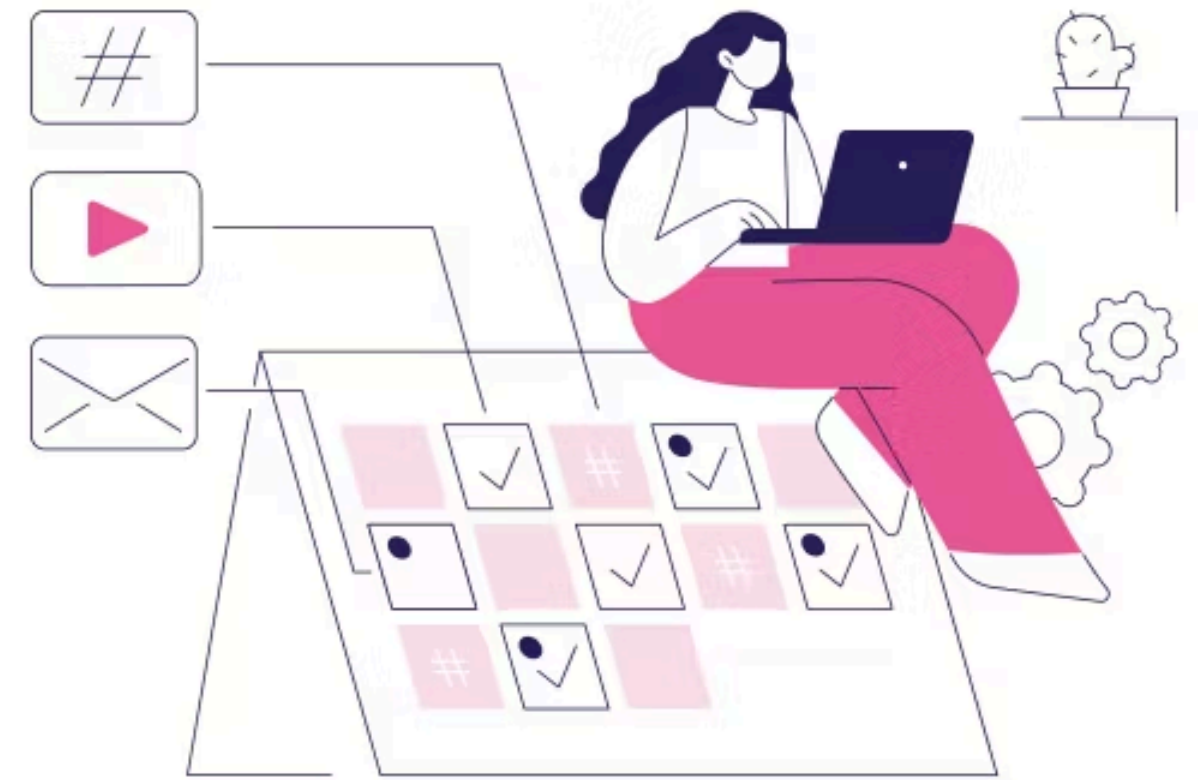


Nuorten
TEEMAVIIKKO

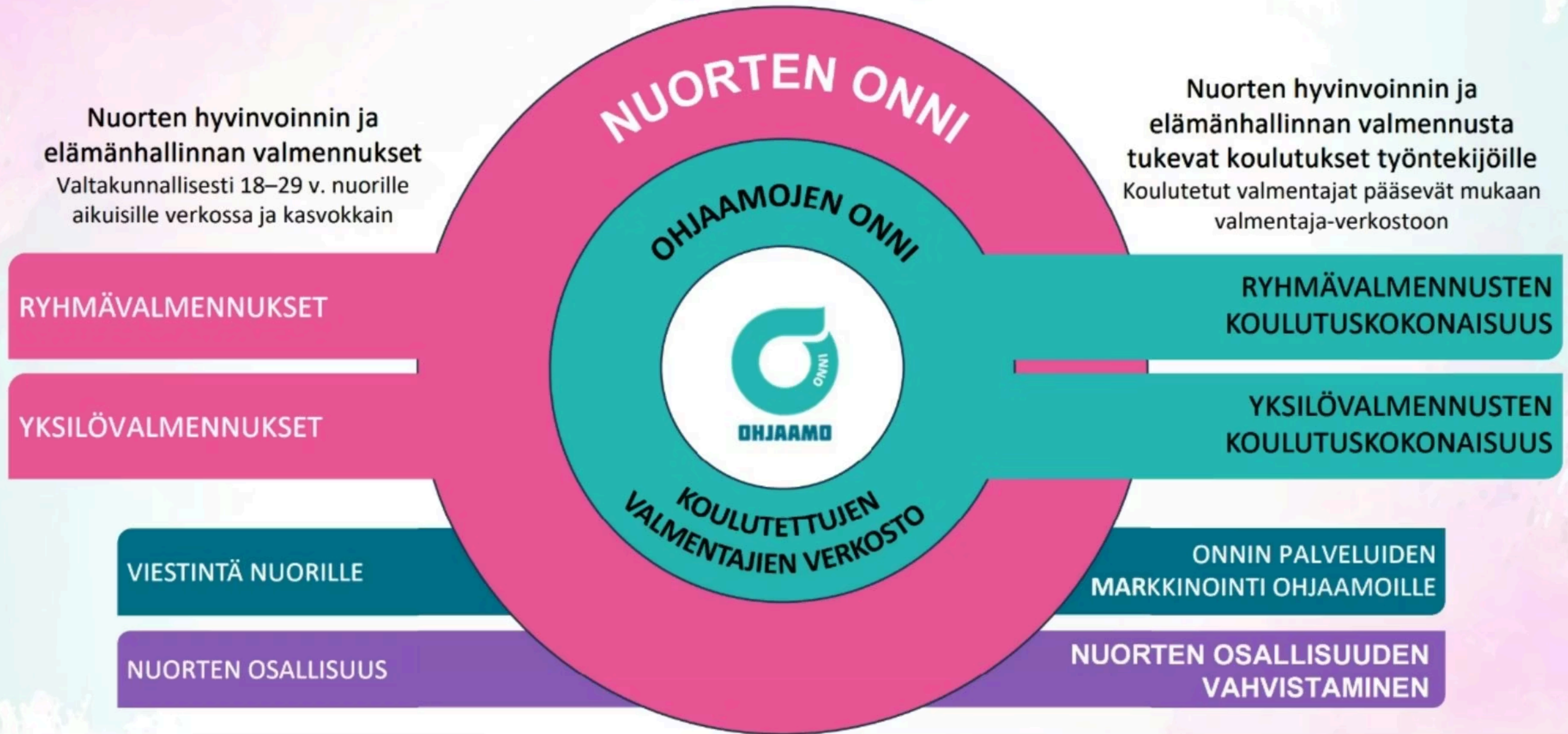
4. – 8.5.2026



MOT-malli nuorten ohjauksessa

6.5.2026 klo 10.30 | Mari Lopina ja Katja Kuorikoski
Nuorten ja Ohjaamojen Onni

Nuorten ja Ohjaamojen Onnin palvelukokonaisuus



Lyhyt pysähtyminen

MOT - käynti kerrallaan kohti muutosta



HOT

RATKES

KKT

MOT -maistiainen



0 = erittäin tyytymätön - 10 = erittäin tyytyväinen

Kuinka tyytyväinen olet hyvinvointiisi asteikolla 0-10?



Kun tyytyväisyys hyvinvointiisi on 10, miten asiat silloin ovat?



Mistä huomaat, kun tyytyväisyys hyvinvointiisi nousee 1-2 pykälää?



Mikä olisi pienin mahdollinen askel hyvinvointia kohti?



Mitä ajatuksia harjoitus herätti?

Miten voisit soveltaa tätä omassa työssäsi?

MOT-tapaamisen keskeiset asiat:

- Mihin on (ensisijaisesti) **tärkeintä keskittyä** juuri nyt?
- Nuori määrittelee itse (arvojensa mukaisen) **muutostoiveen**.
- **Askel** kohti muutosta on pieni, konkreettinen ja realistinen.
- Vahvistaa toivottua käyttäytymistä, **lisää toimijuutta**.
- **Normalisoidaan** ja hyväksytään hankalat ajatukset ja tunteet.
- Ei keskitytä ongelmiin, vaan keskustelu **suuntautuu tulevaisuuteen**.
- Vahvuudet ja voimavarat.

Nuori on oman elämänsä asiantuntija. Työntekijä ei ratkaise — hän mahdollistaa.

Esimerkkejä kysymyksistä



Muutostoiveen selkeyttämiseen:

“Mihin olisi tärkeintä keskittyä juuri nyt?”

“Mitä toivot että olisi toisin?”

“Miltä arkesi näyttäisi, jos tämä toteutuisi?”

Tärkeiden asioiden löytämiseen:

“Miksi tämä (muutos) on sinulle tärkeää?”

“Mitä tämä mahdollistaisi elämässäsi?”

