

Aloitamme ihan pian!

Jos haluat, voit sillä välin napata jotain, mikä auttaa sinua keskittymään ja olemaan mukavasti mukana.

Turvallisen tilan ohjeita

- Annetaan kaikille tilaa keskustella
- Kannustamme kaikkia osallistumaan ja jakamaan näkemyksiään
- Otetaan aiheet ja ihmiset vastaan avoimesti
- Huomatessasi ongelmia, ilmoitathan järjestäjille
- Voit kommentoida myös chatissa/viestiosiossa
- Esitys tallennetaan keskusteluja lukuun ottamatta (linkki sisältöön: misl.fi/tulkaa)



*Työkaluja
luottamushenkilöiden
jaksamiseen ja
hyvinvointiin
-verkkovalmennus
15.10.2024 klo 18*

 Teamslinkki:
<https://urly.fi/3A4F>

 MAASEUDUN
SIVISTYSLIITTO

 LEADER
Viisari

 Euroopan unionin
osarahoittama



Sisältö/illan kulku

- Aloitus ja tavoitteet
- Yksilön voimavarat ja hyvinvoinnin tekijät
- Tauko
- Yhdistyksen voimavarojen kasvattaminen
- Yhteenveto ja kotiläksy

Maaseudun Sivistysliitto

Kukoistavaa kansalaistoimintaa
ja itse tehtyä elämää!

- Tuemme maa- ja kylähenkistä elämäntapaa, ihmisten omaehtoista kasvua, luovuutta, yhdenvertaisuutta sekä ihmisen ja luonnon välistä vuorovaikutusta ja kumppanuutta.
- Kansalaistoiminnan tiimimme auttaa mielellään jäsenjärjestöjen kehittämisessä sekä koulutusten suunnittelussa ja toteutuksessa.



LEADER
Viisari



Euroopan unionin
osarahoittama

Tutustu meihin: www.msl.fi

 MAASEUDUN
SIVISTYSLIITTO

Yhdessä voimme luoda vahvemman
pohjoisen
Keski-Suomen!



TULKAA - Tulevaisuuden Kansalaistoimintaa

1.8.2024-31.1.2026

Tarjoaa järjestöille tukea ja uusia ideoita toimintaan: kehittämissuunnitelman päivitys.

Antaa arvokkaita ajatuksia, joilla varmistaa järjestöjen jatkuvuus.

Vahvistaa yhdistysten roolia yhteisöjen kehittämisessä.

Satu Hiuspää-Hiltunen
Projektikoordinaattori
Maaseudun Sivistysliitto ry / TULKAA-hanke
Saarijärvi
+358 40 635 0201
satu.hiuspaa-hiltunen@msl.fi





MAASEUDUN
SIVISTYSLIIITTO

Illan tavoitteet:

1. Ymmärtää jaksamisen merkitys yksilö- ja yhteisötasolla



LEADER
Viisari



Euroopan unionin
osarahoittama



MAASEUDUN
SIVISTYSLIIITTO

Illan tavoitteet:

1. Ymmärtää jaksamisen merkitys yksilö- ja yhteisötasolla
2. Saada työkaluja ja vinkkejä jaksamisen ja hyvinvoinnin tukemiseen (esim. työnjako, vuorovaikutus, työnohjaus)



LEADER
Viisari



Euroopan unionin
osarahoittama

Pohditaan yhdessä!

Virtaa yhdistystoimintaan: Haasteet ja Ratkaisut

- *Yhdistyksen kehittämissuunnitelma*



Vapaaehtoinen? Auttaja? Talkoolainen?

Mikä on “oikea” nimitys?

- 57 % koki olevansa vapaaehtoisia
- 40 % koki itsensä talkoolaiseksi
- 37 % koki itsensä auttajiksi
- 34 % koki osaksi ryhmää tai yhteisöä
- Muita vaihtoehtoja oli seurakuntalainen, vaikuttaja, aktivisti, luottamushenkilö, hyväntekijä, vapaaehtoistyöntekijä, ilmaisen työn tekijä, kansalainen, vastuunkantaja



Voit olla juuri sitä, miksi itsesi koet!

Kansalaisareenan, Opintokeskus Siviksen ja Kirkkohallituksen Taloustutkimuksella keväällä 2024 teettämä Vapaaehtoistoiminta Suomessa –kysely (1045 vastaajaa):
www.opintokeskussivis.fi/app/uploads/2024/09/Vapaaehtoinen-auttaa-vaikuttaa-ja-hyotyy.pdf

Miksi jaksaminen on tärkeää?

