



# Vapaaehtoisuuden innostaminen

AYY Yhdistyskoulutukset 2019

Hilja Korhonen

ayy  
10

# Kuka?

- 2018 ● AYY:n hallitus – yhteisö, vapaaehtoiset, tapahtumat ja uudet opiskelijat
- 2017 ● Vaihto
- 2016 ● AYY:n Juhlatoimikunta  
AYY:n Vuosijuhlatoimikunta  
Tempaus2016 - Tapahtumatiimi
- 2015 ● Emäntä, Kemistikilta
- 2014 ● Ulkovastaava,  
Kemistikilta

Nykyään: Analyst, AFRY Management Consulting



# Sisäinen motivaatio

# Sisäisen motivaation neljä osa- aluetta\*

## Vapaaehtoisuus

Koen, että voin päättää tekemisestäni itse ja toteuttaa itseäni – koen tekemiseni omakseni

## Yhteenkuuluvuus

Työskentelen osana ryhmää, joka välittää minusta ja hyvinvoinnistani, ja minä vastaavasti välitän heistä

## Kyvykkyys

Osaan hommani ja saan asioita aikaan – samalla haluan kehittyä koko ajan paremmaksi

## Hyväntekeminen

Tekemiselläni on myönteinen vaikutus ympärilläni oleviin ihmisiin – tuon heille iloa ja teen heidän päivästään paremman

\*Lähde: Draivi – voiko sisäistä motivaatiota johtaa? Frank Martela & Karoliina Jarenko

**Vapaaehtoisuus**

**Yhteenkuuluvuus**

# Vapaaehtoisuus

Yhteenkuuluvuus

# Vapaaehtoisuuden peruselementtejä – mikä on ominaista vapaaehtoisuudelle ja mikä tukee vapaaehtoisuutta?

- ❖ Tekemisen innostavuus
  - ❖ Henkilö nauttii tekemisestä itsestään
- ❖ Päämäärien omaehtoisuus
  - ❖ Henkilö voi asettaa itse omat päämääränsä ja tavoitteensa
- ❖ Toimintatapojen vapaus
  - ❖ Henkilö valitsee itse, miten tavoittelee asettamiaan päämääriä

Lähde: Draivi – voiko sisäistä motivaatiota johtaa? Frank Martela & Karoliina Jarenko



# Miten vahvistaa vapaaehtoisen omaa sisäistä motivaatiota

- ❖ Älä asetu liikaa tiimisi yläpuolelle
- ❖ Anna vastuuta ja (sopivan) vapaat kädet, äläkä mikromanageeraa
  - ❖ Toimija saa tehdä, kuten itse parhaaksi näkee
  - ❖ **Uskalla luottaa!**
- ❖ Tunnista kunkin tekijän yksilölliset kyvyt ja vahvuudet, ja hyödynnä niitä
- ❖ Muista aina kehua ja kiittää – myös pienistä asioista!



# Miten vahvistaa vapaaehtoisen omaa sisäistä motivaatiota

- ❖ Innostu uusista ideoista, ja rohkaise kokeilemaan uutta
  - ❖ Siisteimmät jutut syntyvät usein vilskeimmistä ideoista, ja vilskeimpiä ideoita ei synny, ellei niitä rohkaista
- ❖ Osoita kuuntelevasi ja olevasi läsnä, kun sinua todella tarvitaan
- ❖ Uskalla tukeutua tiimiisi



