

# MUN POLKU -VALMENNUS

*Ohjaajan ohjeistukset*



# Sisällysluettelo

<b>Mun Polku -valmennus Ohjaajan muistiinpanot .....</b>	<b>3</b>
1. Ryhmäkerta .....	3
2. Ryhmäkerta .....	4
3. Ryhmäkerta .....	5
4. Ryhmäkerta .....	6
5. Ryhmäkerta .....	7
6. Ryhmäkerta .....	8
7. Ryhmäkerta .....	9
8. Ryhmäkerta .....	10
<b>Muut materiaalit .....</b>	<b>11</b>
Mun Polku -valmennuksen mainosmalli .....	11
Mun Polku -valmennuksen haastattelurunkomalli .....	13
Mun Polku -valmennuksen palautekyselymalli .....	14



# Mun Polku -valmennus

*ohjaajan muistiinpanot*

## 1. Ryhmäkerta - Yhdessä Polun alussa.

Tutustutaan ja nautitaan rennosta tunnelmasta.

Tavoitteena ryhmäläisten tutustuminen ja vertaistuellisuuden rakentaminen sekä valmennukseen sitouttaminen.

**1. Orientaatio:** Ryhmäläiset otetaan yksilöllisesti ja lämpimästi vastaan ja ohjataan ryhmätilaan. Asettautuminen tilaan. Ohjataan osallistujat hakemaan aamupalaa. Aamupalan syöminen.

**2. Virittäytyminen:** Tervetuloitovotukset, ohjaajien esittely. Alustus kerran teemasta - yhdessä Polun alussa. Päivän ohjelman esittely. Kerrotaan tuotepaketin sisällöstä ja jaetaan ne.

Valmennuksen taustan esittely, kerrotaan kyselystä ja raportista.

Muista puhua siitä, että uusi vaihe usein jännittää. Miten ehdin, miten saan arjen toimimaan, miten kaikki voi sujua? Muistelkaa hetkeä, kun on ollut perheessä tiukka paikka, pikkulapsiaika, lapsen sairastuminen tms. - olette sopeutuneet siihenkin. Käydään läpi ryhmäkertojen teemat ja sisällöt.

## 3. Toiminta ja jakaminen:

Ryhmäläisten esittelykierros: nimikylttien teko. Kun nimikyltit tehty, käydään nimikierros. Kerro lyhyesti itsestäsi, miksi lähdit mukaan Mun Polulle, ja jos haluat, voit kertoa myös jotain perheestäsi. Muistuta, että työ- ja opiskeluajatuksista kerrotaan myöhemmin (polku-kuvaharjoitus).

Tehdään ryhmän yhteiset säännöt. Keskustelu. Säännöillä varmistetaan että kaikilla mukavaa ja turvallista olla osana ryhmää. Kaikki allekirjoittavat, luottamuksellisuus.

Mun Polku -polkukortit: ajattele omaa tämän hetkistä polkuasi työhön- tai opiskeluun - valitse kortti, joka kuvastaa miltä se sinusta näyttää nyt. Keskustelu.

Mun Portaat -harjoitus. Keskustelu.

Rentoutusharjoitus.

## 4. Loppurutiini:

Kotitehtävän esittely (Uuden edessä -harjoitus).

Mikä meni tänään hyvin? -kierros.

Kiitokset ja heipat. Seuraavan kerran aiheen pohjustus.

## 5. Ohjaajien välinen jälkiryhmä:

Käydään läpi ryhmäkertaa, keskustellaan rooleista ja mietitään tulevia ryhmäkertoja.

# Mun Polku -valmennus

*ohjaajan muistiinpanot*

## 2. Ryhmäkerta - Mitä ajatuksia työ tai opiskelu minussa herättää.

Tunteet muutoksiin liittyen. Uskallanko pohtia työtä tai opiskelua. Lempeys itseä kohtaan. Omat vahvuudet ja niistä voimaantuminen.

