

LIKKUVA AIKUIINEN

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

Mistä motivaatio liikkumiseen?

Essi Nirhamo, ohjelmakoordinaattori

Mikä ihmeen motivaatio?

"Motivaatio on se psyykkinen tila, millä vireydellä, aktiivisuudella ja ahkeruudella yksilö tietyssä tilanteessa toimii saavuttaakseen tavoitteensa."

"Motivaatiosta riippuu, millä halulla ihminen käyttää omia resurssejaan työn suorittamiseksi."
-Wikipedia

- Tahdonvoimaa, halua suoriutua
- Suunta käyttäytymiselle
- Tunne

LIKKUVA AIKUINEN

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI



Mikä ihmeen motivaatio?

MIKSI

Motivaation taustalla olevat syyt, kuten arvot, hallinnan tunne, perustarpeet, genetiikka. Miksi olen motivoitunut?

MITÄ

Motivaation kohde. Tavoite, pyrkimys, intohimo. Mitä haluan tai tavoittelen?

MITEN

Keinot tavoitteen saavuttamiseksi. Toiminnan suunnittelu, ongelmanratkaisu, itsesäätely. Miten saavutan tavoitteeni?

LIKKUVA AIKUINEN

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI



Sisäinen motivaatio

Toiminta itsessään
mielekästä ja omien arvojen
mukaista

Edistää myönteisiä tunteita
ja sinnikkyyttä

Edistää muutoksen
pysyvyyttä

Ulkoinen motivaatio

Ulkoisen tai sosiaalisen paineen
vaikutus tavoitteen
määrittämiseen

Yksinään usein ongelmallinen
eikä tue tavoitteen
saavuttamista

Toimii kuitenkin usein
"lähtölaukaisuna"

Eivät ole toistensa vastakohtia vaan usein rinnakkain samassa tavoitteessa.
Ulkoinen motivaatio voi usein sisäistyä.

Psykologiset perustarpeet sisäsyntyisen motivaation ja hyvinvoinnin taustalla



Autonomia

Tavoite ja tekeminen ovat lähtöisin itsestä ja niihin on mahdollisuus vaikuttaa

Kyvykkyys

Osaamisen, hallitsemisen ja aikaansaamisen tunteet tavoitetta kohti mentäessä

Yhteenkuuluvuus

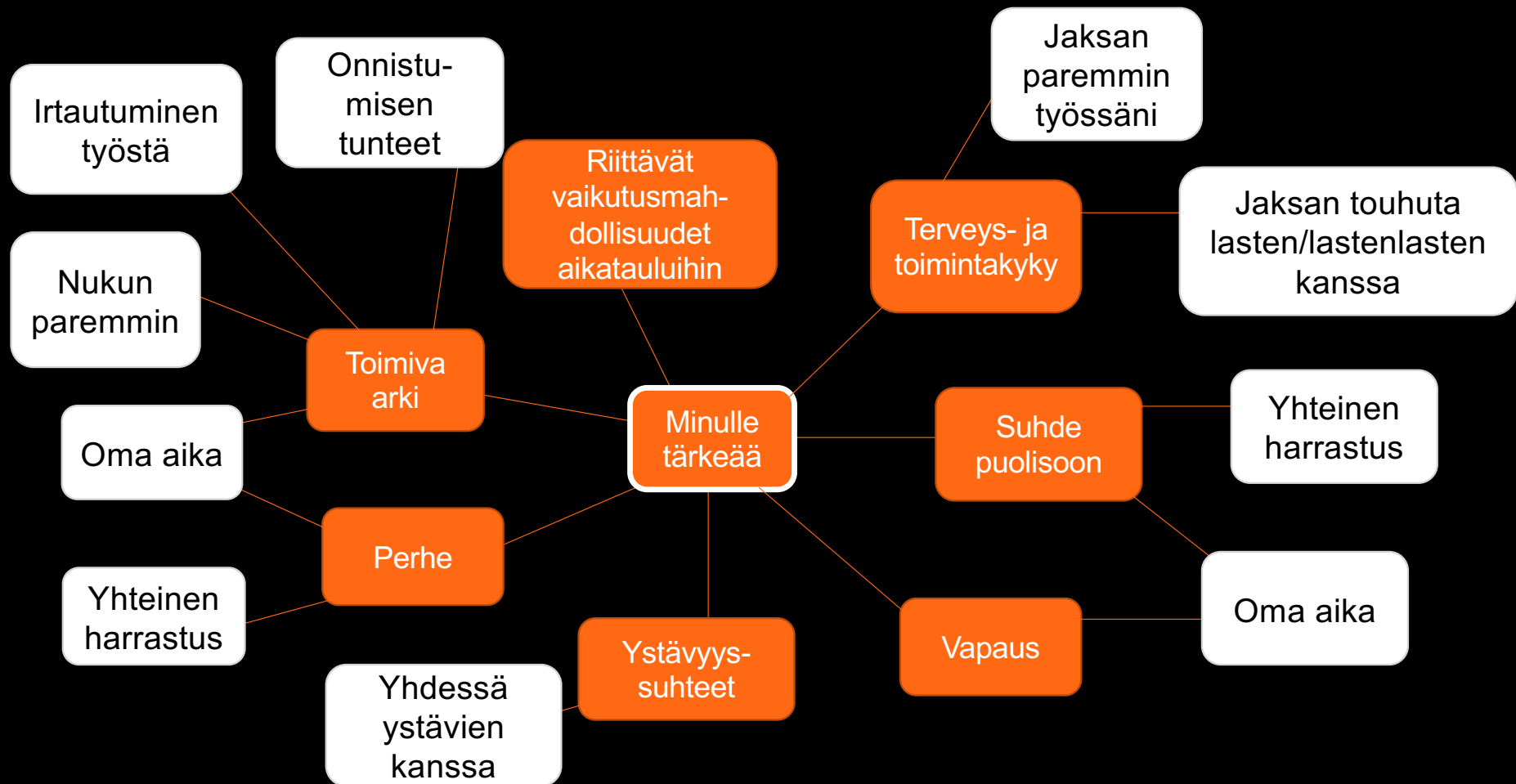
Kuuluminen välittävään yhteisöön, lämpimiä sosiaalisia suhteita

