Sutrasta.

Tyyliä ovat:

1. *Yama*, joka on tekemisissä, miten liittyä ulkomaailmaan. *Yama* koostuu viidestä kieltämisestä: *Ahimsa* (väkivallattomuus), *Satya* (ei-illuusio tai toisuus), *Asteya* (ei ahneutta), *Brahmacharya* (pidättyvyys) ja *Aparigraha* (ei-omistushalu).
2. *Niyama*, tavat liittyä sisäiseen minuuteensa. *Niyama* vaatii *Shaucha* (puhtaus sekä fyysinen että henkinen), *Santosha* (tyytyväisyys itseensä ja omaisuuksiinsa), *tapas* (ruumiillinen ja henkinen kuri), *Svadhya* (tutkimus Vedasta, hindulaisuuden vanhimmasta pyhästä kirjoituksesta), ja *Ishvarapranidhana* (antautuminen Jumalalle).
3. *Asana* tai jooga-asentojen käytäntö.
4. *Pranayama* tai hengen ja elämän energioiden hallinta (kutsutaan *pranaksi*). Tavallisesti harjoitetaan hengityksen hallintana.
5. *Pratyahara* tai vetäytyminen fyysisestä ärsykkeestä.
6. *Dharana* tai käytäntö huomion keskittämistä. Huomion keskittämiseen usein kuuluu Anja Chakra tai "kolmas silmä", paikka kulmakarvojen välissä, otsalla tai henkinen kuva jumaluudesta.
7. *Dhyana* tai mietiskely.
8. *Samadhi*, ykseyden tila mietiskelyn tavoitteena, jossa minuuks ja objekti (jumala, kynttiläliekki tai joku muu fokus), yhdistyvät.

Hyödyt joogasta

- Parantaa joustavuutta, voimaa ja asentoa.
- Kokonaiskunto ja energiatasot
- Auttaa painonhallinnassa
- Vähentää stressiä
- Parantaa hengitystä
- Tietoisemmaksi tuleminen
- Parantaa kokonaisterveyttä kuten vähentää tulehdusta ja parantaa sydän-terveyttä
- Masennusta ehkäisevät vaikutukset
- Vähentää kroonista kipua
- Parantaa unen laatua

Toteutus	Jakaa yllämainittua tietoa ja pyytää ihmisiä jakamaan myös mielipiteitään ja ideoita aiheesta.
Arviointi	Osanottajia osallistuu keskusteluun, jakaen kokemuksiaan tehtävästä F/1 ja F/2 sekä mielipiteitä joogan hyödyistä.

Tehtävä F/4 – Tauota

Vaihe	Aktiivinen kokeilu	Aika	Noin 30minuuttia
Tehtävän otsikko	Tauota Harjoitus, joka tyhjentää mielen pysäyttämällä ajatukset		
Tehtävän tavoitteet	Tämän harjoituksen läpi käytyään osallistujat osaavat: <ul style="list-style-type: none"> • Tyhjentää mielen ajatuksista • Vapauttaa ahdistuksesta olemalla ajattelematta • Mielen nopeutuminen ja selkeys 		
Materiaalit, joita tarvitaan tehtävää varten	Mikrofoni		
Sisältö	Tauotus on hämmästyttävä harjoitus, jotka lopettaa negatiiviset tunteet, vapauttaa ajattelun jännityksen ja vähitellen kohottaa positiivisia tunteita ja iloa.		
Toteutus	<p>Selittäkää harjoitus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pyytäkää osanottajia istumaan ympyrässä. Se voi olla tuoleilla tai istuen alas lattialla. • Pyytäkää osanottajia vetämään syvään henkeä ja sulkemaan silmänsä. • Pyytäkää keskittymään johonkin toistuvaan rytmiin, esim. hengitys tai kello. Tämän ryhmäharjoituksen sovellusta varten on parempi käyttää tikittävää kelloa. Linkki: • Jos ajatukset harhailevat, pyytäkää tuomaan ne takaisin tikittävään kelloon. • Käyttäkää 5–10 minuuttia aikaa tikittävään kelloon. <p>Sen jälkeen, kun harjoitus on valmis, kysy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Miten helppoa tai vaikeaa oli keskittyä tikittävään kelloon? – Pankaa merkille: useimmat ihmiset pitävät sitä haastavana. Huomioikaa, että se vaatii harjoittelua ja tämän harjoituksen tekemistä useammin kuin kerran ja jopa enemmän onnistuakseen. 2. Oliko joidenkin helppo seurata? Miltä se tuntui heistä? 3. Miltä tuntui ennen tauotusharjoitusta? 4. Miltä tuntuu nyt? - jälkepäin <p>Rohkaiskaa ihmisiä harjoittamaan tauotusta niin monta kertaa, kuin mahdollista</p>		
Arviointi	Harjoitus on todella hyvin onnistunut, jos jotkut voivat seurata ja keskittyä tikittävään kelloon 2–3 minuutin ajan. Koska tämä on erittäin vaikea harjoitus tehtäväksi ensi kertaa, on hämmästyttävää saada ihmiset osallistumaan ja kokeilemaan. Antakaa ihmisten esittää selventäviä kysymyksiä		