Jaksamisen merkitys yhteisössä

- Jaksaminen ylläpitää yhteisön toimintakykyä ja tuo iloa ympärilleen
- Hyvinvointia tukevat yhteisöt pystyvät kasvamaan ja kehittymään
- Hyvinvoiva toimija = hyvinvoiva yhdistys

Miksi jaksaminen on tärkeää?

Jaksamisen merkitys yhteisössä

- Jaksaminen ylläpitää yhteisön toimintakykyä ja tuo iloa ympärilleen
- Hyvinvointia tukevat yhteisöt pystyvät kasvamaan ja kehittymään
- **Hyvinvoiva toimija = hyvinvoiva yhdistys = hyvinvoiva alue**

Vapaaehtoistyön merkitys itselle

1. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on vaikuttanut myönteisesti omaan elämääni (63 %)
2. Vapaaehtoistoiminnalla olen voinut vaikuttaa itselleni tärkeisiin asioihin (51 %)
3. Vapaaehtoistoiminnan kautta olen päässyt mukaan itselleni tärkeään yhteisöön (46 %)

https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2024/05/Vapaaehtoistoiminta_Suomessa_Raportti_2024.pdf

Miksi jaksaminen on tärkeää?

Jaksamisen merkitys yhteisössä

- Aktiivisten toimijoiden uupumisen ehkäisy
- Jaksaminen tukee yhdistyksen toiminnan jatkuvuutta
- **Hyvinvoiva toimija = hyvinvoiva yhdistys = hyvinvoiva alue**

Vapaaehtoistyön merkitys itselle

1. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on vaikuttanut myönteisesti omaan elämään (63 %)
2. Vapaaehtoistoiminnalla olen voinut vaikuttaa itselleni tärkeisiin asioihin (51 %)
3. Vapaaehtoistoiminnan kautta olen päässyt mukaan itselleni tärkeään yhteisöön (46 %)

https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2024/05/Vapaaehtoistoiminta_Suomessa_Raportti_2024.pdf



Kiva olla yhdessä!

- 1. Kunnioittava vuorovaikutus*
- 2. Avoin suhtautuminen*
- 3. Reilu osallistuminen*



Suvi: Työkaluja jaksamiseen



TULKAA-hankkeen valmistus 15.10.2024 klo 18



Työkaluja luottamushenkilöiden jaksamiseen ja hyvinvointiin

Suvi Kaljunen, koulutussuunnittelija &
voimavarakeskeinen työnohjaaja
Maaseudun Sivistysliitto



MAASEUDUN
SIVISTYSLIITTO



Euroopan unionin
osarahoittama



Maaseudun Sivistysliitto – kukoistavaa kansalaistoimintaa ja itse tehtyä elämää!

- Vapaan sivistystyön aikuiskoulutus- ja kulttuurijärjestö
- Tuemme maa- ja kylähenkistä elämäntapaa, ihmisten omaehtoista kasvua, luovuutta, yhdenvertaisuutta sekä ihmisen ja luonnon välistä vuorovaikutusta ja kumppanuutta
- Ylläpidämme MSL-opintokeskusta
- Työhyvinvoinnin kehittäminen ja työnohjaus myös yhdistystoimijoille
- Lue lisää: www.msl.fi

