



## Itsensä johtaminen: Onnistuvan liikkujan flow -harjoitus

**Menetelmä:** Liikunta.

**Tavoitteet:** Tunnistaa vanhemmuuden myötä kehittyvät itsensä johtamisen taidot. Tunnistaa aikaan saannoksia, löytää positiivinen asenne ja asettaa itselleen uusia haasteita ja tavoitteita liikkumiseen. Lisätä liikunnan määrää ja iloa. Vahvistaa itsetuntoa ja luoda onnistumisen kokemuksia.

**Kesto:** 30min.

**Ryhmäkoko:** Harjoitukseen ei ole erillistä kokovaatimusta. Harjoitus voidaan toteuttaa myös yksilöohjauksessa.

**Materiaalit:** Jokaiselle osallistujalle paperi ja kynä.

**Tila:** Harjoitus voidaan toteuttaa sisällä tai ulkona, yhdessä ryhmän kanssa tai antaa kotitehtäväksi osallistujalle itsenäisesti suoritettavaksi.

**Muuta:** Itsensä johtaminen on yksi työ- ja opiskelu-elämän tärkeimmistä taidoista. Se on myös taito, joka kehittyy vanhemmuuden myötä. Itsensä johtaminen tarkoittaa sitä, että osaa antaa itselleen tehtäviä, kykenee suoriutumaan niistä ja osaa asettaa asioita tärkeysjärjestykseen. Itsensä johtaminen on myös itsetuntemusta: oman osaamisen arvostamista sekä omien rajojen tuntemista.

Pikkulapsiperheen arjen pyöryksessä oman ajan löytäminen riittävälle liikunnalle on usein haaste, jolloin helposti koetaan pettymyksiä, kun omasta itsestä huolehtiminen ja liikkuminen helposti jää taka-alalle. Harjoituksen ideana on tarkastella mitä on tekemättä versus mitä olen jo saanut aikaan. Liikunnalla on samoja vaikutuksia, kuin yleisesti flow-tilalla. Liikunnasta voi ammentaa myös fyysistä pätevyyttä. Itsetunto vahvistuu, kun saavuttaa liikunnallisia tavoitteita, tuntee itsensä terveeksi ja kunto nousee.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



**Toteutus:**

1. Osallistujat listaavat itselleen kolme asiaa, joihin ovat juuri nyt tyytyväisiä.
2. Tämän jälkeen pohditaan mennyttä viikkoa taaksepäin. Tiedostetaan ja kirjataan ylös kaikki asiat, joissa on ollut fyysisesti aktiivinen (esim. vaunulenkki, kävellyt portaat, käynyt kävelen kaupassa, tehnyt pihatöitä).
3. Seuraavaksi siirrytään pohtimaan seuraavalle viikolle jokin uusi pieni tavoite liikkumisen suhteen. Tavoite voi olla osallistujan yksin toteuttama liikkuminen tai yhdessä tehty perheliikunta.
4. Viikon aikana osallistujat toteuttavat itselleen asettamia tavoitteita. Tavoitteen voi halutessaan pilkkoa pienempiin osatavoitteisiin, mikäli tavoite tuntuu sellaisenaan liian suurelta.
5. Seuraavalla tapaamiskerralla keskustellaan edellisviikon aikana toteutetuista tavoitteista. Keskitytään peilaamaan asioita taaksepäin (myös kohdassa 2 kirjatut asiat) ja siihen, miltä tuntuu huomata kaikki hyvä, mitä on jo saanut aikaan.