



Speranța Țibu Alina Crăciunescu
(koord.)

STRENGTH

ITSEARVIOINTIOPAS

OSAAMISEN KEHITTÄMISEN TUEKSI

(105)



Editura Centrului Național de Politici și Evaluare în Educație

Bucharest, 2022

ISBN 978-606-8966-18-2



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Julkaisun tiedot

STRENGTH-hankkeen Itsearviointi-osaamisen kehittämisen tueksi (IO5)

Tekijät: Țibu, S. & Crăciunescu A. (koord.), Katsarov, J., Tountopoulou, M., Vlachaki, F., Weber, P., Maltese, T., Miglionico, M., Rinne, S., Călineci, M., Oancea A-M., Constâncio, J. (2022)

Julkaisija: National Center for Policies and Evaluation in Education

37 Stirbei Voda, 010102, Bucharest, Romania

Tel: +40 21 314 27 28

www.ise.ro

Tekijänoikeus: © National Center for Policies and Evaluation in Education/
STRENGTH Project, 2022

Erasmus+ -hanke: Social and Emotional Competence of Guidance practitioners - STRENGTH (2019-1-RO01-KA202-063198) on rahoitettu Euroopan komission Erasmus+ -ohjelman tuella.

Euroopan komissio ei ole vastuussa siitä, miten tässä julkaisussa olevia tietoja käytetään, tämä julkaisu heijastaa vain tekijänsä näkemyksiä.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Tunnustukset

Osallistuneet STRENGTH-hankekumppanit

Haluamme kiittää seuraavia osallistuneita STRENGTH-hankekumppaneita panoksestaan raportin sisällöntuotantoon, sekä sen levitys- ja käännöstyöhön:

Luminita Mitrofan, Aura Stănculescu, Robert Florea (CMBRAE), Antti Viiman (Hämeen ammattikorkeakoulu), Catarina Madureira, Sofia Rego (União das Freguesias de Gondomar Valbom e Jovim), Maria Santarcangelo (Studio Risorse), Gundula Gwenn Hiller (University of Applied Labour Studies, Mannheim)

SISÄLTÖ

LUKU I. Johdanto/4

STRENGTH-hanke, hankekonsortio ja päätulokset/4

LUKU II. Mikä tämä opas on/6

Mikä tämä opas on ja miten se linkittyy muihin hankkeen tuotoksiin /6

Mitä tämä opas EI ole - rajaukset/8

Tarkoitus ja kohderyhmä/9

Oppaan peruseriaatteet/9

Miten käyttää tätä opasta/11

Oppaan rakenne/13

LUKU III. Itsearviointi- ja reflektointiprosessi/13

STRENGTHin 5 sosiaalista ja emotionaalista osa-aluetta/13

Oppaan ehdottama itsearviointi ja reflektointiprosessi/15

LUKU IV. STRENGTH itsearviointi- ja reflektointiaktiiviteettien työkalupakki/21

REA-kartta (reflect-explore-approach)/22

Missä olen? Missä Haluan olla?/23

Itsearviointikysely/30

Ikkuna tietoihini ja taitoihini/38

Minun STRENGTH-kompassi/43

Suunnitelma itsensä kehittämiseksi/63

LUKU V. Suositeltuja lähteitä/66

Englanninkieliset lähteet/67

Suomenkieliset lähteet /71

Saksankieliset lähteet /72

Kreikankieliset lähteet /73

Italiankieliset lähteet /76

Portugalinkieliset lähteet /78

Romaniankieliset lähteet /81

LUKU I. JOHDANTO

STRENGTH-hanke, hankekonsortio ja päätulokset

Tämä opas on tuotos nro. 5 (IO5) Erasmus+ -hankkeesta STRENGTH - Strengthening Socio-Emotional Competences of Career Practitioners (2019-1-RO01-KA202-063198), (2019-2022) ja se on kehitetty kansainvälisessä yhteistyössä 8 eri organisaation kesken, jotka tulevat 7 eri maasta:

	National Center for Policy and Evaluation in Education, Educational Research Unit, ROMANIA (IO5-koordinaattori)
	Bucharest Municipal Centre for Educational Assistance and Resources, ROMANIA (projektin koordinaattori)
	ISON Psychometrica, KREIKKA
	Hochschule der Bundesagentur für Arbeit, SAKSA
	Hämeen ammattikorkeakoulu, HAMK Edu -tutkimusyksikkö, SUOMI
	Studio risorse S,r,l. , ITALIA
	Uniao das Freguesias de Gondomar (SCOSME) Valbom e Jovim, PORTUGALI
	Foundation of the Network for Innovation in Career Guidance and Counselling in Europe (NICE Foundation)

Hankkeen tavoitteena on kehittää opinto- ja uraohjaajien **sosiaalista ja emotionaalista osaamista**. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot ovat uraohjauksessa ja -neuvonnassa erittäin tärkeitä, koska niiden avulla ohjaajat voivat vastata erilaisiin haasteisiin empaattisella ja tehokkaalla tavalla.

Projektin aikana hankekumppanit kehittivät kansainvälisessä yhteistyössä seuraavat 5 tuotosta (Intellectual Output, IO):

- **IO1 - Työkalupakki opinto- ja uraohjaajien sosio-emotionaalisten taitojen kehittämiseksi - sosio-emotionaalista osaamista käsittelevä työpöytätyö ja menetelmäkokoelma, koordinaattorina HdBA (Saksa).** Ensimmäinen tuotos on raportti olemassa olevista metodeista opinto- ja uraohjaajien sosio-emotionaalisten taitojen kehittämiseksi. Se löytyy osoitteesta:
https://projectstrength.net/wp-content/uploads/2021/04/io1_report_final.pdf
- **IO2 - Käsikirja uraohjaajien ja ohjaajien sosio-emotionaalisten taitojen koulutustarpeista, koordinaattorina NICE.** Toinen tuotos on raportti opinto- ja uraohjaajien sosio-emotionaalisten taitojen koulutustarpeista. Se löytyy osoitteesta:
https://projectstrength.net/wp-content/uploads/2021/08/Publication_IO2_210713.pdf
- **IO3 - Sosio-emotionaalisten taitojen koulutusohjelma opinto- ja uraohjaajille, koordinaattorina ISON (Kreikka).** Kolmas tuotos on koulutusohjelma, jonka tavoitteena on kouluttaa uuden sukupolven luovia, yrittäjämäisiä ja innovatiivisia ohjauksen ammattilaisia, jotka kykenevät kehittämään ja käyttämään sosio-emotionaalisia taitoja vastatakseen nykyisiin ja tuleviin haasteisiin sekä muuntaessaan tietoa ja ideoita asiakaslähtöisemmiksi palveluiksi, jotka hyödyttävät erilaisia kohderyhmiä ja ohjauspalvelujen käyttäjiä. Koulutusohjelma sisältää oppimisstrategioita, materiaaleihin pohjautuvia harjoituksia sekä teoreettisia perusteita tärkeimpien sosio-emotionaalisten taitojen kehittämiseksi, sellaisina kuin ne nousivat esiin IO2:ssa tehdyssä tarveanalyysissä.
- **IO4 - Verkkoalusta ja työkalupakki opinto- ja uraohjaajille, koordinaattorina HAMK (Suomi).** Neljäs tuotos on verkkoalusta kaikkien partnereiden kielillä, sekä englanniksi. Se sisältää yhtäältä kaiken tiedon hankkeesta, kumppaneista ja tuotoksista, ja toisaalta se vie IO3:ssa kehitetyn koulutuskokonaisuuden verkkomuotoon tarjoten siten interaktiivisia aktiviteetteja, välineitä sekä

teoreettista tietoa ohjauksen ammattilaisten sosio-emotionaalisten taitojen kehittämiseen.

- IO5 - Itsearviointiopas osaamisen kehittämisen tueksi, koordinaattorina CNPEE (Romania). Viides tuotos on esitetty tässä dokumentissa seuraavana.

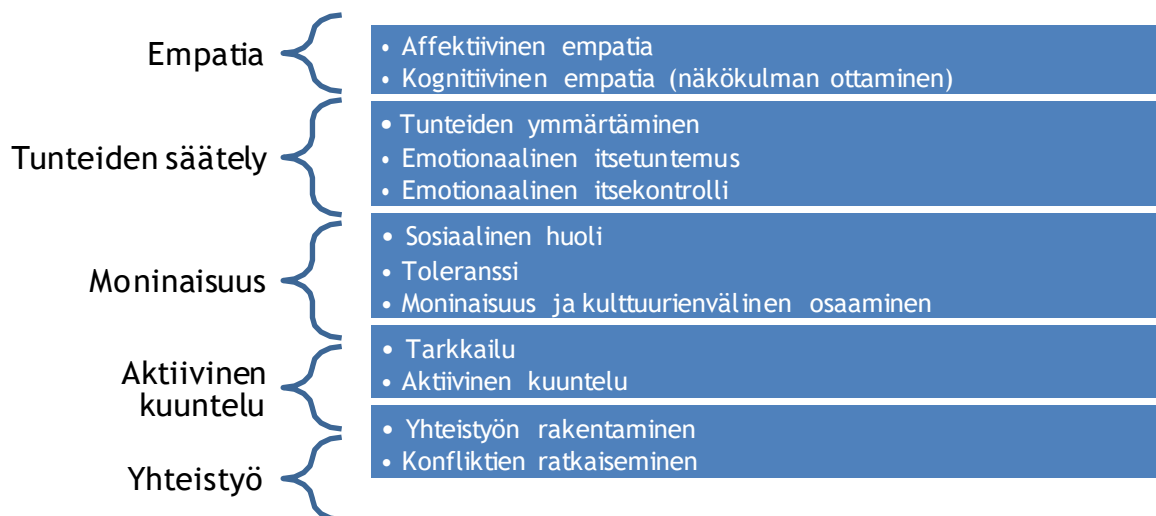
LUKU II. MIKÄ TÄMÄ OPAS ON

Mikä tämä opas on ja miten se linkittyy muihin hankkeen tuotoksiin

Tämä opas on hankkeen tuotos nro. 5 (IO5) ja se on laadittu ottaen huomioon hankkeen aiemmat tuotokset.

➤ STRENGTH-malli sosiaalisista ja emotionaalisista taidoista

Ensimmäinen tärkeä hanketuotos, jota hyödynnettiin IO5-laadinnassa on IO1:ssä kehitetty *STRENGTH-malli sosiaalisista ja emotionaalisista taidoista*. Siinä tunnistettiin 2 sosiaalista ja emotionaalista perustaitoa/aluetta (henkilökohtainen ja sosiaalinen) ja 13 osataittoa. Koska moraaliseen/eettiseen osaamiseen liittyvät taidot eivät täysin vastanneet STRENGTH-hankkeen tarkoitusta, ne on jätetty pois ja loput 12 osaamista on yhdistetty 5 osa-alueeseen seuraavasti:



Kuva 1. Sosio-emotionaaliset osa-alueet ja osataidot Strength-hankkeessa



Näillä osa-alueilla eli klustereilla on IO2:ssa tehdyn tarveanalyysin päätelmien mukaan erittäin vahva merkitys opinto- ja uraohjaajille. 477 ohjaajaa 27 maasta ilmoitti olevansa "erittäin kiinnostunut" kaikista viidestä klusterista ja piti kaikkia viittä klusteria (suhteellisen usein) tärkeinä ohjaajien koulutustarpeiden kannalta.

IO5:ssä 5 klusteria tarjosivat meille kehyksen, joka on otettu huomioon tässä oppaassa olevien itsearviointi-instrumenttien kehittämisessä. Esimerkiksi STRENGTH Kompassissa (oppaan tärkein itsearviointiväline) ohjaajat voivat pohtia omaa ammatillista käyttäytymistään kuudessa haastavassa sosiaalisessa ja emotionaalisessa tilanteessa, jotka liittyvät heidän ammattiinsa (empatian, tunteiden säätelyn, monimuotoisuuden, yhteistyön ja aktiivisen kuuntelun osalta) ja sen jälkeen he voivat verrata omaa profiiliaan heikosti/erittäin menestyneiden ominaisuuksiin kaikilla viidellä osa-alueella.

➤ **STRENGTH kriittiset tapaukset (tapauskuvaukset)**

Tärkeää IO2:n tuotosta, kriittisiä tapauksia (tapauskuvausten muodossa), on hyödynnetty myös IO5:ssä.

Monimenetelmätutkimuksella (fokusrhyhmät, kyselyt), IO2:ssa tunnistettiin ja validoitiin 6 tapauskuvausta havainnollistamaan haastavia sosiaalisia ja emotionaalisia ammatillisia tilanteita ohjauksen ammattilaisille:

- ❖ Agitaattori Ville
- ❖ Emma, karkaileva nuori
- ❖ Amir, epätoivoinen maahanmuuttaja
- ❖ Roosa kärsii paniikkikohtauksista
- ❖ Timo ei kiinnostu mistään
- ❖ Marja, riitaisa äiti

Näitä on pidetty lähtökohtana STRENGTH Kompassin, tämän oppaan tärkeimmän itsearviointityökalun, kehittämiselle. Jokainen tapauskuvaus esittelee skenaarion sosiaalisesti ja emotionaalisesti haastavasta tilanteesta, johon ohjauksen ammattilainen voi työssään törmätä. Jokaiselle skenaariolle on tarjolla kaksi mahdollista lähestymistapaa, jotka ohjauksen ammattilainen voi omaksua, ja ohjaajat

voivat asettua asteikolla 1-5 lähemmäs tapaa, jota he pitävät sopivampana omaan ammatilliseen toimintaansa. Lopuksi he voivat laskea pistemääränsä viidellä sosiaalisella ja emotionaalisella osa-alueella ja verrata omaa profiiliaan heikosti/erittäin menestyneiden ominaisuuksiin.

➤ **Menetelmät sosiaalisten ja emotionaalisten kompetenssien kehittämiseen**

IO1:ssä tehtiin perusteellinen analyysi relevanteista menetelmistä sosiaalisten ja emotionaalisten kompetenssien kehittämiseen, ja havainnot osoittivat joitakin sopivia menetelmiä. Tässä oppaassa keskityimme itsereflektointiin pääasiallisena menetelmänä saadakseen näkökulmia omien sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kehittämiseen. Näitä taitoja ei ole helppo mitata käyttämällä perinteisiä arviointikäytäntöjä, kuten psykometrisiä testejä. Siksi tässä oppaassa tarjoamme joukon itsehavainnointi-, itseanalyysi- ja itsereflektointiaktiviteettejä, joiden avulla ohjaajat voivat vahvistaa ne sosiaaliset ja emotionaaliset kykynsä, jotka ovat erittäin hyvin kehittyneitä, ja ne, jotka eivät ole niin kehittyneitä, ja laatia myöhemmin kehityssuunnitelman.

➤ **Lähteitä kehittämisen tuoksi**

Kaikki aiemmat IO:t Tarjoavat lähteitä ja kirjallisuutta sosio-emotionaaliseen osaamiseen. IO5:ssä käytimme näitä lähteitä edelleen arvokkaana varastona, jota tarjotaan ohjaajille heidän sosio-emotionaalisten taitojen kehittämiseksi. Muiden IO5:n kautta jo saatavilla olevien resurssien lisäksi tarjoamme IO5-oppaassa myös asiaankuuluvia ja ajantasaisia lähteitä kansallisilla kielillä, jotta voimme vastata paremmin STRENGTH-kumppanuusmaiden ohjaajien erityistarpeisiin.

Mitä tämä opas EI ole - rajaukset

STRENGTH-projektin puitteissa tähän oppaaseen varattu aika ja resurssit suuntasivat ponnistelumme itsearviointiin ja ohjaajien omien sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen reflektointiin. Tältä osin tämä opas ei sisällä standardoituja testejä, eikä se mahdollista tarkkaa ja objektiivista diagnoosia sosiaalisista ja/tai emotionaalisista



taidoistasi; se ei sisällä 360 asteen arviointimetodologiaa, eikä sitä ole suunniteltu keräämään palautetta muilta ohjaajan kanssa työskenteleviltä ammattilaisilta, kuten esimiehiltä, vertaisilta tai asiakkailta.

Tarkoitus ja kohderyhmä

Tämän oppaan tarkoitus on:

- Tarjota ohjaajille mahdollisuuksia pohtia ammatissaan hyödyllisten sosio-emotionaalisten taitojen kehittymistä;
- Mahdollistaa itsearviointin erilaisten välineiden ja aktiviteettien kautta, jotka perustuvat sosio-emotionaalisten taitojen reflektioon;
- Tarjota lähdemateriaalia ohjaajien sosio-emotionaalisten taitojen kehittämisen tueksi.

Kuka voi käyttää tätä opasta?

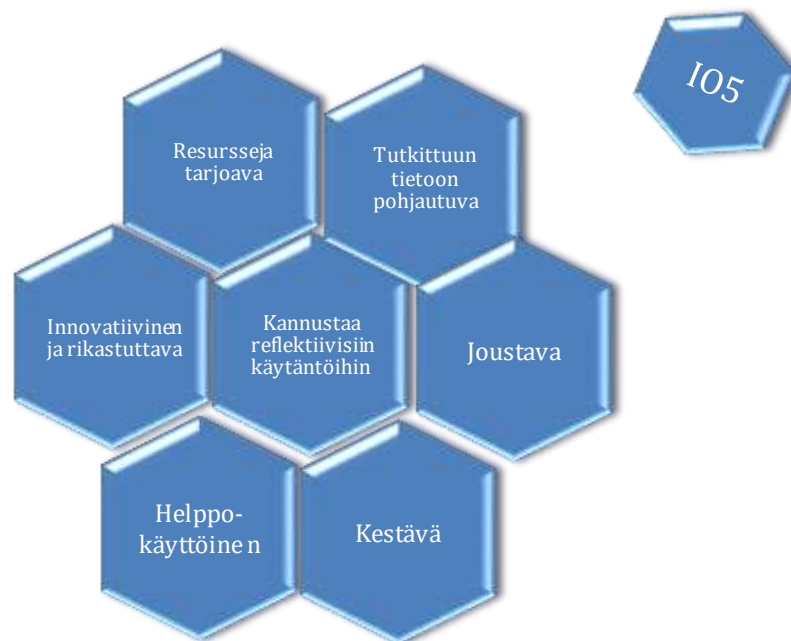
Tätä opasta voi käyttää:

- kokeneet opinto- ja uraohjaajat,
- ohjaustyötä aloittelevat opinto- ja uraohjaajat (vähän tai ei lainkaan kokemusta),
- opinto- tai uraohjausta opiskelevat,
- asiantuntijat, kouluttajat ja opettajat, jotka toimivat opinto- tai uraohjaukseen liittyvissä asioissa.

Oppaan peruseriaatteet

- **Tutkittuun tietoon pohjautuva** - perustuu tutkimusnäyttöön sosio-emotionaalisesta osaamisesta, mikä on kerätty STRENGTH-hankkeen aiemmissa tuotoksissa (IO1, IO2, IO3, IO4)
- **Kannustaa reflektiivisiin käytäntöihin** - tarjoaa mielekkään tilan reflektiolle tarjoamalla erilaisia menetelmiä, työkaluja ja aktiviteetteja, joiden avulla ohjauksen ammattilaiset voivat osallistua reflektointiprosessiin omien sosiaalisten ja emotionaalisten kykyjensä osalta.