Voimavaruapu-harjoitus

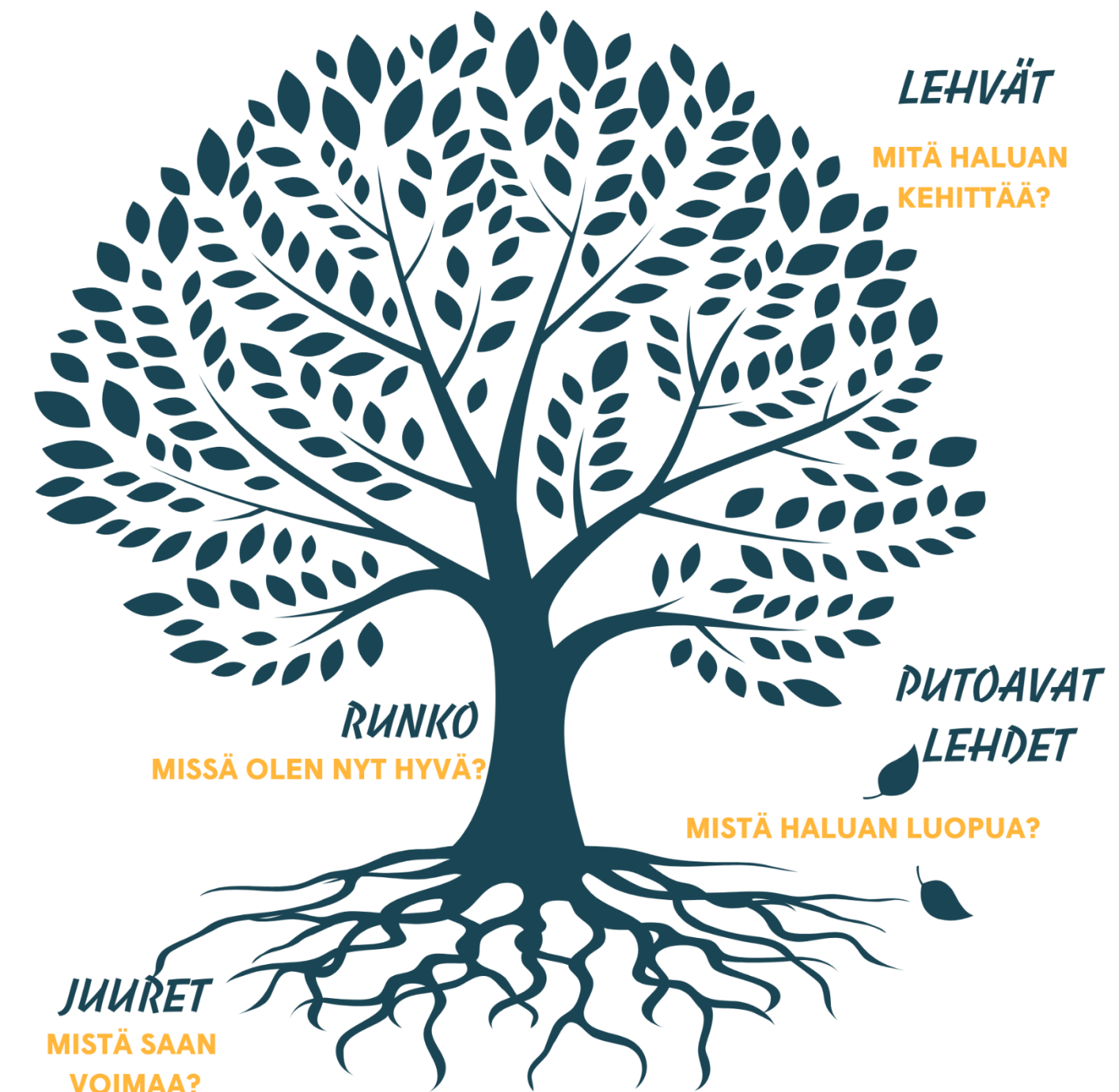
Lehdet: Millaisia tietoja tai taitoja haluaisit oppia? Millaiset asiat auttaisivat sinua jaksamaan paremmin arjessa?

Oksat: Mistä nautit? Mitkä asiat saavat sinut hyvälle tuulelle?

Runko: Missä olet hyvä? Mitä osaat? Millaisia positiivisia ominaisuuksia sinulla on?

Juuret: Mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan? Mistä saat voimaa? Mistä elämäsi ponnistaa?

Putoavat lehdet: Mitkä asiat vievät energiaasi arjessa tai aiheuttavat stressiä? Mistä olisi hyvä luopua?



Mistä hyvinvointi koostuu?

Fyysinen hyvinvointi; yksilön kokemus omasta fyysisestä terveydestään, pystyvyydestään sekä arjessa jaksamisestaan.

Psyykinen hyvinvointi; psyykkiseen hyvinvointiin liittyy vahvasti yksilön mielenterveys. Se on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy tunnistamaan omat vahvuutensa ja kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja osallistumaan yhteisönsä toimintaan.

Sosiaalinen hyvinvointi; sosiaalisen hyvinvoinnin perustan luovat esimerkiksi ystävyysuhteet, parisuhde, perhe, työyhteisö ja muut yhteisöt.

Stressiä aiheuttavat mm.:

- epäselvät, ristiriitaiset tai kohtuuttomat tavoitteet
- työn hallinnan puute
- tuen puute
- vuorovaikutuksen ongelmat
- epäoikeudenmukaisuus ja epäreilu kohtelu
- arvostuksen tai vastavuoroisuuden puute
- epäselvä työnjako



MAASEUDUN
SIVISTYSLIITTO

LEADER
Viisari



Euroopan unionin
osarahoittama

10 vinkkiä stressin selättämiseen

- Kuulostele oloasi säännöllisesti.
- Pidä huoli omista rajoistasi ja opettele sanomaan "ei".
- Kiinnitä huomiota kuormittaviin tekijöihin ja mieti, miten saisit niitä paremmin hallintaan tai tärkeysjärjestykseen.
- Haasta ajattelutapaasi.
- Huolehdi palautumisesta pitkin päivää. Vaali itsellesi merkityksellisiä asioita.
- Hiljenny, rauhoitu ja rentoudu.
- Huolehdi hyvinvoinnin peruspilareista.
- Jaa huolesi.
- Pyydä apua läheisiltä tai käänny ammattilaisen puoleen.



