



# Optiman kuntayhtymä

**Pietarsaaresta on kehittännyt mallin ennaltaehkäisevään opiskelijaterveyteen IDG (Inner Development Goals) -kehyksen pohjalta.**

**Malli integroidaan opetukseen ja tavoitteena on, että opettajat ja vastuuhjaajat voisivat olla Optiman opiskelijoiden ennaltaehkäisevän terveyden voimavara.**

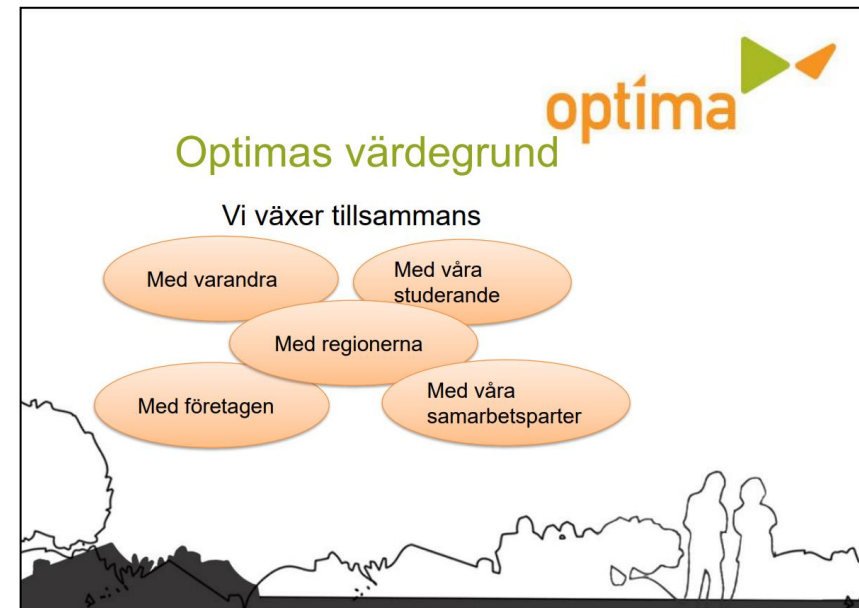
# INNER DEVELOPMENT GOALS

## OPTIMA IDG



# Optiman arvoperusta:

Kasvamme yhdessä opiskelijoidemme kanssa,  
keskenämme, yritysten kanssa, alueiden kanssa  
ja kumppaneidemme kanssa



# Optiman pelisäännöt

- **Olemme joukkue.** Olemme täällä toisiamme varten, autamme toisiamme ja työskentelemme kohti yhteisiä tavoitteita.
- **Kohtelemme toisiamme kunnioittavasti.** Osoitamme toisillemme huomaavaisuutta ja kannustamme uusia ideoita ollaksemme yhdessä vahvempia.
- **Olemme erilaisia.** Tunnistamme mahdollisuudet ja vahvuudet ja arvostamme erilaisia näkökulmia.
- **Olemme roolimalleja.** Luomme turvallisen ja inspiroivan ympäristön kasvulle.

## Optimas spelregler

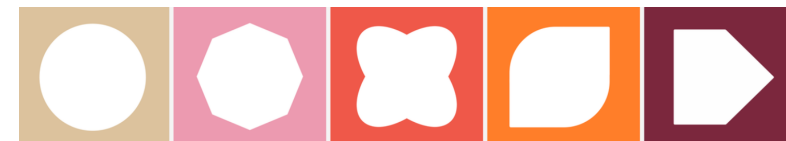


- **Vi är ett lag.** Vi ställer upp för varandra, hjälper varandra och arbetar med gemensamma mål.
- **Vi bemöter varandra med respekt.** Vi visar varandra hänsyn och uppmuntrar till nya idéer för att vara starkare tillsammans.
- **Vi är olika.** Vi ser möjligheter och styrkor samt värdesätter olika perspektiv.
- **Vi är förebilder.** Vi formar en trygg och inspirerande miljö att växa på.

# OPTIMA IDG – AINUTLAATUINEN MALLI!!

Mikään ammatillinen oppilaitos ei ole aiemmin kehittänyt Inner Development Goals:iin perustuvaa ennaltaehkäisevän opiskeluterveyden mallia.

Projektisuunnitelmamme on ainutlaatuinen ja toivomme, että harjoitukset tarjoavat nuorille hyödyllisiä työkaluja nyt ja tulevaisuudessa.



