



Avainpelaaja Syväsukellus -verkkokurssin sisältö

Yhteys  oimala

Moduuli 1 – Itsetuntemus ja uusi normaali

Teema: Oman toimintatyylin ymmärtäminen ja kasvun perustan luominen.

- **Avainpelaajan Talomalli:** Kurssin viitekehys, joka jäsentää ammatillisen kasvun kolmeen tasoon: Perusta, Taidot ja Tulokset.
- **Tulevaisuuden taidot:** Tunnistetaan metataidot, kuten itsensä johtaminen, resilienssi ja vuorovaikutus, jotka ovat kriittisiä muuttuvassa työelämässä.
- **Wopi-profiili & Osaajahahmot:** Syväskellus omaan työpersoonallisuuteen. Omien luontaisten vahvuuksien ja toimintatapojen tunnistaminen Wopi-datan ja Osaajahahmojen avulla.
- **Kasvun asenne:** Oppimista tukevan asenteen omaksuminen. Haasteiden näkeminen mahdollisuuksina ja virheiden kääntäminen oppimiskokemuksiksi.



Moduuli 2 – Perusta kuntoon, potentiaali esiin

Teema: Sisäisten voimavarojen, motivaation ja suunnan kirkastaminen.

- **Suunta ja merkityksellisyys:** Mitä haluat työltäsi? Pohdinta keskittyy merkityksellisyyden, hallinnan tunteen ja kyvykkyyden kokemuksiin.
- **Voimanlähteet eli arvot & tarpeet:** Omien ydinarvojen ja psykologisten perustarpeiden (autonomia, kyvykkyys, yhteenkuuluvuus) tunnistaminen motivaation lähteenä.
- **Vahvuuksien strateginen käyttö:** Miten valjastat Osaajahahmojesi vahvuudet tietoisesti käyttöön ja viestit niistä muille?
- **Asenne ja Sisu:** Proaktiivisuuden ja periksiantamattomuuden merkitys pitkän aikavälin tavoitteiden saavuttamisessa.
- **Sisäinen motivaatio:** Siirtyminen ulkoisista palkkioista kohti sisäistä paloa, joka syntyy työn merkityksellisyydestä ja omien arvojen todeksi elämisestä.



Moduuli 3 – Vaikuttava vuorovaikutus

Teema: Luottamuksen rakentaminen, empaattinen kohtaaminen ja vaikuttavuus yhteistyössä.

- **Mielen perusta ja itseluottamus:** Syvennetään itsetuntemusta aktiivisena taitona ja vahvistetaan kestävää itseluottamusta realistisen minäkäsityksen ja optimismin kautta.
- **Osaajahahmot areenalla:** Ymmärretään oman toimintatyylin vaikutus muihin ja opitaan lukemaan muiden Osaajahahmoja yhteistyön sujuvoittamiseksi.
- **Tunne- ja vuorovaikutustaidot:** Harjoitellaan empaattista kuuntelua neljällä tasolla sekä tunnistetaan tunteiden merkitys viestinnässä.
- **Rakentava itseilmaisu ja palaute:** Otetaan käyttöön "minä-viestit" ja Tilanne-Käytös-Vaikutus (TKV) -malli palautteen antamiseen ja vastaanottamiseen.
- **Yhteistyö ja psykologinen turvallisuus:** Luodaan perusta huipputiimille rakentamalla turvallista ilmapiiriä ja käsittelemällä konflikteja yhteistyöhakuisesti.
- **Vaikuttaminen ja verkostoituminen:** Opitaan eettisen vaikuttamisen periaatteet ja rakennetaan strategista verkostoa "viljelemällä" yhteyksiä.



Moduuli 4 – Kasvu ja kantokyky

Teema: Haasteiden kääntäminen voimaksi, resilienssi ja optimaalinen suorituskyky.

