

## 4.3 Harjoitukset: Fasilitointityökaluja virittämiseen

Muista virittämisessä, että 1) virität itsesi työskentelemään, 2) virität ihmiset sinuun (luo konteksti) ja 3) virität ihmiset toisiinsa ja aiheeseen.

Viritä – älä olet. ”Me ei sitten leikitä millään legoilla!” ”Eikä mitään ryhmähommia!”  
Virittämällä saat ihmiset lähtemään haastavimpiinkin työstöihin. Älä kuitenkaan olet, että heillä on sama innostus ja energia, tietotaito asiasta tai ymmärrys siitä, miten aihe liittyy isompaan kuvaan, organisaation strategiaan tavoitteisiin, jotka ohjaavat sinun toimintaasi.

Viritä aina helposta haastavampaan!

Tähän liitteeseen on kerätty alla olevat työkalut. Lisää vastaavia harjoitteita löydät alan kirjallisuudesta ja netistä. Voit kysyä vinkkejä myös HR:stä.

Viritä itsesi .....	2
Harjoitteita energisoimiseen .....	2
Keskittymis- ja läsnäoloharjoituksia.....	2
Äänenhuolto .....	3
Viritä osallistujat itseesi .....	4
Viritä osallistujat toisiinsa ja aiheeseen .....	4
Mikä tahansa voi käyttää virittämiseen, tyylikkäästi – omalla tyyllillä!.....	4
Virittäminen aiheeseen: Kortit .....	5
Virittäminen toisiin ja aiheeseen: Kortit .....	5
Virittäminen toisiin ja aiheeseen: Cocktail-kutsut 1 .....	5
Virittäminen toisiin ja aiheeseen: Cocktail-kutsut 2 .....	6
Virittäminen toisiin ja aiheeseen: Historiajana 1.....	6
Virittäminen toisiin ja aiheeseen: Historiajana 2.....	6

### **Viritä itsesi**

Valmistautuminen takaa täyspainoisen energisen työskentelyn ja tarvittavan läsnäolon työtilanteessa. Ennen kuin lähtee virittämään muita, on virittädyttävä itse. Tähän ei ole yhtä ja oikeaa tapaa, vaan jokaiselle löytyy oma tapa valmistaa itsensä ”työkuntoon”.

- Kirkasta tilaisuuden tavoite, mieti prosessi ja valitse työkalut
- Mieti mitä tarvitset ollaksesi paras itsesi
- Ensin perusasiat; nuku, syö ja juo
- Valitse vaatteet, jossa sinun on hyvä olla
- Hoida ääni työkuntoon
- Tarkista energian ja keskittymisen taso

### **Harjoitteita energisoimiseen**

Näillä virittädyt nopeasti paikan päällä:

- Juokse paikalla 100 metrin voittojuoksu, niin kovaa kuin pystyt
- Ilmanyrkkeile voiton tahto kiiluen silmissä
- Ota ”Tulin voittajana maaliin” –asento. Pysy asennossa noin 5 sekuntia. Ota keho ja mieli mukaan
- Hengitä nopeasti nenän kautta sisään ja ulos

### **Keskittymis- ja läsnäoloharjoituksia**

Ankkuroidu nykyhetkeen, tee irtiotto kiireestä, tunnekuohuista ja lihasjännityksistä. Löydä keinot elää ja nauttia tästä hetkestä. Kun mieli on kaaoksen vallassa palauta se nykyhetkeen esimerkiksi seuraavin harjoituksin. Varaa muutama minuutti (päättä ennalta aika ja pidä se).

**1. Ikuinen ystäväsi sydän.** Istu mukavasti. Kuuntele sydämesi lyöntejä. Mieti vain sydäntäsi ja kuuntele sen lyöntejä. Tunne kuinka koko kehosi rentoutuu. Vain sydämesi jatkaa lyöntejään. Rentoudu. Lopuksi hengitä sisään ja ulos ja ravistele keho. Olet hereillä ja keskittynyt.

**2. Äänimatka.** Sulje silmät. Keskity kuuntelemaan hengitystäsi ja kiinnitä sitten huomio siihen mitä kehossasi tapahtuu. Sitten voit kääntää huomiosi ympäröivään maailmaan: mitä kuulet? Tuo itsesi takaisin tähän hetkeen ja katsele ympärillesi.

