



Caritas Säätiö



VAUHTIA VAPAAEHTOISUUTEEN



Opas työpajoihin

VAUHTIA VAPAAEHTOISUUTEEN

Vauhtia vapaaehtoisuuteen -työpajojen tavoitteena on johdatella omannäköisen vapaaehtoistoiminnan pariin. Omannäköinen vapaaehtoistoiminta tarkoittaa vapaaehtoistehtäviä, joissa huomioidaan ja tuetaan vapaaehtoisen jaksamista, vahvuuksia, taitoja, kiinnostusta ja halua oppia uutta. Omannäköinen vapaaehtoistoiminta motivoi ja sitoutuminen vapaaehtoisuuteen on vahvempaa.

Vauhtia vapaaehtoisuuteen työpajakokonaisuuksia on kaksi: Mini tai Super.

Pajoista käytännössä:

- Pajan kestot vaihtelevat. Kestossa kannattaa huomioida osallistujien jaksaminen.
- Osallistujamäärä 4 - 8 henkilöä.
- Ohjaajia on hyvä olla kaksi, että yksilöllisempi ohjaus mahdollista.
- Varaa pajaa varten tila ja materiaalit hyvissä ajoin ja valmistele tila huolellisesti. Ota vapaaehtoinen avuksi!
- Käy ennen ryhmää läpi taustatahosi turvallisemman tilan periaatteet, muokatkaa niitä tai luokaa ryhmälle omat säännöt.
- Muista tauottaa ryhmää tarpeeksi!
- Jätä aikaa keskustelulle ja yksilölliselle ohjaukselle!
- Jaa osallistujille todistus! Liitteen löydät lopusta.

Huom! Ohjeissa alleviivatut tekstit ovat linkkejä lisämateriaaliin!



VAUHTIA VAPAAEHTOISUUTEEN: MINI



MINI on suunniteltu esimerkiksi asumisyksikköön, kohtaamispaikkaan tms., mutta on sovellettavissa myös muihin ympäristöihin.

Pajojen kesto vaihtelee ja on viitteellinen!

Kokonaisuudessa korostuu myös mahdollisuus yksilölliseen ohjaukseen pajan aikana.

2.VAPAAEHTOISTOIMINTAA PELAILLEN

Perehdytään vapaaehtoistoimintaan yhdessä hyödyntämällä pelillisiä elementtejä.

Erilaiset kortit, kysymykset ja tehtävät johdattelevat pohtimaan vapaaehtoistoiminnan monimuotoisuutta ja merkitystä.

Paja voidaan käyttää myös kokonaan pelaamiseen, jos se sopii kohderyhmälle.

1. SUPERVOIMIA TAITEILLEN

Mikä sinua inspiroi? Mistä innostut? Mikä on sinun supervoimasi? Löydä oma supervoimasi sekä vahvuutesi, joita voit hyödyntää vapaaehtoisena, opinnoissa tai/ja työelämässä.

Työpajan aihetta lähestytään taiteen keinoin. Huom! Et tarvitse taiteellista osaamista!

3.VAPAAEHTOISTOIMINTAA TUTUSTELLEN

Löydetään jokaiselle omannäköistä vapaaehtoistoimintaa jossa voi toimia joko yksin tai ryhmässä.

Tutustutaan yhdessä erilaisiin netistä löytyviin vapaaehtoistoimintaa tarjoaviin sivustoihin tai sovelluksiin, kuten Lähellä.fi, Vapaaehtoistyö.fi, Commu jne.

ESIMERKKI PAJASTA 1

**Kesto 2,5 tuntia,
harjoitusten kestot
viitteellisiä**

Peukku on yksinkertainen ja nopea tapa tunnustella ryhmän tunteuksia!
Vie aikaa vain hetken!

Hyvän elämän kortit 📄: Vernerri

Omat vahvuudet 📄: Sitra

Tauko 20 min.

Voimamaalaukseen löydät ohjeet Super voimani-työpajan kuvauksesta!

FIILIKSET RYHMÄN ALKAESSA

- Peukku ylös, peukku alas, peukku keskelle

VOIMAELÄINKORTIT 10 MIN.

Pohjolan voimaeläimet -kortit tai itse tulostettuja voimaeläinhahmoja

- Jokainen valitsee oman voimaeläimen ja kertoo oman nimensä ja valitsemastaan kortista haluamansa verran.

