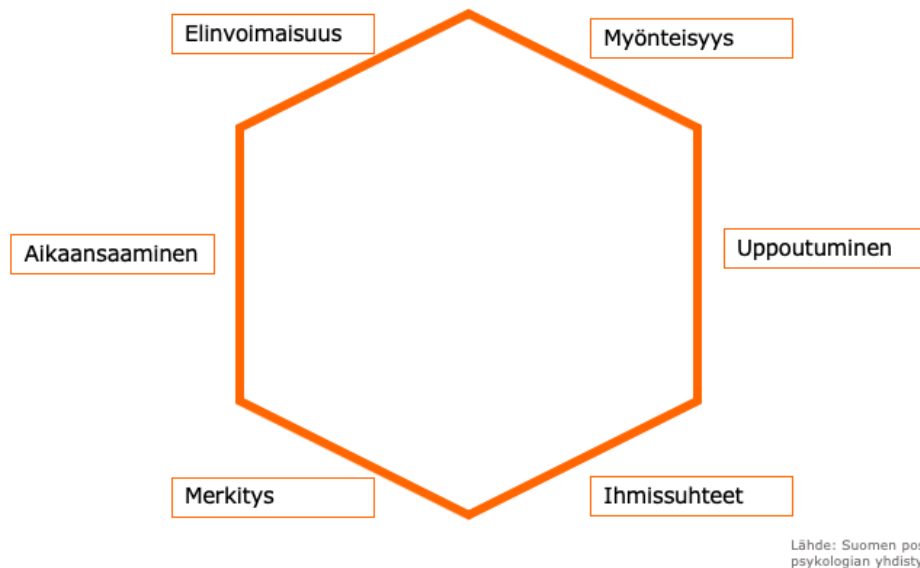


Kukoistuksen kehys (Seligman, PERMA-malli + V)



PERMA-malli (Seligman, M. 2011) + V (Norrish ym. 2013) on teoria hyvän elämän kuudesta rakennusaineesta.

1. Myönteisyys, myönteiset tunteet (Positive emotions)

Tunnetilat tarttuvat ihmisestä toiseen ja eri tilanteissa. Mitä tunnetilaa tartutat muihin? Pysähdy, tunnista, nimeä ja käsittele oma tunteesi. Huomioi ja kohtaa toisten tunteet. Synnytä myötäintoa työyhteisössä. Opettele hakemaan hyvää fiilistä.

2. Uppoutuminen (Engagement)

Uppoutuminen on tunne, jolloin keskityt tekemiseesi täysillä, ajantaju häviää ja koet työnimua. Tunnista vahvuutesi, esimerkiksi [VIA-testin](#) avulla. Tunnistaminen lisää energiaa ja työnimua.

3. Ihmissuhteet (Relationships)

Ihminen elää hyvinvoivaa ja merkityksellistä elämää yhteydessä toisiin ihmisiin. Sosiaaliset suhteet ovat pitkäaikaisen onnellisuuden merkittävin ennusmerkki. Ne vaikuttavat tutkitusti fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja jopa työmenestykseen.

4. Merkityksellisyys (Meaning)

Tunnistatko mitkä tekijät tuovat merkitystä itsellesi? Esimerkiksi työn merkitys liittyy perusasioihin, kuten kiinnostavien asioiden tekeminen, osaamisen käyttäminen ja itsensä toteuttaminen. Työnteko tai tehtävät eivät aina tunnu mielekkäiltä tai mukavilta, tärkeää onkin tunnistaa kokonaisuus, jota kohti ollaan menossa.

5. Aikaansaaminen (Accomplishment)

Halu edistyä, oppia ja kehittyä saavuttaaksemme jotain työssä, kotona ja harrastuksissa johtavat kokemukseen onnistumisesta, joka puolestaan johtaa aikaansaamisen tunteeseen. Kasvuajattelun mukainen oletus on, että ihminen kehittyy ja oppii.

6. Elinvoimaisuus (Vitality)

Millä tavalla huolehdiin perusasioista eli säännöllisestä liikunnasta, riittävästä levosta ja ravitsevasta ruuasta. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulma, jonka mukaan kehon hyvinvointi eli, miten pidämme huolta kehostamme ja miten kohtelemme sitä, vaikuttaa vahvasti mielen hyvinvointiin. Stressitilanteissa on ratkaisevaa, miten ihminen reagoi stressiin. Koetaanko stressi uhkana vai mahdollisuutena.

PERMA + V mallin taustalla on positiivinen psykologia, jonka avulla valitsemme elämästä ja elämän haasteista selviytymisen. Kyse on hyvän ja onnistumisten huomaamisesta itsessä ja toisissa.

Tämän mallin avulla voitte työyhteisössänne kiinnittää huomiota niihin alueisiin tai asioihin, jotka ovat hyvin. Samalla voitte tunnistaa osa-alueita, jotka kaipaavat enemmän huomiota juuri tällä hetkellä. Välillä on hyvä katsoa eteenpäin tulevaisuuteen, mitä tavoitellaan ja mistä unelmoidaan. Pohtikaa myös missä olette nyt, juuri tällä hetkellä. Tämän jälkeen voidaan katsoa menneisyyteen ja antaa arvostusta itselle ja työkavereille siitä, mitä kaikkea matkalla on jo tehty ja koettu.



(Jackson, P.Z.2003)

Näe tavoite jo "sielusi silmin".

Katso polkuasi taaksepäin ja kiitä siitä, että olet jo päässyt näinkin pitkälle.

(©)Ritva Enäkoski