

MUN POLKU -VALMENNUS

Ryhmäkertojen diat





Ryhmäkerta 1

diat





YHDESSÄ POLUN ALUSSA

1. ryhmäkerta

Tervetuloa Mun Polku -valmennukseen



RYHMÄKERTA 1

ohjelmassa:



Aloitus

- Tervetuloa mukaan!
- Päivän aiheen esittely

Aamupala ja valmennuksen tausta

- Keitä me kaikki ollaan?
- Meidän yhteiset säännöt

Polun alussa -harjoitukset

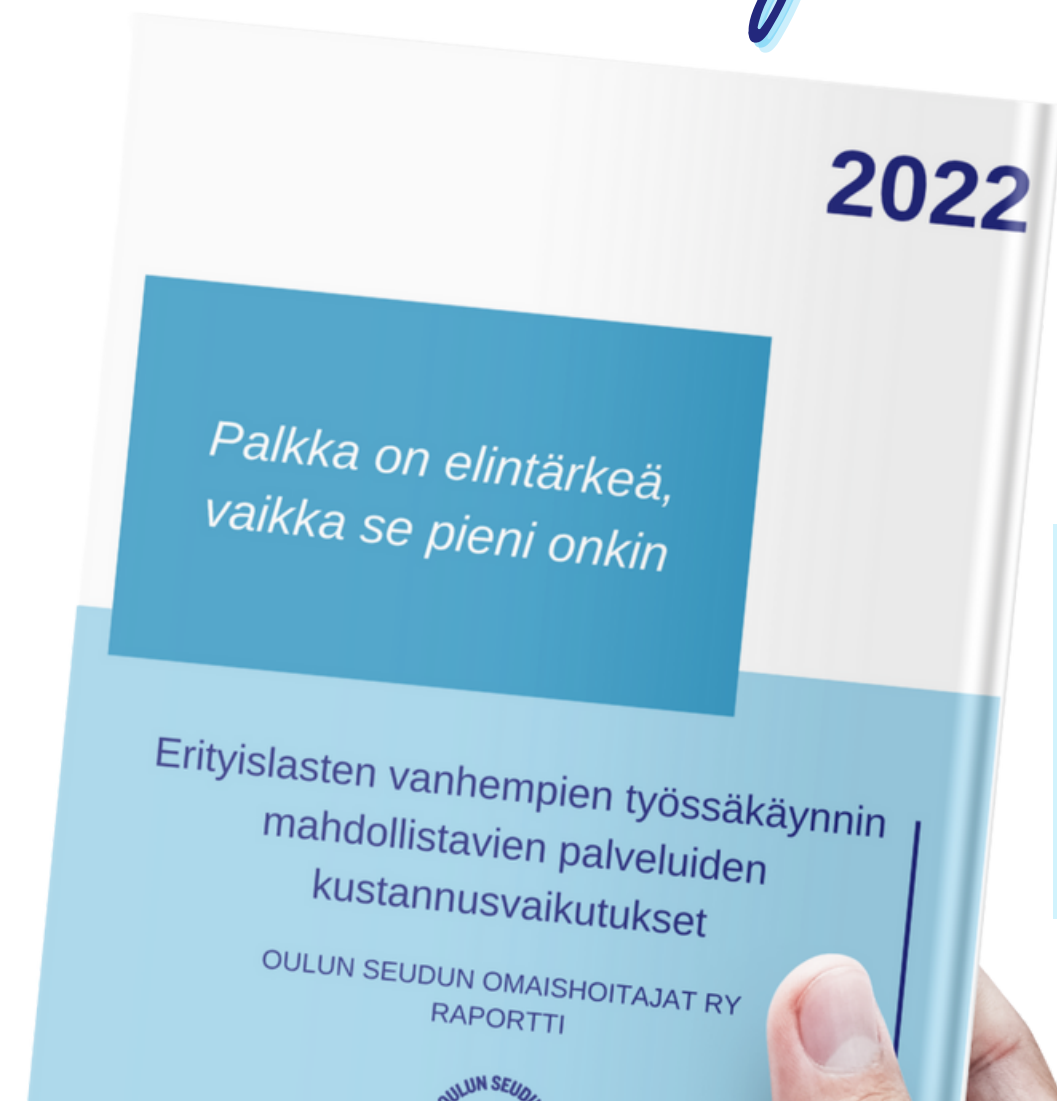
Lopuksi

- Kotitehtävän esittely
- Mikä meni hyvin tänään?
- Kiitokset ja heipat

Mun Polku -valmennus

VALMENNUKSEN TAUSTA

mistä ajatus lähti?



Yli 1000

erityislapsen vanhempaa kertoi kokemuksiaan ja näkemyksiään

Mun Polku -valmennus



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020

OULU | BusinessOulu



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020

OULU | BUSINESSOULU



VALMENNUKSEN TAUSTA

mistä ajatus lähti?



Kokemus siitä, että työ/opiskelu nähtiin arvokkaana osana elämää. Antaa enemmän kuin ottaa ja tekee arjesta rikkaampaa

- eikä nyt puhuta rahasta..

Mun Polku -valmennus

VANHEMPIEN KOKEMUKSET

työssä innostaa



Arjesta poikkeava tekeminen ja uuden oppiminen sekä työkaverit.

Tässä työssä esimiehelläni on sama tilanne joten minua ymmärretään. Pidän työstäni ja saan siellä tukea ja hyväksyntää. Työ on mielekästä ja

Se että voin keskittyä aikuisten asioihin hyvällä omalla tunnolla.

Ihanat työkaverit ja pääsee välillä kotoa pois. Nykyinen työpaikka on juuri minun ammattitaitoon perustuvaa.

koulutustani vastaavaa.

Se että työni on pääasiassa työn fyysistä tekemistä, ei organisointia tai ongelmanratkaisua. Töihin saa mennä nauttimaan työn teosta vailla stressiä.

Työn sujuvuus ja se että on jaksamista ja innostumaa. Näkyvä työ joko ihan käsin tehtynä tai ihmisten parissa työskentely voi innostaa, kun ei tarvitse ajatella tai miettiä asioita.

Kiinnostavat tehtävät ja se että saa olla aikuisten seurassa ja käyttää omaa ammattitaitoa.

Kotona on siten kaikenlainen organisointi edessä en kaipaa paineita tai suorittamista töissä.

"Mahdollisuus olla jotain muuta kuin erityislapsen äiti, keskittyä omaan mielenkiinnon kohteeseen, saada arvostusta osaamisesta, sosiaaliset suhteet (jotka ovat karsiutuneet muusta elämästä)."

Kaiken sen mitä on kolmen erityisen kanssa oppinut voi ammentaa työhön helpotusta sekä keinoja toimia käytännön työhön.

Vaihtelevuus ja teen 30h viikossa oman jaksamisen vuoksi, saan omaa aikaa päivittäin.

saan olla aikuinen itseni.

Ymmärrys siitä että olen hyvä työssäni ja se, että saan mielekkään työni kautta muuta ajateltavaa kuormittavaan arjen vastapainoksi.

Välillä on muutakin mieltävää kuin arjen haasteet lasten kanssa. Saa aikuista seuraa. Tuntee itsensä

viimein tekemään. Olin päätoiminen omaishoitaja ennen vuotta.

Työskentelyn merkityksellisten, tärkeiden ja hyödyntää myös omia ja lapseni kokemuksia.

Se on mun oma juttu.

Työni on mielekästä ja mielenkiintoista, koen olevani hyvä siinä ja saan sieltä sisältöä elämään ja onnistumisen kokemuksia.

Työn mielekkyys ja työkaverit. Irtiotto lapsista jotta jaksaa heitä tukea paremmin ja olla läsnä.

Se on aikaa minulle itselleni ja minulle tärkeiden asioiden edistämiseen oman perheen ulkopuolella.

Mun Polku -valmennus

VANHEMPIEN KOKEMUKSET

työssä innostaa



Arjesta poikkeava tekeminen ja uuden oppiminen sekä työkaverit.

Ihanat työkaverit ja pääsee välillä kotoa pois. Nykyinen työpaikka on juuri minun ammattitaitoon perustuvaa.

Työn sujuvuus ja se ettei muut keskeytä, saa innostumaan. Näkyvä työ joko ihan käsin tehtynä tai ihmisten parissa työskentely voi innostaa, kun ei tarvitse ajatella tai olla huolissaan kotiasioista.

Kaiken sen mitä on kolmen erityisen kanssa oppinut voi ammentaa tietoa asiakkaille ja omaan käytännön työhön helpotusta sekä keinoja toimia kaikissa tilanteissa.

Ymmärrys siitä että olen hyvä työssäni ja se, että saan mielekkään työni kautta muuta ajateltavaa kuormittavaan arjen vastapainoksi.

Tässä työssä esimiehelläni on sama tilanne joten minua ymmärretään. Pidän työstäni ja saan siellä tukea ja hyväksyntää. Työ on mielekästä ja koulutustani vastaavaa.

Kiinnostavat tehtävät ja se että saa olla aikuisten seurassa ja käyttää omaa ammattitaitoa.

Vaihtelevuus ja teen 30h viikossa oman jaksamisen vuoksi, saan omaa aikaa päivittäin.

Välillä on muutakin mietittävää kuin arjen haasteet lasten kanssa. Saa aikuista seuraa. Tuntee itsensä yhteiskunnassa tärkeäksi.

Työskentelen merkityksellisten, tärkeiden ja mielenkiintoisten asioiden parissa. Työssäni voin hyödyntää myös omia ja lapseni kokemuksia.

Työni on mielekästä ja mielenkiintoista, koen olevani hyvä siinä ja saan sieltä sisältöä elämään ja onnistumisen kokemuksia.

Työn mielekkyys ja työkaverit. Irtiotto lapsista jotta jaksaa heitä tukea paremmin ja olla läsnä.

Se on aikaa minulle itselleni ja minulle tärkeiden asioiden edistämiseen oman perheen ulkopuolella.

Se että voin keskittyä aikuisten asioihin hyvällä omalla tunnolla.

Se että työni on pääasiassa työn fyysistä tekemistä, ei organisointia tai ongelmanratkaisua. Töihin saa mennä nauttimaan työn teosta vailla stressiä. Kotona on sitten kaikenlainen organisointi edessä että arjen langat pysyy käsissä, en kaipaa paineita tai suorittamista töissä.

Tuntuu, että se on omaa aikaa ja siellä saa olla aikuinen itseni.

Se, että vuosien jälkeen töitä pääsee viimein tekemään. Olin päätoiminen omaishoitaja ennen tätä monta vuotta.

Se on mun oma juttu.

Mun Polku -valmennus

RYHMÄKERRAT

teemat



1. Yhdessä polun alussa.

Tutustutaan ja nautitaan rennosta tunnelmasta.

2. Mitä ajatuksia työ tai opiskelu minussa herättää?

Tunteet muutoksiin liittyen. Uskallanko pohtia työtä tai opiskelua. Lempeys itseä kohtaan. Omat vahvuudet ja niistä voimaantuminen.

3. Omat tarpeet ja voimavarat sekä niistä huolehtiminen.

Voimavarat ja mielekäs elämä. Mitä ovat minun tarpeet?

4. Toimiva arki.

Kuka lapsestani huolehtii, jos olen töissä tai koulussa? Millaista on meidän perheen sujuva arki ja miten siihen voi vaikuttaa. Mitä on toiminnallinen tasapaino?

