



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Jyvässeudun senioriopettajat

# Toiveikkaasti tulevaan – näkökulmia hyvinvointiin

25.3.2024

Hanna-Kaisa Pekkarinen, yliopistonopettaja,  
Koulutusjohtamisen instituutti, Jyväskylän yliopisto



# Koulutusjohtamisen instituutti

Osa Jyväskylän yliopiston Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekuntaa

Suomen ensimmäinen yliopistotasoinen rehtoreiden koulutusohjelma 1996

Ainutlaatuinen Suomessa ja harvinainen kansainvälisesti

Laaja ja työelämälähtöinen kasvatus- ja koulutusalan johtajuuden jatkuvan oppimisen koulutustarjonta

Järjestelmällinen tutkimus ja yhteiskunnallinen yhteistyö koulutusjohtamisen ja koulutuspolitiikan verkostoissa Suomessa ja kansainvälisesti



## Perustehtävämme

*Koulutusjohtamisen instituutin perustehtävänä on yhdessä verkostonsa kanssa kehittää kasvatus- ja koulutusjohtajuutta niin, että sen toimijat voivat onnistua parhaalla mahdollisella tavalla omissa tehtävissään.*

*Instituutti pyrkii olemaan yhteisönä hyvinvoiva, toimiva, vaikuttava ja kestävä vastaamaan toimintaympäristönsä muutoksiin.*

*Instituutti pyrkii saavuttamaan yhteisöllisen tavoitetilansa kehittämällä itseään niin, että Instituutissa ja Instituutin kanssa on hyvä tehdä töitä.*

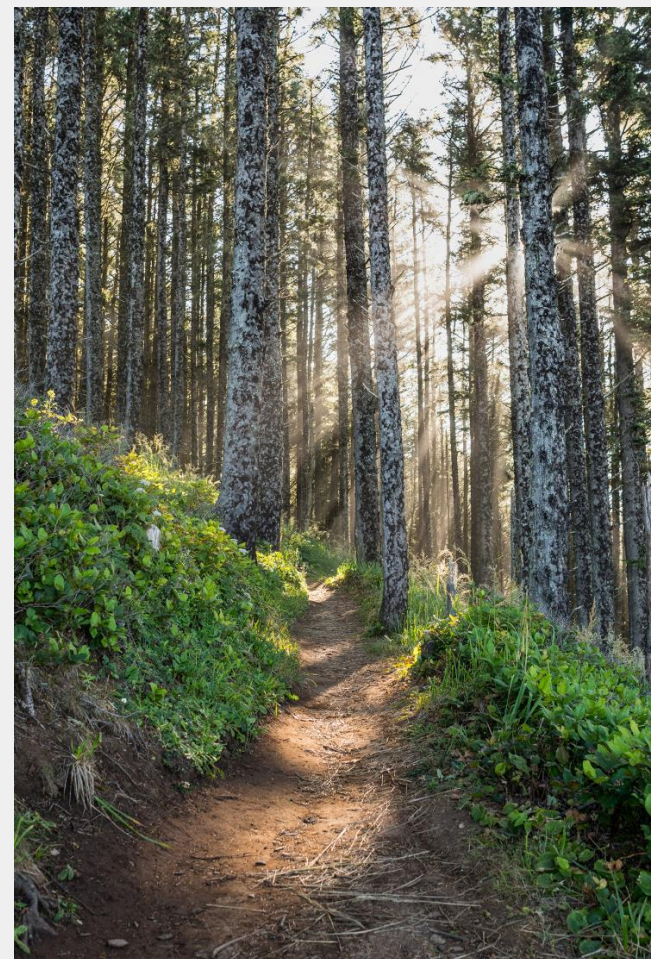




# Oma polkuni

- FM Viestintätieteet (puheviestintä ja journalistiikka), kasvatustieteet, yhteiskuntatieteet
  - Ammatillinen opettajankoulutus
  - Viestinnän kouluttaja, tuntiopettaja, toimittaja 10 v.
  - Sivistysjohtaja 14 v.
  - Koulutusjohtamisen yliopistonopettaja 6 v.
- Isoin oma löytöni sekä opettajana että johtajana:

*Suurin voima ja kasvun mahdollisuus syntyy siitä, mihin voimme, pystymme ja kykenemme yhdessä ja siitä, mitä voimme, pystymme ja kykenemme oppimaan yhdessä.*



