



# Kertomukseni tulevaisuuteen

Päivi Vuokila-Oikkonen

erityisasiantuntija, TtT, työelämän kehittäjä -muutos valmentaja - työnohjaaja- LP-NP- kouluttaja/

GSM +358408297670

paivi.vuokila-oikkonen@diak.fi

twitter: @paivivo

LinkedIn: [linkedin.com/in/paivi-vuokila-oikkonen](https://www.linkedin.com/in/paivi-vuokila-oikkonen)

Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak)

Albertinkatu 16 B

90100 Oulu Finland



LikiDigi

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

Diak ODL

# Periaatteita

- Ihmisen voimavaroihin keskittyminen
- Ihminen itse tietää tavoitteensa ja odotuksensa ja niillä on taipumus toteutua.
- Keskittyminen menneisyyteen ja ongelmien syiden sijasta tulevaisuuteen ja ratkaisukeskeisyyteen, toiveisuus
- Usko siihen, että jokaisella on ratkaisun löytymiseen tarvittavat voimavaroihin (Savonius ym. 1994, Cullberg 1987)



# Tulevaisuuden hahmottaminen

- Unelmani / visioni/tavoitteeni, unelmani:

Kirjoita kuvaus unelmastasi, asiaksi esim. 0,5, 1, 1,5, 3, vuoden kuluttua olen .....

Kuvaa tilanne, jossa olet, kun asiat ovat paremmin kuin koskaan, olet tyytyväinen työhösi, itseesi, harrastuksiisi jne.



# Tavoitteet

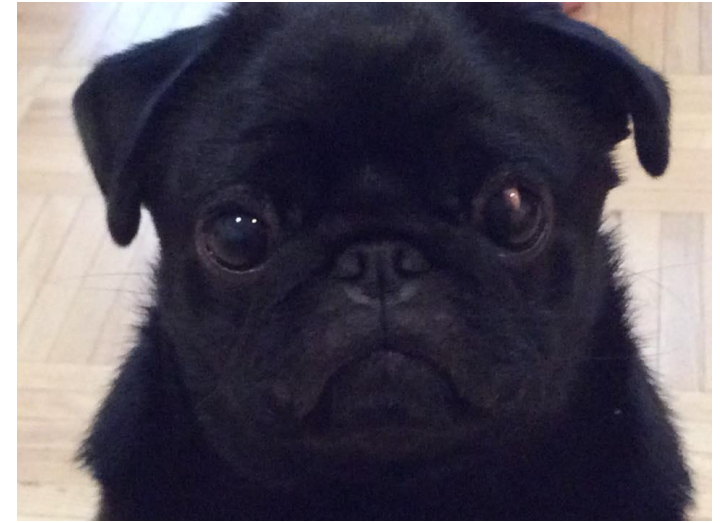


- Tavoitteet
  - kirjaa ylös tavoitteita, joiden saavuttamisen arvelet auttavan unelmasi toteuttamista
  - Mitä pitää oppia, mitä tapoja tai uskomuksia pitää muuttaa
  - Kirjaa muutama
  - Valitse yksi tavoite, jonka eteen alat työskennellä

# Aloita tavoitteesta!

Anna tavoitteellesi nimi

**Nimi:**



- pohdi mitä hyötyä sinulle on muutoksesta, mitä itse hyödyt, mitä perheesi hyötyy, työyhteisösi, ystäväsi jne. sinulle tärkeät ihmiset...

# Voimavarat ja kyvykkyys



- **Voimavarani ja vahvuuteni**
- Mistä ja keneltä saan kannustusta, millaista se on
- Mahdolliset esteet ja varautuminen takapakkeihin
  
- **Kyvykkyuden arviointi**
- Oma kokemus ja aikaisemmat onnistumiset
- Arviointi viimeaikaisesta edistymisestääni

# Mitä teet, jotta unelmasi toteutuu

## Vaikeuttavat tekijät

- Vaakakuppi
- Ole realistinen

## Onnistumisen usko

- Miksi tavoitteen saavuttaminen on kuitenkin mahdollista

## Lupausten antaminen

- Mitä teet ensin tavoitteesi käynnistämiseksi
- Riittävän pieniä ja helposti toteutettavia
- Kerro jollekin



# Kirjaaminen ja ansion jako

## Pidä kirjaa edistymisestääsi

- Huomaa edistykset ja tavoitteet suuntaiset tapahtumat
- Mikä on mahdollistanut edistymisen

## Ansion jako

- Anna ansiota itsellesi
- Niille, jotka ovat sinua auttaneet
- Tarkkaile miten ansion antaminen vaikuttaa sinuun ja motivaatioosi





# Kirjallisuutta

- Erikson, Milton H. 1959, 1965, 1973, 1979.
  - Furman & Ahola, Terapiasta ratkaisuihin
  - Insoo K.B. & Miller S.D 1994. Ihmeitä tapahtuu. Alkoholiongelmaisen ratkaisukeskeinen hoito. Lyhytterapiainstituutti oy, Otava, Keuruu.
  - Läksy Marja-Liisa & Vuokila-Oikkonen Päivi. 2011. Voimavarat ja vastuu ammatti-identiteetin kehittymisessä työnohjauksen keinoin. Teoksessa Gothóni Raili & Koski Arja, (toim.) Tilaa työnohjaukselle. Välähdyksiä ammattikorkeakoulun aluekehitystyöstä. OKKA-säätiö. .
  - Vuokila-Oikkonen P & Kortessalmi M. 2013. Ratkaisukeskeinen työnohjaus sairaanhoitajan ammatillisen ajattelutavan muutoksessa. Ratkes 2/2013 pp.26-29.
  - Vuokila-Oikkonen P. 2014. Ratkaisukeskeisyys, narratiivisuus ja dialogisuus työnohjauksessa kohtaavat toivon näyttämöllä. PAREMPAA TYÖELÄMÄÄ TEKEMÄSSÄ - TUTKIVA OTE TYÖNOHJAUKSEEN. toim. Heroja T., Koski A., Seppälä P, Säntti P. & Wallin A. United Press Global, pp.93-108.
  - Sivut: [www.reteaming.com](http://www.reteaming.com)
- [www.ratkes.fi](http://www.ratkes.fi)