

MUN POLKU -VALMENNUS

Harjoitukset



Sisällysluettelo

Ryhmävalmennuksen harjoitukset	4
Ryhmän säännöt	5
Mun Portaat	6
Uuden edessä	7
Lupalappu	8
Mihin kaipaat itsemyötätuntoa?	9
Jatka lauseita	10
Kuka teki sinusta sinut?	11
Työkalu arkeen mukaan vietäväksi	12
Ohjaajan ohjeistus Tarpeet	13
Mun tarpeet	16
Tyydyttykö mun tarpeet	21
Ohjaajan ohjeistus Voimavarapuu.....	22
Voimavarapuu	23
Voimavarojen vaaka	24
Toimintojen jakaantuminen	25
Ohjaajan ohjeistus Toiminnallinen tasapaino	26
Toiminnallinen tasapaino	27
Stressitekijöiden tunnistaminen	28
Minä pystyn vaikuttamaan päiviini	29
Vahvuuslista	30
Osaamisen käsi	31
Ohjaajan ohjeistus Vahvuustarina	32
Vahvuustarina	33
Osaamisen peili	34
Omat vahvuuteni	35
Puheeksi ottaminen	36



Sisällysluettelo

Yksilövalmennuksen harjoitukset	37
Unelmatyökartta	38
Unelmaopiskelukartta	39
Kiinnostuskartta	40
Vahvuus- ja osaamiskartta	41
Ohjaajan ohjeistus Mun viikko ja Mun puuhat	42
Mun viikko	43
Mun puuhat	44
Minua kiinnostavat työpaikat	46
Oman osaamisen tunnistaminen	47
CV-profiilin teksti	48



Ryhmävalmennuksen *harjoitukset*



OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT



Meidän yhteiset säännöt

Asiat, joiden avulla varmistetaan, että kaikilla on mukavaa ja turvallista olla osana ryhmää.

Ryhmässä kerrotut asiat jäävät ryhmään.

Ollaan ystävällisiä toisille.

Annetaan kaikille tilaa tulla kuulluksi.

Saa kertoa sen verran mikä tuntuu itsestä hyvältä.

Tuetaan ja kannustetaan toisia kohti omia Polkuja.

Ilmoitetaan, mikäli ei päästä tulemaan paikalle.

Allekirjoitukset ja päivämäärä:

Harjoitus

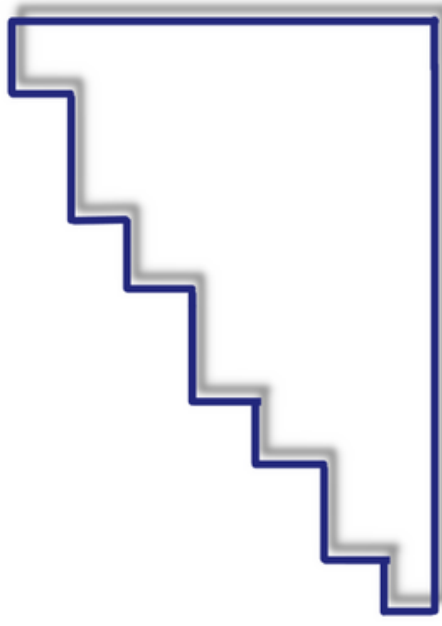
Mun Portaat

Mieti tätä hetkeä ja tilannetta, kun olet töissä tai opiskelet. Kuinka monta porrasaskelmaa näiden välillä on? Portaisa voi olla katkoksia ja portaat voivat olla eri kokoisia. Piirrä Sun portaat.

Esim.



Minä
opiskelemassa
/
töissä



Minä Polun alussa



Harjoitus

Uuden edessä

Työn, opiskelun tai yrittäjyyden ajattelu voi aiheuttaa monenlaisia tunteita ja ajatuksia. Ympyröi seuraavasta ne, joita tunnet tällä hetkellä siihen liittyen. Voit myös kirjoittaa sanojen joukkoon omia ajatuksiasi tai tunteitasi.

Eloisa

Kärsimätön

Toiveikas

Empivä

Levollinen

Turvallinen

Energinen

Lohdullinen

Tyytyväinen

Epätoivoinen

Luottavainen

Vahva

Haikea

Lämmin

Varma

Haltioitunut

Myönteinen

Voimakas

Hermostunut

Neuvoton

Yllättynyt

Huolestunut

Odottavainen

Hyvillä mielin

Omistautunut

Hyväksyvä

Onnellinen

Ilahtunut

Pelokas

Iloinen

Päätäväinen

Innoistunut

Rauhallinen

Kiitollinen

Rohkea



Harjoitus

Lupalappu

Mihin annat tänään luvan itsellesi?

Tee itsellesi lupalappu.

Anna itsellesi lupa sellaiseen tunteeseen tai ajatukseen joka normaalisti vaatisi ponnistelua ja saattaisi haitata osallistumistasi tai oppimistasi.

Esim.

Tänään:

- Saan pyytää mitä tarvitsen tai ottaa aikalisän.
- Saan olla rauhassa ajatusteni kanssa.
- Annan itselleni luvan keskittyä 100 % tähän ja saan unohtaa hetkeksi arjen, joka repii moneen suuntaan.

Tänään:

-

-

-



Harjoitus

Mihin kaipaat itsemyötätuntoa?

Pohdi omia kokemuksiasi. Kirjoita ylös, mitkä asiat tai ajatukset tulevat itsemyötätuntoisen ajattelusi tielle:

1. Missä tilanteissa erityisesti huomaat kokemasi riittämättömyyttä? Mistä tunnistat tilanteet?
2. Mistä asioista kritisoit itseäsi?
3. Mihin kaipaisit armollisuutta?

Harjoitus

Jatka lauseita

Pohdi mitä ajatuksia lauseet sinussa herättävät ja jatka lauseita.

