



Mindful Managers -koulutusohjelma

Kouluttajan käsikirja

2019



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]

1. Mindful Managers –hankkeen esittely

Työstressi on yksi työperäisten sairauksien yleisimmistä syistä, ja se vaikuttaa miljooniin ihmisiin kaikkialla Euroopan unionissa. On havaittu, että 53 % työntekijöistä uskoo, että stressi on tärkein terveys- ja turvallisuusriski, jonka he kohtaavat työpaikoilla, ja 27 % työntekijöistä ilmoitti kokeneensa 'stressiä, masennusta, ahdistusta', jonka työ on aiheuttanut tai pahentanut viimeisen 12 kuukauden aikana (EU: n OSHA, 2016). Vaikka työllisyydellä on monia etuja fyysiselle ja mielenterveydellemme, työn tahti ja luonne ovat muuttumassa, mikä voi aiheuttaa mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyviä paineita.

Mindful Managers on kolmen vuoden mittainen (2017–2020) Erasmus+-hanke, jota rahoittaa Euroopan unioni. Sen tavoitteena on vähentää työyhteisöissä mielenterveyteen liittyvää stigmaa ja antaa johtajille työkaluja ja resursseja aktiivisen positiivisen työhyvinvoinnin tukemiseen itselleen ja tiimilleen. Hankkeen tavoitteena on myös kouluttaa johtajia tunnistamaan mielenterveysongelmat ja puhumaan avoimesti näistä aiheista työssä vakavien terveysongelmien välttämiseksi. Ottamalla käyttöön huomioivampia lähestymistapoja ja rohkaisemalla siihen myös työntekijäryhmiä, esimiehet voivat tukea joustavamman työvoiman kehittämistä. He pystyvät tunnistamaan, milloin ryhmän jäsen tarvitsee lisätukea ja näin varmistamaan, että pitkäaikaisempia stressiin liittyviä sairauksia voidaan välttää. Lisäksi johtajat lisäävät tietoisuuttaan oman stressitasonsa suhteen ja varmistavat siten tarpeidensa mukaiset ja toimivat strategiat henkisen, fyysisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin varmistamiseksi.

Neljä hankekumppania Euroopasta; Inova Consultancy (Iso-Britannia), VAMK (Suomi), Obelisk (Belgia) ja CARDET (Kypros) ovat yhdessä kehittäneet uuden koulutusohjelman, joka tukee julkisen sektorin johtajia olemaan tietoisempia työpaikallaan. Kaikki tässä hankkeessa mukana olevat kumppanit tunnistavat henkilöstön ja esimiesten kokeman stressin työpaikoilla.

Osana hanketta (työpaketti 2) ylikansallinen hankeryhmä kehitti Mindful Managers -koulutusohjelman tukemaan julkisen sektorin johtajia ja heidän työntekijöitään mielenterveyden ja työhyvinvoinnin alueella.

2. Mindful Managers -koulutusohjelma

Mindful Managers –koulutusohjelma on innovatiivinen monitieteisellä lähestymistavallaan. Ohjelma koostuu viidestä moduulista:

1. Pidä yhteyttä
2. Ole aktiivinen
3. Ota huomioon
4. Opiskele
5. Anna

Nämä viisi moduulia on kehitetty ja muokattu Yhdistyneen kuningaskunnan hallituksen hankkeen 'Mental Capital and Wellbeing' (2008) teemoista. Moduulit seuraavat '5 a Day'-hyvinvointitapoja.

Jokaisessa moduulissa tutustutaan kahteen aiheeseen, jotka esitetään alla olevassa taulukossa.

Moduulit	Aiheet
1. Pidä yhteyttä	Itsetietoisuus: ymmärrä itseäsi
	Roolit
2. Ole aktiivinen	Tiimin rakentaminen fyysisen harjoituksen avulla
	Rentoutumistekniikat
3. Ota huomioon	Itsetuntemus ja ihmisten välinen tietoisuus
	Oikeiden kysymysten esittäminen
4. Opiskele	Työhallinta
	Elinikäinen oppiminen
5. Anna	Antaminen positiivisen valmennuksen kautta
	Väkivallaton viestintä

Nämä aiheet perustuvat kumppanien olemassa olevaan tietoon ja tiedonkeruuseen hankkeen ensimmäisessä vaiheessa.

Kolbin kokemuksellisen oppimisen kehä

Mindful Managers -koulutusohjelman kehittämisessä projektikumppanit käyttivät David Kolbin kokemusperäisen oppimisen kehää (1975) teoreettisena kehyksenä. Jokaiseen moduuliin sisältyy Kolbin neljä kokemuksellisen oppimisen vaihetta:

Omakehtainen kokemus

Tässä vaiheessa oppijat kohtaavat fyysisesti ja tietoisesti uuden tilanteen tai kokemuksen, tai he voivat uudelleen tulkita aiempaa kokemusta. Tämä kokemus saa aikaa ketjureaktion, yllyttäen oppijaa olemaan vuorovaikutuksessa jakson muiden vaiheiden kanssa. Tämä voidaan ymmärtää oppimisen kehän tunnevaiheena; siksi tietyt oppimistyylit kukoistavat tässä kohdassa, kun taas muut saattavat kangerrella.