PARIHAASTATELU 30 MIN.

Osallistujat haastattelevat toisiaan pareittain. Tässä ohjaajien on hyvä olla tukena, jos osallistujalla on haasteita vuorovaikutuksessa, lukemisessa tai puheentuottamisessa.

OMAT VAHVUUDET - YKSILÖHARJOITUS 20 MIN.

- Jos on aikaa, voi täyttää omat vahvuudet -lomakkeen. Lomakkeen voi antaa myös kotitehtäväksi, joka käydään läpi seuraavalla kerralla.

VOIMAMAALAUUS 60 MIN. (YKSILÖTYÖ)

- Oman työn maalaus ja esittely ryhmälle

YHTEENVETO JA PALAUTE KOKO PAJASTA 10 MIN.:

Fiilisjana

- Muodostetaan jana huoneeseen, toisessa päässä kaikki hyvin, toisessa huonosti, keskellä ok. Osallistujat asettuvat siihen kohti janaa, jonka tuntevat parhaaksi. Lyhyt kommentti, miksi asettunut siihen kohtaan.

ESIMERKKI PAJASTA 2

**Kesto 2,5 tuntia,
harjoitusten kestot
viitteellisiä**

Peukku on yksinkertainen ja nopea tapa tunnustella ryhmän tuntemuksia!
Vie aikaa vain hetken!
Toisto ei haittaa, sillä usein tuttu harjoitus on mukava tehdä!

Omat vahvuudet  Sitra

Voit kirjoittaa paperille omassa organisaatiossasi olevia vapaaehtoistehtäviä tai hyödyntää tässä olevaa liitettä. Voit myös täydentää tehtäviä!
Tulosta ja leikkaa tehtävät lapuiksi, jotka on helppo levittää pöydälle yhteistä tehtävää varten!

Vahvuuslaput saat JEESAAN-pelin materiaaleista!

Tauko 20 min.

YouTube:
Lähde mukaan vapaaehtoistoimintaan!
Löydä itsesi vapaaehtoistoinnasta

JEESAAN-peli painetussa versiossa olevat kuvakortit.

FIILIKSET RYHMÄN ALKAESSA

- Peukku ylös, peukku alas, peukku keskelle

• OMAT VAHVUUDET - YKSILÖHARJOITUS 15 MIN.

- Kerrataan, mitä tehtiin viime kerralla. Käydään läpi, millaisia ajatuksia omat vahvuudet -lomakkeesta on syntynyt.

• VAPAAEHTOISTEHTÄVIEN TARKASTELU, RYHMÄHARJOITUS 45 MIN.

- Tulostetut vapaaehtoistehtävät asetetaan pöydälle. Jokainen ottaa itselleen pari mieluisaa. Jutellaan, miksi valitsi juuri nämä tehtävät.
- Pohditaan yhdessä, mitä eri vapaaehtoistehtävät vaativat. Laitetaan vahvuuslaput pöydälle, josta jokainen voi käydä ottamassa omaan kiinnostavaan tehtävään liittyviä ominaisuuksia. Pohditaan, löytyykö itseltä niitä ominaisuuksia.

VAPAAEHTOISVIDEOITA 10 MIN.

- Tutustuaan vapaaehtoistoimintaan videoiden avulla

VAPAAEHTOISTEHTÄVIEN POHDINTAA 50 MIN. RYHMÄNÄ

- Mietitään, mitä vapaaehtoistehtäviä korteista löytyy

YHTEENVETO JA PALAUTE KOKO PAJASTA 10 MIN.:

Fiilisjana

- Muodostetaan jana huoneeseen, toisessa päässä kaikki hyvin, toisessa huonosti, keskellä ok. Osallistujat asettuvat siihen kohti janaa, jonka tuntevat parhaaksi. Lyhyt kommentti, miksi asettunut siihen kohtaan.

ESIMERKKI PAJASTA 3

Kesto 2,5 tuntia,
harjoitusten kestot
viitteellisiä

Löydä oma vapaaehtoistehtäväsi - tehtäväpaperi on tämän materiaalin liopussa liitteenä!

Tauko 20 min.

Tervetuloa auttamisen tori Commuun! Näin käytät Commu -sovellusta - YouTube

Malli osallistumistodistuksesta on tämän materiaalin liopussa liitteenä!

