



Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi

Minä ry

Kohtaaminen ja vuorovaikutus

Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet

Haastavat tilanteet

Hyvinvoiva vapaaehtoinen

Vapaaehtoisen rooli, oikeudet ja velvollisuudet

- Toimintaan sitoutuminen
- Sovituista säännöistä ja sopimuksista kiinni pitäminen
- Vaitiolovelvollisuus
- Eettinen vastuu
- Omasta itsestä huolehtiminen
- Oikeus perehdytykseen ja tiedonsaantiin
- Oikeus osallistua ammattitaitoisesti järjestettyyn vapaaehtoistoimintaan

Minä ry

- Elämäni arvot
- Asenteet
- Ihanne minä
- Vahvuudet -ryhmätyöskentely
- Positiivinen ajattelu



Arvoista

- Osa itsetuntemusta on omien arvojen tunnistamista, tiedostamista ja tarkistamista.
- Arvot ovat asioita, joita pidämme oikeina, tärkeinä elämässämme.
- Arvot tuovat mielekkyyttä ja tasapainoa elämään.
- Omien arvojen tunnistaminen vahvistaa meitä ja auttaa suuntaamaan energiaamme haluttuihin kohteisiin.
- Arvot ovat kulttuurisidonnaisia.

Vapaaehtoisena olet monenlaisissa vuorovaikutustilanteissa

- Muista oma elämäkokemuksesi
- Tiedosta oma arvomaailmasi
- Tunnista asenteesi
- Tunne oman persoonallisuutesi vahvuudet sekä kehitettävät puolet



Sanojen mahti vai ei ?

Vapaaehtoisen roolissa joutuu harkitsemaan sanojaan ja tekojaan vielä enemmän kuin yksityiselämässä.

Vuorovaikutuksessa:

- Puhutut sanat
- Oheisviestintä ilmeet, äänen sävy, pukeutuminen, läsnäolo...

Millaista on hyvä kohtaaminen

- Rauhallisuus, kärsivällisyys, ajan antaminen
- Arvostus, kunnioitus, tasa-arvoisuus
- Kuunteleminen, vuorovaikutus, dialogi
- Avoin ja positiivinen ilmapiiri
- Muuta?

Ohjeita kuuntelijalle

- **Empatia:** pyri ymmärtämään toisen ihmisen elämäntilannetta ja ajatuksia.
- **Aitous:** Ole aidosti oma itsesi.
- Vapaaehtoisen tehtävä **ei opettaa vaan tarvittaessa ohjata.**
- **Tilan antaminen:** Keskity toisen sanomaan, tunteisiin, anna aikaa.
- **Luota ihmisen voimavaroihin:** Luota toisen ihmisen ratkaisukykyyn, kun hän on saanut luottamuksella ja turvallisesti keskustella kanssasi.
- **Kysy - osoita kiinnostuksesi**
miten? missä? kuka?

Ei mielellään - miksi?

Jos vapaaehtoisena kohtaa vaikean tilanteen, miten toimin?

- Tavallinen, turvallinen ihminen on useimmiten paras ja riittävä tuki vaikean tilanteen kohdanneelle ihmiselle.
- Läsnäolo, kuuntelu ja koskettaminen ovat vapaaehtoisen tukemisen keinoja.
- Tarvittaessa kysy neuvoa: yhteyshenkilöltäsi, vapaaehtoisilta, muilta asiantuntijoilta

Osaamisen tunnistaminen ja tunnustaminen vapaaehtoistoiminnassa



- Ano virtuaalinen vapaaehtoistoiminnan peruskurssimerkki
- Voit jakaa merkkiä

Myöhemmin myönnämme vapaaehtoistoiminnassa syntyvää osaamista tunnustavia ja tunnistavia virtuaalimerkkejä:

Esim.

Ryhmänohjaajana toimimisesta
Luottamustehtävien hoidosta

Hyvinvoivan vapaaehtoisen muistilistaa:

- Kiitä ja arvosta itseäsi - iloitse onnistumisistasi
- Opettele sanomaan ei
- Ajattele positiivisesti
- Opettele irrottautumaan – tee se mitä tarvitset ja haluat
- Anna itsellesi lupa väsyä ja saada hoivaa
- Haasta itsesi – heittäydy – kokeile uutta
- Tapaa muita vapaaehtoisia
- Etsi tarvittaessa uusia haasteita
- Opi uutta:



VARES-verkoston
lisäkoulutukset