Vapaaehtoisuus

**Yhteenkuuluvuus**

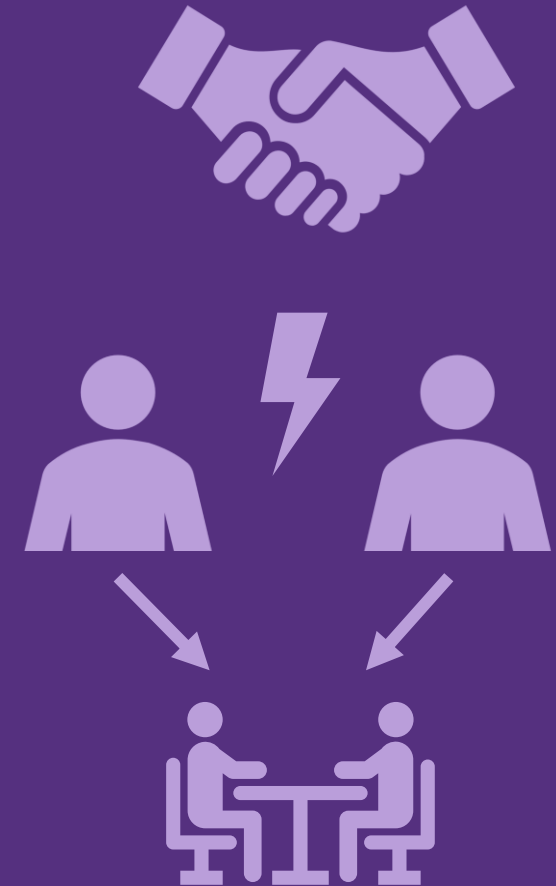
# Yhteenkuuluva, tiivis porukka

- ❖ Motivaatio ja tekemisen ilo ovat korkeimmillaan yhteen hiileen puhaltavassa ryhmässä
- ❖ Yhteen hitsautuneessa porukassa uskaltaa pyytää apua ja kertoa, jos on vaikeaa
- ❖ Ryhmäyttäminen heti vuoden alussa: tästä kohtaa lisää



# Yhteenkuuluva, tiivis porukka

- ❖ Luokaa yhteiset pelisäännöt, joita kaikki sitoutuvat noudattamaan
  - ❖ Kokoustarjoilut, myöhästymiset, viestittelyajat
  - ❖ Äärimmäisen tärkeää, että tiimin vetäjä on erityisen sitoutunut näihin ja näyttää muille esimerkkiä
- ❖ Luokaa etukäteen käytännöt mahdollisten konfliktien käsittelyä varten
  - ❖ Mikäli vuoden mittaan ilmenee riitatilanteita, ota ne puheeksi asianosaisten kanssa yksityisesti



# Ryhmäyttäminen



# Ryhmäyttäminen

- ❖ Oma kokemus: hommia tekee sitä paremmin, mitä huikeamman porukan jäsenenä on
- ❖ Tärkeää heti vuoden alussa, jotta
  - ❖ Rikotaan jää, ujoimmiltakin
  - ❖ Ehkäistään klikkejä
  - ❖ Tulee omia hölmöjä juttuja
  - ❖ Syntyy luottamus -> jokainen uskaltaa tukeutua ja pyytää apua muilta\*
- ❖ Yhtä lailla tärkeää: työstä pitkin vuotta, älä luota siihen että muutama tapahtuma tammikuussa riittää



# Keinoja ryhmäyttämiseen\*

Jutelkaa  
porukalla, mikä  
toimii ja mikä  
ei!

## Vuoden alussa

- ❖ Raadin-/hallituksenvaihto
- ❖ Voimapistete / kunnon esittelykierros
- ❖ Starttikeskustelut
- ❖ Fiilistelykierros kokouksien alkuun
- ❖ Yhteisten tavoitteiden listaaminen
- ❖ Yhteiset lounaat

## Vuoden mittaan

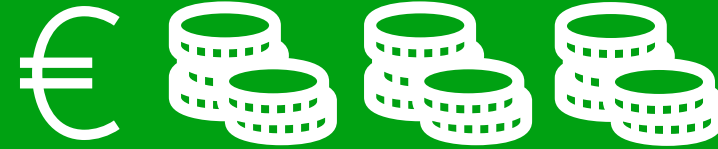
- ❖ Yhteiset lounaat
- ❖ Yhteiset virkistykset & muu tekeminen
  - ❖ Virkistysten järkkääminen 2-3 hlön ryhmissä
  - ❖ Ei liikaa hommaa yhdelle, eikä liikaa virkistyksiä
  - ❖ Virkistystiimijako niin, että vähemmän yhteistyötä keskenään muuten tekevät pääsee järkkäämään yhdessä

\*Anu Juvonen – AYY:n jaostopuheenjohtajien koulutus 2019

# Ideoita virkistykseen



- ❖ Lauta- tai korttipeli-ilta
- ❖ Sushi- tai pizzailta
- ❖ Leffailta
- ❖ Brunssi
- ❖ Yhteinen sulkapallovuoro
- ❖ Museokäynti, taidenäyttely



- ❖ Prison island, escape room, virtuaalipelit
- ❖ Minigolf, keilaus
- ❖ Matalan kynnyksen lajikokeilut
  - ❖ (jooga, jousiammunta, frisbeegolf..)
- ❖ Teatteri tai speksi
- ❖ Teemaistelu



# Palautteenanto ja viestintä

# Palautteenanto

- ❖ Hampurilaispalate
  - ❖ Kehu
  - ❖ Kehityskohta
  - ❖ Kehu
- ❖ Kysy virheiden / epäonnistumisten sijaan kehityskohdista
- ❖ Anna palaute selkeästi ja rauhallisesti ja varmista keskustelulla, että palaute on ymmärretty oikein



## Tärkeää!

Palautetta voi olla vaikea antaa porukassa, jossa ei vallitse luottamusta!