**3. Missä ajatuksesi pyörivät?** Varaa viisi minuuttia. Anna ajatustesi liikkua vapaasti. Kun huomaat ajatuksia tai mielikuvia, sijoita sormi siihen kohtaan, missä olet ajatuksissasi: menneisyys/ nykyhetki/tulevaisuus. Mitä huomaat? Missä aikaikkunassa vietät eniten

aikaasi? Elätkö enemmän menneisyydessä, miettkö mitä tulevaisuus tuo tullessaan vai oletko ja elätkö eniten tätä hetkeä? Mitä tämä kertoo sinulle?

**4. "Kuuntele" suosikkisävelmäsi/laulusi.** Varaa kolme minuuttia. Sulje silmäsi. Muistele suosikkisävelmääsi. Miten se alkaa? Kuuntele se mielessäsi. Kuule, tunne, koe kappale. Nyt tulet siihen kohtaan, jonka vuoksi sävelmä on suosikkisi. Koe jokainen sävel. Miten kappale loppuu? Kuuntele...ja avaa silmät. Jätä kappaleen tuoma hyvä tunne mieleesi.

### Äänenhuolto

- Taivuta kämmeniä lattiaa kohti, hengitä
- Venytä kyljet: sivuttain taivutus - toinen käsi alas toinen ylös, hengitä
- Istu tuolille tukevasti istuinlihasten päälle
  - taivuta päätä puolelta toiselle ja etuviistoon (missä tunnet jännitystä)
  - paina kämmeniä edessä yhteen
  - risti kädet ja pyöritä ranteita
  - pyörittele hartioita molempiin suuntiin
  - istu selkä suorassa, nyökyttele (hyvin pieni liike)
  - päästä leuka vapaaksi à ota kädellä kiinni leukaan: iso hidas liike puolelta toiselle / pieni nopea liike
  - ravistele naamalihakset
- Harjoituksia alavatsan mukaan saamiseksi:
  - liikuttele kieltä kitalaessa: trrrrr
  - kk-kk, kk-kk
  - pp-pp, pp-pp
  - th-th, th-th
  - ss-ss, ss-ss
  - sh-sh, sh-sh
  - zz-zz, zz-zz
  - whuuuit, whuuuit, whuuuit, whuuuit
- Lasi vettä ja pilli: kävele ja puhalla pilliin hiljalleen pitäen pilliä vähän veden pinnan alapuolella (voima alavatsasta)

Älä milloinkaan yski ja ryi vaan haukottele ja pärisyttele kevyesti sen sijaan! Ja muista juoda vettä!

### **Viritä osallistujat itseesi**

Luo konteksti - lisää luottamuksen ilmapiiriä

- Kerro kuka olet
- Konteksti: miten liityt osallistujiin ja päivän aiheeseen
- Kerro miten päivä rakentuu, mitä tulette tekemään ja miksi
- Kerro milloin pidätte tauot
- Ja mistä saa kahvia ja missä sijaitsevat vessat.

### **Viritä osallistujat toisiinsa ja aiheeseen**

Jotta osallistujien on hyvä työskennellä yhdessä, on hyvä käyttää aikaa tutustumiseen, varsinkin jos osallistujat ovat toisilleen vieraampia. Aiheeseen tulee päästä sisään ennen kuin siihen on mitään sanomista tai sitä voi kehittää edelleen. Mitä enemmän aiheesta on ymmärrystä ja sitä on päässyt pureksimaan, sitä nopeammin ja innokkaammin sitä voi lähteä työstämään. Mikä tahansa voi käyttää virittämiseen, tyylikkäästi – omalla tyyllillä!

Löydä omat viritystyökalusi ja tapasi. Tässä muutama syötteenä:

- Pyydä osallistujia kertomaan näiden avulla...mitä tahansa.
  - numerot
  - nimet
  - autot
  - kellot
  - ammatit
  - kortit
  - sää
- Helppoja, iloa tuottavia aloituskysymyksiä:
  - Miten synnyinseudullasi tervehditään?
  - Kerro itsestäsi, seuraavien avulla:
    - Mitä sinulla on taskussa/päällä
    - Jonkun huoneesta löytyvän avulla
- Pyydä osallistujia tekemään rinki jonkin alla olevan mukaan. Lopuksi keskusteluta valitsemastasi aiheesta vierutoverin kanssa.
  - nimen alkukirjaimen mukaan
  - kenkien värin mukaan
  - hiusten värin mukaan
- Kysymyksiä eri aiheisiin työpajoihin:
  - Mikä tuo/ mikä vie energiaa?