5. Taloudellinen hyvinvointi ja stressin säätely.

Millaista arkea haluan elää ja miten turvaan raha-asiani? Taloudellisen hyvinvoinnin vahvistaminen. Millainen elämä tekee minut tyytyväiseksi? Miten turvaan jaksamiseni stressaavissa tilanteissa? Stressin säätely arjen voimavarana.

6. Minun osaaminen ja vahvuudet.

Miten tunnistan omat hyvät puoleni ja asiat, joita voin hyödyntää opiskeluissa, töissä tai uusissa harrastuksissa.

7. Perhearjen ja työelämän tai opiskelun yhteensovittaminen.

Työelämän ja opiskelun joustomahdollisuudet. Miten saada työpaikka ja opinnot ymmärtämään erityistä arkea? Millaisia joustomahdollisuuksia minulla on käytössäni?

8. Yhdessä Mun polulla.

Viimeinen ryhmäkerta. Kootaan yhteen teidän toiveet ja tarpeet yhteisen polun varrelta.

Mun Polku -valmennus

Ps. Muutokset mahdollisia.

YHDESSÄ POLUN ALUSSA



Keitä me ollaan?
- tutustutaan toisiimme

Mun Polku -valmennus

MEIDÄN RYHMÄN SÄÄNNÖT

*jotta kaikilla olisi
turvallinen olo*



Meidän yhteiset säännöt

Asiat, joiden avulla varmistetaan, että kaikilla on mukavaa ja turvallista olla osana ryhmää.

Ryhmässä kerrotut asiat jäävät ryhmään.

Ollaan ystävällisiä toisille.

Annetaan kaikille tilaa tulla kuulluksi.
Tuetaan ja kannustetaan toisia kohti omia Polkuja.

Ilmoitetaan, mikäli ei päästä tulemaan paikalle.

Allekirjoitukset ja päivämäärä:

Mun Polku -valmennus

MUN POLKU

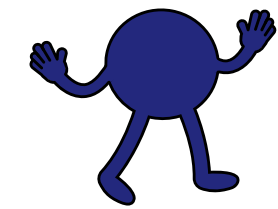
harjoitus



Mun Polku -valmennus

MUN PORTAAT

harjoitus



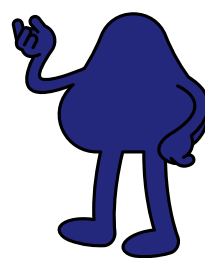
Minä
opiskelemaan
/ töissä

Miltä Sun Portaavat näyttää?

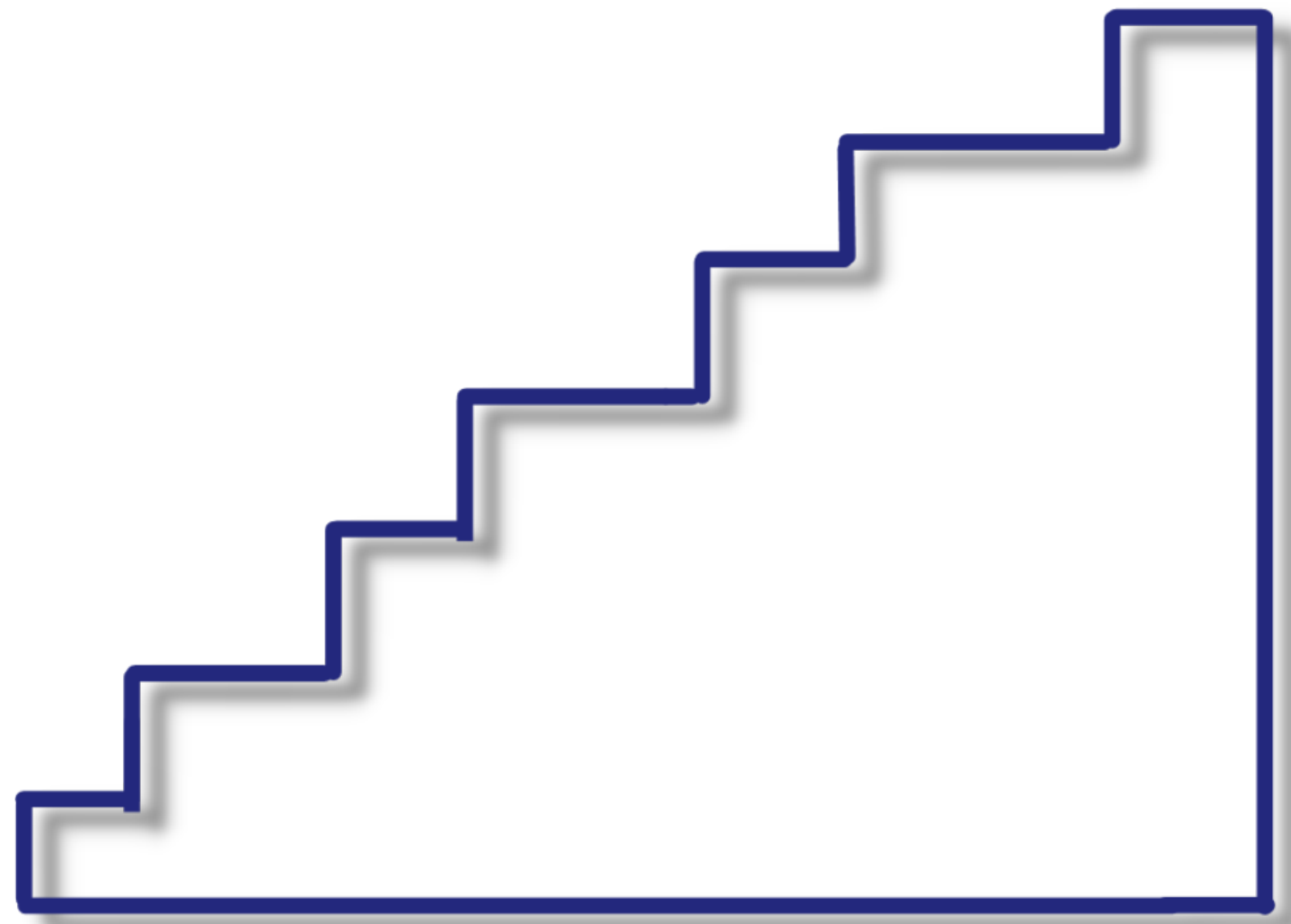
Mieti tätä hetkeä ja tilannetta, kun olet töissä tai opiskelet. Kuinka monta porrasaskelmaa näiden välillä on?

Portaissa voi olla katkoksia ja portaavat voivat olla eri kokoisia, eikä me aina tiedetä mitä niiden välissä on.

Mun Polku -valmennus



Minä Polun alussa



RENTOUTUS *harjoitus*




Mun Polku -valmennus

 Harjoitus stressin ja jännityksen poistamiseksi...



www.jumppakissa.fi

Watch on  YouTube



KOTITEHTÄVÄ

mitä tunteita herää?

ERITYISLAPSIPERHEIDEN

asialla



Harjoitus

Uuden edessä

Työn, opiskelun tai yrittäjyyden ajattelu voi aiheuttaa monenlaisia tunteita ja ajatuksia. Ympyröi seuraavasta ne, joita tunnet tällä hetkellä siihen liittyen. Voit myös kirjoittaa sanojen joukkoon omia ajatuksiasi tai tunteitasi.

Eloisa	Kärsimätön	Toiveikas
Empivä	Levollinen	Turvallinen
Energinen	Lohdullinen	Tyytyväinen
Epätoivoinen	Luottavainen	Vahva
Haikea	Lämmin	Varma
Haltioitunut	Myönteinen	Voimakas
Hermostunut	Neuvoton	Yllättynyt

Huolestunut	Odottavainen
Hyvillä mielin	Omistautunut
Hyväksyvä	Onnellinen
Ilahtunut	Pelokas
Iloinen	Päätäväinen
Innoistunut	Rauhallinen
Kiitollinen	Rohkea

Mun Polku -valmennus

LOPPURUTIINI



Mikä meni hyvin?
-kierros

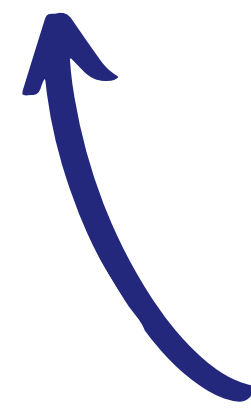
Mun Polku -valmennus



IHANAA KUN OLET MUKANA

Nähdään ensi viikolla!

Mun Polku -valmennus



Aiheena tunteet
muutokseen liittyen.

Itsemyötätunto ♥



Ryhmäkerta 2

diat





MITÄ AJATUKSIA TYÖ TAI OPISKELU MINUSSA HERÄTTÄÄ?

2. ryhmäkerta

Tervetuloa Mun Polku -valmennukseen



RYHMÄKERTA 2

ohjelmassa:



Aloitus

- Tervetuloa mukaan!
- Päivän aiheen esittely

Aamupalan nappaaminen

- Mitä kuuluu? -kierros
- Meidän ryhmän säännöt

Kotitehtävän läpikäynti

- Mitä ajatuksia työ tai opiskelu minussa herättää?

Voimavaroja arkeen - kohti opintoja ja työelämää

- Pohdintatehtävät
- Rentoutusharjoitus

Lopuksi

- Kotitehtävän esittely
- Mikä meni hyvin tänään?
- Kiitokset ja heipat

Mun Polku -valmennus

TERVETULOLOA TAAAS MUKAAN



*Kuka olet ja
Mitä kuuluu?*

Mun Polku -valmennus

MEIDÄN RYHMÄN SÄÄNNÖT

*jotta kaikilla olisi
turvallinen olo*



Meidän yhteiset säännöt

Asiat, joiden avulla varmistetaan, että kaikilla on mukavaa ja turvallista olla osana ryhmää.

Ryhmässä kerrotut asiat jäävät ryhmään.

Ollaan ystävällisiä toisille.

Annetaan kaikille tilaa tulla kuulluksi.
Tuetaan ja kannustetaan toisia kohti omia Polkuja.

Ilmoitetaan, mikäli ei päästä tulemaan paikalle.

Allekirjoitukset ja päivämäärä:

Mun Polku -valmennus

HARJOITUS

Lupalappu

Mun Polku -valmennus



Harjoitus

Lupalappu

Mihin annat tänään luvan itsellesi?

Tee itsellesi lupalappu.

Anna itsellesi lupa sellaiseen tunteeseen tai ajatukseen joka normaalisti vaatisi ponnistelua ja saattaisi haitata osallistumistasi tai oppimistasi.

Esim.

Tänään:

- Saan pyytää mitä tarvitsen tai ottaa aikalisän.
- Saan olla rauhassa ajatusteni kanssa.
- Annan itselleni luvan keskittyä 100 % tähän ja saan unohtaa hetkeksi arjen, joka repii moneen suuntaan.