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Miten juuri minä motivoidun liikkumaan?

Motivaatio- ja arvotyöskentely

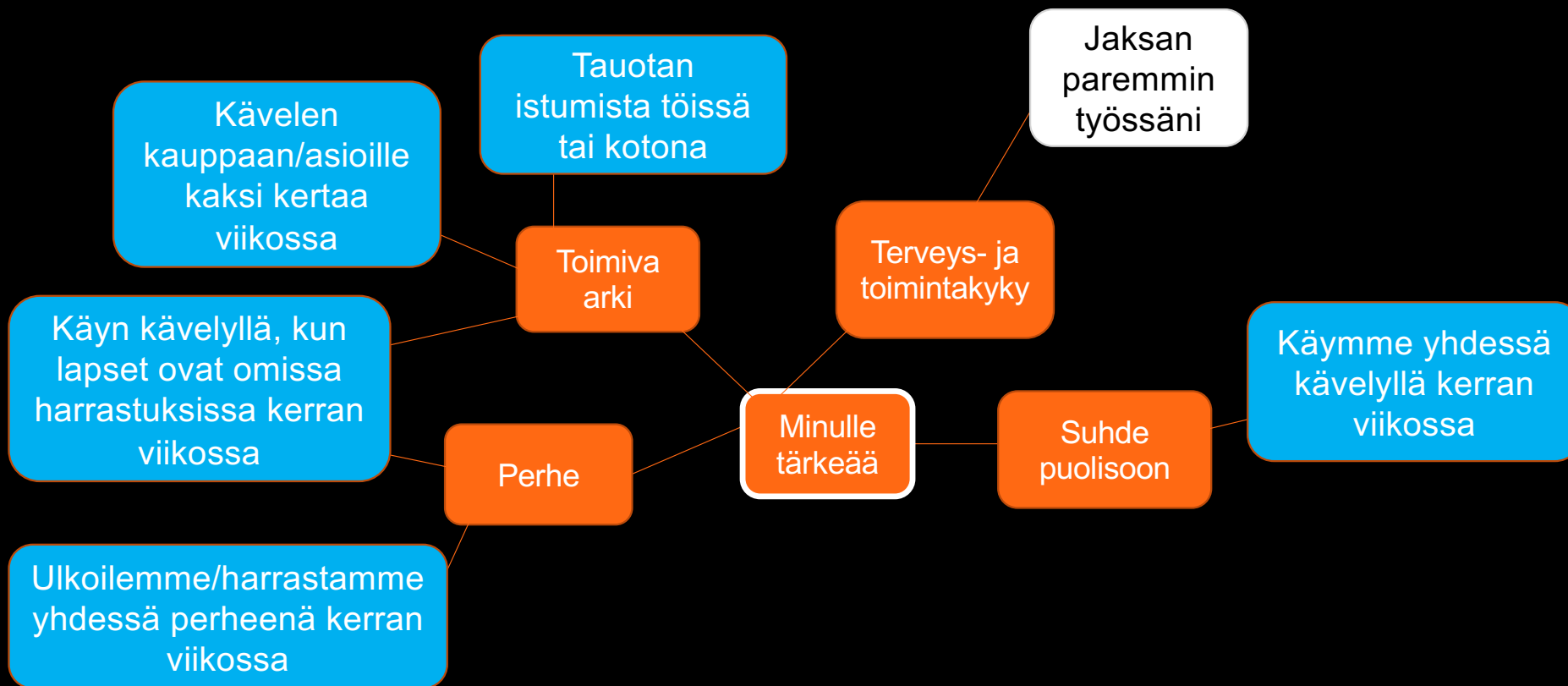
Mitä arvostan elämässäni? Miten haluan elää? Mitkä asiat ovat minulle tärkeitä?