# Alkuvirittäytyminen



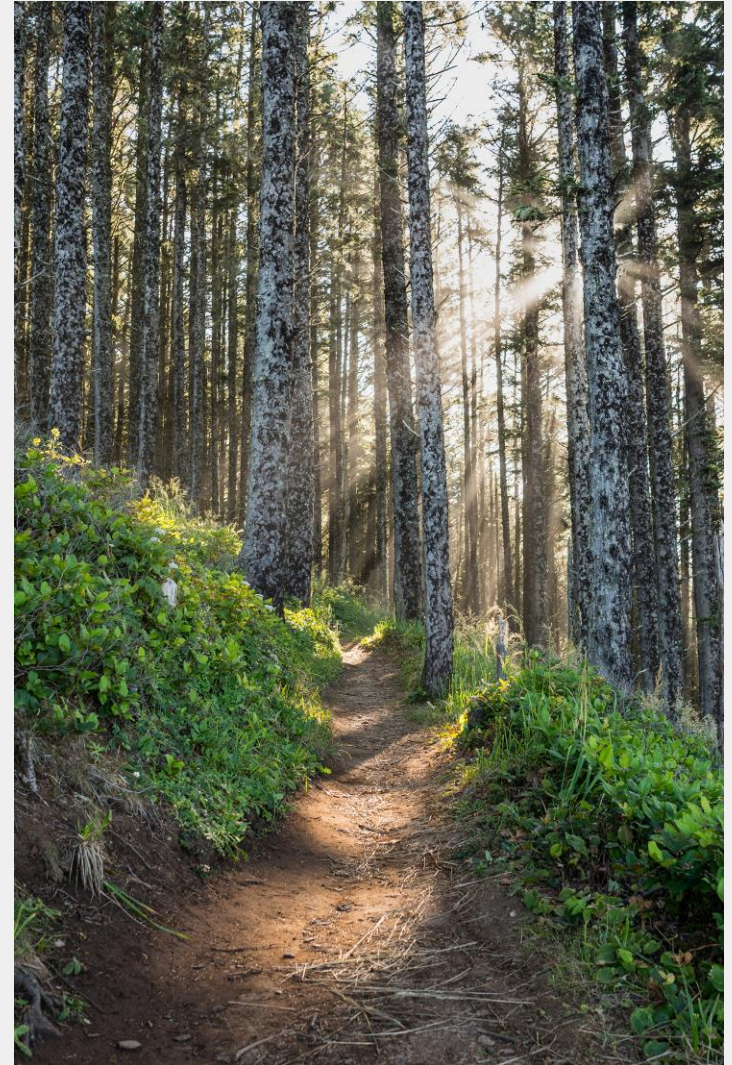
Ota hyvä  
asento, sulje  
silmät, hengitä  
ja rentoudu.

Heittäydy  
hengityksen  
virtaan.