Reflektiova havainnointi

Tämän vaiheen aikana oppijat pohtivat merkitystä tai ristiriitoja uuden kokemuksen ja oman ymmärryksensä välillä. Niin muodoin yksilö astuu pois tekemisestä tarkastellakseen ja

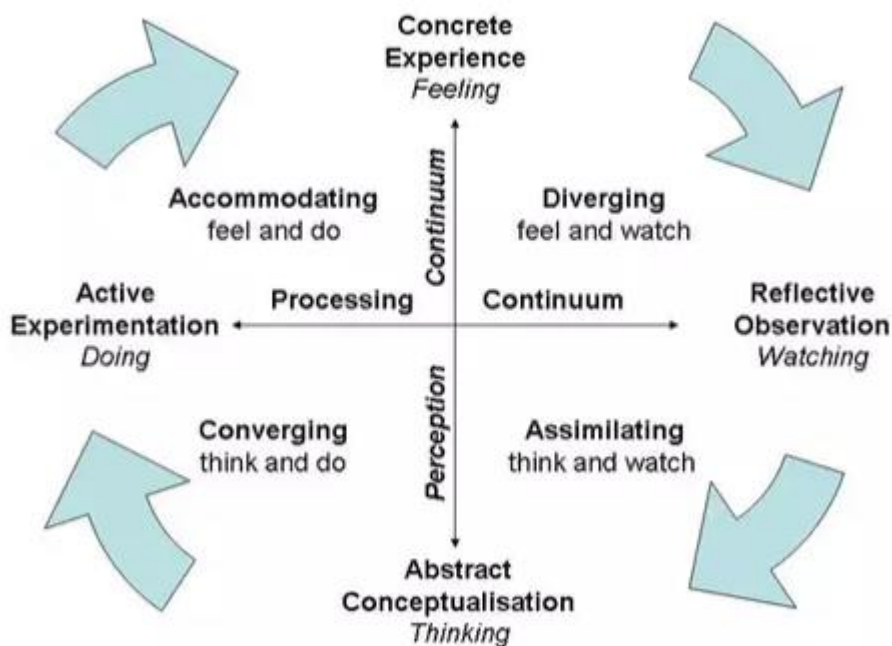
arvioidakseen, mitä on tapahtunut; oppijat saattavat tehdä itselleen kysymyksiä refletoimisen tueksi. Tämä voidaan tulkita oppimisen kehän tarkkailuvaiheeksi.

Abstrakti käsitteellistäminen

Reflektoivan havainnoinnin johdosta oppijat muodostavat nyt uuden käsitteen tai muuttavat olemassa olevaa ideaa; näin he ovat oppineet alkuperäisestä kokemuksestaan. Oppijat yrittävät ymmärtää, mitä on tapahtunut löytääkseen vaihtoehtoisia tapoja ja uusia strategioita käsitellä tätä ja tulevia tilanteita. Tämä voidaan tulkita oppimisen kehän ajatteluvaiheeksi.

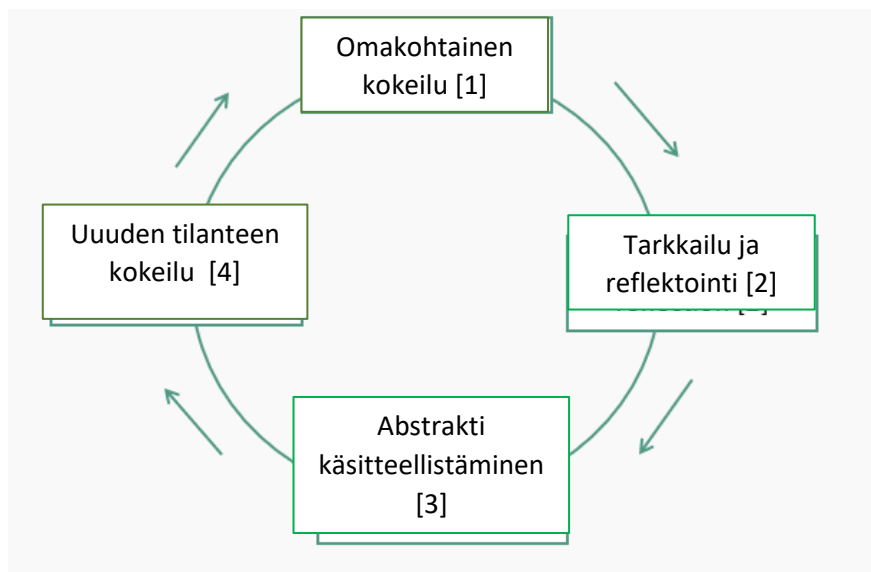
Aktiivinen kokeilu

Tässä vaiheessa oppijat soveltavat uutta käsitettä ympäröivään maailmaan mitataksaan reaktiota ja testataksaan hypoteesia. Kun oppijat kokeilevat hiljan hankittua tietoa, he ymmärtävät, mikä toimii, ja kohdat, jotka eivät toimi; siksi uusi kehä käynnistyy, kun he painiskelevat tämän uudelleentulkinnan kimpussa. Tämä voidaan tulkita oppimisen kehän kokeiluvaiheena.