KERTAUSTA EDELLISKERRASTA, PÄIVÄN TEEMAN ESITTELY & FIILISJANA 15 MIN.:

- Käydään läpi edelliskerran paja & päivän teema & fiilisjana. Katso ohje paja 2:n kuvauksen lopusta!

VAPAAEHTOISSIVUIHIN TUTUSTUMINEN 15 MIN.

- Vapaaehtoistyö.fi
- Lähellä.fi
- Sekä muut mahdolliset sivut, esim. oman organisaation sivut ja tehtävät

LÖYDÄ OMA VAPAAEHTOISTEHTÄVÄSI 35 MIN.

- Jaetaan tehtäväpaperi. Tuetaan koneella työskentelyä. Tavoitteena, että jokaisella olisi ainakin yksi paikka, joka voisi innostaa/kiinnostaa.

TUTUSTUMINEN COMMUUN 20 MIN.

- Esitellään [Commu](#) ja katsotaan video siitä
- Jokainen voi halutessaan ladata appin puhelimelle.

LÖYDÄ OMA VAPAAEHTOISTEHTÄVÄSI 35 MIN.

- Jatketaan yksilötyöskentelyä. Ohjaajat tukevat. Tarvittaessa sovitaan yksilölliset ohjausajat.

YHTEENVETO JA PALAUTE KOKO PAJASTA 10 MIN.:

- Palaute pajoista kirjallisesti/suullisesti
- Jaetaan todistukset osallistumisesta pajaan
- Nopea fiiliskierros: Millä mielellä lähdet pajasta: peukku ylös/alas/keskelle

VAUHTIA VAPAAEHTOISUUTEEN: SUPER

SUPER on suunniteltu hyödynnettäväksi oppilaitoksissa (TUVA), mutta on sovellettavissa myös muihin ympäristöihin.

Pajojen kesto vaihtelee ja on viitteellinen!

Kokonaisuudessa korostuu myös mahdollisuus yksilölliseen ohjaukseen.

SUPERVOIMANI -TYÖPAJA

Mikä sinua inspiroi? Mistä innostut? Mikä on sinun supervoimasi? Löydä oma supervoimasi sekä vahvuutesi, joita voit hyödyntää vapaaehtoistoinnassa, opinnoissa ja työelämässä.

Työpajan aihetta lähestytään luovuutta hyödyntäen. Huom! Et tarvitse taiteellista osaamista!

**Vaihtoehto maalaamiselle
esim. muovailu massalla/
muovailuvahalla!**

3h

VAPAAEHTOISTOIMINNAN PELI

Perehdytään vapaaehtoistointaan yhdessä pelaamalla. Hauskat kysymykset ja tehtävät johdattelevat pohtimaan vapaaehtoistoinnin monimuotoisuutta ja merkitystä.

Pelin kautta sekä tehtäviä suorittamalla että muiden pelaamista seuraamalla opit vapaaehtoistoinnin periaatteita ja mahdollisuuksia.

JEESAN-peli

2h

OHJAUSKESKUSTELU 1

Käydään läpi toiveita ja tavoitteita vapaaehtoisuuteen liittyen.

Tapaaminen Teamsin kautta tai kasvotusten koordinaattorin/ohjaajan kanssa.

Tapaamisen tarkempi aika ja paikka sovitaan jokaisen kanssa yksilöllisesti.

0,5 h

PIENRYHMÄ -TAPAAMINEN

Millainen on hyvä vapaaehtoinen?

Mistä vapaaehtoistointia löytää?

Tutustutaan yhdessä erilaisiin netistä löytyviin vapaaehtoistointia tarjoaviin sivustoihin tai sovelluksiin:

Lahella.fi

Vapaaehtoistyö.fi
Commu

2h

VARES-VERKOSTOON TUTUSTUMINEN

Kuulet lisää VARES-verkoston/Kumppanuuskeskuksen toiminnasta.

Itselle kiinnostavan vapaaehtoistoinnin tarkentaminen.

**Onko lähellänne joku
toinen verkosto/taho,
johon voitte tutustua?**

2h

OHJAUSKESKUSTELU 2

Käydään läpi toiveita ja tavoitteita vapaaehtoisuuteen liittyen.