- **Helppokäyttöinen** - antaa ystävällisen, helposti sovellettavan ja helposti toteutettavan metodologian itsearviointiin
- **Joustava** - tarjoaa joustavan tiekartan ohjaajille, jotka haluavat aloittaa itsensä kehittämissuhteessa sosiaalisiin ja emotionaalisiin kykyihinsä
- **Resursseja tarjoava** - tarjoaa hyödyllistä tukimateriaalia sosiaalisten ja emotionaalisten kompetenssien parantamiseen
- **Kestävä** - voidaan käyttää ilmaisena työvälineenä STRENGTH-hankkeen aikana ja sen jälkeen
- **Innovatiivinen ja rikastuttava** - yksi ensimmäisistä yrityksistä kehittää lähestymistapaa, jolla opinto- ja uraohjaajat saadaan mukaan omien sosiaalisten ja emotionaalisten kykyjensä reflektointiprosessiin, minkä avulla he voivat saada kuvan omasta kehityksestään tietyllä hetkellä ja laatia kehityssuunnitelmia.



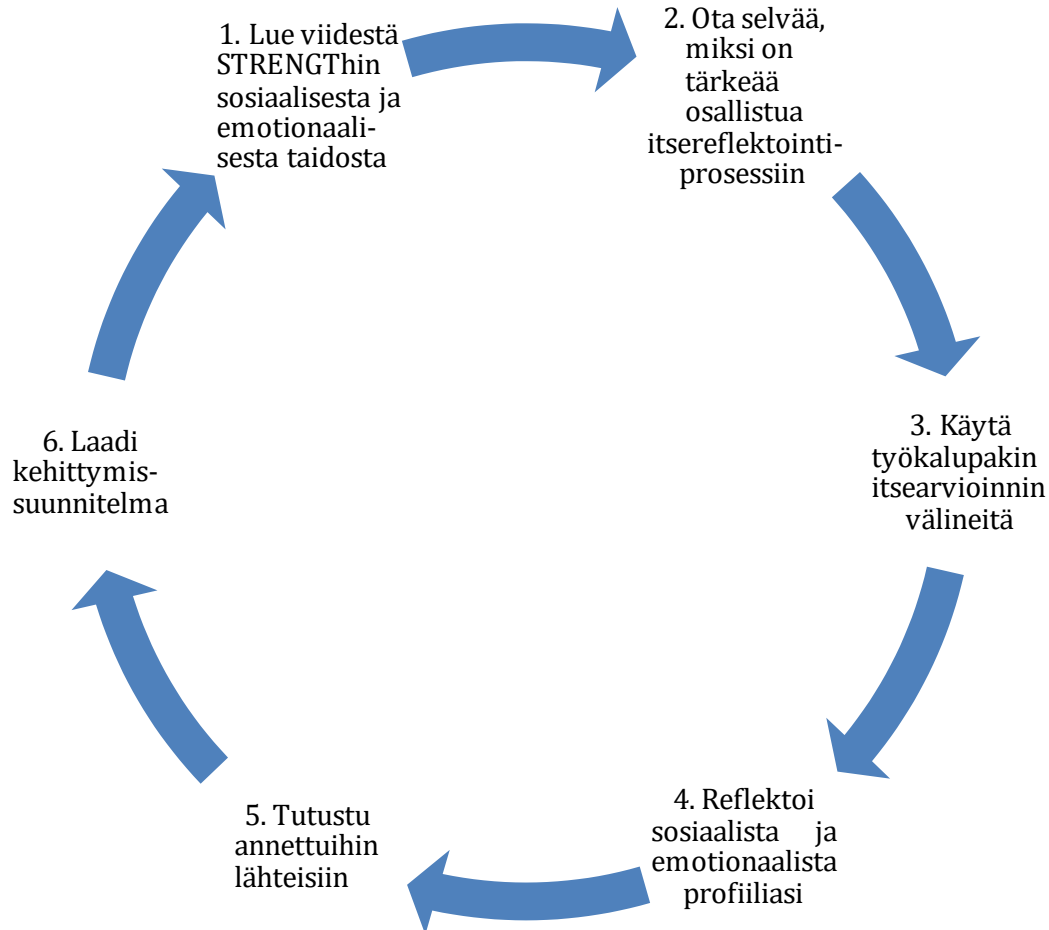
Kuva 2. I05 Itsensä kehittämisen oppaan peruseriaatteen

Miten käyttää tätä opasta

Omien sosio-emotionaalisten taitojen itsearviointia ja itsereflektointia varten tämä opas kehottaa uraohjauksen ammattilaisia käymään läpi seuraavan prosessin:

	Lue oppaan esittely tutustuaksesi STRENGTH-hankkeen viiteen sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen osa-alueeseen
	Ymmärrä itsearvioinnin ja omien sosiaalisten ja emotionaalisten taitojesi reflektoinnin tärkeys ja tutki kirjallisuuden ehdottamia malleja, jotka selittävät, miksi tällaiseen prosessiin pitäisi osallistua ja miten voimme soveltaa tätä prosessia päivittäisessä työssämme
	Käytä STRENGTH-hankkeen menetelmiä, välineitä ja aktiviteettejä itsearviointiin ja omien sosiaalisten ja emotionaalisten taitojesi pohtimiseen
	Reflektoi tuloksia, jotka saat sovellettuasi itsearviointivälineitä kuhunkin viiteen STRENGTHin sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen osa-alueeseen
	Luo oma profiilisi ja vertaa sitä hyvin/heikosti menestyneisiin jokaisen viiden STRENGTHin sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen osa-alueen osalta
	Tutustu lähdemateriaaliin kehittääksesi osa-alueita, joissa sait heikot pisteet
	Laadi suunnitelma heikompien osa-alueiden kehittämiseksi
	Tarkista kehittämissuunnitelmasi aika ajoin, nähdäksesi edistymisen toiminnassasi ja muokkaa suunnitelmaa uusia haasteita varten
	Toista koko prosessi tietyn ajan kuluttua nähdäksesi edistymisen sosiaalisten ja emotionaalisten taitojesi kehityksessä

Tämän oppaan esittämä itsearviointi-, reflektointi- ja kehittämisprosessi voidaan visualisoida ympyränä, jossa on seuraavat kohdat:



Kuva 3. IO5 oppaan itsearviointi-, reflektointi- ja kehittämisprosessi

Opas voi toimia myös hyödyllisenä välineenä uraohjauksen ammattilaisille, jotka haluavat saada käsityksen sosiaalisista ja emotionaalista taidoistaan ennen ja jälkeen jotain sosiaalisen ja emotionaalisen alan koulutusohjelmaa, esimerkiksi IO3:n ehdottamaa koulutusohjelmaa, joka on saatavilla interaktiivisen työkalupakin muodossa (IO4) STRENGTH-alustalla <https://projectstrength.net/en-toolkit-beta/>. Opas toimii ohjaajille uransa alussa, muutaman vuoden kokemuksen jälkeen tai milloin tahansa, kun näkee tarpeelliseksi pohtia omien sosiaalisten ja emotionaalisten kykyjen kehittymistä ja kehittämissuuntia.



Oppaan rakenne

Luku I johdattelee STRENGTH-projektiin ja esittelee tämän oppaan tavoitteet, kohderyhmät ja rajoitukset. Luvussa II esitetään synteettisesti tämän oppaan ehdottamat askeleet, joita ohjausalan ammattilaisia kehoitetaan noudattamaan omien sosiaalisten ja emotionaalisten taitojensa itsearvioimiseksi. Luku III tarjoaa työkalupakin, joka sisältää erityisiä aktiviteetteja ja välineitä, jotka on kehitetty hankkeessa ja jotka auttavat opinto- ja uraohjaajia arvioimaan itseään ja pohtimaan omia sosiaalisia ja emotionaalisia taitojaan, kun taas luvussa IV tarjotaan lähdemateriaalia uraohjauksen ammattilaisille, joihin he voivat perehtyä parantaakseen sosio-emotionaalisia taitojaan.

LUKU III. Itsearviointi- ja reflektointiprosessi

STRENGThin 5 sosiaalista ja emotionaalista osa-alueetta

Ennen itsearviointi- ja itsereflektointiprosessin aloittamista luvussa III, lue ja reflektoi viidestä STRENGThin sosiaalisesta ja emotionaalisesta osa-alueesta.

Empatia

Tunteiden
säättely

Moninaisuus

Aktiivinen
kuuntelu

Yhteistyö



Viisi sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen osa-alueita

1. Empatia

Affektiivinen empatia on kykyä hahmottaa ja ilmaista oikein toisten tunteita, päättellen verbaalisia ja ei-verbaalisia vihjeitä sekä kykyä ymmärtää ja kuvitella toisten tunteita ja aikomuksia (menneisyydessä ja tulevaisuudessa). **Näkökulman ottaminen** (kognitiivinen empatia) on henkilön kykyä ottaa muiden näkökulma, esimerkiksi kuvitellen mitä heidän roolinsa ja olosuhteet saattavat vaatia heiltä, olla kykenevä kuvittelemaan miten jokin vaikuttaa muihin.

2. Tunteiden säätely

Kehittää ymmärtämystä ja tietoisuutta omista ja muiden tunteista sekä auttaa hallitsemaan tunteitaan paremmin. Opettaa **ymmärtämään tunteita**, niiden arvoa ja luonnetta. Kehittää **tunteisiin liittyvää itsetuntemusta**, kuten kykyä hahmottaa ja ilmaista oikein omia tunteitaan, olla aina tietoinen siitä mitä tuntee ja miten tunteet voivat vaikuttaa muihin. Kehittää **tunteisiin liittyvää itsekontrollia**: omien tunteiden säätely ja niihin vaikuttaminen itsensä motivoimiseksi, tavoitteiden saavuttaminen ja stressin käsittely, omien tunteiden ja impulssien uudelleen suuntaaminen, sekä miten kestää esteiden ja takaiskujen kohtaaminen.

3. Moninaisuus

Tarkoittaa **suvaitsevaisuutta ja kykyä tehdä yhteistyötä erilaisten ihmisten kanssa**, ymmärtää ja hyväksyä erilaisia näkökulmia, arvoja ja elämäntyylyjä, **moninaisuuteen ja monikulttuurisuuteen liittyvää osaamista**, jotta oppii ymmärtää kulttuurin, iän, sukupuolen, uskonnon ja sosiaalisen luokan vaikutuksen identiteettiin, tarpeisiin ja tunteisiin, sekä osaa työskennellä erilaisten ihmisten kanssa paremmin. Kaiken kaikkiaan moninaisuusosaaminen mahdollistaa ihmisten sitoutumisen kaikenlaisten kansalaisten huolenpitoon.



4. Aktiivinen kuuntelu

Viittaa kykyyn kiinnittää huomioita toisiin ihmisiin sisältäen **tarkkaavaisuutta**, eli kykyä ohjata huomiota muiden tarpeisiin, tunteisiin ja kognitioihin sekä pysyä tarkkaavaisena, vaikka olisi itse hankalassa tilanteessa; taitoja kuunnella ja keskittyä muihin sympaattisella, ei-tuomitsevalla tavalla, joka *antaa muille mahdollisuuden ilmaista ideoita ja tunteita vapaasti*.

5. Yhteistyö

Tarkoittaa kykyä hoitaa ihmissuhteita tehokkaasti. **Yhteistyö** on kykyä rakentaa ja pitää huolta ihmissuhteista, antaa ja vastaanottaa apua sekä muodostaa yhteistyölle sopimuksia. **Konfliktien ratkaisemisen ja neuvottelun taidot** tukevat ihmisiä ilmaisemaan väärinkäsityksiä sekä arvo- ja resurssikonflikteja rakentavasti. Se tarkoittaa myös kykyä ymmärtää omia vahvuuksiaan ja arvojaan tukeakseen muiden ihmisten **suostuttelua**.

Taulukko 1. STRENGTHin viisi sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen klusteria/osa-aluetta, IO2 pp. 13, https://projectstrength.net/wp-content/uploads/2021/08/Publication_IO2_210713.pdf

Oppaan ehdottama itsearviointi ja -reflektointiprosessi

Luvussa III ehdotetun sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen itsearviointiprosessin läpikäyminen edellyttää vastausta kahteen kysymykseen: **MIKSI?** ja **MITEN?**

MIKSI?

- Itsearviointiprosessi tarjoaa mahdollisuuden huomata itsestäsi asioita, joita et tiennyt
- Sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja koskevien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen voi tuoda uusia näkökulmia tulevaisuuden suunnitteluun henkilökohtaisen ja ammatillisen kehityksen suhteen
- Hyvät sosio-emotionaliset taidot omaava uraohjaaja voi tukea paremmin toisten kehitystä

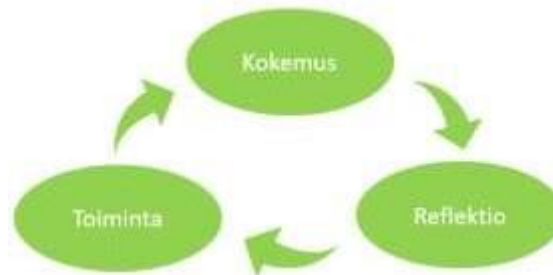


MITEN?

- Tämän oppaan ehdottama pääprosessi on itsereflektio opinto- ja uraohjaajan sosiaalisista ja emotionaalisista kyvyistä. Tämä tarkoittaa itseensä liittyvien näkökohtien tarkkailua, tutkimista, analysointia, samalla kun itsestä tulee huomion keskipiste. Vaikka näissä termeissä saattaa olla päällekkäisyyksiä, yritämme selventää tässä oppaassa ehdotettua prosessia, mikä auttaa kysymään positiivisella tavalla, mitä he tekevät ja miksi he tekevät niin, tarkastella sosiaalisten ja emotionaalisten kykyjemme tehokkuutta ja ottaa aktiivisesti kehitysaskelia.
- Itsereflektio on avain itsetietoisuuteen: sen avulla voimme ottaa aikaa ajatella itseämme ja olemaan utelias itseämme kohtaan (ajatuksia, tunteita, tuntemuksia ja tekoja). Tähän sisältyy itsehavainnointi ja itsetutkistelu introspektiivisinä menetelminä ja tietoisuuskäytäntöinä, mitkä voivat tarjota pääsyn sisäiseen maisemaan: huomio käännetään sisäänpäin ja katsomme tuomitsematta, mitä ajattelemme, tunnemme ja teemme. Se tarkoittaa ajatustemme tarkkailua, kuuntelemista, huomion kiinnittämistä, tietojen keräämistä havainnoistamme ja miettimistä, mitä haluamme tehdä oivalluksilla.
- Itsereflektio antaa yksilöille mahdollisuuden muuttaa tai korjata omaa ajatteluaan ja käyttäytymistään ja siten paremmin ymmärtää ja parantaa keskeisiä elementtejä, jotka tukevat, myötävaikuttavat ja joilla on tärkeä rooli henkilökohtaisessa ja ammatillisessa kehityksessä. Itsereflektio voi auttaa lisäämään motivaatiota, tuomaan uusia näkökulmia ja parantamaan tavoitteiden saavuttamisprosessia.

Itsereflektion harjoittaminen vaatii kurinalaisuutta ja tarkoituksellisuutta, eikä se välttämättä ole helppoa. Siksi alla esitetyt itsereflektion mallit selittävät, kuinka voimme olla tehokkaasti mukana reflektioprosessissa.

- ✓ **ERA (experience - reflection - action) -sykli** (Jasper, 2013) on yksinkertainen kolmivaiheinen malli, joka alkaa kokemuksella ja jatkuu reflektiolla ja toiminnalla. Avain tähän malliin on kokemus, johon kiinnitämme huomioihimme ja tunnistamme, oliko se helppoa vai vaikeaa, kuinka kauan se kesti, mitä opittiin, mitä voidaan tehdä toisin tulevaisuudessa. Nämä ovat vain muutamia esimerkkejä siitä, kuinka voimme reflektoida itseämme, mikä voi johtaa meidät seuraavaan vaiheeseen: toimiin (joka voi tarjota uuden kokemuksen, jota voidaan analysoida samalla tavalla ja niin edelleen).



Kuva 4. Jasper, M. (2013). Beginning Reflective Practice. Andover: Cengage Learning.

- ✓ Terry Bortonin avainkysymyksiin perustuva **Driscollin What Model** (Driscoll, 2007) on myös kolmivaiheinen. Malli alkaa vastauksella kysymykseen: "Mitä?" joka viittaa kokemukseen tai tilanteeseen, jota mietimme. Seuraava vaihe, vastaus kysymykseen: "Mitä sitten?" viittaa kokemuksen tulokseen, mitä tapahtui tämän kokemuksen jälkeen (tunteet, tosiasiat). Kolmas vaihe, vastaus kysymykseen: "Mitä nyt?" viittaa siihen, mitä voidaan tehdä ja mitä aiomme tehdä.



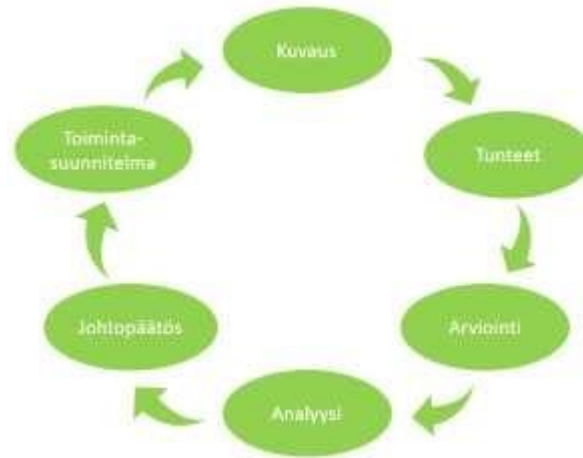
Kuva 5. Driscoll, J. (toim.) (2007) Practicing Clinical Supervision: A Reflective Approach for Healthcare Professionals. Edinburgh: Elsevier

- ✓ **Kolbin kokemuksellisen oppimisen kehä** (Kolb, 1984) sisältää neljä vaihetta ja se alkaa kokemuksesta ja jatkuu reflektiivisellä havainnolla, joka sisältää tosiasiat, joita ei ole havaittu aikaisemmin. Sitten abstraktin käsitteellistämisen oletetaan synnyttävän ideoita ja tekevän johtopäätöksiä kokemuksesta. Viimeinen vaihe on omistettu edellisen vaiheen ideoiden tai johtopäätösten toteuttamiselle uudessa kontekstissa.



Kuva 6. Kolb, D. (1984) *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Upper Saddle River: Prentice Hall.