Tänään:

-

-

-

Lähde: Riikka Seppälä, Erityisvoimia / Toivontiellä. Voimavaroja arkeen - kohti opintoja ja työelämää materiaali

ERITYISLAPSIPERHEIDEN

asialla



Toivon
tiellä



Erityisvoimia

VOIMAVAROJA ARKEEN - KOHTI OPINTOJA JA TYÖELÄMÄÄ

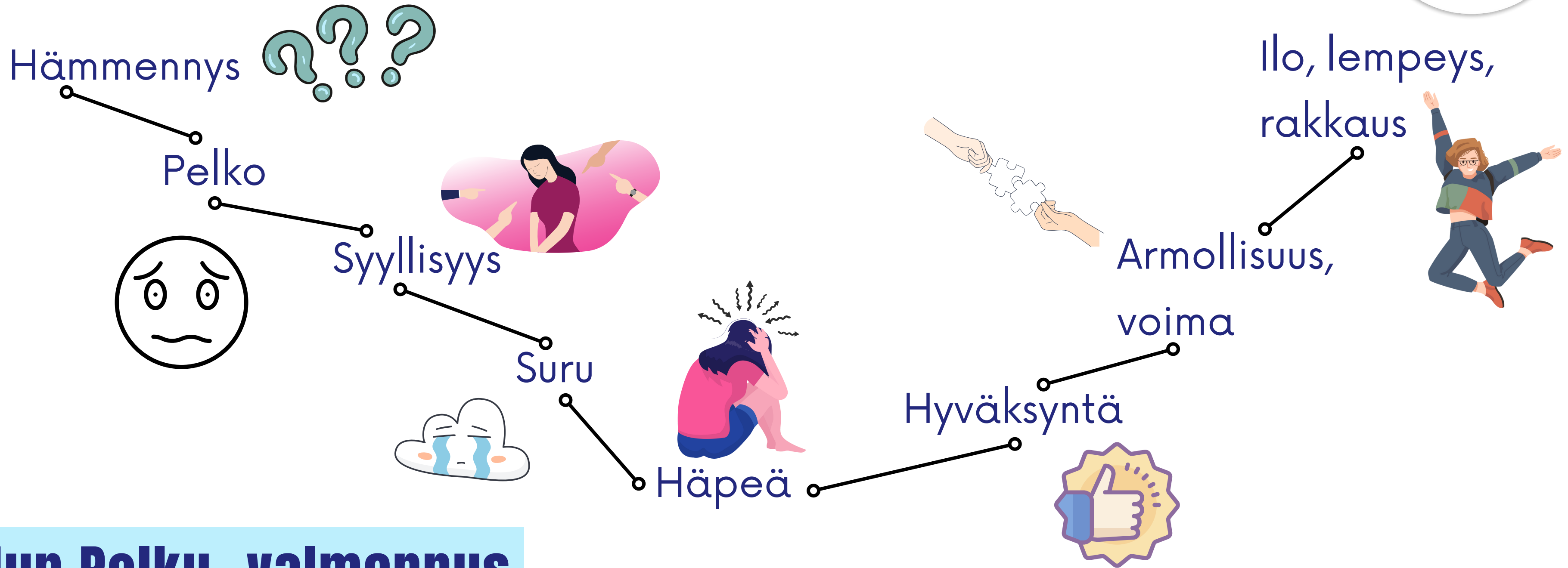


Käsiteltävät aiheet:

- Tunteet muutostilanteissa
- Tunteet ja ajatukset tulevaisuudesta ja uuden äärelle astumisesta
- Lempeys ja itsemyötätunto itseä kohtaan

Mun Polku -valmennus

TUNTEET MUUTOSTILANTEISSA



Mun Polku -valmennus

Lähde: Riikka Seppälä, Erityisvoimia / Toivontiellä

TUNTEET MUUTOSTILANTEISSA



Häpeä = kokemus siitä, että olen paha, perustavalla tavalla vääränlainen

Ulkoinen häpeä = Mitä muut minussa näkevät

Sisäinen häpeä = Epäonnistuminen suhteessa itseensä

Häpeän suojausmekanismit

- Vetäytyminen
- Mielistely
- Hyökkäys



Mun Polku -valmennus

Lähde: Riikka Seppälä, Erityisvoimia / Toivontiellä

LEMPPEYS JA ITSEMYÖTÄTUNTO ITSEÄ KOHTAAN



- ♥ Itsensä hyväksymistä "avoimin mielin ja sydämin" ilman mitään ehtoja
- ♥ Itsensä kohtelemista ystävällisesti, varsinkin vaikeina hetkinä
- ♥ Lempeyttä ja rohkeutta siirtyä kohti sitä mikä pelottaa ja mikä saattaa tuntua vaikealta
- ♥ Kyky kohdata itsensä armollisesti - myös vaikeissa hetkissä
- ♥ Hyväksyä oma epätäydellisyys ja keskeneräisyys
- ♥ On tiedostamista, että oma tekeminen on riittävän hyvää - minä riitän

Unohdamme helposti
armollisuuden ja
lempeyden itseämme
kohtaan.

Mun Polku -valmennus

Lähde: Riikka Seppälä, Erityisvoimia / Toivontiellä

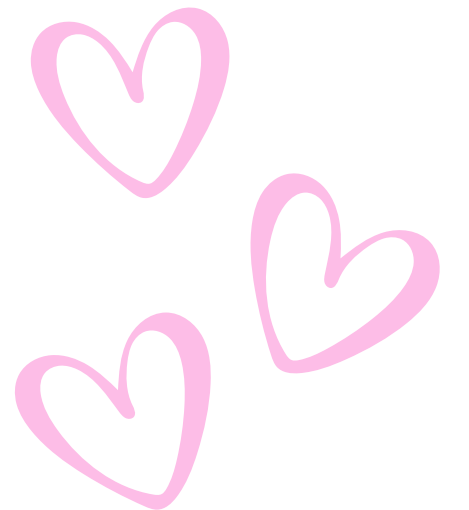


LEMPEYS JA ITSEMYÖTÄTUNTO ITSEÄ KOHTAAN



Itsemyötätunnon hyödyt:

- Vahvistaa kykyämme kohdata vaikeuksia, rakentaa resilienssiä ja selviytymistä
- Lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, auttaa pärjäämään haastavien tunteiden kanssa, vähentää itsekritiikkiä
- Tukee oman epätäydellisyyden ja riittämättömyyden hyväksymisessä
- Vähentää stressin kokemusta ja suojaa uupumukselta
- On yhteydessä hyvinvointiin ja välittyy myönteisesti vuorovaikutukseen



Mun Polku -valmennus

Lähde: Riikka Seppälä, Erityisvoimia / Toivontiellä

ITSEMYÖTÄTUNTOON LIITTYVIÄ MYYTTEJÄ

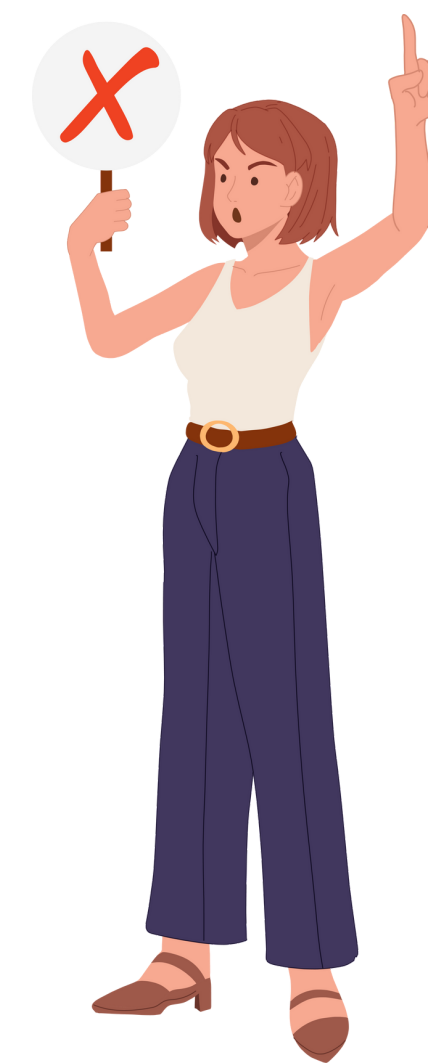


Itsekkyys - ajatus, että itsemyötätunto tekee meistä itsekkäitä.

Heikkous - mielikuva heikkoudesta ja osaamattomuudesta.

Rajattomuus - huoli siitä, ettemme vaadi itseltämme tarpeeksi, ettemme toimi tavoitteellisesti

Sama asia kuin itsetunto - itsetunto perustuu ulkoisiin asioihin ja rikkoutuu helposti.
Itsemyötätunto kumpuaa sisältä



Mun Polku -valmennus

Lähde: Riikka Seppälä, Erityisvoimia / Toivontiellä

POHDINTATEHTÄVÄT



Harjoitukset ja
keskustelu

Mun Polku -valmennus

KOTITEHTÄVÄ



Harjoitus

Kuka teki sinusta sinut?

Mitkä elämän tapahtumat, kokemukset, tilanteet ja ihmiset ovat vaikuttaneet siihen, kuka sinä olet tänään? Mitä ne ovat opettaneet sinusta ja vahvuksistasi? Miten ne ovat muokanneet ajatus- ja arvomaailmaasi?

Lähde: Riikka Seppälä, Erityisvoimia / Toivontiellä. Voimavaroja arkeen - ja työelämää materiaali



Harjoitus

Työkalu arkeen mukaan vietäväksi

Omien odotusten tarkastelu lisää myötätuntoista suhtautumista itseemme. Pohdi seuraavia odotuksiin liittyviä kysymyksiä. Mitä ajatuksia kysymykset herättävät sinussa?

1. Millaista on mielestäsi hyvä vanhemmuus?
2. Entä millainen on hyvä työntekijä / opiskelija?
3. Millaisia odotuksia asetat itsellesi?
4. Mistä odotuksesi syntyvät? Ulkoa vai sisältä?
5. Kuinka realistisia odotuksesi ovat?

Lähde: Riikka Seppälä, Erityisvoimia / Toivontiellä. Voimavaroja arkeen - kohti opintoja ja työelämää materiaali

Mun Polku -valmennus

Toivon
tiellä



Erityisvoimia

LOPPURUTIINI



Mikä meni hyvin?
-kierros

Mun Polku -valmennus



KIVA KUN OLIT MUKANA

Nähdään taas ensi viikolla!

Mun Polku -valmennus

Omat tarpeet ja voimavarat
sekä niistä huolehtiminen.

Millaista on mielekäs elämä?



Ryhmäkerta 3

diat





MITÄ OVAT MUN TARPEET JA VOIMAVARAT?

3. ryhmäkerta

Tervetuloa Mun Polku -valmennukseen



RYHMÄKERTA 3

ohjelmassa:



Aloitus

- Tervetuloa mukaan!
- Päivän aiheen esittely
- Mitä kuuluu? -kierros

Hyvän mielen hetki

Mun tarpeet ja voimavarat

Keskustelua ja harjoituksia

Lopuksi

- Kotitehtävän esittely
- Mikä meni hyvin tänään?
- Kiitokset ja heipat



Mun Polku -valmennus

TERVETULOLOA TAAAS MUKAAN



Mitä kuuluu?

Mun Polku -valmennus

HYVÄN MIELEN HETKI



Mun Polku -valmennus

TARPEET



Omien tarpeiden täyttäminen ei ole itsekkyyttä.
Jokaisen täytyy huolehtia omasta hyvinvoinnistaan.

Kaikki alkaa omien tarpeiden tunnistamisesta ja sen hyväksymisestä, mitä tarvitsen.