**Tavoitteena, että ryhmäläiset oppivat tunnistamaan omia tunteita, pelkoja ja ajatusmalleja, jotka liittyvät muutokseen.**

**1. Orientaatio:** Ryhmäläiset otetaan yksilöllisesti ja lämpimästi vastaan, jokaista tervehditään ja vaihdetaan muutama sana. Asettaudutaan tilaan. Ohjataan osallistujat hakemaan aamupalaa. Aamupalan syöminen. Tervetuloitotukset, ohjaajien uudelleen esittely ja kangaskassien jako jos mukana joku, joka ei päässyt viimeksi. Jutellaan alussa ensimmäisestä kerrasta, palautellaan mieleen sen ajatuksia ja pyritään vapauttamaan tunnelmaa. Käydään läpi ryhmäkerran sisältö. Otetaan nimikyltit esille, ja viimeksi poissaolleet tekevät itselle kyltit.

## 2. Virittäytyminen:

Mitä kuuluu -kierros: Jokainen saa kertoa mitä kuuluu ja millaisin ajatuksin tuli toiselle ryhmäkerralle. Yhdistetään tähän nimikierros (lyhyesti), jos osa ei päässyt viime kerralle.

## 3. Toiminta ja jakaminen:

Meidän ryhmän säännöt (kerrataan ja viimeksi poissa olleet allekirjoittavat).

Lupalappu -harjoitus.

Voimavaroja arkeen - kohti opintoja ja työelämää: Tulevien aiheiden esittely.

Kotitehtävän läpikäyminen: Uuden edessä (piti tunnistaa omia tunteita muutoksiin liittyen).

Voimavaroja arkeen - kohti opintoja ja työelämää: Tunteet muutostilanteissa.

Voimavaroja arkeen - kohti opintoja ja työelämää: Lempeys ja itsemyötätunto.

Harjoituksien teko pareittain / kolmistaan luentotallenteen jälkeen (1. Mihin kaipaat itsemyötätuntoa? 2. Jatka lauseita -harjoitukset). Harjoituksien läpikäyminen keskustellen.

## 4. Loppurutiini:

Kotitehtävien esittely (Työkalu arkeen mukaan vietäväksi- ja Kuka teki sinusta sinut -harjoitukset).

Mikä meni hyvin? -kierros.

Seuraavan kerran aiheen esittely, kiitokset ja heipat.

## 5. Ohjaajien välinen jälkiryhmä:

Käydään läpi ryhmäkertaa, keskustellaan rooleista ja mietitään tulevia ryhmäkertoja.

# Mun Polku -valmennus

*ohjaajan muistiinpanot*

## 3. Ryhmäkerta - Omat tarpeet ja voimavarat sekä niistä huolehtiminen.

Voimavarat ja mielekäs elämä. Mitä ovat minun tarpeet?

1. Tavoitteena, että ryhmäläiset tunnistavat millaisia tarpeet voivat olla, osaavat sanoittaa omia tarpeitaan sekä tiedostavat, miten tarpeiden täytyminen tai täyttymättä jääminen vaikuttaa tunteisiin.

2. Tavoitteena, että ryhmäläiset tunnistavat omista voimavaroista huolehtimisen tärkeyden.

1. **Orientaatio:** Ryhmäläiset otetaan yksilöllisesti ja lämpimästi vastaan, jokaista tervehditään ja vaihdetaan muutama sana. Asettaudutaan tilaan. Otetaan nimikyltit esille. Ohjataan osallistujat hakemaan aamupalaa. Aamupalan syöminen. Tervetuloivotukset. Jutellaan alussa edellisestä kerrasta, palautellaan mieleen sen ajatuksia. Käydään läpi ryhmäkerran sisältö.

### 2. Virittäytyminen:

Mitä kuuluu -kierros: Jokainen saa kertoa mitä kuuluu ja millaisin ajatuksin tuli kolmannelle ryhmäkerralle.

### 3. Toiminta ja jakaminen:

Hyvän mielen hetki (Hyvän mielen kortit).

Tarpeiden käsittely.

Mun tarpeet -harjoitus (ensin yksin, sitten pareittain / kolmistaan keskustellen loppuun).

Yhteinen keskustelu harjoituksesta.

Voimavarat -aiheen käsittely.