Kuormittumista lisääviä toimintatapoja



- ✓ Tilanne, jossa huomio vaihtelee useiden tehtävien välillä lyhyen ajan sisällä: **Moniajo**
- ✓ Stressiä ja ahdistustasoa lisäävä asioiden välttely tai lykkääminen: **Prokrastinaatio eli vitkastelu**
- ✓ Useiden asioiden tekeminen samaan aikaan: **Multitaskaus**

- Tunnistaminen
- Pysähtyminen
- Säännöllinen tauotus
- Häiriötekijöiden rajoittaminen
- Yhteiset käytännöt

Kuinka uirittinen näkyy?

- Ilon katoaminen toiminnasta
- Ärtynisyys
- Univaikeudet
- Huumorintajun katoaminen
- Jatkuva väsymys
- Asioiden unohtelu
- Aikaansaamattomuus
- Usein toistuva päänsärky
- Kohonnut verenpaine
- Keskittymisvaikeudet



Tukea palautumiseen:

DRAMMA-mallin 6 palautumisen kokemusta, joilla voi edistää hyvinvointia:

1. Irrottautuminen: Toiminta ei saisi jäädä pyörimään mieleen. Pidä kiinni rajoista: käytetty aika, viestisovellusten käyttö...
2. Rentoutuminen: Tee jotain mieleistä ja helppoa. Fyysinen lepo ja palautuminen.
3. Autonomia eli omaehtoisuus: Teetkö asioita mielelläsi? **Ei** on hyvä sana.
4. Taidonhallinta: Uuden oppiminen mielekkäällä tasolla. Flow-tila.
5. Merkityksellisyys: Motivoituminen ja tyytyväisyyden tunteet. Ponnistelu tavoitteita kohti.
6. Yhteenkuuluvuus: Tunneside ihmisiin. Tunne arvostetuksi ja hyväksytyksi tulemisesta. Muiden toimijoiden kohtaaminen.

<https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/vinkit-jaksamiseen-vapaaehtoistoiminnassa/>

Parempaa vointia pienin askelin:

- Pyri vähentämään stressiä. Priorisoi tekemisiä ja tee valintoja omien arvojesi mukaan.
- Lisää tarvittaessa elämäsi liikettä tai aktiivista tekemistä. Aloita pienestä, pyri säännöllisyyteen.
- Tarkastele ja muokkaa ruokavaliotasi terveellisempään suuntaan tarvittaessa.
- Vaali sosiaalista aktiivisuutta, erityisesti hyvää tekeviä ihmissuhteita.
- Suhtaudu itseesi (ja myös toisiin) lempeän kannustavasti. Vältä vertailemista toisiin - olemme kaikki yksilöitä.

Terveyden edistäminen ei useinkaan ole kiinni tiedon puutteesta. Toiminnan kanssa voikin sitten olla eri tilanne, monista eri syistä johtuen.

➤ Mistä motivaatiota ja voimaa oman hyvinvoinnin edistämiseen?

Artikkeli [Terveys – mitä se on?](#) mukailleen



Euroopan unionin
osarahoittama



**Mitkä asiat lisäävät
hyvinvointiasi?**

www.menti.com

koodi: 5841 7002



**European unionin
osarahoittama**

Hyvinvointilupaus:

Valitse yksi
sinulle
olennainen
asia, jota
haluat
edistää.



MAASEUDUN
SIVISTYSLIITTO



Euroopan unionin
osarahoittama

Tauko x min

Sen jälkeen jatketaan hyvinvoinnin ja yhdistystoiminnan parissa



European unionin
osarahoittama

MUUTOKSIA TOIMINTAKULTTUURISSA

Ajattelutavan muutokset, omaehtoisuuden korostuminen, pop upit, kevytosallistuminen, joukkoistaminen, joukkorahoitukset

- Yhdistystoiminnan ammattimaistuminen, vapaaehtoisten löytäminen ja osaamisen riittävyys, rahoittajien, osallistujien ja kumppaneiden odotukset, vastikkeellisuus
- Yhteisöllisyyden uudet muodot, verkostot somessa. Vaikuttamisen muodot monipuolistuu, yhden asian liikkeit
- Järjestörakenteen muutokseen varautuminen, toimintaryhmät, kansalaisohjautuvuus, jäsenten tarpeet järjestön tarpeiden edelle
- Rahoitus, mittaaminen, vaikuttavuus
 - JNE.....