- ✓ **Gibbsin reflektiivinen oppimiskehä** (Gibbs, 1998) sisältää kuusi vaihetta, jotka alkavat kokemuksesta tai tilanteen kuvauksesta ja jatkuu kokemukseen liittyviin tunteisiin. Kolmas vaihe, arviointi, koskee sitä, miten tilanne on käsitelty. Analyysi menee syvemmälle kokemuksen yksityiskohtiin ja yhdistää kokemuksen positiiviset ja negatiiviset puolet. Johtopäätös voi sisältää vaihtoehtoja tapahtuneelle ja mahdollisia erilaisia toimintatapoja. Lopuksi toimintasuunnitelmassa kuvataan tulevat toimet tulosten parantamiseksi tai ylläpitämiseksi.



Kuva 7. Gibbs, G. (1998) Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods. Oxford: Further Education Unit, Oxford Polytechnic.

Kaikki kuvatut itsereflektiomallit sisältävät määrittelemättömän ajanjakson tälle prosessille. Onkin tärkeää huomioida, että reflektioprosessin vaatima aika voi vaihdella henkilöstä tai kokemuksesta toiseen. Ei ole realistista odottaa, että prosessi päättyy tietyssä ajassa tai yhdessä tai kahdessa istunnossa. Joskus meidän on jätettävä prosessi hetkeksi ja palattava siihen useita kertoja.

STRENGTH-opas opastaa sinua aidosti sosiaalisten ja emotionaalisten taitojesi itsetutkiskelussa opinto- ja uraohjauksen ammattilaisena tai tulevana sellaisena.

Oppaan ehdottama itsearviointin malli on enemmänkin muotoileva arviointi: itsearviointin avulla sen tekijät ovat aktiivisesti mukana (oppimis)prosessissa, heitä rohkaistaan ottamaan enemmän vastuuta omasta oppimisestaan ja soisioemotionaalisen osaamisensa kehittämistä.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Lähteet

Baban, A. (2003). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru dirigenție și consiliere*. Bukarest: ASCR.

Driscoll, J. (toim.) (2007). *Practicing Clinical Supervision: A Reflective Approach for Healthcare Professionals*. Edinburgh: Elsevier.

Gibbs, G. (1998). *Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods*. Oxford: Further Education Unit, Oxford Polytechnic.

Jasper, M. (2013). *Beginning Reflective Practice*. Andover: Cengage Learning.

Kolb, D. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Upper Saddle River: Prentice Hall.

Oletko valmis?

ALOITA tästä

ITSEARVIOINTI- ja REFLEKTOINTIPROSESSI

IO5 OPPAAN avulla!

LUKU IV. STRENGTH itsearviointi- ja reflektointiaktiviteettien työkalupakki

STRENGTH-hanke tarjoaa työkalupakin, joka sisältää seuraavat välineet ohjausalan ammattilaisten sosio-emotionaalisten taitojen itsearviointiin:

- ❖ REA-kartta (reflect-explore-approach, reflektoi-tutki-lähesty)
- ❖ Missä olen? Missä haluan olla?
- ❖ Itsearviointikysely
- ❖ Ikkuna tietoihini ja taitoihini
- ❖ Minun STRENGTH-kompassi
- ❖ Suunnitelma itsensä kehittämiseksi

REA-kartta on johdattelleva aktiviteetti, joka tarjoaa virstanpylväitä liittyen sosio-emotionaalisten taitojen itsereflektioprosessiin. Aktiviteetti ”**Missä olen? Missä haluan olla?**” kehottaa ohjaajia pohtimaan sosio-emotionaalisia taitojaan etsimällä vastauksia kuuteen monitahoiseen kysymykseen. **Itsearviointikyselyn** avulla ohjaajat voivat itse arvioida sosio-emotionaalisia taitojaan perustuen 14 kohdan arviointiin kussakin viidessä STRENGTHin osa-alueessa/klusterissa. **Ikkuna tietoihini ja taitoihini** kehottaa ohjaajia pohtimaan tietojaan ja taitojaan kaikissa viidessä STRENGTHin osa-alueessa/klusterissa. **Minun STRENGTH-kompassi** on kuuteen tapauskuvaukseen perustuva itsearviointiväline, joka kutsuu ohjaajat pohtimaan omia toimintatapojaan, menetelmiään ja asenteitaan, kun he kohtaavat työssään haastavan sosiaalisen ja emotionaalisen tilanteen. **Suunnitelma itsensä kehittämiseksi** tarjoaa hyödyllisiä malleja rakentamaan suunnitelmallisia kehitysaskelaita lyhyellä, keskipitkällä ja pitkällä aikavälillä sosio-emotionaalisten taitojen jatkuvan kehittämisen varmistamiseksi.

Suosittellemme tekemään tämän työkalupakin itsearviointi- ja reflektioaktiviteetit tietyssä järjestyksessä, mutta halutessaan niitä voi tehdä muussakin järjestyksessä.

Käytä kunkin aktiviteetin tarjoamia mallipohjia tulosten ja reflektioiden kirjaamiseen. Kun olet suorittanut kaikki aktiviteetit, sinulla on kokoelma tietoa, jonka avulla voit katsoa itseäsi objektiivisemmin ja ymmärtää kunkin viiden STRENGTHin sosiaalisen ja emotionaalisen osaamisen osa-alueen kehitystasosi.

Vinkkejä tämän työkalupakin tarjoamien aktiviteettien suorittamiseen:

- pyri olemaan rehellinen ja objektiivinen;
- älä ole liian ankara äläkä liian pehmeä itsellesi;
- älä ota tekemisestä paineita;
- ota tarvitsemasi aika, mutta vältä viivyttelyä;
- jos tunnet itsessäsi muutosvastarintaa tai motivaation puutetta, pyri etenemään pienin askelin.

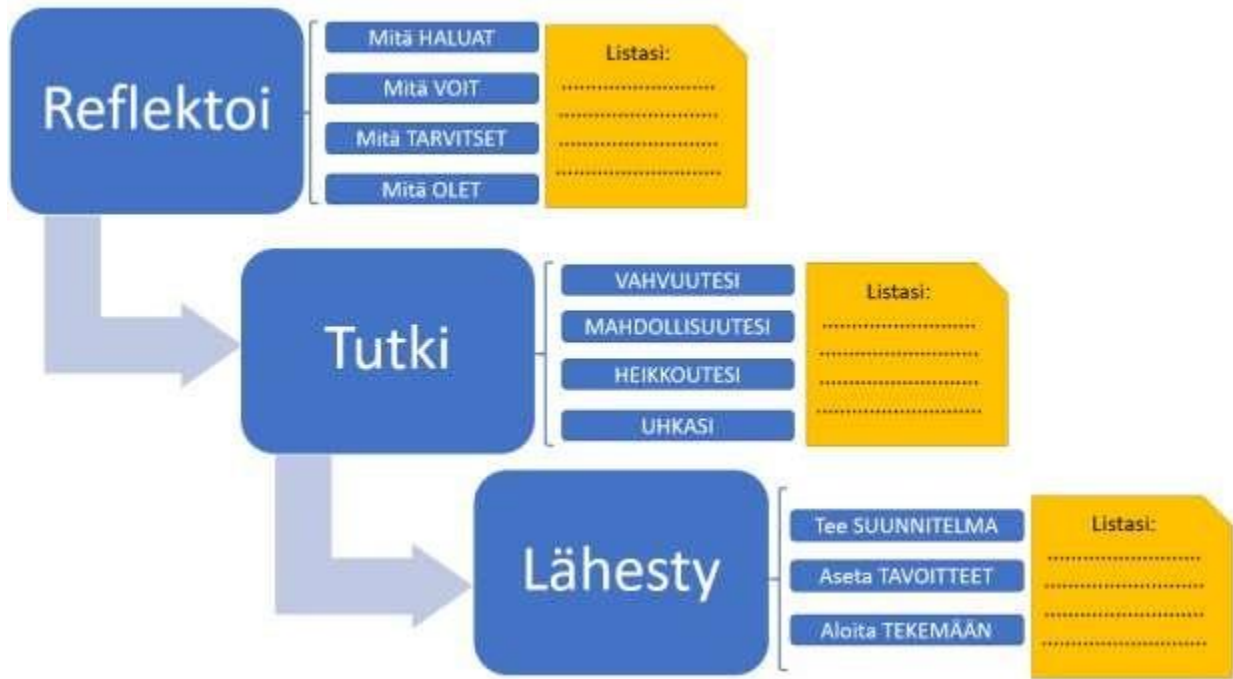
❖ Aktiviteetti 1. REA-kartta (reflect-explore-approach)

Matkasi sosiaalisten ja emotionaalisten taitojesi parempaan ymmärtämiseen voi alkaa tällä aktiviteetillä. Suosittelemme ensin tekemään tietoisesta hengittämisen harjoituksen (luotu IO3:ssa). Harjoitus löytyy suomenkielisenä äänitteenä (suunnittelu: Ana Maria Oancea, ääni: Antti Viiman) STRENGTH-työkalupakista: tunteiden säätely, aktiviteetti 5.



- Mindfulness-harjoituksen jälkeen, tutustu alla olevaan REA-karttaan ja täytä se sosiaalisiin ja emotionaalisiin taitoihisi liittyvillä näkökulmilla. Yritä täydentää sitä ensimmäisillä sanoilla, jotka tulevat mieleesi, ja yritä sitten viimeistellä luettelo ajan kanssa kokemustesi perusteella.

- Siirry hyödyntämään muita oppaan tarjoamia työkaluja ja aktiviteetteja
- Täydennä REA-kartta uudelleen milloin vain prosessin aikana tai sen jälkeen.



Kuva 8. REA-kartta

❖ Aktiviteetti 2. Missä olen? Missä haluan olla?

Tämä aktiviteetti perustuu kuuteen yksinkertaiseen kysymykseen, jotka vaativat monimutkaisia vastauksia. Käytä avainsanoja/ilmaisuja tai kerronnallisia tekstejä vastataksesi kysymyksiin. Mieti sosiaalisia ja emotionaalisia taitojasi ja vastaa seuraaviin kysymyksiin:



Ehdotamme kahta lähestymistapaa tähän aktiviteettiin:

- ajattele itseäsi ohjasalan ammattilaisena ja ota huomioon kaikki 5 STRENGTHin sosiaalisen ja emotionaalisen osaamisen osa-alueita; käy läpi ensimmäinen kysymys, ajattele kokonaisvaltaisesti kaikkia sosiaalisia ja emotionaalisia taitojasi, kysy ja määrittele henkilökohtainen tasosi ja jatka sitten toiseen kysymykseen samalla tavalla - holistinen lähestymistapa TAI
- käy kaikki kysymykset läpi ensimmäisellä viidestä STRENGTHin sosiaalisen ja emotionaalisen osaamisen osa-alueella, sitten toista prosessi muilla osa-alueilla - osaamislähtöinen lähestymistapa



Esimerkki kaikkiin sosiaalisen ja emotionaalisen osaamisen osa-alueisiin vastaamisesta:

Ensin kuvaan itseäni ja todellista kontekstiani

Kuvaus: Minulla on korkeakoulututkinto ja oma yksityinen uraohjausta tarjoava yritys. Minulla on erilaisia asiakkaita, joista toimeentuloni riippuu. Minulla on hyvä uraneuvonnan tuntemus ja vuoden työkokemus. Luen paljon ohjauksen ja neuvonnan alan kirjallisuutta, mutta en niinkään paljon painota sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja / en todellakaan tiedä mitä ne ovat ja tarvitsenko niitä todella työssäni.

Missä olen?

Vastaus: Olen oppinut sosiaalisista ja emotionaalisista taidoista korkeakoulussa, minulla oli tai ei ollut opinnoissani tähän keskittyvä kurssia, käytän sosiaalisia ja emotionaalisia taitojani päivittäisessä toiminnassani, koen, että tasoni on matala/keskimääräinen/korkea sosio-emotionaalinen osaaminen yleisesti.

Avainsanat: korkeakoulututkinto, asiakkaat, oma uraohjaustoimisto, sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen keskitaso.

Missä minun pitäisi olla? (*Vastauksen pitäisi yhdistää todellinen tietämykseni ja käytäntöni tietotasoon, jossa henkilön kokemuksellani ja koulutuksellani tulisi olla*)

Vastaus: Sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen tasoni pitäisi olla korkeampi työkokemukseeni nähden, mutta alhaisempi koulutukseeni nähden.

Avainsanat: Minulla on matala/keskimääräinen/korkea osaamistaso työkokemukseeni/koulutukseeni nähden.

Esimerkki yhteen osaamisen osa-alueeseen lähestymisestä tämän harjoituksen kautta, esim. *emotionaalinen itsekontrolli*:

Missä olen?

Pystyn hallitsemaan tunteitani tietyissä yhteyksissä. Vo in alkaa keskittymään enemmän kysymyksiin, kuten: Missä yhteyksissä en voi hallita tunteitani? Kuinka usein sitä minulle tapahtuu? Miten se vaikuttaa elämäni, suhteisiini muihin?, jne.

Missä minun pitäisi olla?

Ensinnäkin minun on oltava tietoinen menneisyydestäni: aiemmista kokemuksistani, koulutustasostani, henkilökohtaisesta osallistumisesta emotionaaliseen itsehallintaan, tietoni tältä alalta jne. Näiden tosiasioiden mukaan minulla pitäisi olla enemmän emotionaalista itsekontrollia seuraavissa yhteyksissä

Miten pääsen sinne?

- Luen lisää aiheesta
- Osallistun emotionaalisen itsekontrollin kurssille
- Suoritan maisterin tutkinnon alaltani tai läheiseltä alalta
- Käyn muutamissa psykoterapiaistunnoissa

Mitä teen päästäkseni sinne?

- Päätän, mihin toimiin todennäköisimmin ryhdyn, eikä minulla ole väärä odotuksia
- Pyydän kokeneempaa kollegaa opastamaan minua (suosittelemaan kirjoja, ohjausta, kursseja, tms.)
- Alan lukemaan kahdesti viikossa tästä aiheesta
- Pyrin olemaan tietoisempi tunteistani ja yritän soveltaa tiettyä menetelmää pystyäkseeni hallitsemaan niitä, tms.



Mitä resursseja tarvitsen?

- rahaa
- ystäviä
- kirjoja (voin ostaa ne tai lainata kirjastosta)
- ihmisiä, jotka ovat erikoistuneet tähän alaan

Minne päädyin?

Jonkin ajan kuluttua aloin analysoida edistymistäni. Onko tapahtunut kehitystä? Mitä muuta minun pitää tehdä kehittyäkseni? Lähestyinkö kaikkia suunnittelemaani näkökulmia?

Vastataksesi näihin kysymyksiin luo konteksti, jossa tunnet olosi mukavaksi, käytä värillistä paperia ja kyniä, vastaa kysymyksiin, kun olet ulkona. Ennen kuin kirjoitat vastauksia, ota aikaa jokaisen kysymyksen ja vastauksen pohtimiseen, anna itsesi täydentää vastauksia milloin tahansa kun muistat jotain tärkeää.



Voit myös käyttää oheista lomaketta:

Osaaminen (osa-alue) _____

Missä olen?

Missä minun pitäisi olla?

Miten pääsen sinne?

Mitä teen päästäkseni sinne?

Mitä resursseja tarvitsen?

Minne päädyin?



Voit jatkaa aktiviteettiä oheisen kaltaisella suunnitelmapohjalla:

<p>Tavoitteeni _____</p> <p>Deadline _____</p> <p>Askel 1 (toiminto, deadline, toistuvuus)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Askel 2 (toiminto, deadline, toistuvuus)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Askel 3 (toiminto, deadline, toistuvuus)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Askel 4 (toiminto, deadline, toistuvuus)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Askel 5 (toiminto, deadline, toistuvuus)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Askel 6 (toiminto, deadline, toistuvuus)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
--



❖ Aktiviteetti 3. Itsearviointikysely

Miksi tämä kysely on hyödyllinen?

Tämä kysely on suunnattu kaikille ohjauksen ja neuvonnan ammattilaisille, jotka haluavat saada kuvan ammatillisesta kehityksestään suhteessa viiteen STRENGTHin sosiaalisen ja emotionaalisen osaamisen osa-alueeseen ja mahdolliseen kehityssuuntaansa.

Miten käyttää tätä kyselyä?

Saadaksesi kuvan sosiaalisten ja emotionaalisten taitojesi kehittymisestä, sinun on pohdittava seuraavia asioita:

- pohjakoulutuksesi ja jatkuva oppiminen,
- omat kokemuksesi ohjauksesta ja neuvonnasta,
- tietosi muista lähteistä kuin koulutuksesta (kirjat, seminaarit, tieteelliset artikkelit)
- onnistumisprosenttisi tietyissä asioissa (perustuen työkokemusvuosiesi määrään, tapausten/asiakkaiden määrään ja käsittelemiesi tapausten vaikeustason)

Ennen kuin vastaat mihinkään kohtaan, muista kaikki edellä mainitut asiat. Ei ole oikeita tai vääriä vastauksia. Käytä jokaisessa väittämässä seuraavaa viiden kohdan arviointiasteikkoa ja valitse vaihtoehto, joka kuvaa sinua tällä hetkellä parhaiten:

1 = täysin eri mieltä

2 = jokseenkin eri mieltä

3 = ei eri, eikä samaa mieltä

4 = jokseenkin samaa mieltä

5 = täysin samaa mieltä

Itsearviointikysely

Empatia	
Väittämät	Arviointiasteikko (1= täysin eri mieltä; 5 = täysin samaa mieltä)
1. Minun on helppo nähdä asiat toisen ihmisen näkökulmasta	1.....2.....3.....4.....5
2. Minun on helppo ymmärtää muita kuvittelemalla, miltä asiat näyttävät heidän näkökulmastaan	1.....2.....3.....4.....5
3. Pystyn kuvittelemaan, millaista on olla se toinen ihminen	1.....2.....3.....4.....5
4. Pystyn ymmärtämään, kuinka asiakkaideni tunteet vaikuttavat heidän ajatuksiinsa ja reaktioihinsa	1.....2.....3.....4.....5
5. Olen aidosti kiinnostunut muiden ihmisten tunteista	1.....2.....3.....4.....5
6. Olen aidosti kiinnostunut siitä, miten ihmiset reagoivat elämänsä haasteisiin	1.....2.....3.....4.....5
7. Pystyn havaitsemaan ryhmässä jonkun, joka tuntee olonsa kiusalliseksi tai epämukavaksi	1.....2.....3.....4.....5
8. Pystyn yleensä arvostamaan toisen näkökulmaa, vaikka en olisikaan samaa mieltä	1.....2.....3.....4.....5
9. Pystyn ymmärtämään muiden käyttäytymistä ilman, että omat arvoni, arvostelukykyni, kokemukseni, tms. vaikuttavat arviooni	1.....2.....3.....4.....5
10. Pystyn osoittamaan empatiaa asiakkailleni	1.....2.....3.....4.....5

11.	Muut ihmiset kertovat minulle, että olen hyvä ymmärtämään, miltä heistä tuntuu ja mitä he ajattelevat	1.....2.....3.....4.....5
12.	Olen huomannut, että asiakkaani tuntevat olonsa ymmärretyiksi puhuessaan minulle	1.....2.....3.....4.....5
13.	Tunnen yleensä syttyväni muiden tunnetiloista	1.....2.....3.....4.....5
14.	Ymmärrän muiden tuskan ja tunnen halun lievittää sitä	1.....2.....3.....4.....5