- **Kasvun jarrut:** Tunnistetaan ammatillista kehitystä estävät tekijät, kuten osaamisansa, vahvistusharha ja ylennysansa (Peterin periaate).
- **Psyykinen vahvuus ja resilienssi:** Vahvistetaan kykyä palautua vastoinkäymisistä ja navigoida epävarmuudessa (VUCA-maailma).
- **Avainpelaajan oppimiskehä:** Opitaan systemaattinen tapa analysoida epäonnistumisia ja muuttaa ne konkreettisiksi opeiksi.
- **Keskittyminen ja energia:** Siirrytään ajanhallinnasta energianhallintaan. Harjoitellaan syvää työtä (Deep Work) ja flow-tilan saavuttamista.
- **Vahvuuksien varjopuolet:** Tunnistetaan omien Osaajahahmojen ylikäytön riskit ja tuodaan tiedostamattomat "varjot" osaksi ammatillista kasvua.
- **Tunnetaidot paineen alla:** Hallitaan "amygdala-kaappauksia" tietoisien tauon avulla ja ylläpidetään toimintakykyä haastavissa tilanteissa.



Moduuli 5 – Työkalut ja arjen järjestelmät

Teema: Potentiaalista tuloksiin. Oman ajattelun, voimavarojen ja arjen rutiinien johtaminen.

- **Ajattelun taidot ja vinoumat:** Aivot prosessoivat tietoa joko nopealla, automaattisella järjestelmällä tai hitaalla, analyttisellä järjestelmällä . Opit tunnistamaan kognitiivisia vinoumia ja hyödyntämään työkaluja, kuten "Viisi kertaa miksi" -tekniikkaa ja systeemistä ajattelua, jotta ratkaiset oikeita juurisyitä oireiden sijaan .
- **Tapojen voima:** Pelkkä tahdonvoima on kuluva luonnonvara, joten kestävä muutos vaatii automaattisia rutiineja . Vahvat tavat rakennetaan tekemällä niistä ilmeisiä, houkuttelevia, helppoja ja tyydyttäviä, ja ne kumpuavat tavoittelemastasi identiteetistä .
- **Voimavarojen ja itsensä johtaminen:** Ajanhallinnasta siirrytään oman energian, fokuksen ja osaamisen strategiseen johtamiseen . Eisenhower-matriisi auttaa keskittymään tärkeisiin, mutta ei-kiireellisiin (Ruutu 2) asioihin, ja GTD-menetelmä (Getting Things Done) auttaa ulkoistamaan ja kesyttämään arjen tietotulvan.



Moduuli 6 – Suunnitelma, tavoitteet ja jatkuva kasvu

Teema: Muutoksen ankkurointi. Miten teet oppimisesta pysyvän elämäntavan ja saavutat huippusuorituksen?

- **Tavoitteista totta:** Epämääräiset toiveet muutetaan selkeiksi ja motivoiviksi päämääriksi iSMART-mallin avulla . Opit jakamaan tavoitteesi tulos-, suoritus- ja prosessitavoitteisiin, joista päivittäiset prosessit ovat täysin omassa hallinnassasi .
- **Optimaalinen mielentila ja huippusuoritus:** Valmistautuminen jaetaan taktiseen, fyysiseen ja mentaaliseen tasoon . Opit virittämään itseluottamuksesi ennen suoritusta, sopeutumaan yllätyksiin OODA-silmukan (Havainnoi, Jäsennä, Päätä, Toimi) avulla ja refleктоimaan onnistumisia 3R-mallilla (Rauhoitu, Refleктоi, Resetoi) .
- **Jatkuva oppiminen ja identiteetti:** Kasvun asenne syvennetään ammatilliseksi "oppijan identiteetiksi" . Pelkkä kokemus muuttuu viisaudeksi säännöllisen reflektionin ja Kolbin oppimiskehän kautta .
- **Henkilökohtainen kehityssuunnitelma:** Kurssin kaikki opit (Wopi-profiili, Talomalli ja metataidot) sidotaan lopuksi yhteen strategiseksi kartaksi, joka ohjaa tulevaisuuden kasvuasi ja auttaa ankkuroimaan muutoksen arkeen.