**Esityksen lopussa näkyy  
kaksi QR-koodia.  
Voit käyttää omaa  
puhelimtasi, jotta sivut  
aukeavat helposti.**



optima 

  
OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ  
UNDERVISNINGS- OCH KULTURMINISTERIET

# OPTIMAN IDG-HANKKEET

## Syksy 2023: Ennaltaehkäisevä opiskelijaterveys

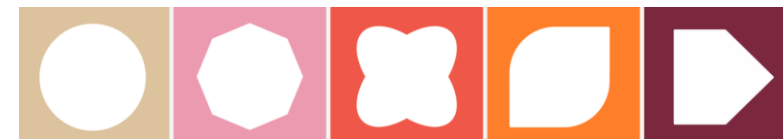
- Haluamme vahvistaa oppilaiden sisäisiä ominaisuuksia
- Kehittää mallin, jossa inspiroivia harjoituksia opiskeluryhmille

## 2024-2025: Delaktig och välmående tillsammans

- 2024 IDG:n toteuttaminen tiiminjohtajille ja opettajille, 2025 IDG:n arviointi
- Hankkeessa myös asuntolat, opiskelijakunta sekä yhteistyö 3:n sektorin toimijoiden kanssa
- Axxell koordinoi

## 2024-2025: Yleinen opiskelijaterveys

- Jatkamme IDG:n käyttöönottoa
- Kehitämme uutta materiaalia, nyt Telma ja Tuva-koulutusten opiskelijoille
- Monikulttuurisuus





**IDG työryhmä &  
Menttori Lotta Adelstål**



# MIKSI IDG?



# 23 FÖRMÅGOR 23 MUUTOSTAITOA

## De 23 förmågorna och kvaliteterna i *the Inner Development Goals framework*

Vara - relationen till sig själv	Tänka – kognitiva förmågor	Relatera - bry sig om andra och omvärlden	Samarbeta – sociala förmågor	Agera – att driva förändring
<p><b>Inre kompass</b> Att ha en djupt förankrad känsla av ansvar för och engagemang kring värden och mål i relation till vad helheten behöver.</p> <p><b>Integritet och autenticitet</b> Ett engagemang kring och förmåga till att vara uppriktig, ärlig och agera med integritet.</p> <p><b>Öppenhet och lärande</b> Att ha ett grundläggande inställning av nyfikenhet och en villighet att vara sårbar, omfamna förändring och att vilja utvecklas.</p> <p><b>Självmedvetenhet</b> Förmåga att vara i reflekterande kontakt med egna tankar, känslor och önskemål; att ha en realistisk självbild och förmåga att reglera sig själv.</p> <p><b>Närvaro</b> Förmåga att vara här och nu, utan dömande och i ett tillstånd av utforskande och närvaro.</p>	<p><b>Kritiskt tänkande</b> Förmåga att kritiskt granska åsikters, evidens och planers validitet.</p> <p><b>Komplexitetsmedvetenhet</b> Förståelse för samt förmåga att arbeta med komplexa och systemiska förhållanden och orsakssamband.</p> <p><b>Perspektivförmågor</b> Förmåga att söka upp, förstå samt aktivt använda insikter från vitt skilda perspektiv.</p> <p><b>Meningsskapande</b> Förmåga att se mönster, strukturera det okända samt medvetet skapa mening och narrativ.</p> <p><b>Långsiktig orientering och visionerande</b> Långsiktig orientering samt förmåga att formulera och upprätthålla engagemang kring visioner i relation till ett större sammanhang.</p>	<p><b>Uppskattning</b> Att relatera till andra och till omvärlden med en grundläggande känsla av uppskattning, tacksamhet och glädje.</p> <p><b>Samhörighet</b> Att ha en djupt rotad känsla av samhörighet med andra och/eller att vara del av en större helhet, såsom samhället, mänskligheten eller det globala ekosystemet.</p> <p><b>Ödmjukhet</b> Förmåga att agera i enlighet med vad en situation kräver utan att vara upptagen med ens egen betydelse.</p> <p><b>Empati och medkänsla</b> Förmåga att relatera till andra, sig själv samt naturen med vänlighet, empati och medkänsla samt att verka för att lindra lidande.</p>	<p><b>Kommunikationsfärdigheter</b> Förmåga att verkligen lyssna på andra, främja genuin dialog, framföra egna åsikter på konstruktiva sätt, konstruktivt hantera konflikter samt anpassa kommunikationen efter olika grupper.</p> <p><b>Samskapande</b> Förmåga och motivation att med olika intressenter bygga, utveckla och facilitera samskapande relationer, karakteriserade av psykologisk trygghet och genuin samarbetsvilja.</p> <p><b>Inkluderande hållning och interkulturell kompetens</b> Villighet och kompetens att omfamna mångfald samt inkludera personer och kollektiv av skilda åsikter och bakgrunder.</p> <p><b>Tillit</b> Förmåga att visa tillit samt skapa och upprätthålla tillitsfulla relationer.</p> <p><b>Mobilisering</b> Förmåga att inspirera och organisera andra att engagera sig i delade intressen.</p>	<p><b>Mod</b> Förmåga att stå upp för sina värderingar, fatta beslut, agera kraftfullt samt, om situationen kräver, utmana och förändra existerande strukturer och synsätt.</p> <p><b>Kreativitet</b> Förmåga att generera och utveckla originella idéer, innovera samt vara villig att bryta konventionella mönster.</p> <p><b>Optimism</b> Förmåga att upprätthålla och kommunicera en känsla av hopp, positiv inställning samt tilltro till möjligheten till en meningsfull förändring.</p> <p><b>Uthållighet</b> Förmåga att bibehålla engagemang och förbli beslutsam och tålmodig även när det tar lång tid innan ens ansträngningar ger resultat.</p>