Tunteiden säätely

Väittämät		Arviointiasteikko (1= täysin eri mieltä; 5 = täysin samaa mieltä)
1.	Tunnistan helposti tunteeni kokiessani niitä	1.....2.....3.....4.....5
2.	Katsomalla jonkun ilmeitä tunnistan hänen kokemiaan tunteita	1.....2.....3.....4.....5
3.	Käytän hyvää mielialaa auttaakseni itseäni jatkamaan yrittämistä esteiden edessä	1.....2.....3.....4.....5
4.	Kun kohtaan stressaavan tilanteen, panen itseni ajattelemaan sitä tavalla, joka auttaa minua pysymään rauhallisena	1.....2.....3.....4.....5
5.	Hallitsen tunteitani muuttamalla näkökulmaa tilanteeseen, jossa olen	1.....2.....3.....4.....5
6.	Tunteiden ilmaiseminen on minulle helppoa	1.....2.....3.....4.....5

7.	Pystyn opettamaan muita ihmisiä hallitsemaan tunteitaan riippumatta heidän luonteestaan tai persoonallisuudestaan	1.....2.....3.....4.....5
8.	Tunnen kaikki tutkijoiden tunnistamat tai kuvaamat tunteet, mukaan lukien uusimmat tutkimukset	1.....2.....3.....4.....5
9.	Olen tietoinen siitä, kuinka tunteita syntyy neurotieteen näkökulmasta	1.....2.....3.....4.....5
10.	Ymmärrän, miksi on tärkeää opettaa lapsillemme tärkeitä tunteisiin liittyviä asioita	1.....2.....3.....4.....5
11.	Olen valmis opettamaan asiakkailleni tärkeitä tunteisiin liittyviä asioita	1.....2.....3.....4.....5
12.	Seuraan uusimpia tunteita koskevia tutkimuksia	1.....2.....3.....4.....5
13.	Kun tunnen olevani hämilläni tunteistani, etsin apua tukiryhmästä, vertaiselta tms.	1.....2.....3.....4.....5
14.	Olen tietoinen tunteiden merkityksestä jokapäiväisessä elämässämme	1.....2.....3.....4.....5

Moninaisuus

		Moninaisuus
Väittämät		Arviointiasteikko (1= täysin eri mieltä; 5 = täysin samaa mieltä)
1.	Ymmärrän, että ihmiset voivat olla erilaisia ajattelussaan, toiminnassaan, uskomuksissaan, tunteissaan ja arvoissaan	1.....2.....3.....4.....5
2.	Tunnistan ja kunnioitan aina asiakkaiden kulttuurisia ja kielellisiä piirteitä	1.....2.....3.....4.....5

3.	Olen tietoinen esteistä, joita asiakas yhdistää itseensä etnisen taustansa, sukupuolensa, ikänsä, uskontonsa, kulttuurinsa tai uskomuksiansa takia	1.....2.....3.....4.....5
4.	Osoitan joustavuutta, ollessani vuorovaikutuksessa eri kulttuureista tulevien ihmisten kanssa	1.....2.....3.....4.....5
5.	Yritän aina ymmärtää erot muista maista tai vähemmistöryhmistä tulevien asiakkaiden käyttäytymisessä, arvoissa, asenteissa ja tyylyissä	1.....2.....3.....4.....5
6.	Minun on helppo pohtia ja ymmärtää moninaisuuden vaikutusta asiakkaideni henkilökohtaisessa ja ammatillisessa ympäristössä	1.....2.....3.....4.....5
7.	Tykkään työskennellä ihmisten kanssa, joilla on erilainen maailmankuva	1.....2.....3.....4.....5
8.	Minun on helppo tunnistaa ja ymmärtää asiakkaiden sukupuoleen, etniseen taustaan tai kulttuuriin stereotyyppioihin perustuvat ennakkoluulot työtä ja työntekijöitä kohtaan	1.....2.....3.....4.....5
9.	Pystyn helposti osoittamaan halukkuutta hyväksyä käyttäytymisen ja uskomukset, jotka poikkeavat omistani	1.....2.....3.....4.....5
10.	Kun työskentelen muista maista tulevien ihmisten kanssa, minusta on hyvä oppia heidän kulttuuritottumuksistaan	1.....2.....3.....4.....5
11.	Olen tietoinen arvoistani ja ennakkoluuloistani eri kulttuureja ja vähemmistöryhmiä kohtaan	1.....2.....3.....4.....5
12.	Minulla on laaja valikoima verbaalisia ja ei-verbaalisia viestintämenetelmiä eri kulttuuritaustaisille asiakkaille	1.....2.....3.....4.....5

13.	Yritän saada lisätietoa asiakkaani etnisen ryhmän historiasta, paikallisista yhteiskuntapoliittisista ongelmista ja hänen asenteistaan	1.....2.....3.....4.....5
14.	Pystyn tunnistamaan stereotypiani asiakkaani etnisestä ryhmästä	1.....2.....3.....4.....5

Yhteistyö

Väittämät		Arviointiasteikko (1= täysin eri mieltä; 5 = täysin samaa mieltä)
1.	Pystyn työskentelemään menestyksekkäästi kaikenlaisten asiakkaiden kanssa	1.....2.....3.....4.....5
2.	Minun on helppo korjata väärinkäsityksiä työpaikan sisäisissä tilanteissa	1.....2.....3.....4.....5
3.	Toiset sanoisivat, että olen roolimalli	1.....2.....3.....4.....5
4.	Asiakkaani sanoisivat, että motivoin heitä	1.....2.....3.....4.....5
5.	Kuuntelen mielelläni asiakkaani erilaisia mielipiteitä, huolenaiheita, kysymyksiä ja ideoita ohjauksen suunnasta	1.....2.....3.....4.....5
6.	Olen tottunut auttamaan muita ohjausalan ammattilaisia	1.....2.....3.....4.....5
7.	Olen tottunut ottamaan vastaan apua muilta ohjausalan ammattilaisilta	1.....2.....3.....4.....5
8.	Pystyn hallitsemaan konflikteja tehokkaasti	1.....2.....3.....4.....5
9.	Olen tietoinen vahvuksistani ja arvoistani ja voin ilmaista niitä inspiroidakseni muita	1.....2.....3.....4.....5
10.	Olen hyvä vaikuttamaan muihin teoillani	1.....2.....3.....4.....5

11.	Työskentelen mieluummin yhdessä asiakkaideni kanssa yhteisten tavoitteiden eteen sen sijaan, että tyrkyttäisin omia ideoitani	1....2....3....4....5
12.	Pidän mieluummin kiinni hyvästä suhteesta ja vältän konflikteja	1....2....3....4....5
13.	Pystyn näyttämään ja opettamaan asiakkaileni, kuinka tärkeää yhteistyö on mielenterveydellemme	1....2....3....4....5
14.	Olen joustava ja aktiivisesti mukana asiakkaideni muutosprosessissa	1....2....3....4....5

Aktiivinen kuuntelu

Väittämät		Arviointiasteikko (1= täysin eri mieltä; 5 = täysin samaa mieltä)
1.	Käytän aktiivisen kuuntelun taitoja asiakkaideni kanssa	1....2....3....4....5
2.	Osaan selittää asiakkaille, kuinka hyödyllistä aktiivinen kuuntelu on heidän jokapäiväisessä elämässään	1....2....3....4....5
3.	Näytän toiselle henkilölle, että olen keskittynyt hänen sanoihinsa nyökkäämällä, hymyilemällä ja toistamalla mitä hän sanoi	1....2....3....4....5
4.	Toistan yleensä omin sanoin, mitä olen juuri kuullut varmistaakseni, että ymmärrän toisen henkilön sanoman	1....2....3....4....5
5.	Kuuntelen toista ihmistä ja kiinnitän huomiota hänen ilmaisemattomiin tunteisiinsa	1....2....3....4....5
6.	Pidän katsekontaktin, kun kuuntelen toista ihmistä	1....2....3....4....5
7.	Tunnen oloni mukavaksi toisen ihmisen ollessa hiljaa	1....2....3....4....5

8.	Kun puhun henkilön kanssa, kuuntelen viestiä tuomitsematta tai arvostelematta sitä välittömästi	1.....2.....3.....4.....5
9.	Esitän kysymyksiä saadakseni lisätietoja ja rohkaistakseni asiakastani jatkamaan	1.....2.....3.....4.....5
10.	Luen asiakkaani kehonkieltä kuunnellessani	1.....2.....3.....4.....5
11.	Olen tietoinen hyödyistä, joita saan näyttämällä asiakkaille, että kuuntelen, eli luon turvallisen tilan, rohkaisen asiakkaita kertomaan enemmän, ja lisään täten asiakkaan luottamusta	1.....2.....3.....4.....5
12.	Pystyn keskittymään asiakkaan tarpeisiin, vaikka olisin itse ahdistunut	1.....2.....3.....4.....5
13.	Olen tietoinen ja kiinnitän huomiota ryhtiini osoittaakseni avoimuutta asiakkaalleni	1.....2.....3.....4.....5
14.	Annan asiakkaideni puhua loppuun, enkä keskeytä heitä	1.....2.....3.....4.....5

Miten tulkita vastauksia?

Saadaksesi kuvan kehitystarpeistasi, tarkista vastauksissasi antamat numerot (annetun asteikon mukaan), **kaikkien viiden STRENGTHin osa-alueen osalta:**

Jos **1 (täysin eri mieltä)** ja **2 (jokseenkin eri mieltä)** esiintyy useimmissa vastauksissasi: on suositeltavaa perehtyä aiheeseen lähemmin ja tutkia koulutusmahdollisuuksia, suositeltua kirjallisuutta, työpajoja, konferensseja, tieteellisiä artikkeleita tietystä aiheesta jne. Vastaustesi ja henkilökohtaisen itsetietoisuutesi perusteella voit tunnistaa, onko sinulla puutteita tiedoissa, kokemuksessa tai molemmissa ja voit mukauttaa tulevaa toimintaasi tämän perusteella.

Jos 3 (ei eri, eikä samaa mieltä) esiintyy useimmissa vastauksissasi: on suositeltavaa jatkaa opiskelua aiheesta yrittääksesi integroida tietosi päivittäiseen käyttöösi ja tutkia kyseiseen aiheeseen liittyviä koulutusmahdollisuuksia, suositeltua kirjallisuutta, työpajoja, konferensseja, tieteellisiä artikkeleita, jne.

Jos 4 (jokseenkin samaa mieltä) ja 5 (täysin samaa mieltä) esiintyy useimmissa vastauksissasi: on suositeltavaa pysyä jatkossakin tietoisena tästä aiheesta, jotta voit hankkia lisää tietoa ja kokemusta. Voit keskittyä tietojesi syventämiseen tietyillä aloilla ja pysymään ajan tasalla.

❖ Aktiviteetti 4. Ikkuna tietoihini ja taitoihini

Voit tarkastella viittä STRENGTHin sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen osa-alueetta (empatia, tunteiden säätely, yhteistyö, moninaisuus, aktiivinen kuuntelu) pohtimalla omia tietojasi ja taitojasi seuraavan taulukon mukaisesti:

Tiedot	Taidot
Minulla on hyvät tiedot tästä osa-alueesta	Minulla on käytännön kokemusta tästä osa-alueesta
Minulla on hyvät tiedot tästä osa-alueesta	Minulla ei ole käytännön kokemusta tästä osa-alueesta
Minulla on hyvät tiedot tästä osa-alueesta	Minulla ei ole käytännön kokemusta tästä osa-alueesta
Minulla on hyvät tiedot tästä osa-alueesta	Minulla on käytännön kokemusta tästä osa-alueesta

Taulukko 2. Ikkuna tietoihini ja taitoihini



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Tässä on muutamia esimerkkejä, jotka voivat auttaa sinua pohtimaan tietojasi ja taitojasi.

Empatia

Minulla on hyvät tiedot tästä osa-alueesta: Osallistuin aiheeseen liittyvälle kurssille opintojeni aikana, opinnäytetyöni käsittelee empatiaa, tms.

Minulla on käytännön kokemusta tästä osa-alueesta: Kiinnitän yleensä huomiota muiden tunteisiin, kokemuksiin, tykkään asettua muiden kenkiin ja teen sen aina kun olen jonkun kanssa tekemisissä jne.

Nyt, reflektoi viittä alla olevaa STRENGTHin sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen osa-aluetta ja kirjoita muistiin joitain tiettyjä lauseita tukemaan tietojasi ja taitojasi kullakin alueella:

Empatia

Minulla on / ei ole hyvät tiedot tästä osa-alueesta:

.....
.....
.....

Minulla on / ei ole käytännön kokemusta tästä osa-alueesta:

.....
.....
.....



Tunteiden säätely

Minulla on / ei ole hyvät tiedot tästä osa-alueesta:

.....
.....
.....

Minulla on / ei ole käytännön kokemusta tästä osa-alueesta:

.....
.....
.....

Moninaisuus

Minulla on / ei ole hyvät tiedot tästä osa-alueesta:

.....
.....
.....

Minulla on / ei ole käytännön kokemusta tästä osa-alueesta:

.....
.....
.....



Yhteistyö

Minulla on / ei ole hyvät tiedot tästä osa-alueesta:

.....
.....
.....

Minulla on / ei ole käytännön kokemusta tästä osa-alueesta:

.....
.....
.....

Aktiivinen kuuntelu

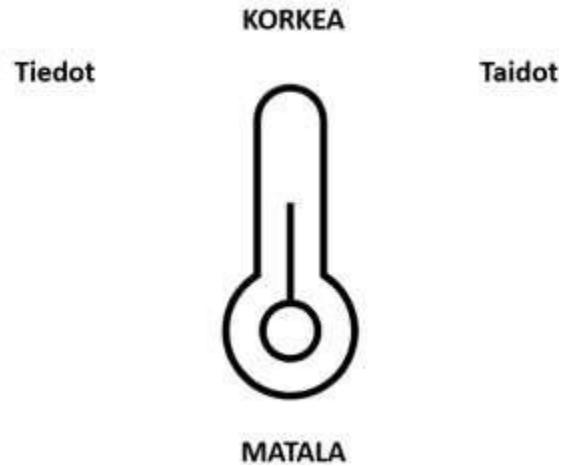
Minulla on / ei ole hyvät tiedot tästä osa-alueesta:

.....
.....
.....

Minulla on / ei ole käytännön kokemusta tästä osa-alueesta:

.....
.....
.....

Voit tehdä tämän harjoituksen myös käyttämällä viittä värikynää (eri väri kullekin viidelle osa-alueelle) ja alla olevaa lämpömittaria. Piirrä kullekin osa-alueelle oma viiva ”tiedot” ja taidot ”kohtiin” oikealle tasolle (matala-korkea).



Kuva 9. Lämpömittari

Voit käyttää lämpömittaria, kun arvioit sosiaalisia ja emotionaalisia taitojasi ensimmäistä kertaa tai milloin tahansa sen jälkeen, kun olet noudattanut sosiaalisten ja emotionaalisten taitojesi kehittämissuunnitelmaa vertaamalla tekemäsi lämpömittaria aiemmin suoritettuun.

❖ Aktiviteetti 5. Minun STRENGTH-kompassi

Ohjausalan ammattilaisten sosiaalisten ja
emotionaalisten taitojen itsearviointin väline

Pohdi aluksi seuraavia kysymyksiä:

- Olenko sosiaalisesti ja emotionaalisesti pätevä ohjauksen ammattilainen?
- Tarvitsenko sosio-emotionaalista osaamista päivittäisessä työssäni?
- Mitä arvoa sosio-emotionaalisella osaamisella on työssäni ohjaajana?
- Miten toimin ohjaustilanteessa, kun kohtaan sosiaalisesti tai emotionaalisesti haastavan tilanteen?
- Mitä teen jos...

Kuinka usein pohdit sosio-emotionaalista osaamistasi ohjausalan ammattilaisena?

Tämä työkalu opastaa sinut läpi kuuden skenaarion, jotka havainnollistavat sosiaalisesti ja emotionaalisesti haastavia tilanteita, joita opinto- ja uraohjaajat voivat kohdata työssään. Jokaiseen skenaarioon tarjotaan kaksi mahdollista lähestymistapaa, joita ohjausalan ammattilainen voi omaksua kyseisessä tilanteessa.

Lue jokainen skenaario huolellisesti ja aseta itsesi lähelle sitä lähestymistapaa, joka sopii parhaiten käyttäytymiseesi merkitsemällä asteikolla vastaava numero jokaiselle **sinisellä** merkitylle osa-alueelle.

Älä tarjoa teoreettista vastausta (miten ohjaajan tulisi/ei pitäisi käyttäytyä), vaan pohdi omaa tapaasi toimia asiakkaiden kanssa kussakin skenaariossa. Tämän harjoituksen tehtyäsi saat paremman kuvan sosiaalisista ja emotionaalisista taidoistasi viidellä eri osa-alueella ohjausalan ammattilaisena.

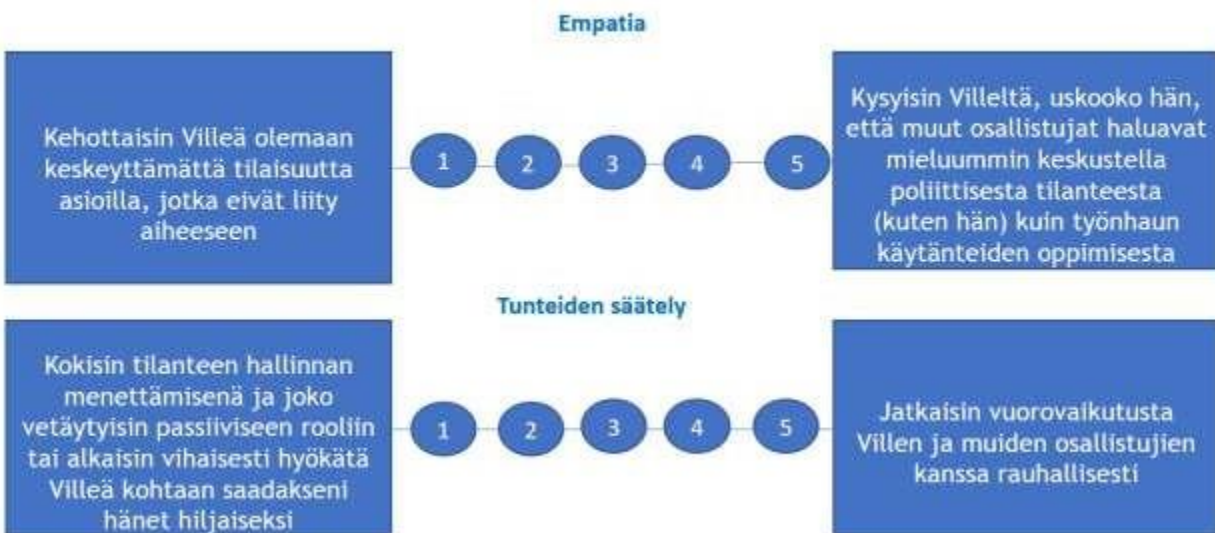
Voit ajatella tätä toimintaa myös **kompassina**, joka näyttää vahvuutesi sekä kehityssuunnat sosiaalisten ja emotionaalisten taitojesi kehittämiseen.