Yhdistystoiminta ja vapaaehtoistyö murroksessa

- **Maailma muuttuu, ja vapaaehtoistyö sen mukana**
- **Ihmisiä kiinnostaa merkityksellinen toiminta, ei vapaaehtois-/yhdistystoiminta sen itsensä vuoksi.**
- **Muutos vapaaehtoistyössä haastaa pohtimaan yhdistyksen toimintatapoja ja johtamisen käytäntöjä; miten vastaamme muutoksiin?**
- **Jaksamista ja motivaatiota on hyvä tarkastella myös yhdistystasolla → voimavarapuu –harjoitus**

Yhdistyksen voimavarojen kasvattaminen

Hallitus ja muut luottamustehtävät

Ymmärrys perustehtävästä

- perehdytys kuntoon
- Koulutusta tarvittaessa

Tehtävien jakaminen

- Tehtäväkuvaukset / ohjesäännöt
- Kaikille selkeä vastuualue: kysy ja kuuntele kiinnostuksen kohteita!

Yhteisesti sovitut välineet sujuvaan yhteydenpitoon ja yhteistyöskentelyyn





Yhdistyksen voimavarojen kasvattaminen

Kevytvapaaehtoiset/talkoolaiset /työryhmät/toimintajoukot

- "Pilko, kuvaa, markkinoi": pieniä helposti haltuun otettavia tehtäviä kevytvapaaehtoisille
- Parhaimmillaan toimivat hallituksen rinnalla lisäten yhdistyksen voimavaroja merkittävästi

Yhteisen unelman sanoittaminen : "Miksi me tätä teemme, mihin haluamme vaikuttaa, miksi tämä on tärkeää"

- Merkitykselliseksi koettuun asiaan on helpompi lähteä mukaan
- Auttaa myös jaksamaan vaikeilla hetkillä!

❖ *Työnjako, vastuunjako, vapaaehtoistyön johtaminen*

Vuorovaikutus ja ryhmäytyminen

- Yhdistyksessä toimiminen on (yleensä) ryhmässä toimimista.
- Ryhmäyttämisellä tarkoitetaan prosessia, jossa ryhmän jäsenten keskinäistä vuorovaikutusta, luottamusta, viihtymistä ja tuntemista kehitetään ja tuetaan.
- Ryhmäytyminen ei tapahdu itsestään vaan vaatii tietoisia tekoja!
- Ryhmäytymiseen kannattaa käyttää aikaa uuden ryhmän aloittaessa tai kun hallitukseen tulee uusia jäseniä.



Keinoja ryhmäytymisen tukemiseen

Käyttäkää aikaa tutustumiseen ja vapaamuotoiseen keskusteluun: Esim. vapaamuotoiset kuulumiskierrokset ennen kokousta.

Hyödynnä osallistavia menetelmiä ja kysy! Osallistuessaan ihminen voi huomata omien mielipiteidensä ja tekojensa vaikutuksen ja kiinnittyy vahvemmin toimintaan.

Huomioi, että ryhmässä on erilaisia jäseniä: Jos ihminen haluaa toimia tai vaikuttaa, anna sille tilaa. Toisille osallistuminen voi olla paikalla olemista ja kuuntelemista, toisille se tarkoittaa aktiivista osallistumista ja toimintaa.



Vuoropuhelua lisää?

- Tilaa moniääniselle keskustelulle ja erilaisille näkökulmille
- Mukaan keskusteluun heitä, joita päätökset ja tilanteet kulloinkin koskevat
- Apuna voi käyttää rakentavan keskustelun pelisääntöjä sekä Erätauko-menetelmää
- Luottamus syntyy kohtaamisessa, jossa ihmiset uskaltavat aidosti tuoda esiin näkökulmansa, toiveensa ja huolensa.



Rakentavan keskustelun pelisäännöt

1. Kuuntele toisia, älä keskeytä tai käynnistä sivukeskusteluja.
2. Liity toisten puheeseen ja käytä arkikieltä.
3. Kerro omasta kokemuksesta.
4. Puhuttele muita suoraan ja kysy heidän näkemyksiään.
5. Ole läsnä ja kunnioita toisia sekä keskustelun luottamuksellisuutta.
6. Etsi ja kokoa. Työstä rohkeasti esiin tulevia ristiriitoja ja etsi piiloon jääneitä asioita.



ERÄTAUKO
SÄÄTIÖ








MAASEUDUN
SIVISTYSLIITTO

LEADER
Viisari



Euroopan unionin
osarahoittama

Vinkkilista vuoropuhelun lisäämiseen:

-  Hyödynnä osallistavia menetelmiä hallitustyöskentelyssä – myös verkossa!
-  Vaali rentoa ja avointa keskustelukulttuuria
-  Käsitelkää mahdolliset ristiriidat – ei lakaista maton alle
Kysy heiltä, joita asia koskettaa.
-  Toiminnan ei tarvitse olla turhan muodollista,
-  kokouksissa saa viihtyä ja olla mukavaa!