- Mikä on keinosi palautua?
- Paras/huonoin asiakaskokemukseni
- Kerro joku mukava tapahtuma viime viikolta
- Kerro jotain, jota muut eivät sinusta tiedä?

... ja miljoonia muita. Käytä mielikuvitustasi ja kokeile omia ideoitasi. Vasta kun on kokeillut, tietää mikä toimii missäkin tilanteessa. Usko työkaluihisi, niin muutkin uskovat, ja lähtevät mukaan!

#### **Virittäminen aiheeseen: Kortit**

##### 1. Valitse 1–2 korttia, joka kuvaa (assosioi)

- organisaatiotamme
- meidän tiimin yhteistyötä
- hyvä yhteistyö
- mitä mielestäsi tulisi kehittää
- minua työssä
- tämänhetkistä Suomen ulkopoliittikkaa
- koronan rokotusjärjestystä
- ...voit valita aiheeksi aivan mitä tahansa

##### 2. Esittelyt

#### **Virittäminen toisiin ja aiheeseen: Kortit**

**Viritä korttien tms. avulla.** Valitse 2 korttia: 1) jonka avulla kerrot itsestäsi ja 2) odotukset/toiveet/tavoite päivälle. Lopuksi esittele ryhmälle tai kerro itsestäsi parille (4 min + 4 min) ja pari esittelee ryhmälle.

#### **Virittäminen toisiin ja aiheeseen: Cocktail-kutsut 1**

Pyydä valitsemaan sellainen pari, jonka kanssa osallistuja ei ole jutellut tänään/ pitkään aikaan. Ensin vain tervehditään ja vaihdetaan paria. Alla esitettyihin aiheisiin annetaan muutaman minuutin aika. Fasilitaattori kertoo, milloin von aika vaihtaa paria ja aihetta.

1. Millainen aamusi oli?
2. Joku mukava tapahtuma viime viikolta
3. Millä lisäisimme hyvinvointia tiimissä?

**Virittäminen toisiin ja aiheeseen: Cocktail-kutsut 2**

Pyydä tekemään A4, joka teipataan rintaan. Kierretään tilassa tapaamassa kaikkia/monta osallistujaa, ja jutellaan kaikista kolmesta esimerkkiaiheesta

1. Nimi
2. Mistä saat energiaa (piirrä)?
3. Mistä meidän pitäisi tänään puhua, jotta päivä olisi hyödyllinen?

**Virittäminen toisiin ja aiheeseen: Historiajana 1**

Pyydä menemään janalle siinä järjestyksessä missä ihmiset tulivat alalle/ yritykseen töihin. Pyydä keskustelemaan vierustoverin kanssa:

- Millaiseen yritykseen tulit töihin?
- Millainen oli ensimmäinen päiväsi?

Sitten päivän aiheeseen liittyvä kysymys, esimerkiksi:

- Millaista oli tehdä työtä tuolloin tällä toimialalla?
- Mitä muutoksia alalla on ollut sen jälkeen?
- Mitä isoja muutoksia muistat käyneesi läpi?
- Miten ne menivät?
- Mitä niistä seurasi?

**Virittäminen toisiin ja aiheeseen: Historiajana 2**

Kirjataan janalle yrityksen/osaston historiaa (iso paperi seinällä/pöydällä).

- Milloin organisaatio/tiimi perustettu?
- Milloin kukin aloitti ammatissa/alalla/yrityksessä
- Tapahtumia, jotka liittyvät työstettävään aiheeseen

Työstetään ensin koko ryhmänä. Sitten keskustellaan pareittain tärkeimmistä asioista ja jaetaan keskustelusta tärkeimmät kuten:

- Mitä tapahtumista seurasi?
- Mitkä esim. muutokset toivat hyvää? Miksi?
- Mitkä muutokset eivät tuottaneet hyvää? Miksi?
- Mikä auttoi meitä pääsemään eteenpäin?