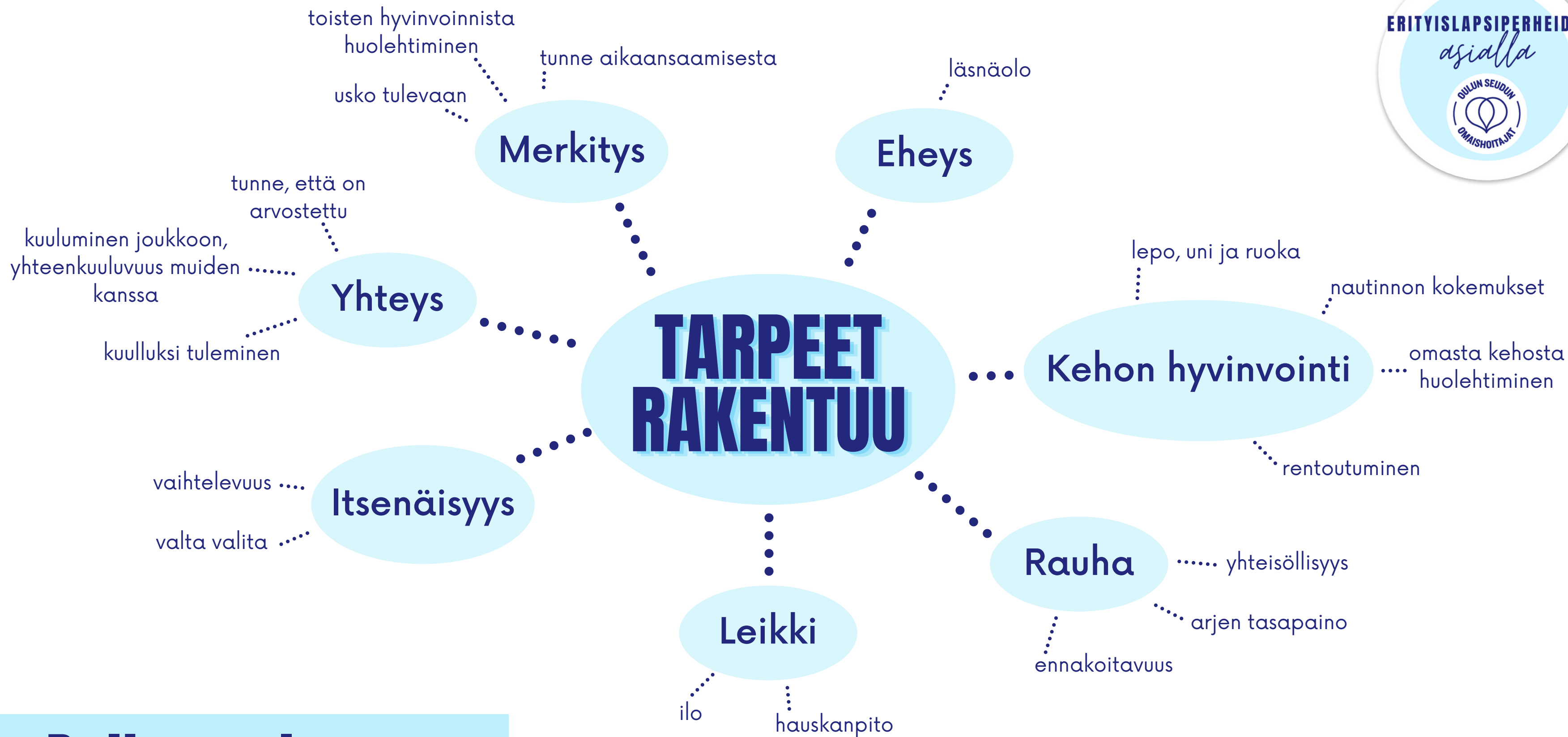
Mikäli omat tarpeet eivät tule täytetyksi, voi se tulla esiin esim. epämääräisenä tunnemöykkynä

tunteena siitä, että olen yksin eikä kukaan ymmärrä
uupuneena olona, joka ei helpota
turhautumisena

ahdistuksena
epämääräisenä alakulona



Mun Polku -valmennus



Mun Polku -valmennus

Lähde: Marshall B. Rosenberg: Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus

MUN TARPEET

harjoitus



Harjoitus

Katsele "Erlaisia tarpeita" -listaa, pohdi ja alleviivaa mitkä ovat sun keskeisimpiä tarpeita. Jatka mind map -karttaa kirjoittamalla siihen näitä tarpeitasi, jotka olet alleviivannut. Miltä kartta näyttää, mitä sun tarpeet ovat juuri nyt, tässä hetkessä?



Mun Polku -valmennus

VOIMAVARAT

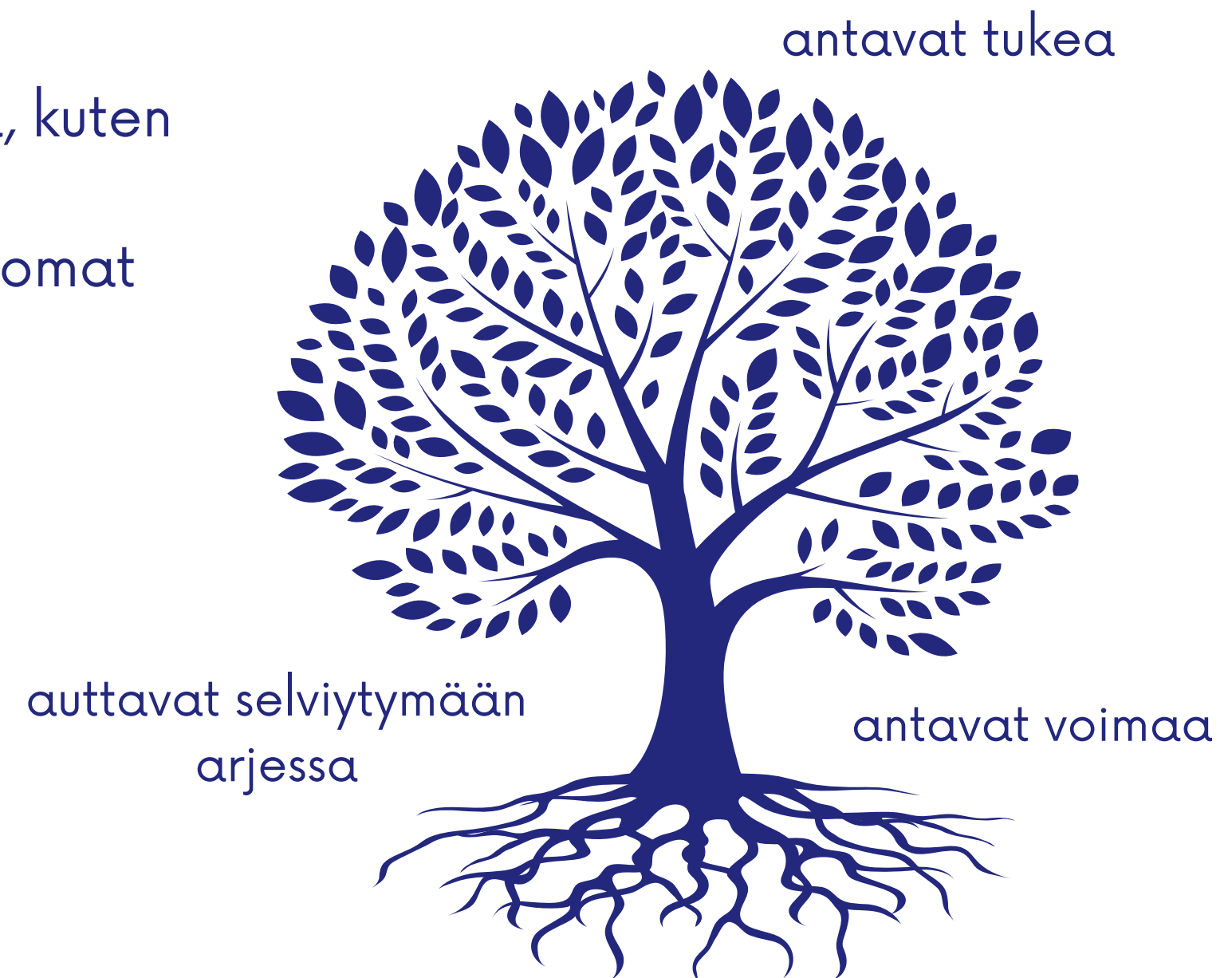


Voimavarat ovat jokaiselle henkilökohtaisia. Voidakseen hyvin ihminen tarvitsee sekä voimavaroja että myötätuntoa itseään kohtaan.

Voimavarat voivat näkyä fyysisinä ja henkisinä ominaisuuksina, kuten **positiivisuutena, jaksamisena ja tunteena omasta sisäisestä voimasta**: saan päättää omista asioistani ja huomioida myös omat tarpeeni.

Jokaisella on voimavaroja antavia tekijöitä omassa arjessa ja elämässä.

Mun Polku -valmennus



VOIMAVARAT



Kuormittavat asiat

Arjen haastavat tilanteet

Jatkuva valmiustila

Avun etsiminen

Ympäri vuorokautinen tuki lapselle

Kuormittavat tunteet

Riittämättömyys

Häpeä

Toivottomuus

Syällisyys

Yksinäisyys

Kuormittavat roolit

Palveluviidakon pyörteissä luovija

Arjen sujuvuuden varmistaja

Joka suuntaan joustaja

Mun Polku -valmennus

VOIMAVARAT

On hyvä joskus pysähtyä tarkkailemaan sitä, minkä verran **voimavaroja antavia tekijöitä** omassa elämässä on suhteessa kuormittaviin tekijöihin.

Meillä on mahdollisuus vaikuttaa omiin voimavaroihin tiedostamalla omat voimavaroja antavat sekä kuormittavat tekijät.

Mun Polku -valmennus

Asioita, jotka voivat antaa voimavaroja:



OMIEN VOIMAVAROJEN TUNNISTAMINEN



Omien voimavarojen tunnistaminen on tärkeää, jotta niitä voi vaalia, hyödyntää ja vahvistaa.