Agitaattori Ville (skenaario 1)

Anna pitää tapahtumaa liittyen työnhaun käytänteisiin työvoimatoimistossa yli 100 henkilölle, jotka kaikki tulevat erilaisista koulutus- ja ammattitaustoista. Ville keskeyttää Annan jatkuvasti. Villellä tuntuu olevan mielipide kaikesta ja hän päätyy aina syyttämään hallitusta, poliittista järjestelmää tai suuria kapitalistisia yrityksiä. Villen näennäisesti harmittomat kommentit aiheuttavat hyväksyviä ja vastustavia kommentteja ryhmän sisällä, johtaen pulinaan ja jatkokommentteihin. Annalla on vaikeuksia säilyttää tilaisuuden fokus ja kattaa koko sisältö aikataulun mukaisesti.

Nyt, kuvittele olevasi uraohjaaja, joka vetää tätä tapahtumaa.

Kumpi muistuttaa enemmän tapaa miten toimisit käytännössä?





Yhteistyö

Haluaisin käydä keskustelua osallistujien kanssa selvittääkseni Villen ehdottamia aiheita



Kysyisin osallistujilta, ovatko he kiinnostuneita erityisestä aktiviteetista, joka keskittyy työhön liittyviin poliittisiin ja rakenteellisiin kysymyksiin

Moninaisuus

Kun poliittisia aiheita tulee esille, esitän mielipiteeni oikeana näkökulmana ja kritisoin vastakkaisia näkökulmia



Kun poliittisia aiheita tulee esille, yritän osoittaa ymmärrystä erilaisille arvoille, mikä voi saada ihmiset ymmärtämään erilaisia mielipiteitä

Aktiivinen kuuntelu

Jättäisin Villen kommentit ja muiden osallistujien reaktiot huomiotta, koska ne eivät liity työnhakuun



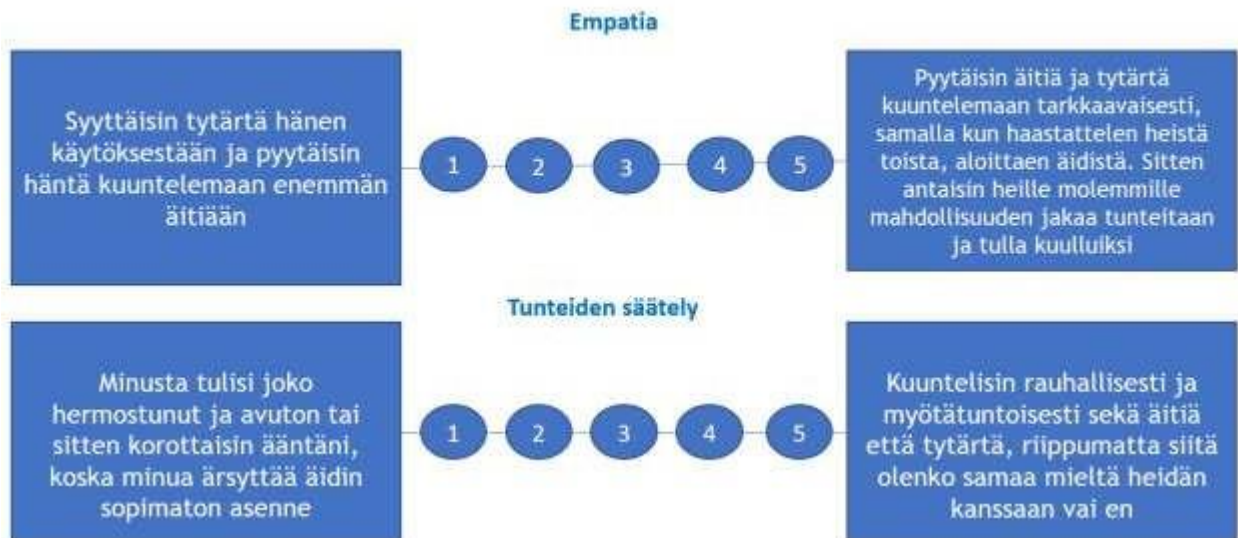
Sanoisin, että todellakin voi olla erilaisia poliittisia ja rakenteellisia rajoitteita, jotka voivat haitata ihmisten mahdollisuuksia löytää hyvä työpaikka

Emma, karkaileva nuori (skenaario 2)

Emma (adoptoitu 13-vuotias) käy 7. luokkaa. Emma on hyvin introvertti ja osoittaa merkkejä mahdollisesta masennuksesta. Viime aikoina hän on ollut toistuvasti pois koulusta ja karannut kotoa useasti. Hänen painonsa on noussut eikä hänellä ole oppimismotivaatiota. Hänen adoptioäitinsä ei hyväksy Emman kasvanutta vapaudentarvetta ja yrittää kontrolloida tytärtään. Ohjaustilanteessa Emman äiti keskeyttää jatkuvasti eikä halua tehdä yhteistyötä Emman ohjaajan, Maijan, kanssa.

Nyt, kuvittele olevasi opinto-ohjaaja tässä tilanteessa.

Kumpi muistuttaa enemmän tapaa miten toimitisit käytännössä?





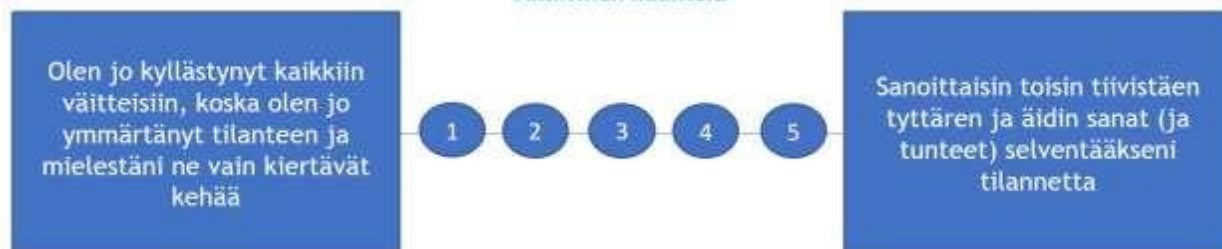
Yhteistyö



Moninaisuus



Aktiivinen kuuntelu

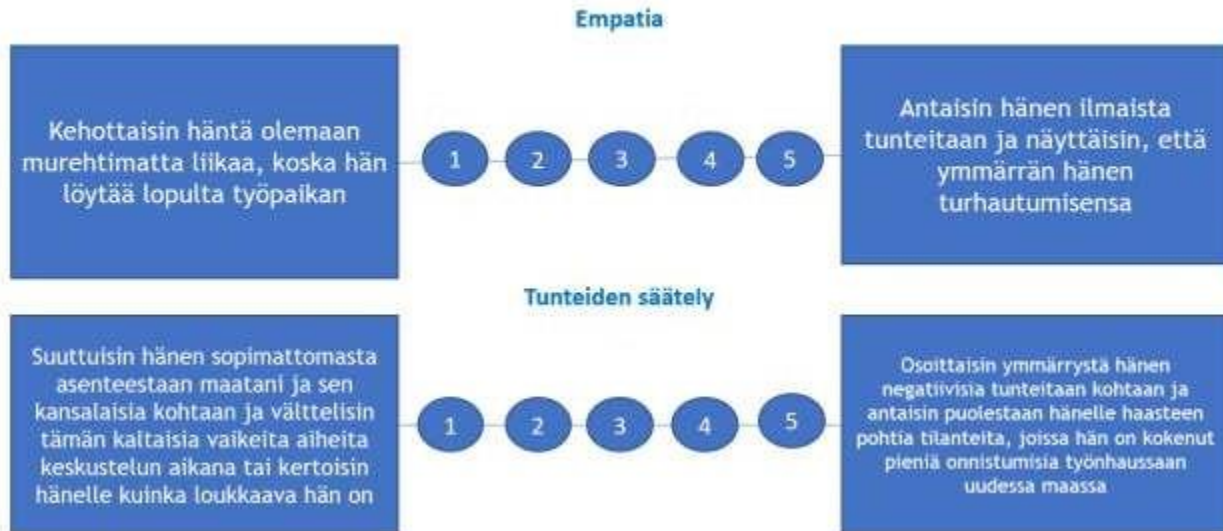


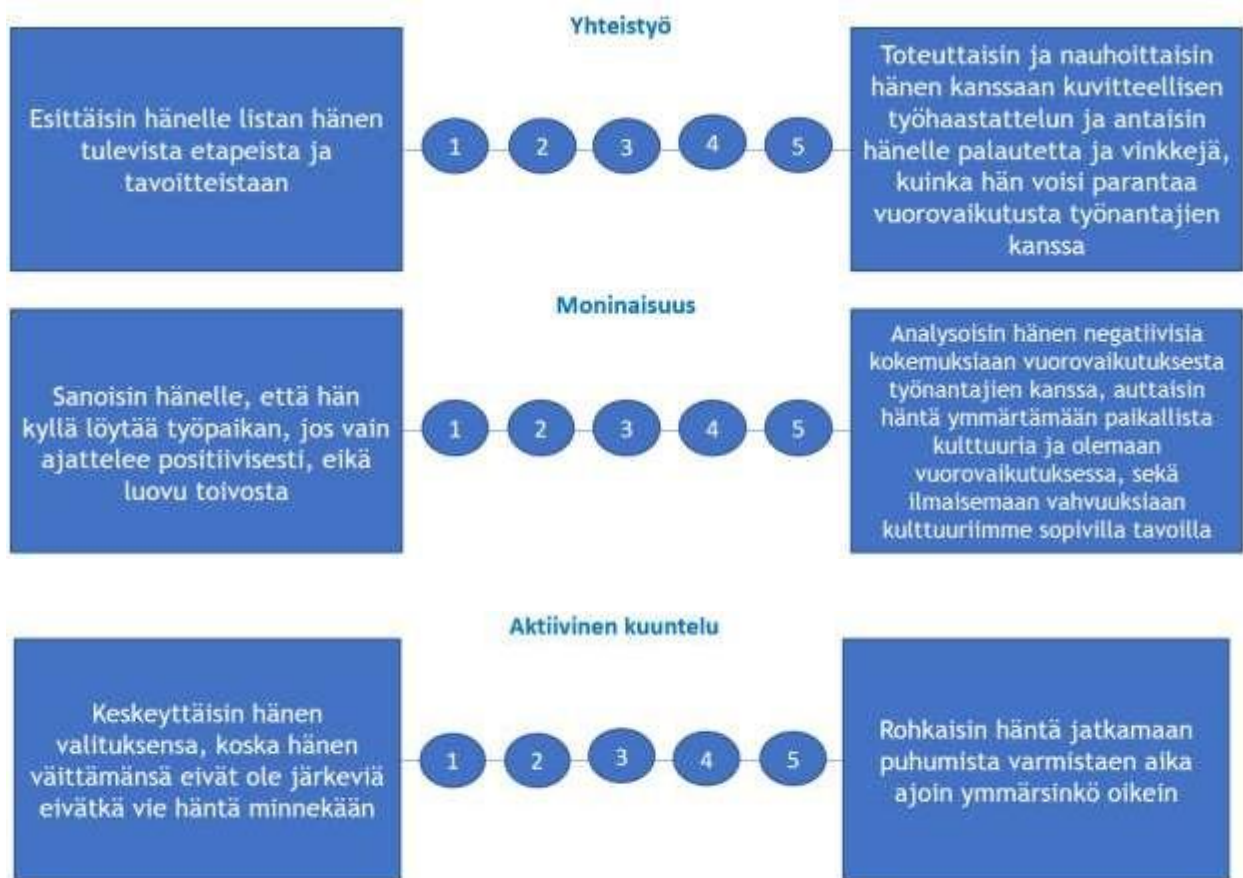
Amir, epätoivoinen maahanmuuttaja (skenaario 3)

Amirin, nuoren insinöörin, on löydettävä työtä. Mikäli hän ei onnistu pian, viranomaiset määräävät hänet lähtemään maasta. Amir on yrittänyt löytää työtä kahden kuukauden ajan tuloksetta, minkä johdosta hän on tullut yhä epätoivoisemmaksi. Riikan ohjaustapaamisessa hän osoittaa vihaa, pettymystä ja luottamuspulaa työnantajia kohtaan, jotka eivät halua palkata maahanmuuttajia yrityksiinsä. Hänestä tuntuu, että jokainen tässä maassa on vihamielinen ja ennakkoluuloinen häntä, maahanmuuttajaa, kohtaan.

Nyt, kuvittele olevasi uraohjaaja tässä tilanteessa.

Kumpi muistuttaa enemmän tapaa miten toimisit käytännössä?



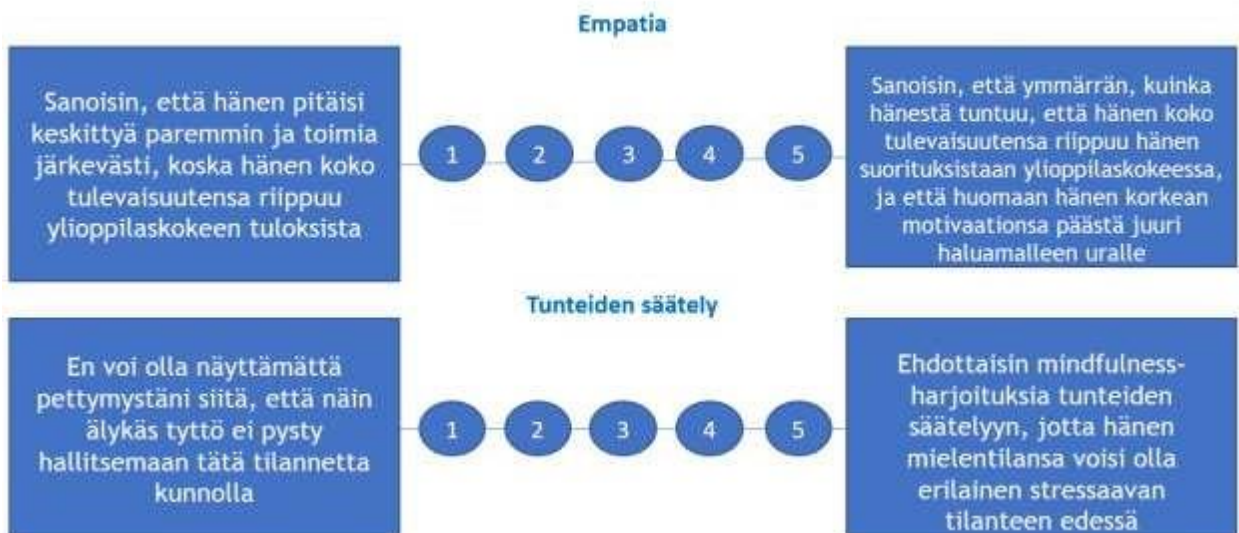


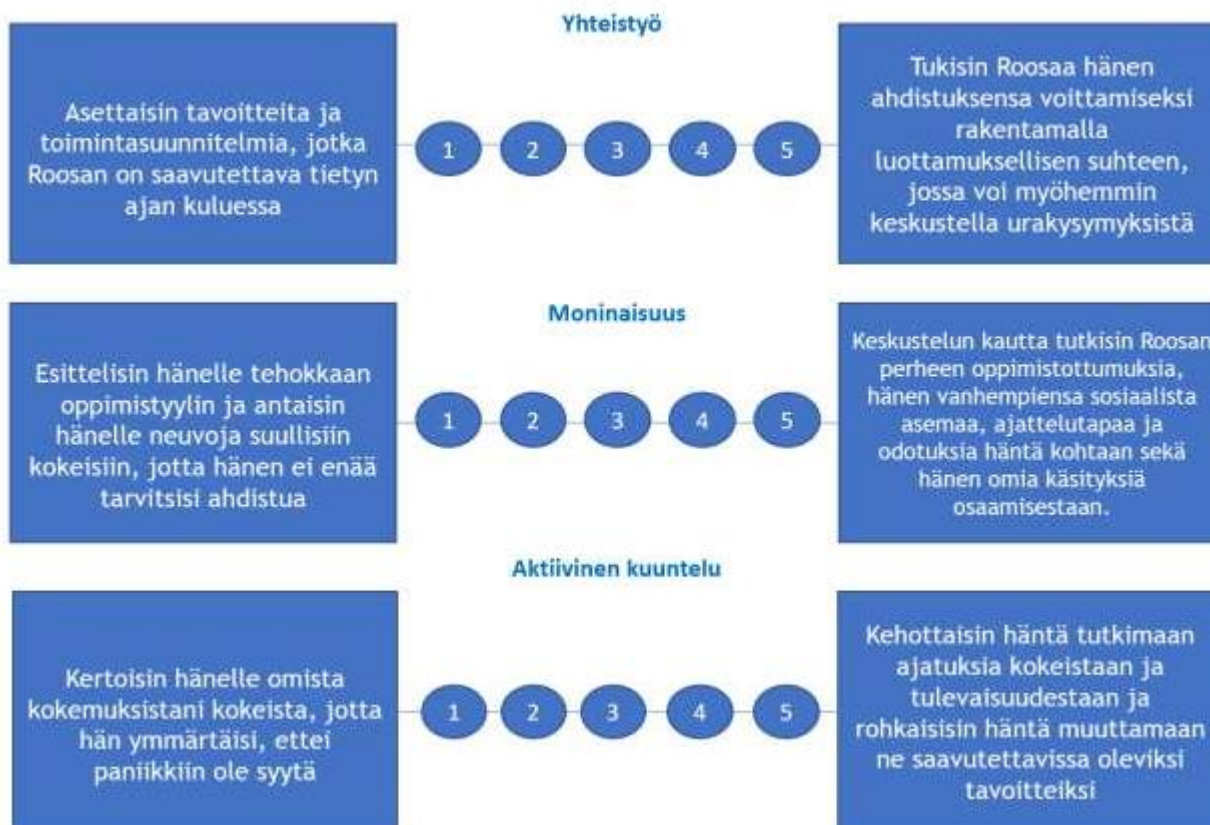
Roosa kärsii paniikkikohtauksista (skenaario 4)

Roosa, 18-vuotias tyttö lukion viimeisellä luokalla, menestyy koulussa ja hänellä on erinomaiset arvosanat kaikissa oppiaineissa. Viimeisten kirjoitusten lähestyessä hän on kuitenkin hyvin hermostunut. Häntä pelottaa suulliset kokeet ja hän kärsii paniikkikohtauksista sekä painajaisista. Valitsemansa yliopiston alustavassa haastattelussa Roosa kertoo Kimmolle, että hän ei osaa päättää tulevaisuudestaan, sillä hän voi nyt ajatella vain sitä, että hänen on kirjoitettava ylioppilaksi parhain mahdollisin arvosanoin.

Nyt, kuvittele olevasi opinto-ohjaaja tässä tilanteessa.

Kumpi muistuttaa enemmän tapaa miten toimitisit käytännössä?