- ❖ Valitse oikein tilanne, jossa annat palautetta
  - ❖ Erilliset palautekeskustelut
  - ❖ Kehityskeskustelut vuoden puolivälissä
- ❖ Mahdollista myös anonyymi palautteenantokanava

# Älä koskaan anna negatiivista palautetta väsyneenä, nälkäisenä, humalassa tai ollessasi muulla tavoin epätasapainossa

→ Se ei auta tilannetta tippaakaan, vaan jää ainoastaan kaivertamaan ryhmähenkeä

## Sinua ärsyttää

- ❖ Odota seuraavaan päivään
- ❖ Pidä itsesi kiireisenä
- ❖ Poistu tilanteesta jos pystyt, edes hetkeksi

Martela: sopikaa lyhyt lause, jolla vastaus pitää aina aloittaa, esim. "Okei, kuulin mitä sanoit"

## Seuraat vierestä, kun muuta/muita ärsyttää

- ❖ Anna kaikille tekemistä
- ❖ Lähetä riitapukari /-pukarit kotiin
- ❖ Mikäli riitaa ei voi välttää, niin huolehdi että se tulee myös selvitettyksi

# Oma jaksaminen

# Johdettavien jaksamisen seuraaminen

- ❖ Ensiarvoisen tärkeää vapaaehtoishommissa
- ❖ Jos vapaaehtoisen motivaatio näyttää yllättäen kadonneen, taustalla on yllättävän usein kortilla oleva oma jaksaminen
- ❖ Sopikaa yhteinen ”asteikko”, jolla kukin mittaa omaa jaksamistaan. Voi olla esim.
  - ❖ Fiilismittari
  - ❖ KPI:t (Key performance indicators)
  - ❖ Hymiö/emoji

## Tärkeää!

Omasta jaksamisesta ei välttämättä uskalla/halua puhua, ellei porukan kesken vallitse syvää luottamusta!

# Merkkejä uupumuksesta\*

- ❖ Ärtynisyys, maltin menettäminen
- ❖ Vapaaehtoisuus ei tuota hyvää mieltä vaan väsyttää ja kyllästyttää.
- ❖ Jatkuva väsyneisyys
- ❖ Keskittymisvaikeudet
- ❖ Asioiden unohtelu
- ❖ Aikaansaamattomuus
- ❖ Ilo ja nauru loistaa poissaolollaan
- ❖ Kyynisyys: ”ei kukaan kuitenkaan tee mitään, ei mikään kuitenkaan onnistu”
- ❖ Toistuvat poissaolot, heikko yhteydenpito
- ❖ Uhrautuminen, ”aina kaikkialla” -tyyppi: ”Jos minä en tee tätä niin ei kukaan muukaan”
- ❖ Hiljaisuus: ei uskalleta sanoa ei

\*Annika Mällinen – AYY:n jaostopuheenjohtajien koulutus 2019

# Oman jaksamisen seuraaminen

- ❖ Pidä kiinni itselle tärkeistä asioista: harrastus, perhe, kaverit, tyttö-/poikaystävä
- ❖ Tukeudu tiimiisi ja kerro, jos on vaikeaa
  - ❖ Vapaaehtoishommissa erot johtajan ja johdettavan välillä ovat loppujen lopuksi hyvin häilyviä
- ❖ Älä yritä saada maailmaa valmiiksi vuotesi aikana, vaan ole armollinen itsellesi

# Lopuksi



# Loppukertaus pähkinäkuoressa

- ❖ Jokainen ryhmä ja yksilö on uniikki – kaikki ei toimi kaikille
- ❖ Muista luottaa, kiittää ja kehua
- ❖ Panosta ryhmäyttämiseen pitkin vuotta ja pyri luomaan vahva, ryhmän sisäinen luottamus
- ❖ Muista aina antaa palaute rakentavasti ja rauhallisesti
- ❖ Pidä huolta sekä omasta että johdettavien jaksamisesta

**Ennen kaikkea: muistakaa  
nauttia vuodesta ja pitää**



# Lähteet

Frank Martela & Karoliina Jarenko, ”Draivi – voiko sisäistä motivaatiota johtaa?”, Talentum, Helsinki, 2015

AYY:n jaostopuheenjohtajien koulutus 2019

- Anu Juvonen, ”Ponileikit ja muut ryhmäytymiskeinot”
- Annika Mällinen, ”Hyvinvointi ja jaksaminen vapaaehtoistyössä”