Voimavarapuu -harjoitus (ensin yksin, sitten pareittain / kolmistaan keskustellen loppuun).

Yhteinen keskustelu harjoituksesta.

Rentoutusharjoitus (jos jää aikaa).

### 4. Loppurutiini:

Kotitehtävien esittely (Tyydyttykö mun tarpeet- ja Voimavarojen vaaka -harjoitukset).

Mikä minulla meni hyvin tänään? -kierros.

Seuraavan kerran aiheen esittely, kiitokset ja heipat.

### 5. Ohjaajien välinen jälkiryhmä:

Käydään läpi ryhmäkertaa, keskustellaan rooleista ja mietitään tulevia ryhmäkertoja.

# Mun Polku -valmennus

*ohjaajan muistiinpanot*

## 4. Ryhmäkerta - Toimiva arki.

Kuka lapsestani huolehtii, jos olen töissä tai koulussa? Millaista on meidän perheen sujuva arki ja miten siihen voi vaikuttaa. Mitä toiminnallinen tasapaino on?

1. Tavoitteena, että ryhmäläiset saavat näkökulmia arjen järjestämiseen työn kanssa.

2. Tavoitteena, että ryhmäläiset tunnistavat mitä toiminnallinen tasapaino tarkoittaa heidän arjessaan.

1. **Orientaatio:** Ryhmäläiset otetaan yksilöllisesti ja lämpimästi vastaan, jokaista tervehditään ja vaihdetaan muutama sana. Asettaudutaan tilaan. Otetaan nimikyltit esille. Ohjataan osallistujat hakemaan aamupalaa. Aamupalan syöminen. Tervetuloivotukset. Jutellaan alussa edellisestä kerrasta, palautellaan mieleen sen ajatuksia. Käydään läpi ryhmäkerran sisältö.

### 2. Virittäytyminen:

Mitä kuuluu -kierros: Jokainen saa kertoa mitä kuuluu ja millaisin ajatuksin tuli neljännelle ryhmäkerralle.

Kotitehtävien läpikäyminen: Tarpeet- ja Voimavarojen vaaka -harjoitukset.

### 3. Toiminta ja jakaminen:

Vierailijan puheenvuoro: Oma tarina, kokemusasiantuntija (ensin kokemusasiantuntija kertoo, sitten keskustellaan ryhmän kanssa kokemuksista).

Toiminnallinen tasapaino -aiheen käsittely.

Toimintojen jakaantuminen -harjoitus (keskustelu ja läpikäynti).

Rentoutusharjoitus (jatkoa edelliseen).

### 4. Loppurutiini:

Kotitehtävien esittely (Toiminnallinen tasapaino -harjoitus).

Mikä minulla meni hyvin tänään? -kierros.

Seuraavan kerran aiheen esittely, kiitokset ja heipat.

### 5. Ohjaajien välinen jälkiryhmä:

Käydään läpi ryhmäkertaa, keskustellaan rooleista ja mietitään tulevia ryhmäkertoja.

# Mun Polku -valmennus

*ohjaajan muistiinpanot*

## 5. Ryhmäkerta - Taloudellinen hyvinvointi ja stressin säätely.

Millaista arkea haluan elää ja miten turvaan raha-asiani? Taloudellisen hyvinvoinnin vahvistaminen. Millainen elämä tekee minut tyytyväiseksi. Miten turvaan jaksamiseni stressaavissa tilanteissa? Stressin säätely arjen voimavarana.

1. Tavoitteena, että ryhmäläiset oppivat mitä taloudellinen hyvinvointi tarkoittaa, ja löytävät keinoja vaikuttaa siihen.

2. Tavoitteena, että ryhmäläiset oppivat keinoja vaikuttaa omaan toimintaansa kuormituksen vähentämiseksi.

1. **Orientaatio:** Ryhmäläiset otetaan yksilöllisesti ja lämpimästi vastaan, jokaista tervehditään ja vaihdetaan muutama sana. Asettaudutaan tilaan. Otetaan nimikyltit esille. Ohjataan osallistujat hakemaan aamupalaa. Aamupalan syöminen. Tervetuloitotukset. Jutellaan alussa edellisestä kerrasta, palautellaan mieleen sen ajatuksia. Käydään läpi ryhmäkerran sisältö.