Positiivinen palaute

Palautteen antaminen on tärkeä ja joskus vaikea osa puheenjohtajan ja muiden luottamushenkilöiden työtä.

Positiivinen palaute kannustaa ja motivoi ihmisiä toimimaan.

Hyvä puheenjohtaja osaa jakaa kiitosta, kun se on paikallaan, mutta puuttuu myös vallitseviin epäkohtiin tarpeen tullen.

Eleet ja olemuksemme paljastavat enemmän kuin sanallinen viestintä.

Viesteistä: Sanat 7 % Ääni 38 % Olemus 55 %



Vapaaehtoisten kannustaminen

Kannustavassa ohjauksessa vapaaehtoiselle osoitetaan konkreettisesti ja arjessa:

- Kiinnostusta vapaaehtoisen jaksamisesta, intresseistä, ideoista
- Aitoa kuuntelemista: kohdataan, ollaan läsnä, annetaan aikaa
- Toiminnan **arvostamista ja kiittämistä** osoittamalla sitä sanoin ja teoin
- Vapaaehtoisen oman erityisen panostuksen tarpeellisuutta ja tärkeänä pitämistä, ja sen osoittamista
- Muutostarpeiden kuuntelemista: miten toiminta voi elää mukana elämänkaassa ja muuttuvissa elämäntilanteissa?
- Että hänet nähdään osana yhteisöä.

Ohjauksen lähtökohtana on ihmisenä ihmiselle, jolloin ohjaukseen kuuluu ihmisyyys, toisen kunnioittaminen sekä kiittäminen.

Mukaillen Pessi & Oravasaari 2010 ja Pessi 2011.



Euroopan unionin
osarahoittama

Vapaaehtoistyön resepti



Hyvä fiilis



Hyvät tarjoilut



Lopetellaan ajoissa

Pentti Seutu, kotiseutuneuvos "Jakokosken kylän kunnanjohtaja"

4.4.1932-13.10.2020

Jaksamisen tukeminen yhdistystoiminnassa

Vaikka järjestötoiminta antaa paljon, se voi olla myös kuormittavaa. Aiemmin mainitut toimintatavat selkiyttävät rakenteet ja selkeä työnjako helpottavat tehtävien toteuttamista.

Vapaaehtoistyössäkin voi käyttää työnohjausta ja muita menetelmiä toimintakulttuurin ja –tapojen kehittämiseksi.



Lähteet

<https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/vinkit-jaksamiseen-vapaaehtoistoiminnassa/>

Miten johtaa vapaaehtoisia:

<https://www.tsl.fi/ajankohtaista/miten-johtaa-vapaaehtoisia.html>

Dialoginen johtaminen:

<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintavat/dialoginen-johtaminen>

Ryhmäytyminen ja vuorovaikutus:

<https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/ryhmayttaminen/ryhmayttaminen-peruskoulussa/>

Erätauko:

www.eratauko.fi

Ideoita vapaaehtoisten innostamiseen; MSL verkko-opisto:

<https://moodle.msl.fi/course/view.php?id=156>

Lähteet ja lisätietoa:

<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/palaudu-aivotyossa-tietopankki>

<https://luontaisettaipumukset.fi/2019/02/05/mista-kiire-syntyy/>

<https://modulcon.fi/2018/10/10/ajanhallinnan-myytti-aikaa-ei-voi-hallita/>

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ajanhallinta/>

<https://www.varma.fi/globalassets/tyonantaja/raportti-tietotyö-ja-työkyky-2022.pdf>

<https://www.ttl.fi/sites/default/files/2021-11/fokus-kateissa-aika-palasin-ajanhallinnan-opas.pdf>

<https://ttk.fi/wp-content/uploads/2022/04/Turvatuokio-Kaikki-tarvitsevat-itsensa-johtamisen-taitoja.pdf>

<https://brik.fi/brik-lehti/itsensa-johtaminen-on-taito-jota-voi-harjoitella/>

<https://hyplus.helsinki.fi/itsensa-johtaminen-enta-jos-siina-ei-olisikaan-kyse-vain-itsesta/>

<https://mielenhuolto.fi/aivoystavallinen-ajankaytto/>

<https://www.ttl.fi/avainsanat/ajanhallinta>

<https://www.ttl.fi/teemat/työhyvinvointi-ja-työkyky/työaika/ajanhallinta>

<https://oppimateriaalit.jamk.fi/oppijantyokalut/verkko-opiskelun-taidot-2/ajankaytto-ja-aikatauluttaminen/>

<https://ttk.fi/wp-content/uploads/2022/04/Turvatuokio-Kaikki-tarvitsevat-itsensa-johtamisen-taitoja.pdf>

<https://opinvoimala.fi/sivu/sisainen-ja-ulkoinen-motivaatio>

<https://mieli.fi/blogit/kadonnutta-motivaatiota-etsimassa/>



Kiitos!