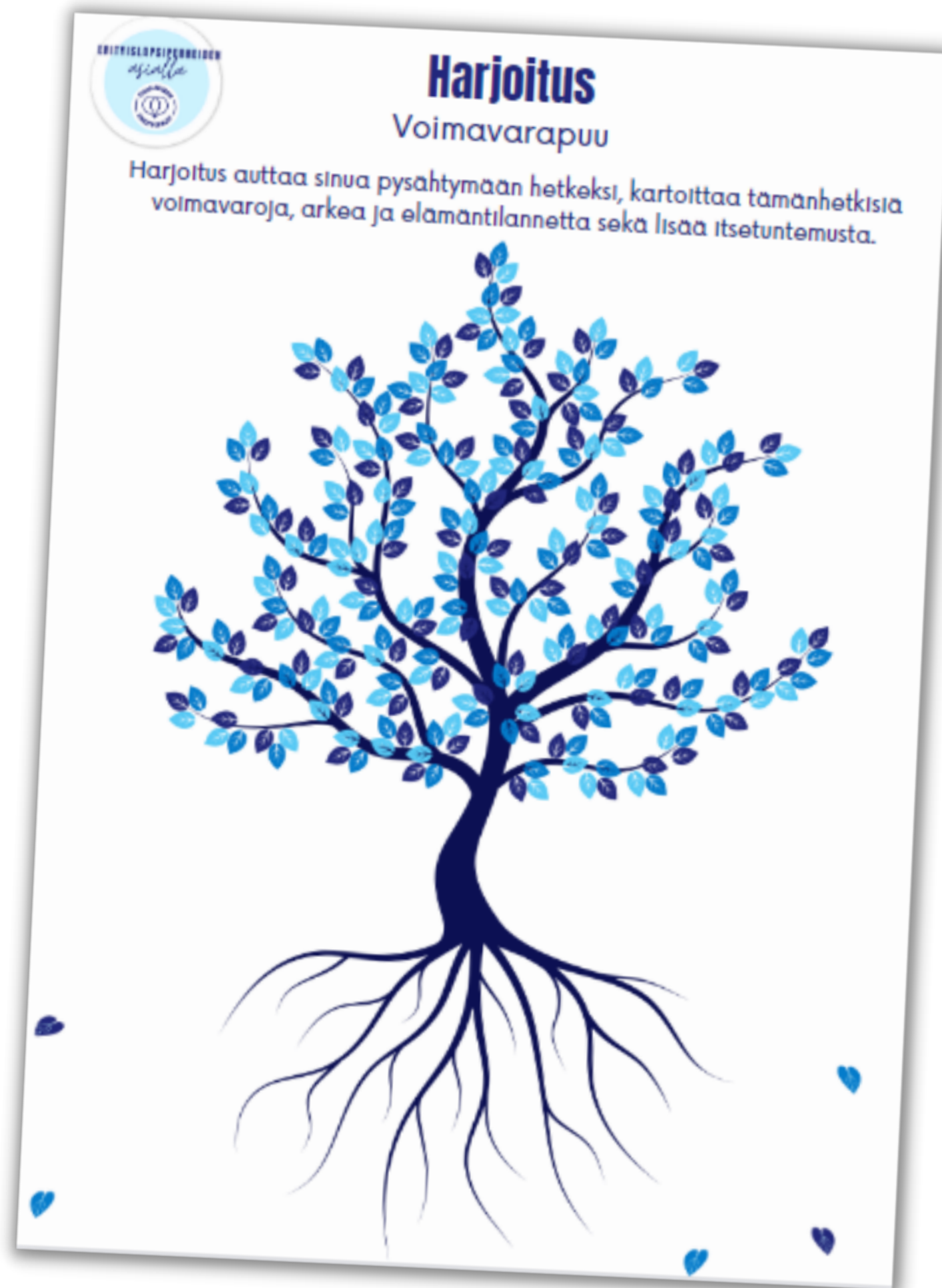
Osa voimavaroista voi olla helposti tunnistettavissa, osa piilossa ja heräteltävissä.

Mun Polku -valmennus



VOIMAVARAPUU

harjoitus



Mun Polku -valmennus

RENTOUTUS *harjoitus*



Mun Polku -valmennus

KOTITEHTÄVÄ

ERITYISLAPSIPERHEIDEN

asialla



Harjoitus

Voimavarojen vaaka



Punnitse omia voimavarojasi ja niitä tekijöitä, jotka aiheuttavat sinulle kuormitusta. Kummalle puolelle juuri sinun vaakakuppisi painuu?

Pohdi, mitä sinun tulisi tehdä, jotta vaaka kallistuisi enemmän voimavarojesi suuntaan. Kirjoita asioita mistä saat arkeesi voimavaroja ja mitkä asiat kuormittavat sinua tällä hetkellä.

Voimavarasi

Kuormitustekijät



Lähde: Harjoitus mukailtu Omaishoitajaliiton (3/2022, s. 27) Lähellä -lehden voimavara -harjoituksesta

Harjoitus

Tyydyttykö mun tarpeet

Tutki mielihyvän - ja pahan tunteiden listoja. Katso mind map -harjoitustasi ja mieti toteutuvatko sinulle tärkeät tarpeet tällä hetkellä? Jos toteutuvat, miltä se tuntuu? Entä mitä tunteita koet, kun tarpeet eivät toteudu?



Mielihyvän tunteita, joita koemme,
kun tarpeemme ovat tyydyttyneet

Mielipahan tunteita, joita koemme, kun
tarpeemme eivät ole tyydyttyneet

Mun Polku -valmennus

LOPPURUTIINI



Mikä minulla meni
hyvin tänään?
-kierros

Mun Polku -valmennus



KIVA KUN OLIT MUKANA

Nähdään viikon päästä!

Mun Polku -valmennus

Kuka lapsestani huolehtii, jos olen töissä tai koulussa?

Millaista on meidän perheen sujuva arki ja miten siihen voi vaikuttaa. Mitä on toiminnallinen tasapaino?



Ryhmäkerta 4

diat





OMA ARKI

4. ryhmäkerta

Tervetuloa Mun Polku -valmennukseen



RYHMÄKERTA 4

ohjelmassa:



Aloitus

- Tervetuloa mukaan!
- Päivän aiheen esittely
- Mitä kuuluu? -kierros

Kotitehtävän läpikäynti

Vierailijan puheenvuoro:
Oma tarina.
Kokemusasiantuntija

Aiheen käsittely

- Toiminnallinen tasapaino
- Harjoitus ja keskustelua

Lopuksi

- Kotitehtävän esittely
- Mikä meni hyvin tänään?
- Kiitokset ja heipat



Mun Polku -valmennus

TERVETULOLOA TAAAS MUKAAN



Mitä kuuluu?

Mun Polku -valmennus

AJATUKSIA KOTITEHTÄVISTÄ




Harjoitus
Voimavarojen vaaka

Punnitse omia voimavarojasi ja niitä tekijöitä, jotka aiheuttavat sinulle kuormitusta. Kummalle puolelle juuri sinun vaakakuppisi painuu?

Pohdi, mitä sinun tulisi tehdä, jotta vaaka kallistuisi enemmän voimavarojesi suuntaan. Kirjoita asioita mistä saat arkeesi voimavaroja ja mitkä asiat kuormittavat sinua tällä hetkellä.

Voimavarasi



Kuormitustekijät

Lähde: Harjoitus mukailtu Omaishoitajaliiton (3/2022, s. 27) Lähellä -lehden voimavara -harjoituksesta

Harjoitus

Tutki mielihyvän - ja pahan tunteiden listoja. Katso mind map -harjoitustasi ja mieti toteutuvatko sinulle tärkeät tarpeet tällä hetkellä? Jos toteutuvat, miltä se tuntuu? Entä mitä tunteita koet, kun tarpeet eivät toteudu?

Mielihyvän tunteita, joita koemme, kun tarpeemme ovat tyydyttyneet

Mielipahan tunteita, joita koemme, kun tarpeemme eivät ole tyydyttyneet

Mun Polku -valmennus

VIERAILIJAN TARINA



Kokemusasiiantuntija

Mun Polku -valmennus

ONKO ARJEN TOIMINNOT TASAPAINOSSA?



Mun Polku -valmennus

TOIMINNALLINEN TASAPAINO

ERITYISLAPSIPERHEIDEN

asialla



Arjen eri osa-alueiden, esim. työn, vapaa-ajan ja itsestä huolehtimisen välillä koettu tasapaino.

Näihin osa-alueisiin vaikuttavat perheen tilanne ja jokaisen omat roolit, rutiinit, tavat ja tottumukset.

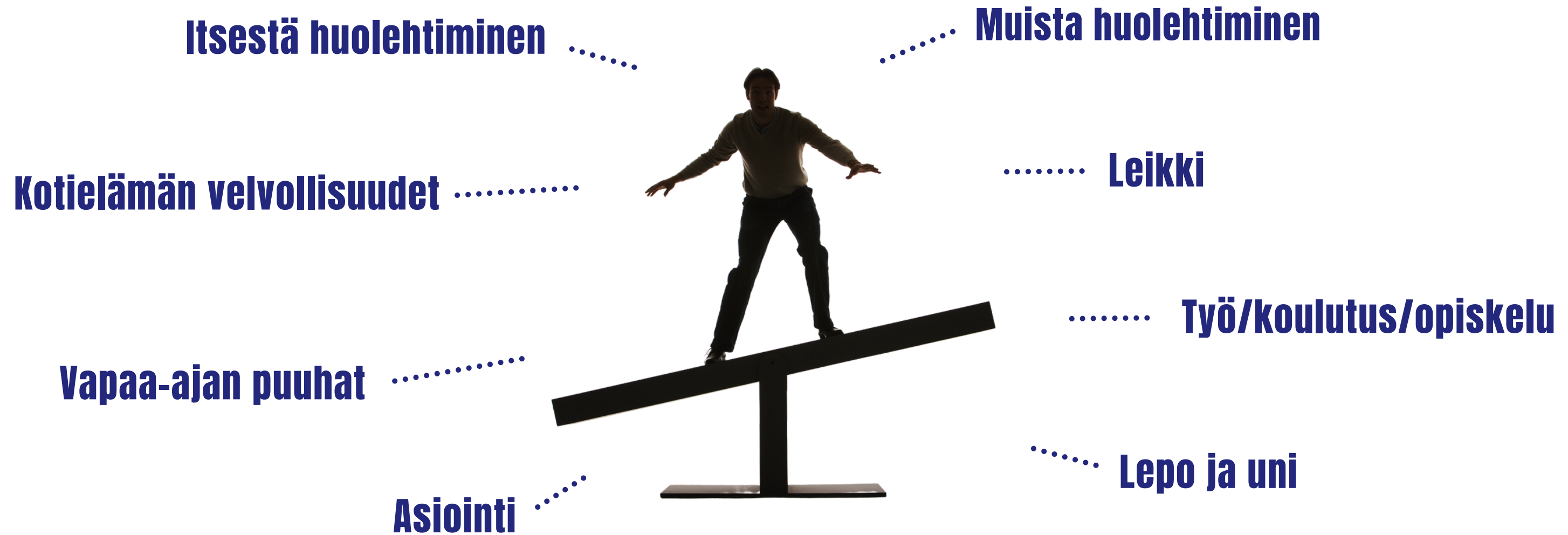


Ps. Vaikuttaa koettuun terveyteen, hyvinvointiin ja onnellisuuteen.

Mun Polku -valmennus



TOIMINNALLINEN TASAPAINO



Mun Polku -valmennus

TOIMINTOJEN JAKAANTUMINEN

harjoitus



Harjoitus
Toimintojen jakaantuminen

Täydennä ajatuskarttaa. Mieti, mitä kaikkia toimintoja sinulla kuuluu omaan arkeesi. Millaisesta tuottavasta, vaativasta ja palauttavasta toiminnasta arkesi koostuu?

Tuottava toiminta: saat aikaan asioita. Ottaa tekemisen aikana energiaasi, mutta myös tuo sitä enemmän kuin vie

Vaativa toiminta: vie paljon energiaasi, ponnistelet kovasti asioiden aikaansaamiseksi

Palauttava toiminta: sinulle kertyy energiaa varastoon

Tuottava toiminta **Vaativa toiminta** **Palauttava toiminta**

Mun Polku -valmennus

RENTOUTUS

harjoitus



- jatkoa viime kertaiseen



Mun Polku -valmennus

KOTITEHTÄVÄ



Harjoitus

Toiminnallinen tasapaino

Mistä osista sinun arki rakentuu?

Entä tuntuuko siltä, että nämä osa-alueet ovat tasapainossa?

Mihin osa-alueeseen kaipaisit lisää sisältöä tai aikaa niille?

Tunnistatko arjessasi energiasyöppöjä, mitä? Mitä ja miten niitä voisi vähentää?

Mikä niistä on helppoa vähentää, entä haastavaa ja onko jokin mahdotonta?

Ajatus:

Onko jokin energiasyöpöistä toiselle henkilölle helpompi toteuttaa. Voisiko hän tehdä sen puolestasi ja jakaa vastuun siitä? Pystytkö luopumaan siitä tai jakamaan sen toisen kanssa.

Mun Polku -valmennus

LOPPURUTIINI



*Mikä minulla meni
hyvin tänään?*
-kierros

Mun Polku -valmennus



KIVA KUN OLIT MUKANA

Nähdään taas ensi viikolla!