### 2. Virittäytyminen:

Mitä kuuluu -kierros: Jokainen saa kertoa mitä kuuluu ja millaisin ajatuksin tuli viidennelle ryhmäkerralle.

Kotitehtävän läpikäyminen: Toiminnallinen tasapaino -harjoitus.

### 3. Toiminta ja jakaminen:

Oivallukset (millaisia muita ajatuksia harjoituksista / kerroista tullut).

Asiantuntija: Taloudellinen hyvinvointi (ensin Asiantuntija kertoo, sitten keskustellaan ryhmän kanssa kokemuksista).

Stressi ja stressin säätely -aiheen käsittely.

Stressitekijöiden tunnistaminen -harjoitus (ensin yksin, sitten pareittain / kolmistaan keskustellen loppuun ja lopuksi keskustelu koko ryhmän kanssa).

Rentoutusharjoitus.

### 4. Loppurutiini:

Kotitehtävien esittely (Minä pystyn vaikuttamaan päiviini -harjoitus).

Mikä minulla meni hyvin tänään? -kierros.

Seuraavan kerran aiheen esittely, kiitokset ja heipat.

### 5. Ohjaajien välinen jälkiryhmä:

Käydään läpi ryhmäkertaa, keskustellaan rooleista ja mietitään tulevia ryhmäkertoja.

# Mun Polku -valmennus

*ohjaajan muistiinpanot*

## 6. Ryhmäkerta - Minun osaaminen ja vahvuudet.

Miten tunnistan omat hyvät puoleni ja asiat, joita voin hyödyntää opiskeluissa, töissä tai uusissa harrastuksissa.

1. Tavoitteena, että ryhmäläiset tunnistavat omat vahvuutensa ja osaamisensa, joita voi hyödyntää työssä tai opiskelussa.

2. Tavoitteena, että ryhmäläiset sanoittavat omia vahvuuksiaan ja osaamistaan, joita voi hyödyntää työssä tai opiskelussa.

1. **Orientaatio:** Ryhmäläiset otetaan yksilöllisesti ja lämpimästi vastaan, jokaista tervehditään ja vaihdetaan muutama sana. Asettaudutaan tilaan. Otetaan nimikyltit esille. Ohjataan osallistujat hakemaan aamupalaa. Aamupalan syöminen. Tervetuloivotukset. Jutellaan alussa edellisestä kerrasta, palautellaan mieleen sen ajatuksia. Käydään läpi ryhmäkerran sisältö.

### 2. Virittäytyminen:

Mitä kuuluu -kierros: Jokainen saa kertoa mitä kuuluu ja millaisin ajatuksin tuli kuudennelle ryhmäkerralle.

Kotitehtävän läpikäyminen: Minä pystyn vaikuttamaan päiviini -harjoitus.

### 3. Toiminta ja jakaminen:

Osaaminen ja vahvuudet -aiheen käsittely.

Osaamisen käsi -harjoitus (ensin yksin, sitten parin kanssa keskustellen).

Vahvuustarina -harjoitus (ensin parin kanssa, sitten kertovat koko ryhmälle).

### 4. Loppurutiini:

Kotitehtävien esittely: Osaamisen peili- ja Omat vahvuuteni -harjoitukset.

Mikä minulla meni hyvin tänään? -kierros.

Seuraavan kerran aiheen esittely, kiitokset ja heipat.

### 5. Ohjaajien välinen jälkiryhmä:

Käydään läpi ryhmäkertaa, keskustellaan rooleista ja mietitään tulevia ryhmäkertoja.



# Mun Polku -valmennus

*ohjaajan muistiinpanot*

## 7. Ryhmäkerta - Perhearjen ja työn tai opiskelun yhteensovittaminen.

Työelämän ja opiskelun joustomahdollisuudet. Miten saada työ- tai opiskelupaikka ymmärtämään erityistä arkea? Millaisia joustomahdollisuuksia minulla on käytössäni.