Tapaaminen Teamsin kautta tai kasvotusten koordinaattorin/ohjaajan kanssa.

Tapaamisen tarkempi aika ja paikka sovitaan jokaisen kanssa yksilöllisesti.

0,5 h

VAPAAEHTOISTOIMINTAAN TUTUSTUMINEN

Suunnitellaan yhdessä ryhmää kiinnostavat kohteet ja mennään ryhmässä tutustumaan eri vapaaehtoispaikkoihin.

2h

VAPAAEHTOISTOIMINTAAN TUTUSTUMINEN

Suunnitellaan yhdessä ryhmää kiinnostavat kohteet ja mennään ryhmässä tutustumaan eri vapaaehtoispaikkoihin.

2h

VAPAAEHTOISTOIMINTAAN OSALLISTUMINEN

Opiskelija osallistuu vähintään yhden kerran vapaaehtoistointiin.



DIGIFRENDI

**OLKA:
SAIRAALAOPAS**

**TAIDEPAJAN
OHJAAJA**

KERHON OHJAAJA

**KERHON
APUOHJAAJA**

LIPASKERÄÄJÄ

**PERHEKAHVILA-
OHJAAJA**

**YSTÄVÄ MAAHAN-
MUUTTAJAÄIDILLE**

**VERKKO-
VAPAAEHTOINEN**

LASTENHOITAJA

**LIIKUNTAKERHON
OHJAAJA**

LEIRIOHJAAJA

RIKSALUOTSI

ULKOILUKAVERI

PORINAKAVERI

**TAPAHTUMA-
AVUSTAJA**

**DISCORD-
SERVERIN VAPARI**

**DISCORD-SERVERIN
MODERAATTORI**

**YSTÄVÄ
VANHUKSELLE**

**KAUPPA-APU
IKÄÄNTYNEELLE**

**WALKERS-
VAPAAEHTOINEN**

TURVALLINEN JA LÄSNÄOLEVA AIKUINEN NUORELLE

**KRIISIPUHELIMEN
PÄIVYSTÄJÄ**

KULTTUURIKUMMI

KOULUVIERAILIJA

**AAMUPALAN
TEKIJÄ**

KORTTIEN TEKIJÄ

**BLOGIN
KIRJOITTAJA**

**KEIKKA-APU
IKÄÄNTYNEELLE**

**SAATTAJA
LÄÄKÄRIREISSULLE**

CHAT-PÄIVYSTÄJÄ

KERHOEMÄNTÄ

KULTTUURIKAVERI

VERTAISOHJAAJA