# 1

## VARA

### Relationen till sig själv

#### 1. Inre kompass

Jag tänker inte bara på mig själv utan också på hur mina val påverkar min omgivning.

#### 2. Integritet och äkthet

Jag talar sanning och agerar på ett sätt som är trovärdigt.

#### 3. Öppenhet och lärande

Jag är öppen för att lära mig nya saker och för nya synsätt.

#### 4. Självmedvetenhet

Jag är medveten om hur mina tankar och känslor påverkar mitt beteende.

#### 5. Närvaro

Jag är närvarande, uppmärksam och lyhörd i möten med andra.

## OLEMINEN

### Suhde itseen

#### 1. Sisäinen kompassi

En ajattele vain itseäni, vaan myös sitä, miten valintani vaikuttavat ympärilläni oleviin.

#### 2. Suorasekäisyys ja aitous

Puhun totta ja toimin uskottavalla tavalla.

#### 3. Avoimuus ja oppimisen asenne

Olen avoin oppimaan uusia asioita ja uusia lähestymistapoja.

#### 4. Itsetuntemus

Olen tietoinen siitä, miten ajatukseni ja tunteeni vaikuttavat käyttäytymiseeni.

#### 5. Läsnäolo

Olen läsnä, tarkkaavainen ja reagoiva vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

# 2

## TÄNKÄ

### Kognitiva förmågor

#### 6. Kritiskt tänkande

Jag granskar åsikter, metoder och källor som jag använder.

#### 7. Komplexitetsmedvetenhet

Jag är medveten om att det kan finnas orsaker och samband jag ännu inte känner till.

#### 8. Perspektivfärdigheter

Jag förstår att det kan finnas olika perspektiv och synsätt.

#### 9. Meningsskapande (eng. sense-making)

Jag söker information och skapar struktur i mitt arbete.

#### 10. Långsiktig orientering och visionerande

Jag kan tänka framåt och planera långsiktigt.

## AJATTELU

### Tiedolliset taidot

#### 6. Kriittinen ajattelu

Tarkistan käyttämäni mielipiteet, menetelmät ja lähteet.

#### 7. Monimutkaisuuden tiedostaminen

Tiedän, että voi olla syitä ja yhteyksiä, joista en ole vielä tietoinen.

#### 8. Näkökulmien tarkastelun taidot

Ymmärrän, että voi olla erilaisia näkökulmia ja lähestymistapoja.

#### 9. Ymmärryksen luominen

Etsin tietoa ja organisoin työtäni.

#### 10. Pitkäjänteisyys ja visiointi

Osaan ajatella eteenpäin ja suunnitella pitkällä tähtäimellä.

# 3

## RELATERA - Att bry sig om andra och omvärlden

### 11. Uppskattning

Jag kan visa uppskattning, tacksamhet och glädje till min omgivning.

### 12. Samhörighet

Jag känner samhörighet med andra och förstår att jag tillhör ett sammanhang.

### 13. Ödmjukhet

Jag kan göra vad som krävs och lägga egna behov åt sidan.

### 14. Empati och medkänsla

Jag är vänlig och visar medkänsla.