**Tavoitteena, että ryhmäläiset löytävät keinoja yhteensovittaa perhearki itselle sopivaan työhön tai opintoihin.**

**1. Orientaatio:** Ryhmäläiset otetaan yksilöllisesti ja lämpimästi vastaan, jokaista tervehditään ja vaihdetaan muutama sana. Asettaudutaan tilaan. Otetaan nimikyltit esille. Ohjataan osallistujat hakemaan aamupalaa. Aamupalan syöminen. Tervetuloitotukset. Jutellaan alussa edellisestä kerrasta, palautellaan mieleen sen ajatuksia. Käydään läpi ryhmäkerran sisältö.

### 2. Virittäytyminen:

Mitä kuuluu -kierros: Jokainen saa kertoa mitä kuuluu ja millaisin ajatuksin tuli seitsemännelle ryhmäkerralle.

Kotitehtävän läpikäyminen: Osaamisen peili- ja Omat vahvuuteni -harjoitukset.

### 3. Toiminta ja jakaminen:

Keinoja työn joustoihin -aiheen käsittely.

Vierailijan tarina (kokemusasiantuntija).

Asiantuntijan puheenvuoro: ammattioppilaitoksen hakijapalvelut, opinto- ja uraohjaaja (näkökulmia työuralle, kertoo erilaisista poluista työtä kohti ja rohkaisee että saa yrittää, erehtyä ja etsiä). Keskustelu puheenvuorosta.

Puheeksi ottamisen -harjoitus (ensin itse, sitten pareittain kerrotaan toiselle miten sanoittaisi asian, voi saada vinkkiä toisilta).

### 4. Loppurutiini:

Mikä minulla meni hyvin tänään? -kierros.

Mitä tarpeita viimeiselle kerralle?

Seuraavan kerran aiheen esittely, kiitokset ja heipat. (Valmistellaan ryhmäläisiä viimeiseen ryhmäkertaan.)

### 5. Ohjaajien välinen jälkiryhmä:

Käydään läpi ryhmäkertaa, keskustellaan rooleista ja mietitään tulevia ryhmäkertoja.

# Mun Polku -valmennus

*ohjaajan muistiinpanot*

## 8. Ryhmäkerta - Yhdessä Mun polulla.

Opitun kertaaminen, rohkaiseminen ja kannustaminen lähtemään tavoittelemaan kunkin toiveita ja tarpeita. Kasataan yhteen yhdessä opittua matkan varrelta.

**Tavoitteena että ryhmäläiset sanoittavat oman polkunsä kohti työtä tai opiskelua.**

**1. Orientaatio:** Ryhmäläiset otetaan yksilöllisesti ja lämpimästi vastaan, jokaista tervehditään ja vaihdetaan muutama sana. Asettaudutaan tilaan. Otetaan nimikyltit esille. Tervetuloitotukset. Jutellaan alussa edellisestä kerrasta, palautellaan mieleen sen ajatuksia. Käydään läpi ryhmäkerran sisältö.

### 2. Virittäytyminen:

Mitä kuuluu -kierros: Jokainen saa kertoa mitä kuuluu ja millaisin ajatuksin tuli viimeiselle ryhmäkerralle. Valmistellaan ryhmäläisiä viimeiseen ryhmäkertaan.

### 3. Toiminta ja jakaminen:

Palautekysely.

Vahvuustaulu -harjoitus. (Jokaiselle jaetaan kartonkipaperit ja paperipohja. Kirjoittavat toisilleen vahvuussanat. Jokainen leikkaa / liimaa / askartelee oman vahvuustaulun ja esittelee sen lopuksi muille).

Kykyviisari -lomakkeen täyttäminen.

Mun Polku -polkukortit. (Tehdään ensimmäisen kerran harjoitus uudestaan, miltä polku työhön ja elämään näyttää nyt?).

Ryhmän pyytämät aiheet. (Jos ryhmäläiset esittäneet edellisellä kerralla jotain tarpeita / toiveita viimeiselle ryhmäkerralle).