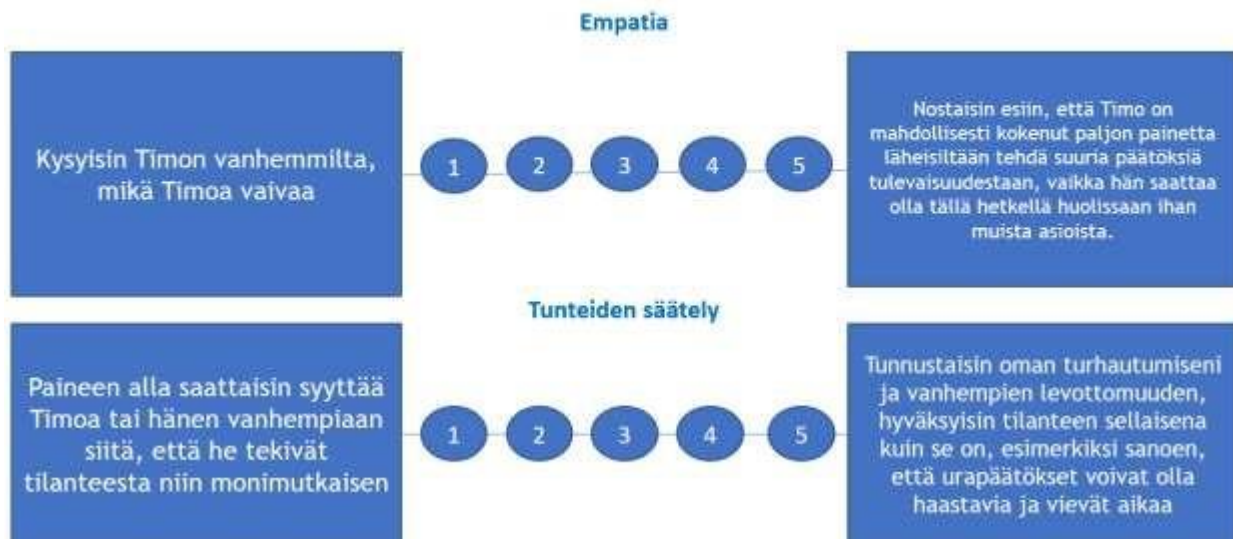


Timo ei kiinnostu mistään (skenaario 5)

Timo on erityisen tuen opiskelija. Opintojen suunnittelutapaamisessa, jossa on mukana Toni (ohjaaja), Timo ja hänen vanhempansa, Timo ei osoita mitään kiinnostusta koulutusta tai ammattia kohtaan. Mikään ei tunnu motivoivan häntä. Lisäksi on erittäin hankalaa tunnistaa Timon vahvuuksia. Timon vanhemmat ovat poissa tolaltaan. He alkavat näyttämään vihaansa ja turhautumistansa yhä avoimemmin. Tapaamisen lopussa isä keskeyttää Tonin vihaisesti ja käskee häntä viimeinkin ratkaisemaan ongelman.

Nyt, kuvittele olevasi opinto-ohjaaja tässä tilanteessa.

Kumpi muistuttaa enemmän tapaa miten toimisit käytännössä?

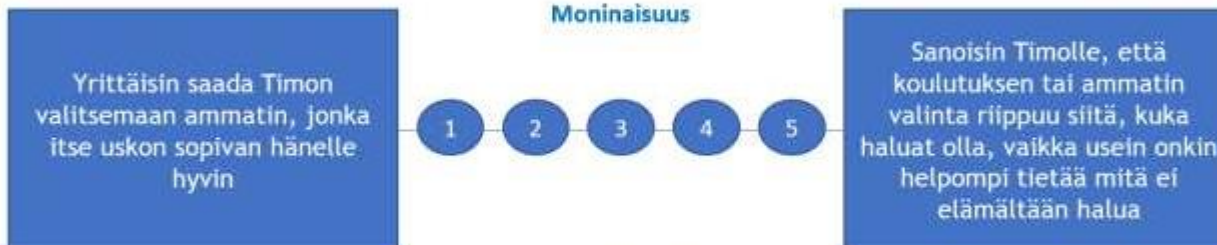




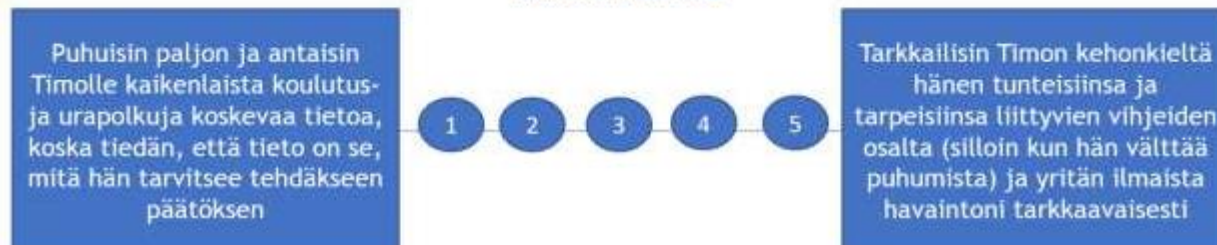
Yhteistyö



Moninaisuus



Aktiivinen kuuntelu

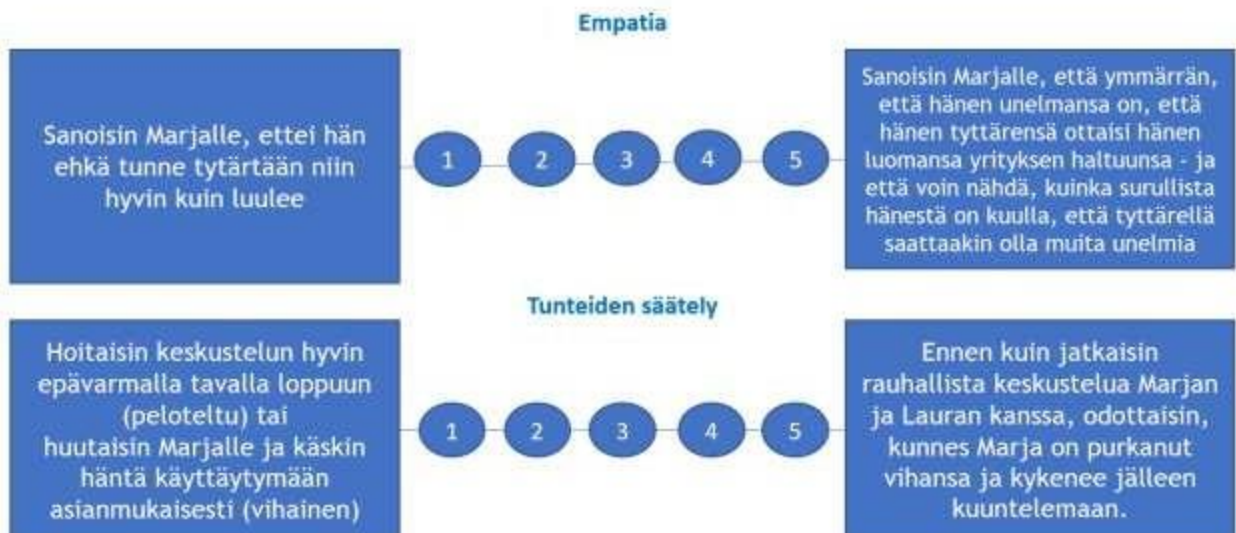


Marja, riitaisa äiti (skenaario 6)

Laura, opiskelija, osallistuu uraohjausohjelmaan yhdessä äitinsä, Marjan, kanssa. Marja on talousanalyytikko, jolla on oma yritys. Hän tahtoo Lauran opiskelevan liiketaloutta, jotta Laura voisi ottaa yrityksen haltuunsa tulevaisuudessa. Kun Mikko, ohjaaja, ilmoittaa, että Laura ilmaisi urakiinnostuskyselyssä kiinnostuksen opettajan ammattia kohtaan, Marja hermostuu ja alkaa huutamaan Mikolle. Hän ilmoittaa, että urakysely on epäluotettava, sillä hän tuntee tyttärensä paremmin kuin kukaan muu ja hän tietää parhaiten, mikä sopii hänen tyttärelleen.

Nyt, kuvittele olevasi uraohjaaja tässä tilanteessa.

Kumpi muistuttaa enemmän tapaa miten toimisit käytännössä?





Yhteistyö

Sanoisin Marjalle, että lopullinen päätös ei ole hänen, vaan Lauran, eikä minun ole tarvetta tavata enää hänen kanssaan, vaan ainoastaan hänen tyttärensä kanssa



Pyytäisin Marjaa täyttämään saman kyselylomakkeen kuvitellen kuinka Laura vastaisi kysymyksiin ja keskustelemaan vastauksista heidän molempien kanssa

Moninaisuus

Haluaisin tehdä äidille selväksi, että kyselyn tarjoama ehdotus sopii hänen tyttärelleen, koska se on tieteellisen prosessin tulos, eikä hän voi sivuuttaa sitä



Selittäisin, että urakiinnostuskysely tuo esiin erilaisia mieltymyksiä, joita ihmisillä on työtä kohtaan, mutta useat eri työtehtävät voivat vastata näihin mieltymyksiin

Aktiivinen kuuntelu

Keskeyttäisin Marjan selittääkseni hänelle yksityiskohtaisemmin ja vakuuttavammin urakyselyn edut



Sanoisin, että näen Marjan olevan järkyttynyt tyttärensä kiinnostuksesta opettajan työtä kohtaan ja että hän epäilee tämän johtuvan urakyselyn huonosta laadusta

Pisteytys

Voit nyt laskea pisteet jokaiselle viidelle STRENGThin sosiaalisen ja emotionaalisen osaamisen osa-alueelle, sen perusteella, kuinka todennäköisesti itsearviointin mukaan selviytyisit yllä kuvatuista kuudesta haastavasta tilanteesta. Laske pisteesi lisäämällä kunkin skenaarion luvut osa-alueita kohden. Esimerkiksi empatiaa varten lasket yhteen tätä aluetta vastaavat numerot kaikista kuudesta skenaariosta. Näin saat pisteet 6-30 jokaiselle osa-alueelle (empatia, tunteiden säätely, moninaisuus, yhteistyö, aktiivinen kuuntelu).

Voit kirjata ja laskea pisteesi tähän:

	Empatia	Tunteiden säätely	Moninaisuus	Aktiivinen kuuntelu	Yhteistyö
Skenario 1					
Skenario 2					
Skenario 3					
Skenario 4					
Skenario 5					
Skenario 6					
YHTEENSÄ per osa-alue					

- **Pistemäärä 6-13 (per osa-alue): Matala osaaminen ja korkea kehityspotentiaali.** Useimmissa kuvatuissa tilanteissa tyypilliset reaktiosi voisivat olla tehokkaampia. Hyötyisit todennäköisesti paljon STRENGThin IO3-valmennusohjelmasta ja IO4-työkalupakista, jotta pystyisit vastaamaan paremmin asiakkaidesi tarpeisiin.
- **Pistemäärä 14-22 (per osa-alue): Kohtuullinen osaaminen ja kohtuullinen kehityspotentiaali.** Toimit yleensä pätevästi ammatillisissa ohjaustilanteissa. Joissakin tilanteissa reaktiosi sosiaalisiin tai emotionaalisiin haasteisiin voisivat

kuitenkin olla parempia. Hyötyisit todennäköisesti joistakin STRENGThin IO3-valmennusohjelmassa ja IO4-työkalupakissa olevista aktiviteeteistä.

- **Pistemäärä 23-30 (per osa-alue): Korkea osaaminen ja matala kehityspotentiaali.** Olet saavuttanut erittäin korkeat pisteet eri skenaarioissa, mikä osoittaa korkeaa osaamistasoa. Luultavasti hyödyt edelleen säännöllisestä keskustelusta muiden ohjausalan ammattilaisten kanssa ja sen pohdiskelusta, kuinka voit parantaa toimintaasi edelleen. Jotkut STRENGThin IO3-valmennusohjelman ja IO4-työkalupakin aktiviteetit voivat silti kiinnostaa sinua. Voit esimerkiksi pohtia, kuinka voisit jakaa osaamistasi muille.

Saadaksesi paremman käsityksen siitä, mikä erottaa ihmiset, joilla on pitkälle kehittyneet sosiaaliset ja emotionaaliset taidot niistä, jotka eivät ole vielä saavuttaneet potentiaaliaan, voit lukea seuraavat kuvaukset.

Empatia

	Heikosti suoriutuvat...	Vahvasti suoriutuvat...
Affektiivinen empatia	...eivät usein ymmärrä toisten tunteita, kritisoivat muita tunteiden ilmaisemisesta eri tilanteissa; heistä saattaa tuntua, että kukaan ei voi todella ymmärtää heitä, mikä tekee sosiaalisesta vuorovaikutuksesta paljon vaikeampaa.	...ymmärtävät muiden kokemuksia tunnetasolla, esimerkiksi muiden tunteita ja aikomuksia, mukaan lukien menneisyys ja tulevaisuus; he voivat havaita ja tunnistaa oikein muiden ihmisten tunteita. He saattavat tuntea syvempää yhteyttä muihin ihmisiin.

<p>Kognitiivinen empatia / näkökulman ottaminen</p>	<p>...eivät yleensä ymmärrä, mitä jonkun toisen päässä liikkuu; he saattavat olla huonoja kommunikoijia, koska he kaipaavat täydellistä ja tarkkaa tietoa siitä, miltä henkilöstä tuntuu ja mitä hän saattaa ajatella.</p>	<p>...pystyvät ottamaan muiden näkökulman esimerkiksi kuvittelemalla, mitä erilaiset roolit ja olosuhteet voivat vaatia heiltä, pystyvät kuvittelemaan, miten he vaikuttavat muihin; he ovat hyviä neuvottelijoita ja pystyvät asettumaan jonkun toisen asemaan, vaikka itse näkisivät asiat toisin.</p>
--	--	--

Tunteiden säätely

	Heikosti suoriutuvat...	Vahvasti suoriutuvat...
<p>Tunteiden ymmärtäminen</p>	<p>...eivät usein ymmärrä havaitsemiensa tunteiden merkitystä, esim. he eivät osaa tulkita oikein toisten tunteiden syytä ja mitä ne tarkoittavat; heillä on taipumus reagoida sen sijaan, että he vastaisivat tietoisesti konfliktiin, eivätkä he ota kritiikkiä hyvin.</p>	<p>...ymmärtävät tunteiden luonnetta ja syitä, osaavat tunnistaa, ennustaa ja selittää tunteita itsestään ja muissa; Yleensä he ovat hyviä tarkkailijoita, he tutkivat, miten teot vaikuttavat itseensä tai muihin, ennen kuin he ryhtyvät toimiin.</p>
<p>Emotionaalinen itsetuntemus</p>	<p>...eivät pysty havaitsemaan, tunnistamaan ja ilmaisemaan oikein omia tunteitaan, eivätkä</p>	<p>...ymmärtävät omia tunteitaan ja vaikutuksia suoriutumiseensa eri elämänalueilla, ymmärtävät mitä</p>

	ole tietoisia siitä, miten heidän omat tunteensa voivat vaikuttaa muihin ihmisiin.	tuntevat ja miksi; omaksuvat introspektiivisen asenteen saadakseen realistisen, mutta empaattisen käsityksen itsestään.
Emotionaalinen itsekontrolli	...omaksuvat vaikeuksia hallita tunteitaan ja kohdata esteitä, takaiskuja, konflikteja tai stressiä tavoitteidensa saavuttamiseksi; heillä saattaa olla vaikeuksia omaksua erottelukykyinen ja itsensä hyväksyvä asenne käsitelläkseen tunteita rakentavasti.	...pitävät häiritsevät tunteet ja impulssit kurissa, hallitsevat toimintaansa ja pysyvät tehokkaina myös stressaavissa tilanteissa; heidän kykynsä hallita tunteita ja tuntemuksia saavat ihmiset olemaan avoimia oppimiselle ja muutokselle.

Yhteistyö

	Heikosti suoriutuvat...	Vahvasti suoriutuvat...
Konfliktien ratkaiseminen	...etsivät konflikteista usein voittajia ja häviäjiä, esimerkiksi käyttämällä valtaansa saadakseen haluamansa tai hyväksymällä ongelmallisia käyttäytymismalleja "välttääkseen konflikteja".	...ratkaisevat konfliktit usein sovinnollisesti, jolloin jokainen tuntee itsensä ymmärretyksi ja arvostetuksi ja saavat aikaan ratkaisun, joka on hyväksyttävä kaikille osapuolille.

Yhteistyön rakentaminen	... usein epäonnistuvat saamaan yhteyden muihin, esimerkiksi siksi, että he ovat liian keskittyneet esittelemään itseänsä, koska ovat liian arkoja tai kriittisiä.	... löytävät tehokkaasti yhteisen sävelen muiden kanssa, esimerkiksi tunnistamalla ja korostamalla yhteisiä etuja tai tapoja, joilla molemmat osapuolet voisivat hyötyä yhteistyöstä.
Suostuttelu	... omaavat taipumuksen turvautua ulkoisiin motivaatiotekijöihin saadakseen muut tekemään haluamansa, esimerkiksi uhkauksiin, eivätkä ymmärrä, mikä on muiden uskomusten ja aikomusten taustalla.	... ymmärtävät, kuinka viestiä ideoistaan, uskomuksistaan ja toiveistaan niin, että muut tuntevat motivaatiota tukeakseen tai omaksuakseen niitä, esimerkiksi muuttamalla mieltään tai tarjoutumalla auttamaan.

Moninaisuus

	Heikosti suoriutuvat...	Vahvasti suoriutuvat...
Kulttuurien- välinen osaaminen	... jättävät huomioimatta kulttuurierot ihmisten tavoissa tehdä asioita, esim. avun pyytämisessä. Tämä saattaa saada heidät ajattelemaan, että ihmiset, jotka eivät toimi kuten itse, voivat olla tyhmiä tai heillä ei ole sopivaa koulutusta.	... ymmärtävät, kuinka kulttuuri vaikuttaa siihen, mitä ihmiset pitävät normaalina; he ovat avoimia erilaisille tavoille tehdä asioita, esimerkiksi osoittamaan kunnioitusta, ja voivat auttaa muita ymmärtämään omaa kulttuuriaan paremmin.

