

Tue, ilahduta, auta -vinkkejä työpajan etävalmennukseen

kooste tehty 7.4.2020 työpajoille lähetetystä kyselyn vastauksista

"Ykkösellä sisään -videot" idea tuntuu juuri sopivan etävalmennukseen, koska jokaista valmentautujaa tulee rohkaista olemaan mukana juuri omana itsenään. Tällainen suoraan asiaan video voi tuntua toisille isolta haasteelta, mutta se auttaa suhtautumaan yhteydenpitoon ja verkossa oman kuvan katsomiseen lempeämmin ja keveämmin. Nyt jokainen työpajalla ollut valmentautuja tarvitsee yhteenkuulumisen tunnetta ja osallisuutta verkossa kokoontuvaan ryhmään. Yhdessä kehitetyt valmentajien ja valmentautujien luovat ideat siitä, miten meidän työpajamme väki kokoontuu ruudun äärelle ovat nyt kultaakin kalliimpia. Me tarvitsemme sosiaalisia suhteita ja vuorovaikutusta voidaksemme hyvin. Keksikää,ideoikaa ja laittakaa viestiä työpajalta toiselle. Näin tuemme, ilahdutamme ja autamme toinen toisiamme.

- Ideana "**päivän luontoääni**" -ryhmä, joka on ollut suosittu, siellä on omia nauhoituksia ja arvuutteluja niihin.
- Olemme perustaneet halukkaille "**selviytyjät**" ryhmän, jossa mm. pidämme videopuheluita ja lähettemme valokuvia ryhmään
- "**Ykkösellä sisään-videot**" tehtävässä annetaan eri aiheita, joista osallistujat voivat tehdä ensimmäisellä otolla videon omalla kamerallaan ja lähettää ne jaettavaksi yhteiseen nettitapaamiseen. Aiheita ideoidaan yhdessä valmentautujien kanssa.
- **Haaste:** ilahduta toista ryhmäläistä linkillä, kehulla, tarjoamalla apua tms. Kun tulet ilahdutetuksi, kerro siitä yksilövalmentajille ja hän antaa sinulle linkin, jonka voit laittaa ilahduttajalle kiitokseksi.
- Olemme satunnaisesti tavoitettavissa myös **ilta-aikaan mm. sohvaperunahenkeen ja katsomme yhtä aikaa jotain sarjaa** sekä kommentoimme yhdessä meidän wa-ryhmässä. Esimerkiksi eilen olimme osa porukalla Mestaritekijän äärellä :)
- Pidämme myös vähintään kolme kertaa viikossa virtuaalisen **iltapäiväkahvihetken Teamsin kautta**, siten saamme jakaa kokemuksia ja ajatuksia sekä olemme toistemme tukena.
- **Virtuaalikaht** juodaan whatsapp videopuhelun kautta.
- Olen yhteydessä pajalaisiin puhelimitse kerran viikossa ja he voivat tarvittaessa ottaa minuun yhteyttä. **Otan vastaan vapaaehtoisia kauppa-asioita tai apteekkiasioita hoitamaan ja välitän heitä tarvitseville.** ym.
- Lisäksi **toiveikkuutta ja positiivista tulevaisuuteen suuntautumista ylläpidetään Facebook-päivityksillä.**
- Some räjähti, kun eri toimijat alkoivat esittelemään omia juttujaan. Kaikkea tätä olisi voitu tehdä myös aiemmin, hyvä kun korona herätti. Huoli kasvaa vajaakuntoisista nuorista,

jotka eivät somea seuraa. Tässä tilanteessa näen tärkeäksi yksilöllisen yhteydenpidon. Kaikki ei sovi kaikille. **Joillekin kirjeet, kortit, kirjalliset tehtävät voi olla kannatteleva juttu yli tämän kriisiajan.**

- Yksilövalmentajat ovat soittaneet kaikki nuoret läpi ja selvittäneet nuorten henkilökohtaisen tilanteen ja olemme joka viikko **yhteydessä nuoreen henkilökohtaisesti**, mikäli havaitsemme ettei hän ole mukana ryhmäkeskusteluissa Discordissa tai whatsappissa. Virittelemme keskustelua ja oikeaa tekemistä pienillä visioilla ja kuvahaasteilla. Osa työntekijöistä tekee ig livejä. Osa on organisoinut hävikkiruuan jakelun sitä tarvitseville. Yritykset ovat lähteneet hyvin mukaan ruuan lahjoitukseen
- Yksilövalmentaja on maanantaisin työpajalla ja **asiakkaat voivat tulla tulla yksilöllisiin tapaamisiin**, mikäli heillä on akuutti ongelma, jossa tarvitsee tukea. Yksilövalmentaja pitää päivittäin yhteyttä asiakkaisiin ja on myös itse tavoitettavissa 8 tuntia päivässä.
- Tällä viikolla jokainen valmentautuja haki työpajan ulkopuolelta **kirjekuoren**, jonne olin kerännyt kaikenlaista materiaalia ensi viikon ryhmätapaamisia varten. Kuori sisälsi mm. kirjan sivuja, sulkia, korttipohjia, sähköjohdon, sulkia ym. Ajatuksena tehdä pääsiäisaskarteluja, punoa sähköjohdosta avaimenperä ja kirjan sivuista leikellä sanoja runoja tehden. Ajatus tehdä kahdenlaisia runoja: tuntojen purkaminen ja voimaantumisen/tsemppaus.