Rentoutus/mielikuvaharjoitus. (Jos jää aikaa).

### 4. Loppurutiini:

Mikä minulla meni hyvin tänään? -kierros. (Osallistujien tunteiden käsittely viimeisellä ryhmäkerralla. Kannustaminen yhteydenpitoon keskenään. Kannustaminen osallistumaan mm. omaishoitoyhdistyksen tuleviin tapahtumiin ja ryhmiin).

Polkua eteenpäin. (Yksilötapaamiset jatkuu).

Kiitokset ja heipat. (Pidetään yhteyttä ja yksilövalmennukset jatkuu osan kanssa).

### 5. Ohjaajien välinen jälkiryhmä:

Käydään läpi ryhmäkertaa, keskustellaan rooleista ja mietitään tulevia ryhmäkertoja.

# Mun Polku -valmennus

Oletko erityislapsen vanhempi? Oletko oululainen?  
Entä oletko tällä hetkellä poissa työelämästä?

Mikäli vastasit edellisiin kyllä: hae mukaan Oulun seudun omaishoitajat ry:n kehittämään valmennukseen.

## Mun Polku -valmennus

on erityislasten vanhemmille tarkoitettua tukea ja toimintaa vanhemmuuden, arjen ja työ- tai opiskelusuunnitelmien yhteensovittamiseksi

**8 RYHMÄTAPAAMISTA**

**2 - 8 YKSILÖTAPAAMISTA**



**RYHMÄT KESKIVIKKOISIN**

**KELLO 09:00 - 12:00**

**OULUN KESKUSTASSA**

**Täysin ilmaista, eikä sido sinua mihinkään**

**Ensimmäinen  
ryhmäkerta  
19.10.**

**Tapaamisilla  
nautitaan herkullista  
aamupalaa!**

**Saat myös  
tuotepaketin, josta on  
iloa valmennuksen  
ajaksi**

*Hae mukaan!*



[www.osol.fi/polkuja/hakeudu](http://www.osol.fi/polkuja/hakeudu)



"Mun polku -valmennus oli antoisa matka, josta jäi erityisesti mieleen koko porukan lämmin jakaminen ja ymmärrys.

Tärkeitä olivat herättelevät tehtävät ja keskustelut niihin liittyen. Nämä saivat ymmärtämään itsestä aivan uudenslaisia vahvuuksia, joita en ikinä olisi itse ymmärtänyt. Vahvempana Mun polkua eteenpäin!"

-Mun Polku -valmennukseen osallistunut vanhempi

"On monia polkuja ja tapoja tehdä asioita. Ja yksi niistä on minun."

-Mun Polku -valmennukseen osallistunut vanhempi

## Ryhmäkerrat kello 09:00 - 12:00 Oulun keskustassa

- **Yhdessä polun alussa** - Tutustutaan ja nautitaan rennosta tunnelmasta.
- **Mitä ajatuksia työ tai opiskelu minussa herättää?** – Tunteet muutoksiin liittyen. Uskallanko pohtia työtä tai opiskelua. Lempeys itseä kohtaan. Omat vahvuudet ja niistä voimaantuminen.
- **Omat tarpeet ja voimavarat sekä niistä huolehtiminen.** Voimavarat ja mielekäs elämä. Mitä ovat minun tarpeet?
- **Toimiva arki.** Kuka lapsestani huolehtii, jos olen töissä tai koulussa? Millaista on meidän perheen sujuva arki ja miten siihen voi vaikuttaa. Mitä toiminnallinen tasapaino on?
- **Taloudellinen hyvinvointi ja stressin säätely.** Millaista arkea haluan elää ja miten turvaan raha-asiani? Taloudellisen hyvinvoinnin vahvistaminen. Millainen elämä tekee minut tyytyväiseksi. Miten turvaan jaksaminen stressaavissa tilanteissa.
- **Minun osaaminen ja vahvuudet.** Miten tunnistan omat hyvät puoleni ja asiat, joita voin hyödyntää opiskeluissa, töissä tai uusissa harrastuksissa.
- **Perhearjen ja työelämän tai opiskelun yhteensovittaminen.** Työelämän ja opiskelun joustomahdollisuudet. Miten saada työpaikka ja opinnot ymmärtämään erityistä arkea? Millaisia joustomahdollisuuksia minulla on käytössäni.
- **Yhdessä Mun polulla.** Viimeinen ryhmäkerta – kokoaa yhteen teidän toiveet ja tarpeet yhteisen polun varrelta.

