

HOT-koulutus Tuva- opiskelijoille

Pilotti, syksy 2023

Leena Hoffren

Virpi Henttu



HOT-koulutus-sisältö

- **5 X 1 tunti ryhmämuotoista elämäntavoitteenvalmennusta (max 5-8 opiskelijaa)**
- 1) Valmennuksen aloitus- tavoitteet, pelisäännöt, itsearviointi
- 2) Toiminta- ja opiskelukykyä etsimässä
- 3) Omat vahvuudet
- 4) Kyky voittaa elämässä tulevia haasteita
- 5) Elämä kokonaisuutena
- Viimeisellä kerralla uudestaan 3x10 D-itsearviointikysely
- Mahdollisuus yksilöohjaukseen tarvittaessa (Hot- muutosvalmennus)



1) HOT-valmennuksen esittely

- Kerrotaan HOT-valmennuksesta, mitä se on?
- Ryhmän pelisäännöt-fläpille kootaan ajatuksia (mm. kännykät pois, asiat jää tänne, kunnioitetaan toisia-kuuntelu, kunnioittaminen ja kiitos)
- Virittäytyminen aiheeseen- Matkustaja bussissa-video+tehtävä- minä oppijana
- 3x10 D-itsearviointikysely, jonka pohjalta nousee esiin mitä aiheita seuraavilla kerroilla korostetaan



2) Toiminta- ja opiskelukykyä etsimässä

- Näkymiä verannalta-korttisarja/valitaan kuusi korttia-jokainen kertoo muutamalla sanalla valituista korteista
- Arvojen kirkastaminen (neljä tärkeää elämäneluetta, tyytyväisyys ja esteet)
- Oppimistehtävä- mihin käytät aikasi/ihanneaikasi?-Kellotaulu, taitokompassi



3) Omat vahvuudet

- Käydään läpi edellisen kerran oppimistävät
- Myönteistäjä-kortit aiheeseen virittäytyä
- Voimavaravalmennuksen työkirja, osio- oma osaaminen ja vahvuudet
- Pöydällä voimakehäkortit avuksi sanottamaan vahvuuksia ja osaamista
- Oppimistehtävä: Mieti kerran päivässä, missä asiassa olet onnistunut hyvin/minkälaista tunnetta se tuotti? Kirjataan ylös valmennuskirjaan



4) Kyky voittaa elämässä tulevia haasteita

- Käydään läpi edellisen kerran oppimistehtävät
- Aluksi aiheeseen virittelyksi lehdet- virrassa- video
- Kohti tärkeää- kortit- pöydälle levitettynä, jokainen valitsee aihealueesta itselleen 1-2 tärkeää asiaa
- Pinkki- mikä on sinulle tärkeää?
- Petroli- psykologiset esteet
- Vihreä- teot jotka vievät pois päin
- Oranssi- teot kohti tärkeää
- Minttu- tietoinen läsnäolo
- Oppimistehtävä: millaisia tietoja ja taitoja haluaisit itsellesi hankkia opiskelun kautta, minkälainen opiskelija haluaisit olla?



5) Elämä kokonaisuutena

- Oppimistehtävän läpikäynti
- Hyvän mielen tehtäväpankki- ammattilaisille-kirja
- Arvovalinta ja arvotalo
- Viimeisellä kerralla uudestaan 3x10 D-itsearviointikysely
- Yhteenvetoa
- Valmennuksen palaute (palautteessa kysytään halukkuutta yksilövalmennukseen, 1-3 kertaa, 1 tunti)