## SUHDE MUIHIN - Muista ja maailmasta välittäminen

### 11. Arvostus

Pystyn osoittamaan arvostusta, kiitollisuutta ja iloa ympärilläni oleville.

### 12. Yhteenkuuluvuus

Tunnen olevani yhteydessä muihin ja ymmärrän kuuluvani yhteisöön.

### 13. Nöyryys

Pystyn tekemään sen, mitä vaaditaan, ja jättämään omat tarpeeni syrjään.

### 14. Empatia ja myötätunto

Olen ystävällinen ja myötämielinen.

# 4

## SAMARBETA

### Sociale kompetenser

#### 15. Kommunikationsfärdigheter

Jag lyssnar uppmärksamt, kan framföra mina åsikter och acceptera andras åsikter.

#### 16. Samskapande

Jag kan och vill samarbeta med andra för att uppnå ett bättre resultat.

#### 17. Inkluderande hållning och interkulturell kompetens

Jag accepterar och inkluderar personer med andra kulturella bakgrunder.

#### 18. Tillit

Jag litar på andra och visar att andra kan lita på mig.

#### 19. Mobilisering

Jag inspirerar och motiverar min omgivning.

## YHTEISTYÖ

### Sosiaaliset taidot

#### 15. Viestintätaidot

Kuuntelen tarkkaavaisesti, voin ilmaista mielipiteeni ja hyväksyä muiden mielipiteet.

#### 16. Yhteiskehittämisen taidot

Pystyn ja haluan tehdä yhteistyötä muiden kanssa paremman tuloksen saavuttamiseksi.

#### 17. Osallistuva ajattelutapa ja kulttuuriväläinen osaaminen

Hyväksyn ja otan mukaan ihmisiä muista kulttuuritaustoista.

#### 18. Luottamus

Luotan muihin ja näytän, että muut voivat luottaa minuun.

#### 19. Liikkeelle saamisen taidot

Inspiroin ja motivoin ympärilläni olevia.

# 5

## AGERA

### Att driva förändring

#### 20. Mod

Jag vågar ta egna beslut, stå upp för mina värderingar och göra förändringar då det behövs.

#### 21. Kreativitet

Jag kan vara kreativ och komma med nya idéer.

#### 22. Optimism

Jag har en positiv inställning och fokuserar på möjligheter.

#### 23. Uthållighet

Jag är uthållig och har tålamod för att uppnå resultat.

## TOIMINTA

### Muutoksen edistäminen

#### 20. Rohkeus

Uskallan tehdä omia päätöksiä, puolustaa arvojeni ja tehdä muutoksia tarvittaessa.

#### 21. Luovuus

Osaan olla luova ja keksiä uusia ideoita.

#### 22. Optimismi

Minulla on positiivinen asenne ja keskityn mahdollisuuksiin.

#### 23. Sinnikkyys

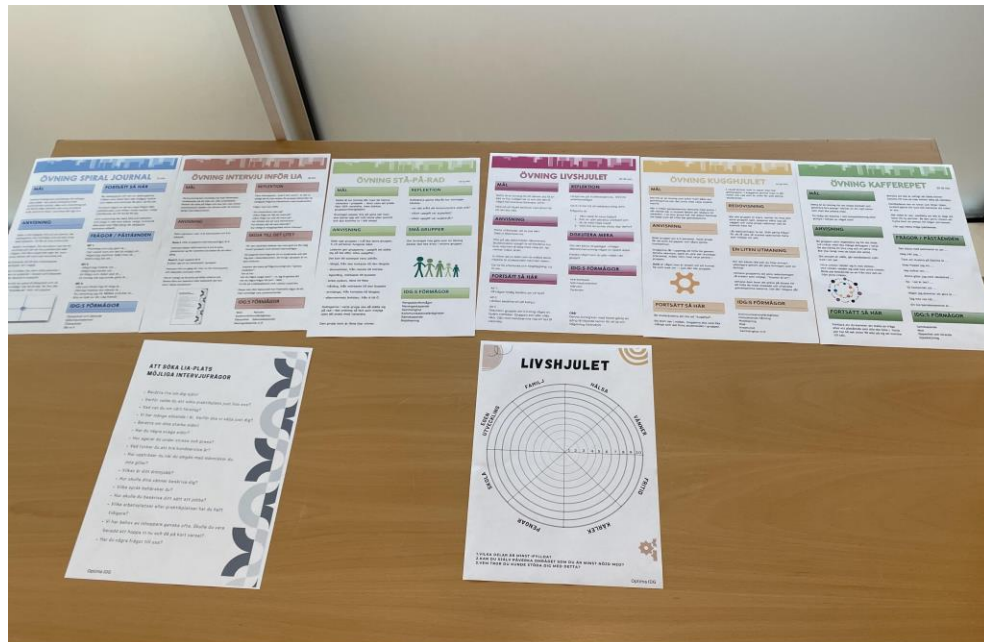
Olen sinnikäs ja kärsivällinen saavuttaakseni tuloksia.