Mun Polku -valmennus

Millaista arkea haluan elää ja miten turvaan raha-asiani.

Taloudellisen hyvinvoinnin vahvistaminen. Millainen elämä tekee minut tyytyväiseksi?

Stressin säätely arjen voimavarana.



Ryhmäkerta 5

diat





TALOUDELLINEN HYVINVOINTI JA STRESSIN SÄÄTELY

5 ryhmäkerta

Tervetuloa Mun Polku -valmennukseen



RYHMÄKERTA 5

ohjelmassa:



Aloitus

- Tervetuloa mukaan!
- Päivän aiheen esittely
- Mitä kuuluu? -kierros

Yhdessä oivallettujen asioiden pohtiminen

Taloudellisen hyvinvoinnin vahvistaminen

- Asiantuntija

Stressin säätely

- Harjoitukset

Lopuksi

- Kotitehtävän esittely
- Mikä meni hyvin tänään?
- Kiitokset ja heipat



Mun Polku -valmennus

TERVETULOLOA TAAAS MUKAAN



Mitä kuuluu?

Mun Polku -valmennus

AJATUKSIA KOTITEHTÄVÄSTÄ



Harjoitus

Toiminnallinen tasapaino

Mistä osista sinun arki rakentuu?

Entä tuntuuko siltä, että nämä osa-alueet ovat tasapainossa?

Mihin osa-alueeseen kaipaisit lisää sisältöä tai aikaa niille?

Tunnistatko arjessasi energiasyöppöjä, mitä? Mitä ja miten niitä voisi vähentää?

Mikä niistä on helppoa vähentää, entä haastavaa ja onko jokin mahdotonta?

Ajatus:

Onko jokin energiasyöpöistä toiselle henkilölle helpompi toteuttaa. Voisiko hän tehdä sen puolestasi ja jakaa vastuun siitä? Pystytkö luopumaan siitä tai jakamaan sen toisen kanssa.

Mun Polku -valmennus

OIVALLUKSET



*ajatuksia
harjoituksista / ryhmäkertojen
teemoista!*

Mun Polku -valmennus

VIERAILIJAN PUHEENVUORO



Taloudellinen
hyvinvointi



Mun Polku -valmennus

STRESSI



Stressi on elimistön luonnollinen reaktio. **Se syntyy, kun kehon tasapainoa uhkaa jokin tilanne tai asia.**

Koemme stressiä etenkin silloin, kun **koemme hallinnan tunteen menettämistä:** kun asiat eivät ole ennustettavissa, emmekä tiedä stressaavan tilanteen kestoa.

Lyhytkestoisena stressi ei ole meille haitallista, mutta pitkäkestoisena ja hallitsemattomana se voi altistaa esim. sairastelulle, univajeelle..

Mun Polku -valmennus



STRESSIN SÄÄTELY



Tarvitsemme stressin säätelyä jokapäiväisissä tilanteissa.

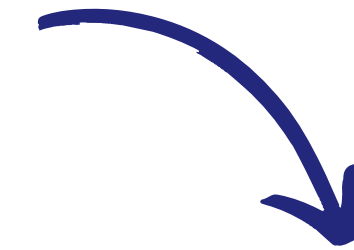
Jotta meidän stressin säätely toimii, meidän täytyy erottaa stressi ja levollinen olo toisistaan.

Stressin säätely voi toimia myös arjen voimavarana.

Tietoinen hengitys stressin säätelykeinona!

Kesytä stressi

Mun Polku -valmennus



Tulee haastetuksi kun...

kiukuttaa

suututtaa

ahdistaa


kuormittuu

pelottaa



KESKUSTELUA JA HARJOITUKSIA



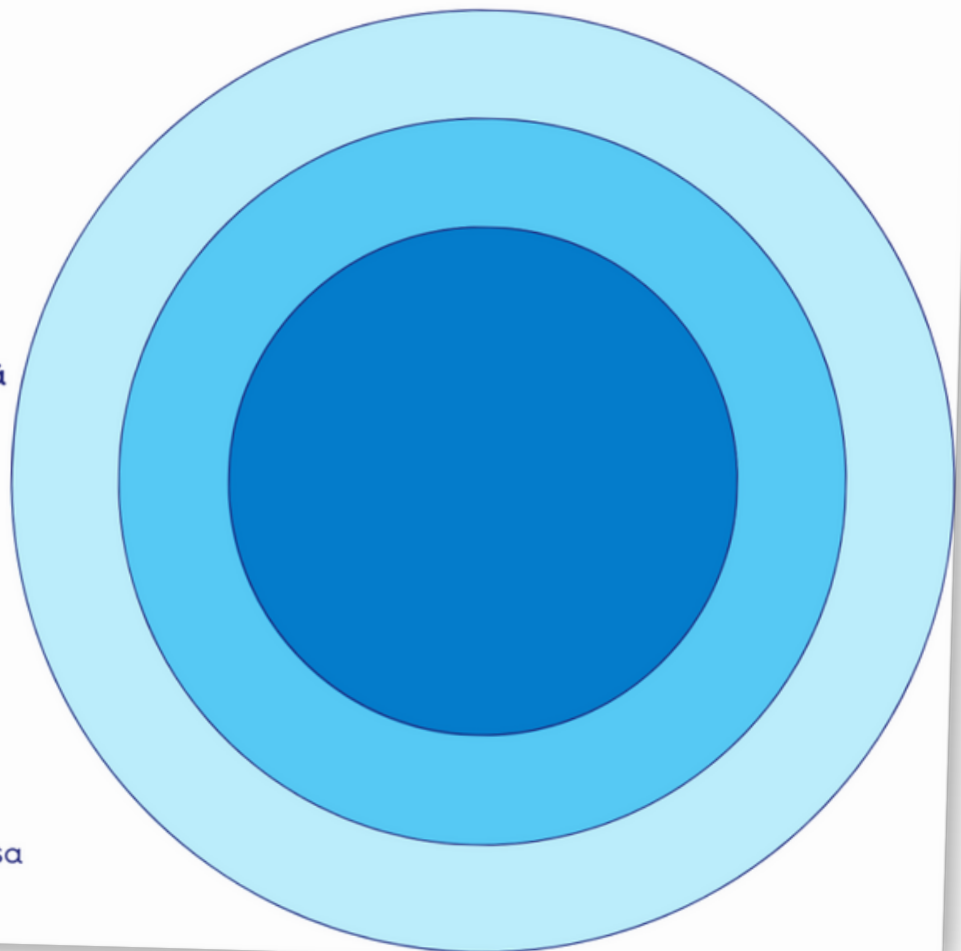
 **Harjoitus**
Stressitekijöiden tunnistaminen

Harjoitus auttaa tunnistamaan stressitekijöitä. Pohdi asioita, joista koet stressiä juuri nyt. Seuraavaksi mieti ja kirjoita, mihin kehälle nämä asiat asettuvat?

Tummansininen:
Asiat, joihin voin vaikuttaa ja joista voin päättää

Kirkaansininen:
Asiat, joihin voin vaikuttaa, mutta joista en voi päättää

Vaaleansininen:
Asiat, joihin en voi vaikuttaa ja joita en voi päättää



Lähde: Harjoitus mukailtu Riikka Seppälä, Erityisvoimia. Voimavaroja arkeen - stressisäätelytaidot tukena arjessa materiaalista

RENTOUTUS

harjoitus

ERITYISLAPSIPERHEIDEN

asialla



jatkoda viime kertaiseen

Mun Polku -valmennus

KOTITEHTÄVÄ

Minä pystyn vaikuttamaan
päiviini



Harjoitus

Minä pystyn vaikuttamaan
päiviini

Mitä uutta asiaa, tapaa tai rutiinia haluat harjoitella seuraavan kahden viikon aikana.

Kirjoita se ylös ja mieti miten toteutat sen.

Esim.

- Teen itselleni lounaan kolmena päivänä viikossa ja syön sen rauhassa tekemättä samalla mitään muuta.
- Käyn kävelyllä iltapäivästä rauhoittuakseni yksin ennen perheen yhteisiä puuhia.
- Jätän lasten sotkut siivoamatta heidän puolestaan kahtena iltana. Sen sijaan etsin netistä kiinnostavaa harrastusta.
- Otan yhteyttä ihmiseen, jonka kanssa haluaisin jutella tai viettää aikaa.
- Teen asian x, kahdesti ihan vain itseäni varten.

Asia, tapa tai rutiini, jonka haluan
tuoda päiviini:

Miten sen toteutan:

Mun Polku -valmennus

LOPPURUTIINI



Mikä meni hyvin?
-kierros

Mun Polku -valmennus



KIVA KUN OLIT MUKANA

Nähdään jälleen ensi viikolla!

Mun Polku -valmennus

Minun osaaminen ja vahvuudet.

Miten tunnistaa omat hyvät puolet ja asiat, joita voin hyödyntää eri paikoissa?



Ryhmäkerta 6

diat





MINUN OSAAMINEN JA VAHVUUDET

6. ryhmäkerta

Tervetuloa Mun Polku -valmennukseen



RYHMÄKERTA 6

ohjelmassa:



Aloitus

- Tervetuloa mukaan!
- Päivän aiheen esittely
- Mitä kuuluu? -kierros

Aiheen käsittely

- Kotitehtävän läpikäynti
- Osaaminen ja vahvuudet

Harjoituksia ja keskustelua

- Osaamisen käsi -harjoitus
- Vahvuustarina -harjoitus

Lopuksi

- Kotitehtävän esittely
- Mikä meni hyvin tänään?
- Kiitokset ja heipat



Mun Polku -valmennus

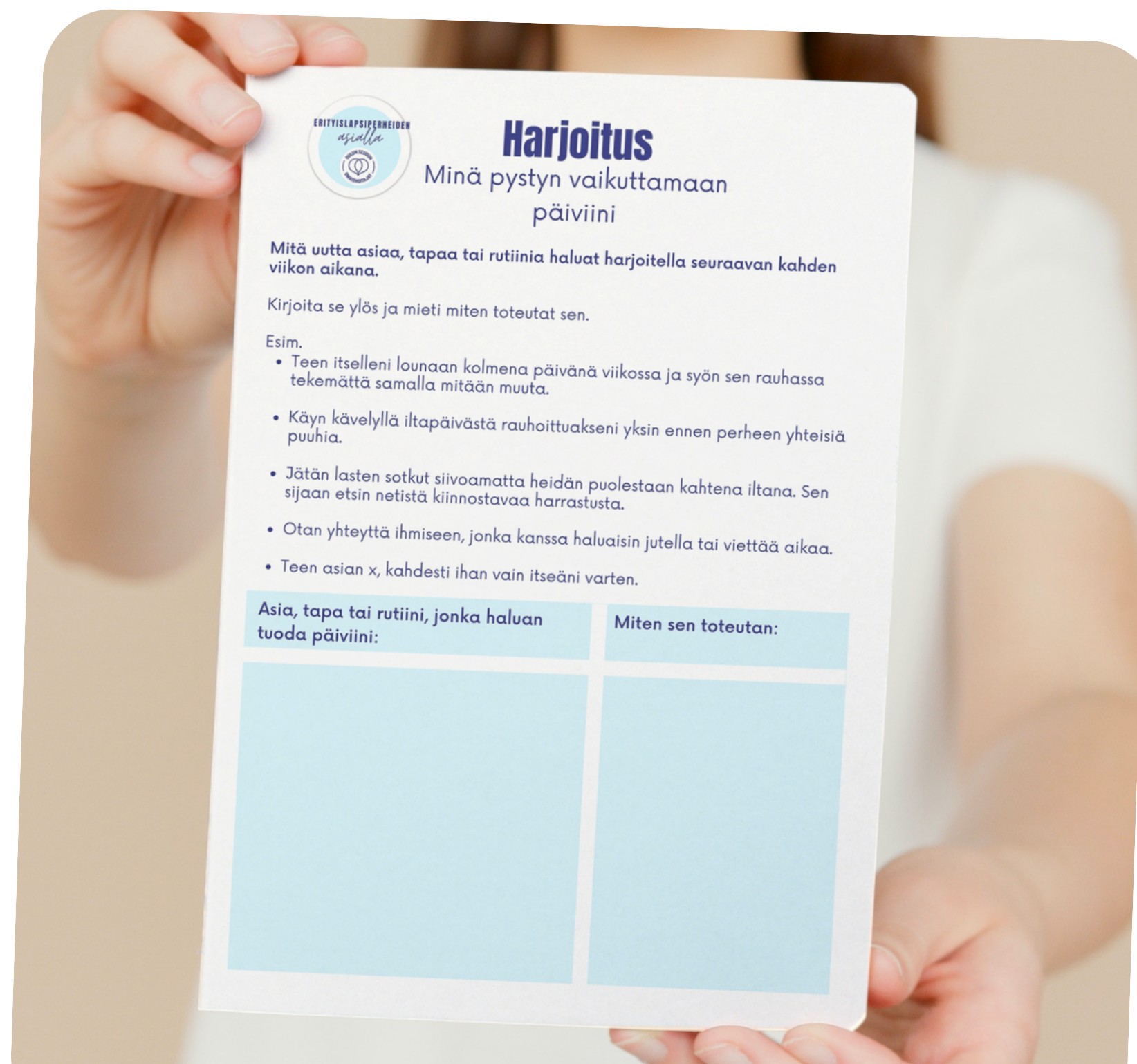
TERVETULOLOA TAAAS MUKAAN



Mitä kuuluu?

Mun Polku -valmennus

AJATUKSIA KOTITEHTÄVÄSTÄ



Mun Polku -valmennus

OSAAMINEN JA VAHVUUDET



Osaaminen = jonkun asian hallitsemista. Se koostuu tiedoista, taidoista, kokemuksista, asenteista ja verkostoista. Osaamista on tiedot, taidot ja persoonalliset ominaisuudet.

Erityislapsen vanhempana teille on kertynyt valtavasti osaamista mitä hyödyntää!

Vahvuudet = voivat olla esim. luonteenpiirteitä ja meitä kuvailevia ominaisuuksia. Meillä jokaisella on henkilökohtaisia vahvuuksia, joista voimme hyötyä esimerkiksi opinnoissa, työelämässä tai harrastuksissa.

Voimme myös kehittää vahvuksiamme ja osaamistamme.

Mun Polku -valmennus



KOHTI OSAAMISEN JA VAHVUUKSIEN TUNNISTAMISTA



*Herätellään huomataksaan, miten
mahtavia tyyppöjeä ollaan!*

Mun Polku -valmennus

OSAAMISEN KÄSI

harjoitus

ERITYISLAPSIPERHEIDEN

asialla



Harjoitus
Osaamisen käsi

Harjoituksessa opitaan tunnistamaan omat hyvät puolet ja asiat, joita voit hyödyntää opiskelussa, töissä tai uudessa harrastuksessa. Lisäksi harjoitus antaa sinulle kokonaiskuvaa omasta osaamisestasi. Pohdi mitä tietoja, taitoja, kokemusta ja osaamista sinulta löytyy? Entä mitkä ovat sinun vahvuudet?

Identiteetti
esim. omat ominaisuudet, valmiudet, arvot

Tieto ja opinnot
esim. tutkinnot, opinnot, asiantuntemus

Verkostot
esim. kontaktit, ryhmät ja yhteisöt joissa mukana

Tahto ja motivaatio
esim. asenne, kiinnostus

Taidot ja vahvuudet
esim. omat vahvuudet, käytännön tekeminen, tiedon soveltaminen, toteuttaminen

Kokemus
esim. työkokemukset, harrastukset, elämäkokemus

Lähde: Harjoitus mukailtu Kiuruveden Varapäde ry (2021) Osaamisen käsi -harjoituksesta sivulla Sitra.fi Osaaminen näkyväksi.

Mun Polku -valmennus

VAHVUUSTARINA

harjoitus

Kyllä:
"Kati on taitava..."

Ei:
"Kati kertoi olevansa
taitava..."

Mun Polku -valmennus



Harjoitus

Vahvuustarina

Harjoituksen avulla opitaan tunnistamaan ja tuomaan sanoilla esiin osaamista ja vahvuuksia, joita usein itse vähättelee tai pitää itsestäänselvyytenä. "Toisen silmillä" tarkastelu auttaa huomaamaan vahvuuksia eri näkökulmasta.

Tarkoituksenasia on saada selville keskustelun avulla toisesta vahvuuksia, joita hän ei välttämättä ole itse edes huomannut. Voit käyttää alla olevia kysymyksiä keskustelun aloituksessa ja keksiä kysymyksiä ja puheenaiheita lisää, joiden avulla voit löytää piileviä vahvuuksia toisesta.

Auta kaveria tunnistamaan vahvuutensa ja osaamisensa kannustavilla kommentteilla ja jatkokysymyksinä.

Kysymykset joiden avulla voit löytää asioita toisen tarinaan:

- Mitkä asiat tuntuvat sinusta helpoilta?
- Minkä asioiden tekemisestä nautit?
- Mitkä asiat ovat perheessäsi usein sinun vastuulla?
- Millaiset asiat hoituvat sinun käsissäsi hyvin?
- Mistä asioista olet saanut muilta kiitosta?
- Jos perheeltäsi/lähipiiriltäsi kysyttäisiin, mitä asioita he pitäisivät sinussa tärkeänä?
- Missä olet onnistunut viimeksi?



KOTITEHTÄVÄ

ERITYISLAPSIPERHEIDEN

asialla



Harjoitus

Osaamisen peili

1. Listaa kolme ihmistä jotka tuntevat sinut hyvin.

	Nimi:	Nimi:	Nimi:
1.			
2.	Kirjoita lista asioista, joissa nämä ihmiset ovat hyviä: • • • •		
3.	Kirjoita lista asioista, joissa olet auttanut tai neuvonut heitä. • • • •		

4. Alleviivaa ensimmäisestä listasta asiat, joissa olet myös itse hyvä.

Lähde: Harjoitus mukailtu Sitran (2021) Osaamisen peili -harjoituksesta. <https://www.sitra.fi/caset/osaamisen-peili-harjoitus/>



Harjoitus

Omat vahvuuteni

Asioita, joita rakastan tehdä.
Asioita, joista innostun.
Asioita, joista saan energiaa.

Asioita, joista olen saanut kehuja tai kannustusta muilta.

Asioita, joissa olen hyvä.

Omaa osaamista voi etsiä ihan läheltä.

Usein omaa osaamista saattaa pitää itsestään selvänä, mutta toisen on helpompi huomata se. Mitä olet kuullut esimerkiksi ystävältä tai perheenjäseneltä?

Nämä voivat liittyä arkeen, työhön, ihmissuhteisiin, harrastuksiin, opintoihin, mihin vaan. Älä ole ujo tai itsekriittinen, vaan anna palaa ja listaa kaikki, mitä mieleen tulee.

Lähde: Harjoitus mukailtu Sitra (2021) Omat vahvuuteni -yksilöharjoituksesta. <https://www.sitra.fi/caset/omat-vahvuuteni-harjoitus/>

Mun Polku -valmennus

LOPPURUTIINI



Mikä minulla meni
hyvin tänään?
-kierros

Mun Polku -valmennus



KIVA KUN OLIT MUKANA

Nähdään taas ensi viikolla! 

Mun Polku -valmennus

Keinoja perhearjen ja opiskelun tai työelämän yhdistämiseen. Työelämän ja opiskelun joustomahdollisuudet.

Vierailijana ammattioppilaitoksen hakijapalveluiden opinto- ja uraohjaaja.



Ryhmäkerta 7

diat





PERHEARJEN JA TYÖN TAI OPISKELUN YHTEENSOVITTAMINEN

7. ryhmäkerta

Tervetuloa Mun Polku -valmennukseen



RYHMÄKERTA 7

ohjelmassa:



Aloitus

- Tervetuloa mukaan!
- Päivän aiheen esittely
- Mitä kuuluu? -kierros

Ajatukset kotitehtävistä

Keinoja työn joustoihin

Vierailijan puheenvuoro:
Kokemusasiantuntija

Näkökulmia työuralle - ammattioppilaitoksen hakijapalvelut, opinto- ja uraohjaaja

Puheeksi ottamisen
-harjoitus

Lopuksi

- Kotitehtävän esittely
- Mitä tehdään ensi viikolla?
- Mikä meni hyvin tänään?
- Ajatuksiavikalle kerralle?
- Kiitokset ja heipat

Mun Polku -valmennus

TERVETULOLOA TAAAS MUKAAN



Mitä kuuluu?

Mun Polku -valmennus

AJATUKSIA KOTITEHTÄVISTÄ

ERITYISLAPSIPERHEIDEN

asialla



Harjoitus

Osaamisen peili

1. Listaa kolme ihmistä jotka tuntevat sinut hyvin.

	Nimi:	Nimi:	Nimi:
1.			
2.	Kirjoita lista asioista, joissa nämä ihmiset ovat hyviä: • • • •		
3.	Kirjoita lista asioista, joissa olet auttanut tai neuvonut heitä. • • • •		

4. Alleiviivaa ensimmäisestä listasta asiat, joissa olet myös itse hyvä.

Lähde: Harjoitus mukailtu Sitran (2021) Osaamisen peili -harjoituksesta. <https://www.sitra.fi/caset/osaamisen-peili-harjoitus/>



Harjoitus

Omat vahvuuteni

Asioita, joita rakastan tehdä.
Asioita, joista innostun.
Asioita, joista saan energiaa.

Omaa osaamista voi etsiä ihan läheltä.

-
-
-
-
-

Asioita, joista olen saanut kehuja tai kannustusta muilta.

Usein omaa osaamista saattaa pitää itsestään selvänä, mutta toisen on helpompi huomata se. Mitä olet kuullut esimerkiksi ystävältä tai perheenjäseneltä?

-
-
-
-
-

Asioita, joissa olen hyvä.

Nämä voivat liittyä arkeen, työhön, ihmissuhteisiin, harrastuksiin, opintoihin, mihin vaan. Älä ole ujo tai itsekiittinen, vaan anna palaa ja listaa kaikki, mitä mieleen tulee.