1

¹ Saul McLeod, 'Kolb's Learning Styles and Experiential Learning Cycle', *Simply Psychology*, (2017), <https://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html> [accessed on 29th May 2019].



Kolbin teorian mukaan osanottajien on mentävä näiden neljän oppimisen vaiheen läpi saavuttaakseen tehokkaan oppimisen. Siksi hankekumppanit ovat sisällyttäneet koko oppimisen kehän koulutusohjelman teorian ja harjoitusten perustaksi. Tämän kouluttajan käsikirjan liitteissä on taulukko kaikista harjoituksista kustakin moduulista ja aiheesta. Olkaa hyvä ja tutustukaa alla olevaan esimerkkiin moduulista 1 (Pidä yhteyttä), aihe 1 (Itsetietoisuus: ymmärrä itseäsi).

Moduuli 1/aihe 1

Kolbin kehä A	• A/1 – Sokea neliö
	• A/2 – Havainnointilomake
	• A/3 – Sosiaalisten roolien malli
	• A/4 – Vuoriharjoitus
Kolbin kehä B	• B/1 – Yhdistä Belbinin ryhmäroolit
	• B/2 – Ryhmän kokoaminen
	• B/3 – Ryhmäharjoitus automaati
	• B/4 – Kysely
Kolbin kehä C	• C/1 – Ominaisuuksien miellekartta
	• C/2 – Ydinkvadranttimalli
	• C/3 – Yhdistä muodostaaksesi

	oikean kvadrantin
	<ul style="list-style-type: none"> • C/4 – Tapausesimerkkejä arvattavaksi, mikä ydinkvadrantti on

Tämä taulukko osoittaa, että harjoitukset A1:stä A4:ään edustavat Kolbin oppimisen täyttä kehää, ja kun kouluttaja haluaa toteuttaa A2:n, hänen tulee toteuttaa koko kehä saavuttaakseen oppimistulokset.

Kouluttajat voivat vapaasti valita, mitkä kehät he haluavat toteuttaa riippuen käytettävissä olevasta ajasta koulutukseen, ja se riippuu heistä, mistä Kolbin kokemuksellisen oppimisen kehän vaiheesta he haluavat aloittaa harjoitukset.

Kukin moduuli pilotoidaan 40 julkisen sektorin johtajan kanssa Belgiassa, Kyproksella, Suomessa ja Iso-Britanniassa vuonna 2019–2020. Kukin moduuli toteutetaan puolen päivän mittaisena.

Muistiinpanot kouluttajalle

Teidän tehtävänänne kouluttajana on helpottaa Mindful Managers –koulutusohjelmaan osallistuvien osallistumista ja oppimista. Muistutuksena teidän odotetaan jakavan tehokkaan fasilitoinnin arvot, jotka ovat:

- Kuuntelu – tehokas ja aktiivinen kuuntelu
- Kysyminen - varmistuen, että kukin vaihe esitellään ja että oppijat ovat valmiita seuraavaan vaiheeseen
- Haastaen – haastaen stereotyyppiä ja syrjinnän
- Jakaminen – rohkaisten keskustelua, jakamaan kokemuksia ja ryhmädynamiikkaa
- Arvostaen – arvostaen kutakin osanottajaa ja mitä he tuovat ryhmälle

Koulutuksessa tulee olla johdonmukaisuutta, mutta myös joustoa tietyissä harjoituksissa, kuten esimerkiksi icebreaker-harjoituksissa. Viiden moduulin oppimistulokset ja läpikäytyt kompetenssit tulee olla Mindful Managers –hankekonsortion hyväksymiä. Moduulit ovat sekoitus kirjallista työtä, luovia tehtäviä ja teknologian käyttöä.

Harjoittelusessioiden rakenne:

- Askel 1: Yhteydenotto ja sopiminen
- Askel 2: Jään murtaminen
- Askel 3: Koulutuksen sisältö
- Askel 4: Koulutuksen arviointi

Lisäykset

Kunkin moduulin sisältö löytyy liitteistä.

- Liite 1 – moduuli 1: Pidä yhteyttä
- Liite 2 – moduuli 2: Ole aktiivinen
- Liite 3 – moduuli 3: Huomaa
- Liite 4 – moduuli 4: Opiskele
- Liite 5 – moduuli 5: Anna