# Harjoitukset juuri meille suunniteltuja!!

<https://idg.tools/>  
<https://transitionmakers.nl/>

7 pilottiopettajaa testasivat harjoitukset n. 15 ryhmässä.

Palaute kirjoitettiin jaettuun yhteiseen dokumenttiin.



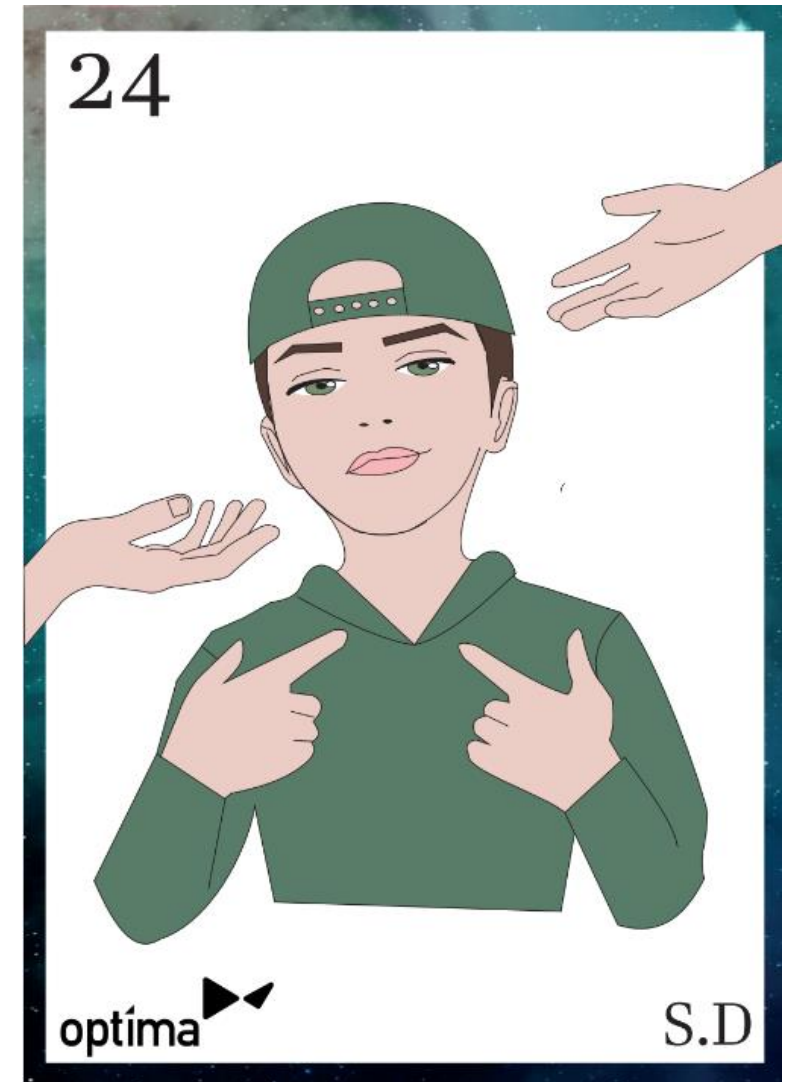
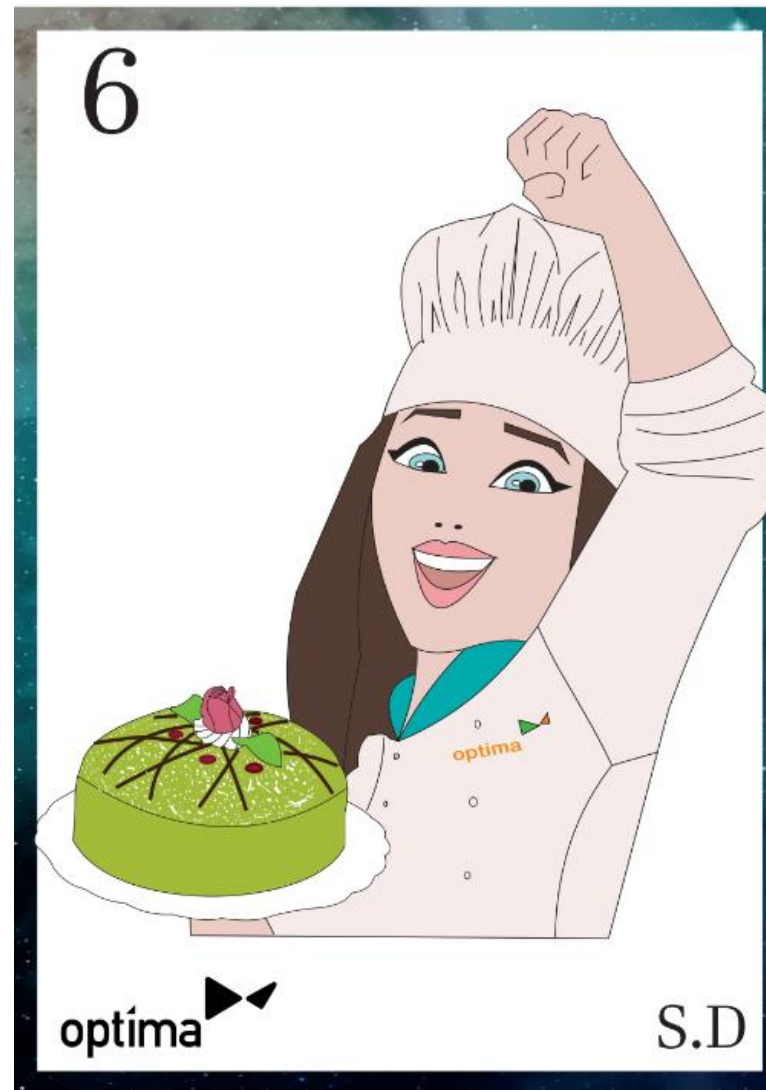