-
-
-
-
-

Lähde: Harjoitus mukailtu Sitra (2021) Omat vahvuuteni -yksilöharjoituksesta. <https://www.sitra.fi/caset/omat-vahvuuteni-harjoitus/>

Mun Polku -valmennus

KEINOJA TYÖN JOUSTOIHIN



Osa-aikatyö

- Päivätyö, lyhennetty työaika
- Vuorotyön mahdollisuudet
- Keikkatyö

Hoitovapaat

- Osittainen hoitovapaa
- Tilapäinen hoitovapaa

Työajan joustot

- Lukku / joustava työaika
- Työaikapankki
- Lomarahat vapaaksi

Työnteon paikka

- Etätyöt

KEINOJA TYÖN JOUSTOIHIN



Puheeksi ottaminen

- Mitä haluat saavuttaa puheeksi ottamisella
- Missä tilanteessa on paras ottaa erityislapsen vanhemmuus puheeksi
 - Missä asioissa tarvitset apua/tukea
 - Mitä sinä puolestasi voit tuoda tullessasi
 - Ehdota yhteistyötä
- Ennakoi mitä tapahtuu / miten reagoidaan

Mun Polku -valmennus

VIERAILIJAN TARINA



Kokemusasiadantuntija

Mun Polku -valmennus

NÄKÖKULMIA TYÖURALLE



**Asiantuntijan puheenvuoro,
hakijapalvelut
opinto- ja uraohjaaja**

Mun Polku -valmennus



PUHEEKSI OTTAMISEN harjoitus

ERITYISLAPSIPERHEIDEN

asialla



Harjoitus

Puheeksi ottamisen harjoitus

Harjoituksessa harjoitellaan sitä, kuinka voit ottaa puheeksi erityislapsen vanhemmuuden työtä / opiskelupaikkaa hakiessasi ja kuinka sanoittaa omia joustotarpeita työnantajalle tai koululle.

ohje:

Kirjoita paperille, miten kertoisit erityislapsen vanhemmuudesta esim. työhaastattelussa alla olevien apukysymysten avulla. Voit myös itse keksiä lisää kysymyksiä, joihin vastata.

- Mitä erityislapsen vanhemmuus tarkoittaa minulle?
- Mitä osaamista / vahvuuksia erityislapsen vanhemmuus on tuonut minulle?
- Millaista tukea / joustoja tarvitset, jotta työpäiväsi sujuu?
- Millaista yhteistyötä ehdottaisit työnantajalle?
- Ennakoi. Mieti, miten esim. työhaastattelija reagoi kertomaasi. Mitä hän kysyy seuraavaksi? Mitä vastaat siihen?

Mun Polku -valmennus

LOPPURUTIINI



Mikä minulla meni
hyvin tänään?
-kierros

Mun Polku -valmennus

AJATUKSIA?



Tarpeet viimeiselle
kerralle

Mun Polku -valmennus

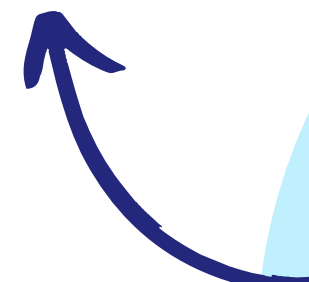


KIVA KUN OLIT MUKANA

Nähdään ensi viikolla!



Mun Polku -valmennus



Viimeinen
ryhmäkerta!

Kootaan yhteen
teidän toiveet ja
tarpeet polun
varrelta. ♥



Ryhmäkerta 8

diat





YHDESSÄ MUN POLULLA

8. ryhmäkerta

Tervetuloa Mun Polku -valmennukseen



RYHMÄKERTA 8

ohjelmassa:



Aloitus

- Tervetuloa mukaan!
- Päivän aiheen esittely
- Mitä kuuluu? -kierros



Tekemistä

- Yksi pieni lomake
- Vahvuustaulu -harjoitus
- Vielä toinen pieni lomake
- Mun Polku polkukortit -harjoitus
- Mielikuvaharjoitus

Lopuksi

- Mikä meni hyvin tänään?
- Kiitokset ja heipat

Mun Polku -valmennus

TERVETULOLOA TAAAS MUKAAN



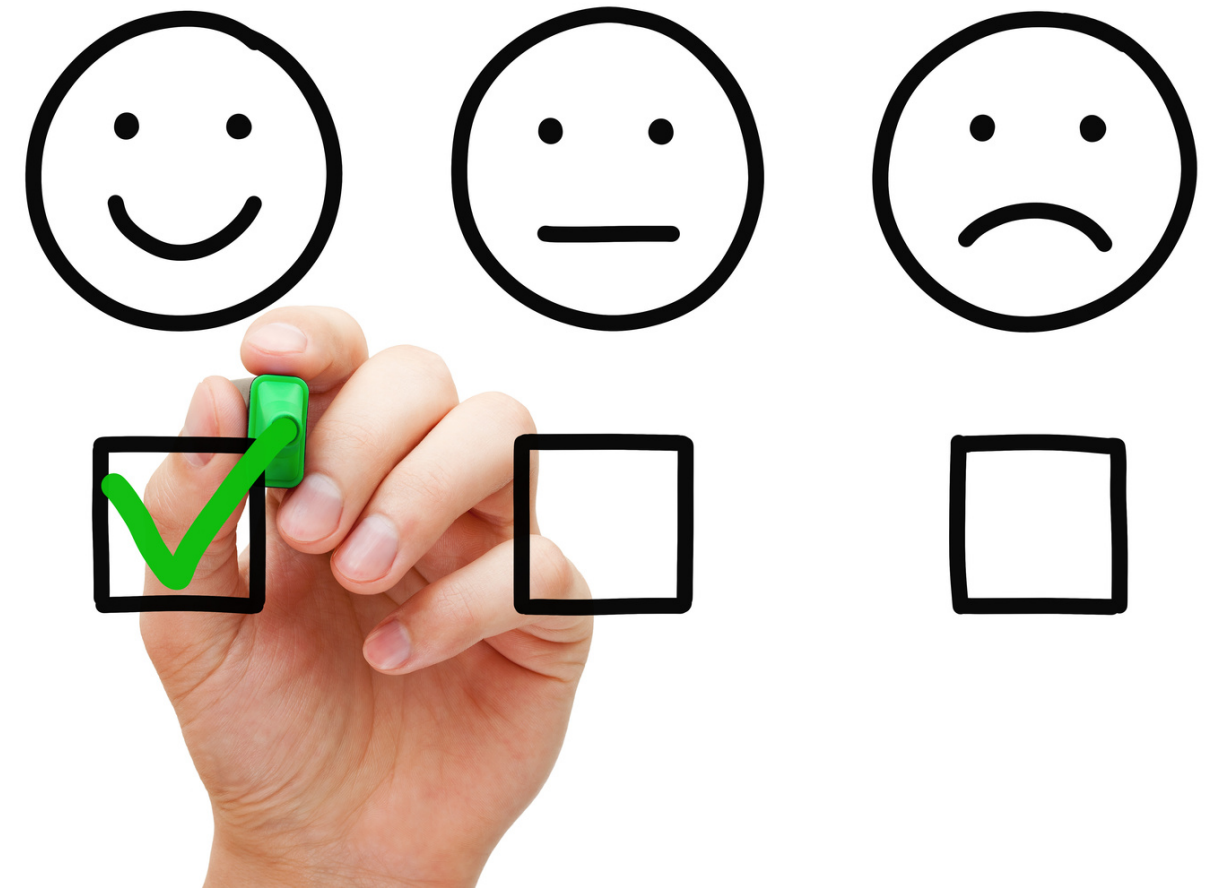
Mitä kuuluu?

Mun Polku -valmennus

PIENI LOMAKE



Palauttekysely



Mun Polku -valmennus

MUN VAHVUUSTAULU

harjoitus



teidän vahvuudet näkyviin

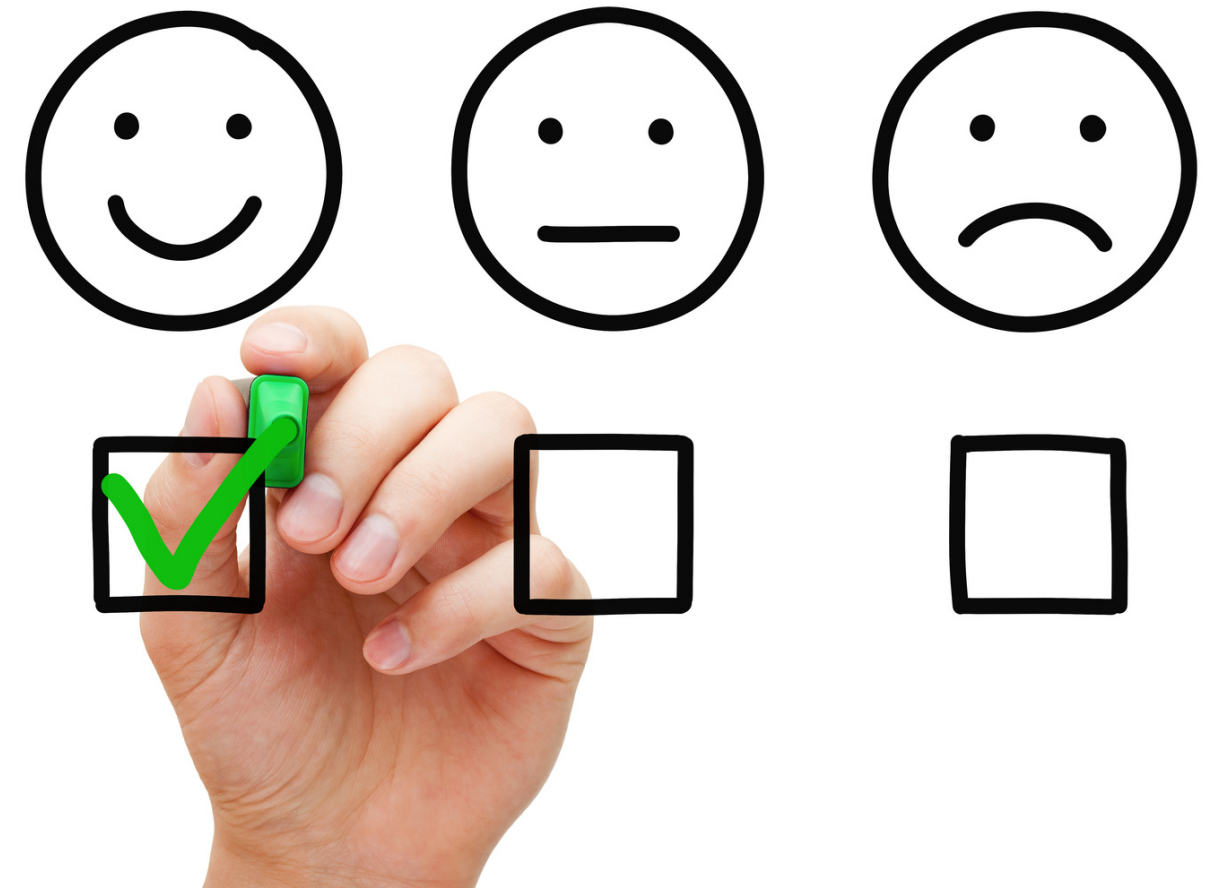
Mun Polku -valmennus



PIENI LOMAKE



Kykkyisäri



Mun Polku -valmennus

MILLAINEN SUN POLKU ON NYT?



Mun Polku -valmennus

MIELIKUVA

harjoitus



Mun Polku -valmennus

LOPPURUTIINI



Mikä minulla meni
hyvin tänään?
-kierros

Mun Polku -valmennus

MUN POLKUA ETEENPÄIN



Yksilötapaamiset jatkun...♥

Mun Polku -valmennus



KIVA KUN OLIT MUKANA

Nähdään yksilötapaamisissa!

Mun Polku -valmennus

Pysy polulla! 



Mun Polku -valmennuksen Ryhmäkertojen diat ja Materiaalit on koottu Oulun seudun omaishoitajat ry:n Uusia Polkuja työhön ja elämään -hankkeessa vuosina 2021-2023.