MSL
verkko-opisto
moodle.msl.fi
MSL.FI



MAASEUDUN
SIVISTYSLIITTO



Euroopan un
osarahoittam



Kotiläksy: Yhdistyksen voimavarat



Ideoita toiminnan keventämiseksi ja hyvinvoinnin tukemiseksi



Työnjako hallituksessa

Onko työnjako tällä hetkellä selkeä ja tasapainoinen? Onko joitakin rooleja, joita voisimme jakaa tai yhdistää useammalle henkilölle? Voimmeko delegoida tiettyjä tehtäviä hallituksen ulkopuolisille, kuten vapaaehtoisille tai palkatuille ammattilaisille (esim. viestintävastaava, tapahtumavastaava)?

Jaksamisen tukeminen

Millä kolmella eri konkreettisella tavalla voimme parantaa jaksamistamme? Miten voisimme vahvistaa yhteishenkeä ja tukea toisiamme säännöllisesti? Voimmeko järjestää enemmän sosiaalisia hetkiä tai virkistysiltoja?

Voimavarat

Mistä saamme iloa? Mitkä ovat tärkeimmät voimavaran lähteemme, jotka auttavat meitä jaksamaan (esim. onnistumiset, yhdessä tekeminen, tuki muilta)? Mistä saamme motivaatiota? Miten voisimme tukea toisiamme?

Hyvinvointia tukeva hallitustyöskentely

Voisiko kokouksia lyhentää tai lisätä taukoja? Voisiko kokouksissa olla enemmän tilaa avoimelle keskustelulle tai palautteen antamiselle?

Uusi toimintatapa, työkalu tai asia, jota kokeilemme seuraavassa kokouksessa:



TAITAVA YHDISTYSTOIMIJA



Yhdistystoiminnan ytimessä



Vetovoimainen yhdistys



Vaikuttava viestintä



Digitaidot



Ryhmänohjaajalle ja kouluttajalle



Vastaanottava ja saavutettava yhdistystoiminta

Etusivu / Kurssit / Vetovoimainen yhdistys


Vetovoimainen yhdistys

Kategoria Asetukset Lisää ▾

Vetovoimainen yhdistys ▾

Etsi kursseja 🔍

Avoim ⓘ



Voimavarat yhdistyksessä 🔒



Tapauhtuman järjestäminen 🔒



Vapaaehtoisten innostaminen

tehtävät kuitenkin kasaantuvat liikaa samoille henkilöille, usein jo valmiiksi yhdistyksessä aktiivisesti toimiville luottamushenkilöille. Miten yhdistyksen voimavaroja voisi kasvattaa, jotta kaikkien työ määrä pysyisi kohtuullisena ja toiminta innostaisi myös uusia toimijoita mukaan? Nappaa talteen vinkit innostamiseen, työnjakoon ja vapaaehtoisten jaksamisen tukemiseen.

Teemaan liittyen:

Maaseudun Sivistysliiton TULKAA-hanke tukee ja uudistaa järjestötoimintaa mm. verkkovalmennusten ja sparrausten kautta erityisesti Kivijärvellä, Kinnulassa, Kyyjärvellä ja Karstulassa. Mukaan tilaisuuksiin ovat kuitenkin tervetulleita kaikki, jotka haluavat tuoda yhdistystoimintaan esille uusia näkökulmia tai yksinkertaisesti olla osa jotain merkityksellistä.

Tervetuloa Teamsiin maksuttomiin valmennuksiin. Valmennukset ovat tiistaisin 15.10.-19.11.2024 klo 18.

Tässä on suora [Teams-linkki verkkovalmennuksiin](#).

HUOM! Tiistaina 12.11.2024 KYT järjestää Yhdistyksen viestinnän suunnittelun perusteet -verkkokoulutuksen, jolloin ei ole TULKAA-hankkeen verkkokoulutusta. KYT:n tilaisuuteen voi ilmoittautua tästä: kyt.fi/yhdistyksen-viestinnan-suunnittelun-perusteet-verkkokoulutus/.

Ajankohtaiset TULKAA-hankkeeseen liittyvät ennakkotehtävät, linkit jne.