# Tunnekortit

Muotiassistenttiopiskelija

piirtänyt kuvat

35 korttia/pakkaus



11



optima S.D

12



optima S.D

13



optima S.D

14



optima S.D

15



optima S.D

16



optima S.D

17



optima S.D

18



optima S.D

19



optima S.D

20



optima S.D

# QR-koodi Tunnekortteille



# Suunnitelma ja vastuuhjaajan/opettajan rooli

IDG on apuväline uuden ryhmän kanssa.

Vastuuopettaja käyttää IDG-harjoituksia jatkuvasti ryhmänsä kanssa

- vahvistetaan yhteenkuuluvuutta
- harjoitellaan opiskelijoiden sisäisten voimavarojen esiin tuomista
- lisätään läsnäoloa ja opiskelumotivaatiota
- ratkaistaan konflikteja
- myös opettaja tuntee olonsa mukavammaksi ja varmemmaksi

Osa harjoituksista löytyy myös pakollisilta kursseilta

Opiskelu- ja urasuunnittelvalmiudet ja Työelämässä toimiminen



## Aikataulun toteutus keväällä 2024 – näin kaikki opettajat ovat saaneet infoa ja ovat itse saaneet vetää harjoituksia omille kollegoille!

Vecka	GRUPP	Klar/Valmis
13 Må 25.3	TEAM 3 Projektet, målet + övning	OK
15 Må 8.4	TEAM 4 Projektet, målet + övning	OK
16 Må 15.4	TEAM 5 Projektet, målet + övning	OK
17 Må 22.4	TEAM 7 Projektet, målet + övning	OK
18 Må 29.4	Åk 1 PH hösten 2024 (ca 25 st)	OK
20 Må 13.5	Åk 2 PH hösten 2024 (ca 20 st)	OK
20 Ti 14.5	TEAM 1 Projektet, målet + övningar	OK
21 Må 20.5	Åk 3 PH hösten 2024 (ca 17 st)	OK
22 Må 27.5	Lärare, uppsamlingsheat	OK
23 Må 3.6	TEAM 2 Projektet, målet + övningar	OK

**MÅNDAGAR kl 14.15-15.30**

# Kuinka löytää Optima IDG kotisivustolle?

<https://optimaedu.fi/sv/>



# KIITOS TACK



*Camilla Fellman*

**camilla.fellman@optimaedu.fi**