<p>Toleranssi</p>	<p>...omaavat taipumuksen arvioida toisten toimintaa erittäin yhtenäisten odotusten perusteella ja rypistävät kulmiaan muille kuin omille arvoillensa, kuten elämäntavoitteisille; he usein arvostelevat muita heidän tavoitteistaan tai elämäntavoistaan, vaikka ne eivät vahingoittaisi ketään.</p>	<p>... hyväksyvät, että on olemassa erilaisia hyviä elämäntapoja ja että mikä on oikein yhdelle, voi olla väärin toiselle; he yrittävät ymmärtää toisten ihmisten arvoja ja toimivat tavoilla, jotka kunnioittavat kunkin henkilön autonomiaa toteuttaa unelmiaan.</p>
<p>Sosiaalinen huoli</p>	<p>...tarjoavat etuoikeutettua kohtelua ihmisille, jotka ovat samanlaisia heidän kanssaan tai joita yhteiskunta pitää parempana, tai esim. näkevät "toisenlaisuuden" "heikkoutena" eivätkä mielellään "tee poikkeuksia" erilaisille ihmisille.</p>	<p>...tietävät, että ihmisten tarpeet ja tulkinnat tilanteista voivat vaihdella voimakkaasti iän, sukupuolen, kykyjen jne. perusteella; he välittävät erilaisista ihmisistä ja yrittävät "asettaa itsensä toisen kenkiin" sen sijaan, että kohtelisivat kaikkia samalla tavalla.</p>

Aktiivinen kuuntelu

	Heikosti suoriutuvat...	Vahvasti suoriutuvat...
Tarkkailu	...ovat yleensä välinpitämättömiä tai apaattisia, eivät kiinnitä huomiota yksityiskohtiin, kykenevät heikosti estämään virheitä ja välttämään vaikeita ihmissuhdetilanteita.	...kiinnittävät huomiota ja kuuntelevat tarkasti, kysyvät, kun jokin on epäselvää, pysyvät tarkkaavaisena, vaikka kokevat itsensä ahdistuneeksi; he voivat ohjata huomionsa muiden tarpeisiin, tunteisiin ja havaintoihin.
Aktiivinen kuuntelu	...eivät pysty kuuntelemaan ja keskittymään ihmisiin tuomitsematta; heidän oma kehonkielensä ja eleensä osoittavat kuuntelijalle, että he eivät ole sitoutuneita ja että viesti ei ole tärkeä/ymmärretty: yleensä he eivät katso ihmisiä puhuessaan silmiin, eivät kysy kysymyksiä, jos he eivät ymmärrä, keskeyttävät ja tekevät hätiköityjä johtopäätöksiä tai pakottavat omat mielipiteensä tai ratkaisunsa.	...varmistavat, että kuulevat toista henkilöä ja että toinen henkilö tietää kuuntelevansa mitä he sanovat: käyttämällä non-verbaalisia vihjeitä, jotka osoittavat ymmärrystä, kuten nyökkäys, katsekontakti, lyhyet sanalliset vakuutukset, kuten "aivan" tai "ymmärrän", odottavat puhujan lopettamista ennen vastaamista, antavat palautetta, toistavat sanotun omin sanoin selkeyttääkseen merkitystä ja ymmärtääkseen toisen aikomuksia.

❖ Aktiviteetti 6. Suunnitelma itsensä kehittämiseksi

Tehtyäsi työkalupakin aikaisempia aktiviteettejä, käytä seuraavaa ikkuna pohtiaksesi, mitä olet oppinut itsearviointitoimintojen aikana ja niiden jälkeen:

Olin yllättynyt, kun sain tietää itsestäni:	Minulle varmistui, että:
Minulle selveni, että:	Esiin nousseita kysymyksiä:

Taulukko 3. Reflektio-ikkuna. Lähde: Baban (2003), p. 283 (käännetty romanian kielestä)

Mieti profiiliasi, joka liittyy kuhunkin viiteen STRENGTHin sosiaalisen ja emotionaalisen osaamisen osa-alueeseen. Kirjoita kullekin osa-alueelle taso, jonka haluat saavuttaa lyhyellä, keskipitkällä ja pitkällä aikavälillä asteikolla 1-5 (jossa 1 tarkoittaa perustasoa ja 5 tarkoittaa edistynyttä tasoa):

	Lyhyt aikaväli (1 viikko - 1 kuukausi) 1-2-3-4-5	Keskipitkä aikaväli (6 kuukautta) 1-2-3-4-5	Pitkä aikaväli (5 vuotta) 1-2-3-4-5
EMPATIA			
TUNTEIDEN SÄÄTELY			
YHTEISTYÖ			
MONINAISUUS			
AKTIIVINEN KUUNTELU			



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Laadi kehityssuunnitelmasi lyhyellä, keskipitkällä ja pitkällä aikavälillä täyttämällä alla olevat kohdat:

LYHYEN AIKAVÄLIN TOIMENPITEET

Mitä haluaisin tehdä seuraavilla VIIKOILLA parantaakseni sosiaalisia ja emotionaalisia taitojani? Kirjoita suunnittelemasi toimenpiteet ja lisää mahdolliset nettilinkit. Jos et aio ryhtyä toimiin jossakin alla olevista kategorioista, viivaa se yli (tarkoittaa "ei toimenpiteitä" LYHYELLÄ aikavälillä):

Kirjoja/artikkeleita luettavaksi:

Videoita katsottavaksi:

Valmennuskursseja:

Osallistuminen konferenssiin/seminaariin/webinaariin:

Korkeakoulututkinto tms.:

Valvonnat/Sertifioinnit:

Ilmoittautuminen yhdistykseen/verkostoon:

Muut toimenpiteet:

KESKIPITKÄN AIKAVÄLIN TOIMENPITEET

Mitä haluaisin tehdä seuraavan 6 KUUKAUDEN aikana parantaakseni sosiaalisia ja emotionaalisia taitojani? Kirjoita suunnittelemasi toimenpiteet ja lisää mahdolliset nettilinkit. Jos et aio ryhtyä toimiin jossakin alla olevista kategorioista, viivaa se yli (tarkoittaa "ei toimenpiteitä" KESKIPITKÄLLÄ aikavälillä):

Kirjoja/artikkeleita luettavaksi:

Videoita katsottavaksi:

Valmennuskursseja:

Osallistuminen konferenssiin/seminaariin/webinaariin:

Korkeakoulututkinto tms.:

Valvonnat/Sertifioinnit:

Ilmoittautuminen yhdistykseen/verkostoon:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Muut toimenpiteet:

PITKÄN AIKAVÄLIN TOIMENPITEET

Mitä haluaisin tehdä seuraavan 5 VUODEN aikana parantaakseni sosiaalisia ja emotionaalisia taitojani? Kirjoita suunnittelemasi toimenpiteet ja lisää mahdolliset nettilinkit. Jos et aio ryhtyä toimiin jossakin alla olevista kategorioista, viivaa se yli (tarkoittaa "ei toimenpiteitä" PITKÄLLÄ aikavälillä):

Kirjoja/artikkeleita luettavaksi:

Videoita katsottavaksi:

Valmennuskurseja:

Osallistuminen konferenssiin/seminaariin/webinaariin:

Korkeakoulututkinto tms.:

Valvonnat/Sertifioinnit:

Ilmoittautuminen yhdistykseen/verkostoon:

Muut toimenpiteet:

Palaa suunnitelmaasi säännöllisesti ja katso, mitä olet saavuttanut. Tee uudelleen koko STRENGTH itsearviointi- ja itsereflektioprosessi nähdäksesi muutokset viiden sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen osa-alueen kehityksessäsi. Tarkista lyhyen, keskipitkän ja pitkän aikavälin suunnitelma sen mukaisesti. Mitä voit huomata?

Ja muista:

- ❖ Menestys ei ole sattumaa.
- ❖ Polku unelmista menestykseen on olemassa.
- ❖ Sinnikkyys ei ole pitkä kilpailu; se on monta peräkkäistä lyhyttä kilpailua.
- ❖ Jos teet aina sitä, mitä olet aina tehnyt, tulet jäämään aina sinne missä olet aina ollut.
- ❖ NOLLAA. MIETI UUDELLEEN. MENE!

LUKU V. Suositeltuja lähteitä

Tukeaksemme sosiaalisten ja emotionaalisten taitojesi kehittämistä 5 STRENGTHin osaluokalla, verkkosivustolla <https://projectstrength.net/> olevien tuotosten (IO1, IO2, IO3, IO4) lisäksi tarjoamme sinulle joukon aiheeseen liittyviä lähteitä, jotka on kerätty ja käyty läpi hankeyhteistyössä:

- 1. englanninkieliset lähteet
- 2. suomenkieliset lähteet
- 3. saksankieliset lähteet
- 4. kreikankieliset lähteet
- 5. italiansieliset lähteet
- 6. portugalinkieliset lähteet
- 7. romaniansieliset lähteet

Huomaa, että nämä ovat *suositeltuja* lähteitä sosiaalisten ja emotionaalisten taitojesi kehittämiseen. Käy vapaasti taulukot läpi ja tutustu annettujen suositusten lisäksi myös muihin lähteisiin, joita pidät tärkeänä oman sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksesi kannalta.

1. ENGLANNINKIELISET lähteet

Theory, models, frameworks, general introduction on social and emotional competences

First recommendation

- IO1 - Desk Research and Compendium of Methods on Social-Emotional Competence (English)
https://projectstrength.net/wp-content/uploads/2021/04/io1_report_final.pdf

Further readings

- CASEL: The interactive CASEL wheel (5 areas of socio-emotional competences) (English)
<https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/#interactive-casel-wheel>
- What is Social and Emotional Learning (SEL)? - video material (English)
<https://www.youtube.com/watch?v=Y-XNp3h3h4A>
- Salovey and Mayers` PUUM model on Emotional Intelligence - video material (English)
https://www.youtube.com/watch?v=eUTWeg_9OZ4
- Gardner, H. (1993) Frames of mind: The theory of multiple intelligences, NY: Basic Books, Fontana Press, London (English)
- Goleman, D.
 - Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ, (1995) (English)
 - Social Intelligence: Beyond IQ, Beyond Emotional Intelligence (2006) (English)
- Herman, B., & Collins, R. (2018). Social and Emotional Learning Competencies. Student Services/Prevention and Wellness Team. Wisconsin: Department of Public Instruction
- Elias, M. (2003) Academic and social and emotional learning. (English)
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000129414>
- Mayer, John D., & Peter Salovey (1993). The Intelligence of Emotional Intelligence. Intelligence, 17(4), 433-442. [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)
- Mayer, John D., David R. Caruso, & Peter Salovey (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. Emotion Review, 8(4), 290-300.
<https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). Models of emotional intelligence. in R. J. Sternberg (Ed.). Handbook of Intelligence, Cambridge, England: Cambridge University Press, pp. 401

	<ul style="list-style-type: none"> • OECD. (2018) Social and Emotional Skills. Well-being, connectedness and success (English) https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf • Rose-Krasnor, L. (1997). The nature of social competence: A theoretical review, Social Development, 6(1), pp 111-135 • Social and Emotional Competence. Why It's Vital for Life Success (2018) (English) https://www.tn.gov/content/dam/tn/tccy/documents/pb/pb-soc-emo-comp.pdf • LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence (2020) (English) https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911 • Navigate the complex field of social and emotional learning. Harvard University (English) http://exploresel.gse.harvard.edu/ • Socio-emotional skills in career guidance: a Romanian school counsellor guide (2021). In: Digital transitions in lifelong guidance: Rethinking careers practitioners professionalism - A CareersNet expert collection (English) https://www.cedefop.europa.eu/en/publications/6202
<p>Training opportunities related to the development of the guidance practitioners' social and emotional competences</p>	<p>First training recommendation</p> <ul style="list-style-type: none"> • IO3/IO4 - Development of Social-Emotional Competences: Training Program (English + 6 other languages: German, Greek, Italian, Portuguese, Romanian and Suomi) https://projectstrength.net/en-toolkit-beta/ <p>Further training recommendations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Social-emotional learning skills training. CalSAC - California School-Age Consortium (one need to create an account on the CalSAC Training Portal) (English) https://www.calsac.org/social-emotional-learning-and-character-development-training • Training in socioemotional skills through on-site training (English) https://www.cedefop.europa.eu/files/etv/Upload/Information_resources/Bookshop/468/40_en_rep_etto.pdf

	<ul style="list-style-type: none"> • A comprehensive Guide to adult SEL (English) https://www.panoramaed.com/blog/comprehensive-guide-adult-sel <p>Further readings on professionalization of guidance practitioners</p> <ul style="list-style-type: none"> • International Competencies for Educational and Vocational Guidance Practitioners https://iaevg.com/Framework • Cedefop (2009). Professionalising career guidance: Practitioner competences and qualification routes in Europe https://www.cedefop.europa.eu/files/5193_en.pdf • Ertelt, B. and Kraatz, S. (eds) (2011). Professionalisation of career guidance in Europe: training guidance research service organisation and mobility https://www.fachportal-paedagogik.de/literatur/vollanzeige.html?FId=938535 • NICE. (2016) European Competence Standards for the Academic Training of Career Practitioners. Barbara Budrich (English) • CEDEFOP (2021). Identifying standards for career professionalization. In: Digital transitions in lifelong guidance: rethinking careers practitioners professionalism - A CareersNet expert collection (English) https://www.cedefop.europa.eu/en/publications/6202
<p>Instruments for (self) evaluation of the social and emotional competences, like tests, questionnaires, checklists, self-reflection tools, other</p>	<ul style="list-style-type: none"> • MSCEIT - Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence test The MSCEIT is a performance test of emotional intelligence. A performance test provides an estimate of a person's ability by having them solve problems. The MSCEITTM asks you to solve problems about emotions, or problems that require the use of emotions. • The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) https://www.futurelearn.com/info/courses/emotional-intelligence-at-work/0/steps/63001 The Bar-On model (1997a), developed by Reuven Bar-On, comprises 15 interrelated emotional and social competences. These determine how we understand ourselves, relate to others and cope with daily demands and challenges. • Emotional Competence Inventory (ECI) The ECI is a 360-degree tool designed to assess the emotional competences of individuals and organizations. It is based on emotional competences identified by Dr. Daniel Goleman in Working with Emotional Intelligence (1998), and on competences from Hay/McBer's Generic Competency Dictionary (1996) as well as Dr. Richard Boyatzis's Self-Assessment Questionnaire (SAQ).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



	<ul style="list-style-type: none">• Information about other instruments: Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations https://www.eiconsortium.org/measures/measures.html• Self-Assessment: Social and Emotional Development https://backend.edutopia.org/sites/default/files/resources/edutopia-self-assessment-for-sed-rubric.pdf• The PERMAH Wellbeing Survey - Self-evaluation questionnaire on wellbeing https://permahsurvey.com/
<p>Associations/networks in the social and emotional area (and in the career guidance area)</p>	<ul style="list-style-type: none">• European Network for Social and Emotional Competences - ENSEC https://www.enseceurope.com/• International Association for Educational and Vocational Guidance - IAEVG https://iaevg.com/• Network for Innovation in Career Guidance and Counselling in Europe - NICE http://www.nice-network.eu/• CEDEFOP`s Expert Network for Lifelong Guidance and Career Development - CareersNet https://www.cedefop.europa.eu/en/networks/careersnet

2. SUOMENKIELISET lähteet

<p>Teoria, mallit, viitekehykset, yleinen johdanto sosiaaliin ja emotionaaliin taitoihin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hankala, U. (2013). Sosioemotionaalisten taitojen merkitys aikuiskouluttajan työssä. TJS Työelämäjulkaisut. • Lahtinen, A. & Rantanen, J. (2019). Tunnetaidot opetustyössä: Opas haastaviin tilanteisiin. Otavan Kirjapaino Oy.
<p>Koulutusmahdollisuudet ohjaajien sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kehittämiseen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lappalainen, R., Lehtonen, T., Hynninen, M., Loimala, P., Väättäin, S. & Rantanen, M. (2004). Sosiaaliset taidot: työkirja. Psykologipalveluiden kehittämisyksikön julkaisuja 4. Tampere. Psykologian laitos. • Pursiainen, J. (2018). "Kumpi oli positiivinen? Hyvä vai huono?": Vahvuuslähtöisen ja oppilaan sosioemotionaalista kompetenssia tukevan mallin luominen kouluuyhteisöön. University of Eastern Finland.
<p>Sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen itsearviointin välineet, kuten testit, kyselylomakkeet, tarkistuslistat, itsereflektiotyökalut jne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oivallus - sosiaalisten taitojen työväline. https://www.avainsaatio.fi/ladattavat/Oivallus_ohjeet.pdf • Sostra-hanke. https://sites.google.com/view/sostrafinland
<p>Yhdistykset/verkostot sosiaaliin ja emotionaaliin taitoihin liittyen (ja uraohjauksen alalta)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Suomen opinto-ohjaajat ry: https://www.sopo.fi/en/ • Uraohjaajat ja -valmentajat ry: https://uraohjaajat.fi/

3. SAKSANKIELISET lähteet

<p>Theory, models, frameworks, general introduction on social and emotional competences</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schulze, R., Freund, A. & Roberts, R. D. (Hrsg.). (2006). Emotionale Intelligenz. Ein internationales Handbuch. Göttingen: Hogrefe. • Hiller, G. G. Selbstfürsorge für BeraterInnen, in preparation for dvb forum 2/2022: Zukunftsperspektiven in Krisenzeiten. • Gölzner H., Meyer P. (Hrsg.) (2018). Emotionale Intelligenz in Organisationen. Der Schlüssel zm Wissenstransfer von angewandter Forschung in die praktische Umsetzung. Springer VS: Heidelberg.
<p>Instruments for (self) evaluation of the social and emotional competences, like tests, questionnaires, checklists, self-reflection tools, other</p>	<ul style="list-style-type: none"> • EQ-Test - Testen Sie Ihre Emotionale Intelligenz https://www.psychomeda.de/online-tests/eq-test.html
<p>Associations/networks in the social and emotional area (and in the career guidance area)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bundesverband der Emotionalen Intelligenz https://www.bvei.org/

4. KREIKANKIELISET lähteet

Theory, models, frameworks, general introduction on social and emotional competences

- Bradberry T., Greaves J. (2019) Συναισθηματική νοημοσύνη 2.0 (μετ. Αντωνίου Αλέκος). Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
- Goleman Daniel (2012). Κοινωνική νοημοσύνη: Η νέα επιστήμη των ανθρώπινων σχέσεων (μετ. Ξενάκη Χρύσα). Εκδόσεις Πεδίο.
- Goleman Daniel (2011). Η συναισθηματική νοημοσύνη: Γιατι το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ». (μετ. Παπασταύρου Άννα). Εκδόσεις Πεδίο.
- Goleman Daniel (2011). Η συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο της εργασίας (μετ. Μεγαλούδη Φωτεινή). Εκδόσεις Πεδίο.
- Platsidou Maria (2010). Η Συναισθηματική νοημοσύνη. Εκδόσεις Gutenberg.
- Plomaritou Vassiliki (2019). Συναισθηματική νοημοσύνη του εκπαιδευτικού. Εκδόσεις Γρηγόρης.
- Steiner Claude (2006). Συναισθηματική νοημοσύνη με καρδιά (μετ. Παππά Βασιλική). Εκδόσεις Καστανιώτη.

