



Euroopan unioni

Euroopan aluekehitysrahasto

Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa

EU:lta
2014–2020

Ryhmätoiminnot

**Suunta yhdessä –
Osallisuudesta kohti
työelämä valmiuksia**

SUUNTA YHDESSÄ – hankkeen tarjoama ryhmätoimintamalli



Hankkeen ryhmätoimintamallia on lähdetty räätälöimään yhteistyötahoilta nousseesta toiveesta tarjota matalan kynnyksen ryhmätoimintaa tukemaan asiakkaiden arkea ja elämäntilannetta. Ryhmämuotoista toimintaa toteutetaan kokoontumalla kerran viikossa (8vko ajan, 1x vko, 4h/krt).

SUUNTA YHDESSÄ –hanke tarjoaa ryhmätoiminnan suunnittelun, ohjaamisen ja tuottamisen. Mukana ryhmässä toivotaan olevan kohderyhmää tunteva työntekijä. Toimintaan toivotaan löytyvän vähintään neljä asiakasta, jotta ryhmätoiminta käynnistyy. Samojen asiakkaiden toivotaan sitoutuvan osallistumaan koko kahdeksan kerran kokonaisuuteen. Hanke on ESR-hanke, jonka vuoksi ryhmätoimintaan osallistuvien asiakkaiden tulisi ryhmän alkaessa sitoutua hankkeeseen allekirjoittamalla ESR-hankkeiden seurantatietolomake.

Ryhmätoimintaan osallistuminen on maksuton palvelu (kunnalle sekä asiakkaalle) ja osallistujan tulisi olla täysi-ikäinen.

Ryhmätoiminnan jälkeen (8 krt) asiakkailla on vielä mahdollisuus jatkaa halutessaan hankkeen ohjauksessa yksilö- ja tavoitevalmennuksessa. Jokaisen ryhmätoiminnan kokonaisuuden sisältö räätälöidään erikseen, yhteistyötahon toiveita kuullen ja ryhmän tarpeet sekä toiveet huomioiden.

Toiminnan tavoitteet



- avoin sosiaalinen vuorovaikutus
- yhdessä tekeminen ja kokeminen
- vertaistuki
- oman elämänhallinnan tunteen vahvistuminen
- oman itsensä, elämäntilanteen ja tulevaisuuden näkeminen tai pohtiminen

Ryhmissä käytetään apuna hyvinvointiin liittyviä teemoja ja niiden mukaan on suunniteltu pohdiskelevia tehtäviä sekä harjoitteita. Ryhmätoiminnot sisältävä yksilö- ja ryhmätehtäviä.

Teemat



·itsetuntemus

·terveys/hyvinvointi

·arjenhallinta

·liikunta ja ravinto

·tulevaisuus sekä työelämä/koulutus

Toimintasuunnitelma



1. Tutustuminen ryhmään ja hanke esittäytyy

- kahvittelu
- tutustuminen/ryhmytyminen toiminnallisin ja keskustelevin harjoittein
- toiveet ja odotukset ryhmätoiminnan sisällön suhteen

2. Kuka minä olen

- omat arvot, mikä ohjaa toimintaamme?**
 - päivittäiset valinnat**
- vahvuuteni (oman osaamisen tunnistaminen)**
- harrastukset ja taidot (omien taitojen ja itsensä esittely muille)**

3. Terveysten ja hyvinvoinnin osa-alueet

- hyvinvoinnin eri osa-alueet (mielenterveyden käsi)**
 - ravinto ja ruokailu (terveellinen ruokavalio, ruokapyramidi)**
 - ihmissuhteet**
- luovuus ja omat voimavarat (voimavara-tehtävät ja harjoitteet)**
 - retki luontoon/päiväkahvit ulkona**

4. Menetelmiä ja keinoja terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitoon

- arkirytmä (minun päiväni suunnitelma)**
- uni ja lepo (päiväkirja/seuranta/nukahtamista auttavat harjoitteet)**
- rentoutumisen keinot (mielenhallinnan ja rentoutumisen harjoitteet)**
 - voimaa luonnosta, retkeilystä, kulttuurista jne.**
 - liikunta (tutustuminen paikalliseen liikunta- tai kulttuuripalveluun/lähiliikuntapaikkaan)**

5. Terveellinen kotiruoka

- suunnittelemme ja valmistamme yhdessä hyvää ja helppoa kotiruokaa**
 - vinkit terveelliseen ruokailuun**
 - yhteinen ruokailuhetki**

6. Talouden ja arjenhallinta

- ohjausta asiointiin verkkopalveluissa (Kela, Te-palvelut)**
 - talouden ja menojen viikko- ja kuukausisuunnitelma**
- menetelmiä ja käytännön keinoja arjenhallinnan tueksi sekä suunnitelmallisuuden opetteluun**

7. Työelämä/koulutus/itsensä kehittäminen ja uusien taitojen vahvistaminen

- tutustumiskäynti paikalliseen yritykseen tai vieraileva esittelijä yrityksestä**
- vaihtoehtoiset työllistymisen muodot (Tie työelämään)**
 - uratarinat/kokemusasiantuntija**
- itsensä markkinoiminen (työhaastattelun-harjoite ja itsensä esitleminen)**
- ansioluettelon tekeminen/päivitys, positiivinen cv**

8. Tulevaisuustyöskentely

- unelmatyöskentelyn harjoitteet**
- minun kesä (toiveet, suunnitelmat, mikä auttaa/hidastaa suunnitelmien onnistumista ja toteutumista sekä mitä voin itse tehdä asioiden onnistumiseksi)**
- palautteen kerääminen ryhmätoiminnasta**
 - kahvittelut ja herkuttelut**