Valmennuksessa mukana myös ulkopuolisia vierailijoita ja kokemusasiantuntijoita

[www.osol.fi/polkuja/hakeudu](http://www.osol.fi/polkuja/hakeudu)



# MUN POLKU -VALMENNUKSEN

## haastattelurunko:



### Esittäytyminen

- Ohjaajat esittelevät itsensä ensin

### Taustatiedot

- Mistä sait tiedon valmennuksesta?
- Mikä sai sinut hakemaan mukaan valmennukseen?
- Kerro perheestäsi / omasta tilanteestasi?
- Millainen lapsesi tuen tarve on?

### Työ ja opiskelu

- Millainen koulutustausta sinulla on? Milloin olet opiskellut?
- Mitä aiempaa työkokemusta sinulla on, jos on?
- Millaisia ajatuksia työ tai opiskelu sinussa tällä hetkellä herättää?
- Mitä suunnitelmia / haaveita sinulla on työtä / opiskelua kohtaan?

### Valmennus

- Mihin asioihin tarvitset ja toivot tukea tai millaisia odotuksia sinulla on valmennukselta?
- Mitä kohti haluat edetä valmennuksen avulla?
- Kerrotaan Mun Polusta tässä välissä:
  - Ryhmäkertojen aiheet, ryhmän koko (suljettu ryhmä), yksilövalmennus
  - Vapaaehtoisista, ei sido mihinkään, ei vaikuta tukiin
- Pystytkö osallistumaan / sitoutumaan valmennuksen ryhmäkerroille? (Kahdeksan kertaa).
- Millainen on oma jaksamisesi? Pystytkö osallistumaan valmennukseen? (Jos vanhempi kertoo, että ollut raskasta / väsymystä tms.)
- Miltä nyt haastattelun jälkeen tuntuu, oletko edelleen halukas osallistumaan valmennukseen?
- Kerrotaan aikataulusta: haastatellaan aluksi kaikki mukaan hakeneet ja tehdään sitten valinnat. Kerro, että kaikille ilmoitetaan, onko valittu ryhmään vai ei.



**Mihin asioihin koet saaneesi apua / tukea / tietoa, kuinka paljon? \***

	En lainkaan	Vähän	Paljon	Ei koske minua
Voimavarat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressinhallinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lempeys itseä kohtaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omien tarpeiden tunnistaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsetunnon vahvistuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verstä iästuki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taloudellisen hyvinvoinnin vahvistaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oman osaamisen tunnistaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omien mielenkiinnon kohteiden tunnistaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelumahdollisuudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mahdollisen työ- tai opiskelupaikan tai tehtävän löytäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Mitä olisit kaivannut enemmän / lisäksi?**

**Menikö jokin asia pieleen? Mitä olisi pitänyt tehdä toisin, miten?**

**Millaisia oivalluksia sait itse valmennuksen aikana?**

**Koetko että polkusi kohti työelämää on nyt jollain tavalla selkeämpi? Miten?**

**Mikä oli mielestäsi tosi hyvää valmennuksessa?**

**Suosittelisitko valmennusta muille erityislasten vanhemmille, jotka etsivät omaa polkuaan kohti työelämää?**

- En
- Ehkä
- Ehdottomasti

**Saammeko käyttää tämän palautekyselyn kommenttejasi nimettömänä ja ilman tunnistetietoja hankkeen raportoinnissa ja seuraavan Mun Polku -valmennuksen markkinoinnissa? \***

- kyllä
- ei





Mun Polku -valmennuksen Ohjaajan ohjeistukset ja Materiaalit on koottu Oulun seudun omaishoitajat ry:n Uusia Polkuja työhön ja elämään -hankkeessa vuosina 2021-2023.