**SUKKIEN/LAPASTEN
NEULOJA**

DIGIFRENDI

**SOMEMAINOSTEN
TEKIJÄ**

LEIPURI

MUMMO/VAARI

KUOROLAINEN

KISSAKUMMI

**VAPAA-
PALOKUNTALAINEN**

VERKKOZEMPPARI

SPORTTIKUMMI

LUKUKUMMI

PERHEKUMMI

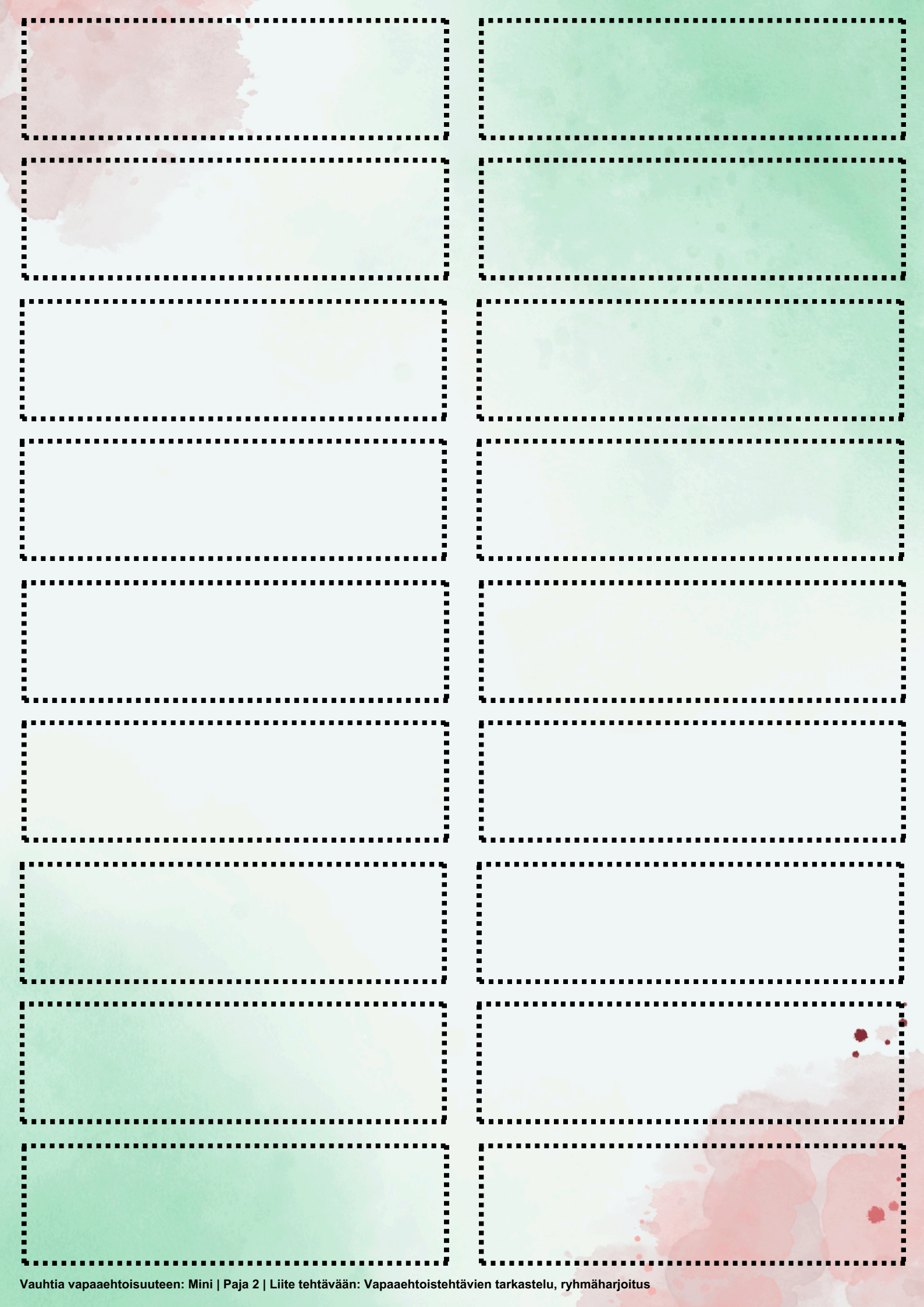
LEMMIKINHOITAJA

**LÄKSY-PARKIN
OHJAAJA**

LUKUMUMMI/-VAARI

APUOHJAAJA

JOULUPATAVAHTI



Tehtävä:

Löydä oma vapaaehtoistyösi

- 1 Mene sivulle <https://www.lahella.fi/> ja valitse sieltä “vapaaehtoistoiminta”
- 2 Tutki sinua kiinnostavia vapaaehtoistehtäviä alueeltasi. Huomioi myös etänä tehtävät vapaaehtoistehtävät.

Huom. voit suodattaa hakutuloksia!
- 3 Tutustu myös sivustoon <https://vapaaehtoistyö.fi/fi> ja valitse sieltä “löydä tehtävä”
- 4 Kirjaa tähän itsellesi ylös itseäsi kiinnostavat vapaaehtoistehtävät:



Osallistumistodistus

.....
on osallistunut Vauhtia vapaaehtoisuuteen -työpajoihin
..... (yhteensä tuntia).

Vauhtia vapaaehtoisuuteen -työpajojen tavoitteena on johdatella omannäköisen vapaaehtoistoiminnan pariin. Omannäköinen vapaaehtoistoiminta tarkoittaa vapaaehtoistehtäviä, joissa huomioidaan ja tuetaan vapaaehtoisen jaksamista, vahvuuksia, taitoja, kiinnostusta ja halua oppia uutta. Omannäköinen vapaaehtoistoiminta motivoi ja sitoutuminen vapaaehtoisuuteen on vahvempaa.

Paikka aika ja allekirjoitus

.....



Caritas Säätiö



★
**VAUHTIA
VAPAAEHTOISUUTEEN**



Kiitos!

www.caritas-saatio.fi