Training opportunities related to the development of the guidance practitioners` social and emotional competences

E-learning:

- Συναισθηματική νοημοσύνη. E-learning Χρηματοοικονομικής Διοικητικής και Διοίκησης Έργων ΚΕΔΙΒΙΜ Πανεπιστημίου Πειραιώς <https://www.semifind.gr/elearning/view/Seminario-Elearning/10829/synaisthimatiki-noimosyni>
- Συναισθηματική νοημοσύνη. IST College ΚΔΒΜ2 <https://www.semifind.gr/elearning/view/Seminario-Elearning/15993/synaisthimatiki-noimosyni>
- Συναισθηματική νοημοσύνη στον εργασιακό χώρο. TUV Hellas <https://www.semifind.gr/elearning/view/Seminario-Elearning/9078/synaisthimatiki-noimosyni-ston-ergasiako-horo>
- Συναισθηματική νοημοσύνη & Ηγεσία Ανθρώπινου Δυναμικού. Hellas Network. <https://www.semifind.gr/elearning/view/Seminario-Elearning/17458/synaisthimatiki-noimosyni---igesia-anthropinoy-dynamikoy>

Instruments for (self) evaluation of the social and emotional competences, like tests, questionnaires, checklists, self-reflection tools, other

- **EQi-Bar-On Emotional Quotient Inventory** (Bar-On, 2006). Translated into Greek by Maridaki-Kassotaki & Koumoundourou. Maridaki-Kassotaki & Koumoundourou (2003).
- Adaptation and standardization of EQi-Bar-On Emotional Inventory. 9th Panhellenic Conference on Psychological Research, Rhodes, 21-24.
- **Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)**. Translated into Greek by Kafetsios & Petratos. Kafetsios, K. & Petratos, A. (2005). Emotional intelligence skills, social support and quality of life. ELEFTHERNA. Scientific yearly publication of the Department of Psychology. Volume 2, Rethymno
- **Emotional Competence Inventory (ECI)**. Translated into Greek by the Korn Ferry Hay Group
- **GalaEmo Test**. It is an original Greek tool for evaluating the emotional intelligence of an adult in his work environment. It assesses emotional intelligence as a personality trait, based on Goleman's model for emotional intelligence at work. Available at <http://www.testbiz.gr/>
- **Greek Emotional Intelligence Scale (GEIS)**. Emotional Intelligence Characteristics Test (TE-XA-SY-N). It consists of 52 items that assess four basic emotional intelligence skills: expressing and recognizing emotions, controlling emotions, Using emotions to enhance thinking, and empathy. Tsaousis, I. (2008). Measuring Trait Emotional Intelligence: Development and Psychometric Properties of the Greek Emotional Intelligence Scale (GEIS). Psychology, 15, 200-218
- **Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)**. TEIQue is a tool for measuring emotional intelligence as a personality trait. Both versions of TEIQue V.1.00 and V.1.50 are adapted in Greek (Petrides, Pita & Kokkinaki, 2007). Available at <http://www.eiconsortium.org/measures/teique.html>.
- **The Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS) questionnaire** (Wong and Law, 2002) contains 16 statements and assesses four dimensions of emotional intelligence and in particular: a) the assessment of self-feelings (4 questions), b) the assessment of the feelings of others (4 questions), c) the regulation of emotions (4 questions), and d) the use of emotions (4 questions). It has been adapted into Greek by Kafetsios and Zampetakis (2008).
- **Schutte Emotional Intelligence Questionnaire (SSEIT: Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test)**. This questionnaire is based on the theoretical model of Salovey & Mayer (1990) and is a self-report scale. It measures emotional intelligence as a feature and has been translated into Greek by Platsidou (2010).

	<ul style="list-style-type: none"> • EOPPEP Emotional Skills Self-Assessment Scale - in the annex at https://www.eoppep.gr/images/SYEP/ETHNIKO_PLAISIO_DEXIOTHTON.pdf
<p>Associations/networks in the social and emotional area (and in the career guidance area)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hellenic Society of Counselling and Guidance/ Ελληνική Εταιρεία Συμβουλευτικής & Προσανατολισμού (ΕΛΕΣΥΠ) www.Elesyp.gr • National organization for the certification of qualifications & vocational guidance/ Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων & Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΕΟΠΠΕΠ)- https://www.eoppep.gr/index.php/el/work-guidance-and-consulting • Association Of Greek Career Counselors And Vocational Practitioners (Sesep) - Σύλλογος Ελλήνων Συμβούλων Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΣΕΣΕΠ). https://sesep.weebly.com/
<p>Other relevant materials on social and emotional competences which cannot be included in the above-mentioned categories</p>	<p>Educational material for career practitioners</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peer support in Career Counselling/ Από συμβούλους για συμβούλους. Κοινωνική υποστήριξη ομηλικών - ομοτίμων (peer support) στη Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας. ΕΟΠΠΕΠ https://www.eoppep.gr/images/SYEP/3_peer_support.pdf • Interactive techniques based on Existential Philosophy, Transactional Analysis and Moreno's Theory in Career Counseling/ Δωσ' μου το χέρι σου. Διαδραστικές τεχνικές βασισμένες στη θεωρία του Moreno, την υπαρξιακή φιλοσοφία και την Συναλλακτική Ανάλυση στη Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας. ΕΟΠΠΕΠ https://www.eoppep.gr/images/SYEP/4_xeri.pdf • Emotional and Communication Skills: Empathy and Self-confidence- NESET project/ Κοινωνικές και Επικοινωνιακές δεξιότητες: Ενσυναίσθηση & Αυτοπεποίθηση - NESET PROJECT https://saronis.gr/wp-content/uploads/2020/10/neset_wp4-training-modules_social-skills_module-2_gr.pdf <p>Framework</p> <ul style="list-style-type: none"> • National Life/Career Competences Framework - Εθνικό Πλαίσιο Δεξιοτήτων Διαχείρισης Ζωής και Σταδιοδρομίας. ΕΟΠΠΕΠ https://www.eoppep.gr/images/SYEP/ETHNIKO_PLAISIO_DEXIOTHTON.pdf

5. ITALIANKIELISET lähteet

<p>Theory, models, frameworks, general introduction on social and emotional competences</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Misurare l'intelligenza emotiva nei contesti educative, 2021. Organizer/author: Six Seconds Italia, https://www.youtube.com/watch?v=4HuOw8Sn4Vw Short description: In this video, Manuel Caviglia, Director of Education Department for Six Seconds Italia, talks about a certification path that provides the foundations of Social and Emotional Learning (SEL) and illustrates its demonstrated importance in educational development, as well as providing educational educators, coaches and guidance practitioners effective tools to measure the emotional intelligence of young people and supporting them in their growth, in synergy with families. • Diventare Educatori di Intelligenza Emotiva, 2022. Organizer/author: Six Seconds Italia https://www.youtube.com/watch?v=uuuGtnCPSbg Short description In this video, Manuel Caviglia, Director of Education Department for Six Seconds Italia, answer the following questions: What would happen if every person engaged in educational contexts, at any level, learned to know and use the energy of emotions as a vehicle for learning? What socio-emotional benefits would children and teenagers, teachers and families derive from it? With what impact on society?
<p>Training opportunities related to the development of the guidance practitioners` social and emotional competences</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Life skills, intelligenza emotiva e codici di comunicazione umana, 2022. Organizer/author: Asnor - Associazione Nazionale Orientatori https://asnor.it/it-schede-523-life_skills_intelligenza_emotiva_e_codici_di_comunicazione_umana Short description: 50 hours of online training course addressed to Teachers and aspiring school teachers, guidance practitioners, educators, pedagogists, professionals in the education, teaching and guidance sectors about the following topics: Life skills with a cognitive and emotional-relational basis; The intra and inter personal skills; Biocentric education • Intelligenza emotiva (videocorso), 2022. Organizer/author: Università Popolare del sociale, https://www.universitadelsociale.org/it/corsi/categorie/fad-corsi-on-line/intelligenza-emotiva/ Short description: Through theory and exercises, this on line course on the application of Emotional Intelligence will offer everyone the opportunity to identify and explore technical tools and skills and

	<p>perception to manage their own and others' emotions with confidence and positive results and to best perform their parental or workers role of teachers, educators, psychologists.</p>
<p>Instruments for (self) evaluation of the social and emotional competences, like tests, questionnaires, checklists, self-reflection tools, other</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Free Test on line on Emotional Intelligence, 2020. Organizer/author: Dentro la tana del Coniglio - Vincenzo Marranca, https://dentrolatanadelconiglio.com/test/intelligenza-emotiva-test Short description: This emotional intelligence test was designed to measure 4 types of skills: self-awareness and self-control, social conscience and social skills (inter-personal skills). Once all the questions have been answered, the test will offer 5 results: <ol style="list-style-type: none"> 1. the level of self-awareness; 2. the level of self-control; 3. the level of social consciousness; 4. the level of social skill; 5. the general level of Emotional Intelligence (Emotional Quotient or EQ). The emotional intelligence test should not be considered as an accurate map of one's personality, both because it is difficult to make an objective assessment of oneself and because the answers given could be influenced by the mood of the moment.
<p>Associations/networks in the social and emotional area (and in the career guidance area)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ASITOR - Associazione Italiana Orientatori, https://www.asitor.it/ Short description: The main purpose of ASITOR Italian Association of Orientators is the dissemination of the culture of orientation in all its forms. It intends to promote the enhancement, growth and updating of the skills of the professional counsellor by certifying high quality levels of both guidance officers and the services they offer. • Asnor - Associazione Nazionale Orientatori, https://asnor.it/ Short description: Asnor National Association of Career Guidance promotes a new culture of orientation, striving to ensure that the professional role of the Career Guidance is recognized. The Association, with the support of its Technical Scientific Committee and with the collaboration of Italian and foreign university institutions, has built a defined and articulated system of the professional Career Guidance and for them it wants to allow full recognition and promote regulation. The Association organizes and holds the Asnor Orientation Register.

6. PORTUGALINKIELISET lähteet

Theory, models,
frameworks, general
introduction on social and
emotional competences

Books

- Moreira, P. (2019). *Inteligência emocional - uma abordagem prática*. Portugal: Idioteque.
- Goleman, D. (2012). *Trabalhar com inteligência emocional*. Portugal: Temas e debates.
- Damásio, A. (2000). *O sentimento de Si*. Lisboa: Europa América.
- Goleman, D. (1996). *Inteligência Emocional: a teoria revolucionário que redefine o que é ser inteligente*.
- Nascimento, R., Lopes, R., Lopes, P. *Exercícios de Inteligência Emocional*
- Bradberry, T., Greaves, J. (2019). *Inteligência emocional 2.0: você sabe usar a sua?*
- Goleman, D. (2019). *Inteligência Social: a ciência revolucionária das relações humanas*.

Videos

- “Será que conseguimos viver sem emoções?” - 2021 - Paulo Moreira, Português,
<https://www.youtube.com/watch?v=Yi010ZcLbgU>
- *Inteligência emocional - o podcast - emoções básicas e sociais*- 2021 - Paulo Moreira, Português,
https://www.youtube.com/watch?v=2_SGpyk-1dI

Articles

- Queiros, M., Vigário, M., Lamas, M., Rodrigues, R., Barbosa, S., Lamas, E. (2020). *Inteligência emocional - reptos lançados à educação, promoção do bem-estar do ser humano*. E-Revista de Estudos Interculturais do CEI-ISCAP.
https://www.iscap.pt/cei/e-rei/n8/artigos/M.Queiros-et-all_Inteligencia-emocional-reptos-lancados-a-educacao.pdf
- Angelo, I.S.(2007). *Medição da Inteligência emocional e a sua relação com o sucesso escolar*. Dissertação de Mestrado. Universidade de Lisboa. <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/1288>
- Silva, D. M. & Carvalho, D.J. (2012). *Sucesso Escolar e Inteligência Emocional*. Revista Millenium, 42 (janeiro/junho). Pp. 67-84.
<https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/1200>

	<ul style="list-style-type: none"> • Silva, C.M. (2016). <i>Capital psicológico: a influência da inteligência emocional e o papel das variáveis sociodemográficas</i>. Dissertação de Mestrado. Universidade de Coimbra. https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/32744 <p>Conference</p> <ul style="list-style-type: none"> • Universidade Lusófona do Porto - Palestra sobre Inteligência Emocional https://www.ulp.pt/noticias/reportagem-palestra-inteligencia-emocional
<p>Training opportunities related to the development of the guidance practitioners' social and emotional competences</p>	<p>Courses/exercises</p> <ul style="list-style-type: none"> • Universidade Católica do Porto - Formação Avançada em Inteligência Emocional. B-LEARNING https://fch.lisboa.ucp.pt/pt-pt/epgfa/fa-inteligencia-emocional • COGNOS - Curso de Formação Inteligência Emocional -B learning ou presencial https://www.cognos.pt/c_inteligencia_emocional.html • Associação Portuguesa para a Qualidade. Formação em Inteligência Emocional - presencial https://apq.pt/formacoes/inteligencia-emocional-3/ • Nascimento, R., Lopes, R., Lopes, P. (2018). Exercícios de Inteligência Emocional: 100 perguntas para aprimorar as suas competências • Kotsou, I. (2014). Caderno de exercícios de inteligência emocional
<p>Instruments for (self) evaluation of the social and emotional competences, like tests, questionnaires, checklists, self-reflection tools, other</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inventário de Identificação de Emoções e Sentimentos - IIES - é um inventário de auto relato que avalia a capacidade das crianças identificarem e diferenciarem emoções, a partir de situações da experiência quotidiana. (pp.62-66). http://repositorio.ulusiada.pt/bitstream/11067/218/4/rpca_v3n1_2_artigo.pdf • Validação do Questionário de consciência emocional para crianças (EAQ) -versão portuguesa. (pp.33-34). https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/12210/2/Dissertac%cc%a7a%cc%83o_%20Corre%c3%a7%c3%b5es.pdf • Escala de competências sociais K6 para professores aplicarem a alunos - versão portuguesa https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/2669/7/ANEXO%205.pdf



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Associations/networks in the social and emotional area (and in the career guidance area)	<ul style="list-style-type: none">• PRESSLEY RIDGE - Associação comunitária que apoia a reconstrução de famílias e comunidades - Amadora https://www.pressleyridge.pt/pt/pages/quem-somos• Associação Pigmaleão - apoia crianças desfavorecidas, pessoas com doenças do foro psicológico e idosos carenciados https://pigmaleao.pt/• Associação Portuguesa de Inteligência Emocional http://www.apie.pt/quem-somos.html
Other relevant materials on social and emotional competences which cannot be included in the above-mentioned categories	Movies <ul style="list-style-type: none">• “INSIDE OUT”- Divertidamente - versão portuguesa (2015) - aborda as competências socio-emocionais em Crianças• O RECREIO - versão portuguesa (1972) - aborda as competências socio-emocionais na Adolescência

7. ROMANIANKIELISET lähteet

Theory, models, frameworks, general introduction on social and emotional competences

- Andrei, A. (coord.), Angela A., Țibu, S., Scoda, A., Botnariuc, P. et al. (2021). Competențele sociale și emoționale. Colecție de bune practici pentru consilieri școlari și profesori. București: Editura Universitară. ISBN: 978-606-28-1248-5. Disponibilă la: <https://www.ise.ro/competente-sociale-si-emotionale>
- Andrei, A. (coord.) Goia, D., Țibu, S., Botnariuc, P., Crăciunescu, A., Scoda, A., Iftode, O., Lazăr, M., Manu, M., Iacob M. et. al. (2020). Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor. Ghid pentru profesorii consilieri școlari. Volumul I Învățământ primar. Volumul II Învățământ gimnazial. Volumul III Învățământ liceal/ profesional de trei ani. Ministerul Educației Naționale. Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație - Unitatea de Cercetare în Educație. București: Editura Didactică și Pedagogică. ISBN 978-606-31-1319-2. Disponibil la: <https://www.ise.ro/consiliere-pentru-dezvoltarea-competentelor-socio-emotionale-ale-elevilor>
- Opre, A. (coord.), Benga, O., Buzgar, R., Dumulescu, D., Opre, A. (2018). Dezvoltarea abilităților socio-emoționale în copilărie și adolescență. București: Alpha MDN. Disponibilă la: <https://psiedu.ubbcluj.ro/data/uploads/poze/afis/tool-kit-socio-emotional.pdf>
- Opre, A. (coord.), Balica M., Buzgar R., Dumulescu D., Macavei, B. (2020). Dezvoltare socială și emoțională. Ghid pentru licee. Bucuresati: UMPFE. Disponibilă la: <https://www.rose-edu.ro/3d-flip-book/ghid-dezvoltare-sociala-si-emotionala-elevi/>
- Opre, A. (coord.), Balica M., Buzgar R., Dumulescu D., Macavei, B. (2020). Dezvoltare socială și emoțională. Ghid pentru universități. Bucuresati: UMPFE. Disponibilă la: <https://www.rose-edu.ro/3d-flip-book/ghid-dezvoltare-sociala-si-emotionala-studenti/>

Training opportunities related to the development of the guidance practitioners' social and emotional competences

- **Master's degree** in "School counselling and emotional education" at Ștefan cel Mare University, Faculty of Educational Sciences Suceava <https://fsed.usv.ro/master/consiliere-scolara-si-educatie-emotionala/#>
- **Self-Kit** (Adrian Opre, coord.) a validated training course and validated training materials (SEL stories) for teachers. "Social and emotional learning facilitator (SelfKit) is a program designed to help children, adolescents and youth develop their social and emotional skills in order to be flexible and better adapt

	<p>to new realities https://psiedu.ubbcluj.ro/data/uploads/poze/afis/tool-kit-socio-emotional.pdf, www.selfkit.ro, https://selfkit.wordpress.com.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lions Quest Romania has launched a large initiative on SEL topics addressed to Romanian teachers. More information can be found at www.lionsquest.ro. The brochure in Romanian language related to the SEL program for teachers is available here: https://lionsquest.ro/brosuri/brosura-lions-quest-romana/.
Instruments for (self) evaluation of the social and emotional competences, like tests, questionnaires, checklists, self-reflection tools, other	<ul style="list-style-type: none"> • EQ-i - Emotional Quotient Inventory (Romanian version) https://testcentral.ro/test/emotional-quotient-inventory
Associations/networks in the social and emotional area (and in the career guidance area)	<ul style="list-style-type: none"> • European Network for Social and Emotional Competences - ENSEC https://www.enseceurope.com/ organizes annually conferences • Asociația Consilierilor Români - ACROM http://www.acrom.org.ro/
Other relevant materials on social and emotional competences which cannot be included in the above-mentioned categories	<ul style="list-style-type: none"> • The curricula of counselling and guidance for grades 0,1 and 2 approved by Ministry Order 418/19.03.2013 is available in Romanian language here: http://programe.ise.ro/Portals/1/2013_CP_I_II/55_Dezvoltare%20personala_CP_II_OMEN.pdf • The curricula of counselling and guidance for lower secondary education approved by Ministry Order 3393/28.02.2017 is available here: http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/118-Consiliere%20si%20dezvoltare%20personala.pdf • RESCUR- Surfing the waves (translated into Romanian) - curriculum for kindergarten, primary and lower secondary education (CNPEE-UCE). Manual for teachers in English: https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/21977/1/2.%20English%20Version.pdf



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



STRENGTH-hankkeen Itsearviointipäiväosaamisen kehittämisen tueksi (IO5)

Editura Centrului Național de Politici și Evaluare în Educație

Bucharest, 2022

ISBN: 978-606-8966-18-2

Copyright: © National Center for Policies and Evaluation in Education/ STRENGTH Project, 2022