Ennakkotehtävä 15.10. olevalle kerralle: [Voimavarapuu \(msl.fi\)](#)

(Jos linkki ei toimi, löydät tehtävän myös skrollaamalla tätä sivua alaspäin kohtaan: **Työkaluja**. Paina siitä ja sieltä löydät linkin, jota klikkaamalla avaat tietokoneella täytettävän Voimavarapuu-tehtävän.)

Tehtävä 22.10.2024 kerralle: [Yhdistyksen voimavarat - kehittämissuunnitelman osio](#) (tulostettava versio)

Jos tulostettava tiedosto ei aukea suoraan, mene alla olevaan Työkalut-osioon. Paina siitä. Alle tulee tiedostoja; valitse Yhdistyksen voimavarat - kehittämissuunnitelman osio. Valittavana on tällöin koneella muutamalla sanalla täytettävä tai tulostettava suunnitelma (suositeltava versio).

Vastaa kyselyyn yhdistystoimija!

Linkki kyselyyn: <https://link.webropol.com/s/yhdistys-tulkaa>.

Vastausaika: 1.10.-30.11.2024.

Haluamme kyselyn avulla saada kokonaiskuvan yhdistystoiminnan tilanteesta erityisesti Leader Viisarin alueella ja kerätä tietoa tarvittavista uudistuksista. Vastauksesi auttaa meitä kehittämään toimintaamme ja vahvistamaan yhdistyskenttää – luottamuksellisesti.

TULKAA-hankkeesta ja seuraavista valmennuksista löydät uusia linkkejä www.msl.fi/tulkaa/

Voimavarat
yhdistyksessä



Luottamushenkilöiden
jaksamisen
tukeminen



Työkaluja



Työkaluja



Työkaluja hyvinvointiin ja voimavarojen kartoittamiseen



Voimavarapuu

Voimavarapuu-harjoituksen avulla voit kartoittaa omaa elämäntilannettasi ja voimavarojasi. Puun voi täyttää yleisesti oman elämän näkökulmasta tai tarkastella jotain tiettyä teemaa, kuten vapaaehtoistyössä jaksamista.

Voimavarapuun voi tallentaa omalle laitteelle ja täyttää sähköisesti tai tulostaa täytettäväksi.



Yhdistyksen voimavarat - kehittämissuunnitelman osio

Tämä on tulostettava versio kehittämissuunnitelman voimavarat-osiosta. Sen avulla voitte pohtia ideoita toiminnan kehittämiseksi ja voimavarojen vahvistamiseksi järjestöksänne. Tulostakaa tiedosto ja täyttäkää se yhdessä esimerkiksi yhdistyksen hallituksen kanssa.



Yhdistyksen voimavarat - kehittämissuunnitelma

Vastaa kyselyyn: link.webropol.com/s/yhdistys-tulkaa



Pohjoisen Keski-Suomen Järjestökysely 2024 – TULKAA-hanke –

TULKAA-hanke kutsuu sinut osallistumaan kyselyyn, jonka tavoitteena on kartoittaa pohjoisen Keski-Suomen alueen järjestöjen ja yhteisöjen nykytilaa, haasteita ja kehitystarpeita. Kysely on suunnattu kaikille alueen yhdistyksien ja järjestöjen aktiiveille, hallituksen jäsenille, palkatuille työntekijöille sekä muille vapaaehtoisille toiminnan sisällöstä tai kohderyhmästä riippumatta.

Tämän kyselyn avulla haluamme saada kokonaisvaltaisen kuvan järjestötoiminnan tilasta erityisesti Leader Viisarin alueella ja kerätä arvokasta tietoa siitä, millaisia uudistuksia ja tukea yhdistystoimijat kaipaavat. Vastauksesi auttaa meitä kehittämään paikallista yhdistystoimintaa ja löytämään keinoja, joilla voimme yhdessä vahvistaa ja uudistaa yhdistyskenttää.

Kyselyyn vastaaminen on luottamuksellista, eikä yksittäisen henkilön vastauksia esitetä tunnistettavassa muodossa.

Vastausaika on 1.10.–30.11.2024.

Syksyllä 2025 toteutamme uuden kyselyn, jonka tarkoituksena on selvittää, miten ja millaisia vaikutuksia toimilla on ollut paikalliseen järjestötoimintaan ja mitkä ovat tulevaisuuden näkymät.





***Näemme taas
22.10.2024
klo 18!***

***Teams
<https://url.y.fi/3A4F>***

***Satu Hiuspää-Hiltunen
Projektikoordinaattori
Maaseudun Sivistysliitto ry / TULKAA-hanke
+358 40 635 0201
satu.hiuspaa-hiltunen@msl.fi***