Miten juuri minä motivoidun liikkumaan?

Tavoitteenasettelu ja muutokseen sitoutuminen

Millainen tavoite on realistinen ja omien arvojeni mukainen? Mitkä ovat resurssini? Onko suunnitelma tavoitteen saavuttamiseksi realistinen ja tukeeko se minulle tärkeitä asioita?



Ole itsellesi armollinen

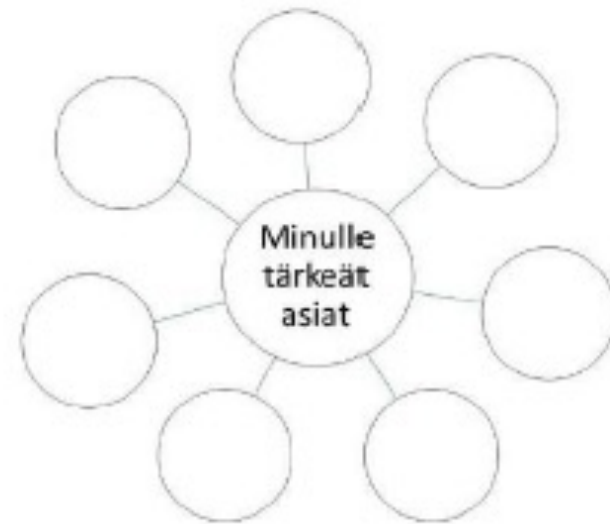
- Hyväksy erilaiset tunnekokemukset ja ajatukset
- Takapakkia tai keskeytyksiä? Se on ok
- Älä lannistu. Voitko oppia aiemmasta?



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Vinkkejä:

Kirjoita ylös tavoitteesi ja suunnitelmasi. Arvotyöskentelyn apuna voit käyttää arvoanalyysiä esim. Kangasniemi & Kauravaara 2016.



Kangasniemi & Kauravaara 2016

Esimerkki
suunnitelmapohjasta

	Mitä haluat tehdä?	Kuinka paljon?	Koska?	Kuinka usein?	Luotan että onnistun (1-10)
VIIKKO 1					
Kommentteja					

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Liikkeellelähtöön apua liikuntaneuvonnasta?

<https://liikuntaneuvonta.fi/liikuntaa-pohtivalle/etsi-kuntasi-liikuntaneuvonnan-yhteystiedot/>

Keski-Suomen Meijän Polku

<https://www.meijanpolku.fi/>

-Vuosikello

-Kuntien liikuntamahdollisuudet

Aiheesta enempi kiinnostuneille:

Kohti muutosta. Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämässä.

Kangasniemi & Kauravaara 2016.

https://asiakas.kotisivukone.com/files/hyvinvointiakatemia.kotisivukone.com/Kohti_Muutosta_WEB.pdf

Lähteet:

Kohti muutosta. Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämässä. Kangasniemi & Kauravaara 2016.

Mikä meitä liikuttaa.

Motivaatiopsykologian perusteet.

Salmela-Aro & Nurmi (toim.). 2017

Motivointi ja käyttäytyminen muutos.

Middlekamp (toim.). 2018

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Kiitos!

Essi Nirhamo
Ohjelmakoordinaattori
Liikkuva aikuinen –ohjelma
Likes by Jamk
essi.nirhamo@jamk.fi
050 409 4268



**LIKKUVA
AIKUINEN**