Voimavarojen esiin nostamiseen:

“Mitä olet jo tehnyt tämän eteen?”

“Mikä on auttanut aiemmin?”

Pienten askelten löytämiseen:

“Mikä olisi pienin askel, jonka voisit ottaa jo tänään?”

“Kuinka todennäköisesti saat tehtyä sen asteikolla 0-10?”

Tunteiden normalisointiin:

“Mitä ajatuksia tai tunteita tästä nousee?”

“Miten voisit suhtautua itseesi lempeämmin tässä tilanteessa?”





Sisällysluettelo

MOT-tapaaminen kaaviona	x
MOT:n taustaa	x
Lyhyesti taustalla olevista näkökulmista	x
MOT-tapaaminen	x
Arvopohjainen muutostoive	x
Konkreettiset askeleet	x
Estävät ajatukset ja tunteet	x
Keskitytään tulevaisuuteen menneisyyden ja ongelmien sijaan	x
Lisätään toivottua käyttäytymistä	x
Itsemyötätunnon voima	x
3X10D	x
3X10D-itsearviointikysely	x
Käynnin rakenne ja sisältö	x
Lyhyesti MOT-tapaaminen	x
Tukikysymykset	x
SMART GOAL	x
Tietoinen läsnäolo	x
Lyhyitä tietoisuustaito harjoituksia	x
MOT:n monet käyttötavat	x
Markkinointi	x
Lähteet ja lisätietoja	x
LIITE 1 (3X10D-lomake)	
LIITE 2 (Tukikysymykset)	
LIITE 3 (Tietoisuustaitoharjoitukset)	



MOT muutoksen tueksi koulutus



Tervetuloa innostumaan meidän kanssa
MOT-menetelmästä koulutuksen
merkeissä!

**Valtakunnallinen etäkoulutus tiistaina
8.9.2026 klo 8.30-11.30.**

Tukitapaamiset 7.10. ja 4.11. klo 9-10.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja:
katja.kuorikoski@keha-keskus.fi



MOT - käynti kerrallaan kohti muutosta



Hyvinvointia ja toimijuutta vahvistava yhden tapaamisen työskentelymalli

Muutostoive on MOT:n sydän



KIIITOS!

Tulevaisuuden ratkaisuja
-tiedolla, taidolla ja yhteistyöllä

www.keha-keskus.fi



Seuraa meitä @ohjaamojenonni