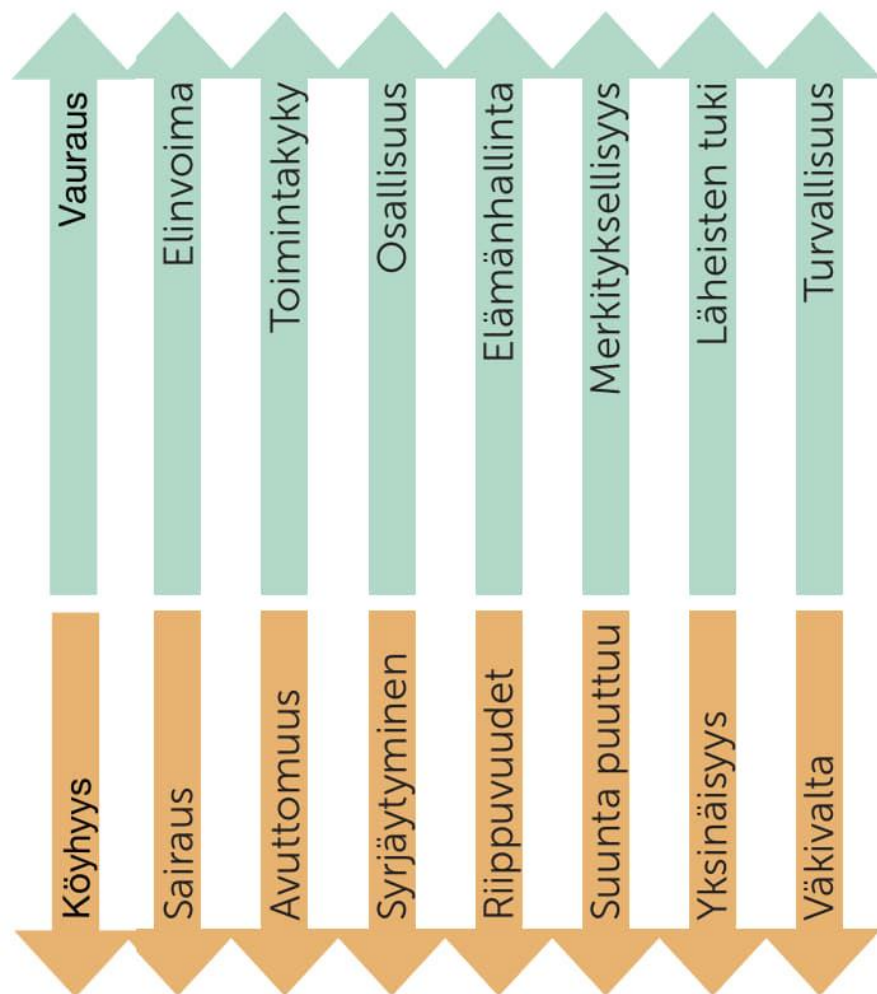
# Mistä hyvinvointi koostuu?

- Mikä on hyvinvointi sinulle merkitsee?
- Miten hyvinvointi määritellään ja kuka sen kenenkin kohdalla määrittelee?
- Mikä tuottaa hyvinvointia tai uhkaa sitä?
- Miten hyvinvoinnin eri näkökulmat näyttäytyvät: taloudellinen, fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi? Entä osallisuus, turvallisuus ja elinympäristö?
- Mistä hyvinvointi muodostuu yksilöiden elämässä, yhteisöissä ja koko yhteiskunnassa?
- Missä määrin hyvinvointi on palvelujärjestelmään kytköksissä oleva asia?
- Kuinka suuren merkityksen annamme omalle vastuullemme omasta ja läheistemme hyvinvoinnista?





# Hyvinvoinnin ulottuvuudet



<https://onlinecourses.jyu.fi/course/view.php?id=57#section-0>



## Hyvinvoinnin näkökulmia

- Fyysinen hyvinvointi
- Psykkinen hyvinvointi
- Sosiaalinen hyvinvointi
- Taloudellinen hyvinvointi
- Osallisuus
- Turvallisuus
- Elinympäristö



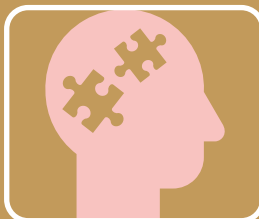


# Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet



## Emotionaalinen hyvinvointi

- Onnellisuus
- Tyytyväisyys elämään
- Positiiviset tunteet



## Psykologinen hyvinvointi

- Itsensä toteuttaminen
- Henkinen kasvu
- Elämän tarkoituksellisuus



## Sosiaalinen hyvinvointi

- Sosiaalisen ympäristön hallinta
- Myötävaikutus sosiaaliseen ympäristöön
- Sosiaaliseen ympäristöön liittyminen



## Ei mielenterveyden häiriöitä

# Mielenterveyden käsi



# Loppuvirittäytyminen



**Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä? Mikä tuo merkitystä arkeesi?**

**Mikä olisi pienin mahdollinen teko, jolla voisit edistää itsellesi tärkeiden hyvinvointiasioden toteutumista omassa arjessasi?**

# Kiitos ...



## ... ja toiveikasta pääsiäisen aikaa!



# Lähteitä ja vinkkejä

<https://onlinecourses.jyu.fi>

-> Hyvinvoinnin monet muodot

[Mielen hyvinvointi - Ikäinstituutti \(ikainstituutti.fi\)](https://www.ikainstituutti.fi)

<https://ikaopisto.fi>

<https://mielenterveystalo.fi/omahoito>

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/>

<https://oivamieli.fi>

<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>