- "Minä osaan..
- "Minusta on vaikka mihin..
- "Minulla on rohkeutta..
- "Annan hyvien asioiden tapahtumia minulle..
- "Pidän huolta omista tarpeistani..
- "Pystyn säilyttämään toimintakykyni..
- "Osaan huomata onnistumiseni..
- "Minullekin voi käydä hyvin..



Harjoitus

Kuka teki sinusta sinut?

Mitkä elämän tapahtumat, kokemukset, tilanteet ja ihmiset ovat vaikuttaneet siihen, kuka sinä olet tänään? Mitä ne ovat opettaneet sinusta ja vahvuuksistasi? Miten ne ovat muokanneet ajatus- ja arvomaailmaasi?



Harjoitus

Työkalu arkeen mukaan vietäväksi

Omien odotusten tarkastelu lisää myötätuntoista suhtautumista itseemme. Pohdi seuraavia odotuksiin liittyviä kysymyksiä. Mitä ajatuksia kysymykset herättävät sinussa?

1. Millaista on mielestäsi hyvä vanhemmuus?
2. Entä millainen on hyvä työntekijä / opiskelija?
3. Millaisia odotuksia asetat itsellesi?
4. Mistä odotuksesi syntyvät? Ulkoa vai sisältä?
5. Kuinka realistisia odotuksesi ovat?

Ohjaajan ohjeistus Tarpeet -harjoituksiin

Mun tarpeet -harjoitus:

Mind map -harjoitus, keskustelu kaksiosaisesti. Ensin "Erilaisia tarpeita" tarvelistojen lukeminen ja omien tarpeiden alleviivaus. Korostetaan, että tarpeet juuri nyt – tässä hetkessä. Alleviivauksen jälkeen kirjoitetaan tarpeet mind map -karttaan.

Kerrotaan, ettei kartan tarvitse tulla valmiiksi – riittää, että siihen saa jotakin. Kotona on hyvä palata harjoitukseen ja jatkaa täydentämistä.

Nyt käydään karttoja eli meidän tarpeita läpi keskustellen. Ohjaaja arvioi toteutuuko yksi kerrallaan ryhmässä, vai esim. pareittain.

Tyydyttykö mun tarpeet -harjoitus (kotitehtävä):

Tutki mielihyvän – ja pahan tunteiden listoja -tehtävä. Ohjeistetaan pohtimaan ja ns. vähän herättelemään omaa mieltä siihen, että miltä tarpeiden tyydyttyminen tuntuu ja miltä niiden tyydyttymättömyys tuntuu. Ohjeistetaan ottamaan rauhallinen hetki ja ylipäättään tutkimaan, miten monia eri tunteita tarpeiden kautta ilmenee. Listoihin voi alleviivata ja merkitä niitä, mitä itse kokee. Alleviivatut voi siirtää harjoituksen laatikoihin, kun toteutuu ja ei toteudu – osioihin.

Kerrotaan myös, että tähän tarveasiaan palataan myöhemmin, joten tämä toimii sellaisena mielen herättelynä tunnistamaan omia tarpeita, jotta elämä olisi itselle mielekkäämpää.

Erilaisia tarpeita

1/2

- ## Yhteydet
- arvostus
 - empatia
 - helluus
 - henkinen turva
 - hoiva
 - huolenpito
 - huomioiminen
 - huomioiduksi tuleminen
 - hyväksyntä
 - intiimiyys
 - jatkuvuus
 - johdonmukaisuus
 - kiintymys
 - kumppanuus
 - kunnioitus
 - luottamus
 - lämpö
 - läheisyys
 - myötätunto
 - rakkaus
 - todellisuuksien kohtaaminen
 - toisen näkeminen
 - nähdyksi tuleminen
 - toisen kuuleminen
 - kuulluksi tuleminen
 - tuki
 - vakaus
 - varmuus
 - vastavuoroisuus
 - vuorovaikutus
 - välittäminen
 - yhteenkuuluvuus
 - yhteistyö
 - ymmärtäminen
 - ymmärretyksi tuleminen

Merkit

- aikaansaaminen
- elämän rikastuttaminen
- haasteellisuus
- /haastavuus
- kiitollisuus, elämän juhliminen
- hengellisyys, henkisyys
- inspiraatio, innostus
- itseilmaisu
- juhliminen
- kasvu, oppiminen
- luovuus
- merkityksellisyys
- osallisuus
- pätevyys
- selkeys
- stimulointi
- sureminen
- tarkoitus
- tehokkuus
- tietoisuus
- toisen hyvinvoinnin edistäminen
- toivo
- tärkeys
- vakuuttaminen
- ymmärrys

ERITYISLAPSITEREIDEN

ajalla



Erilaisia tarpeita

2/2

I **L**
t **e**
s **i**
e **k**
n **k**
ä **i**
i **i**
s **s**
y **y**
y **s**

- spontaanisuus
- tieto, informaatio
- tila
- vaihtelu
- valinta
- valta
- vapaus
- vastuu
- yksityisyys

L **e**
i **k**
k **i**

- ilo
- hauskanpito
- huumori
- seikkailu

R **a** **u** **h** **a**

- ennakoitavuus
- harmonia,
- sopusointu
- helppous
- järjestys
- kauneus
- iloitu
- tasavertaisuus
- reiluus
- suojeleminen
- tasapaino
- yhteisöllisyys

h **y** **v** **k** **i** **n** **e** **h** **v** **o** **n** **i** **n** **t** **i**

- ilma
- kosketus
- lepo
- lämpö
- nautinto
- ravinto
- rentoutuminen
- seksuaalinen ilmaisu
- turva, suoja
- uni
- vesi
- valo

ERITYISLAPSITEREIDEN

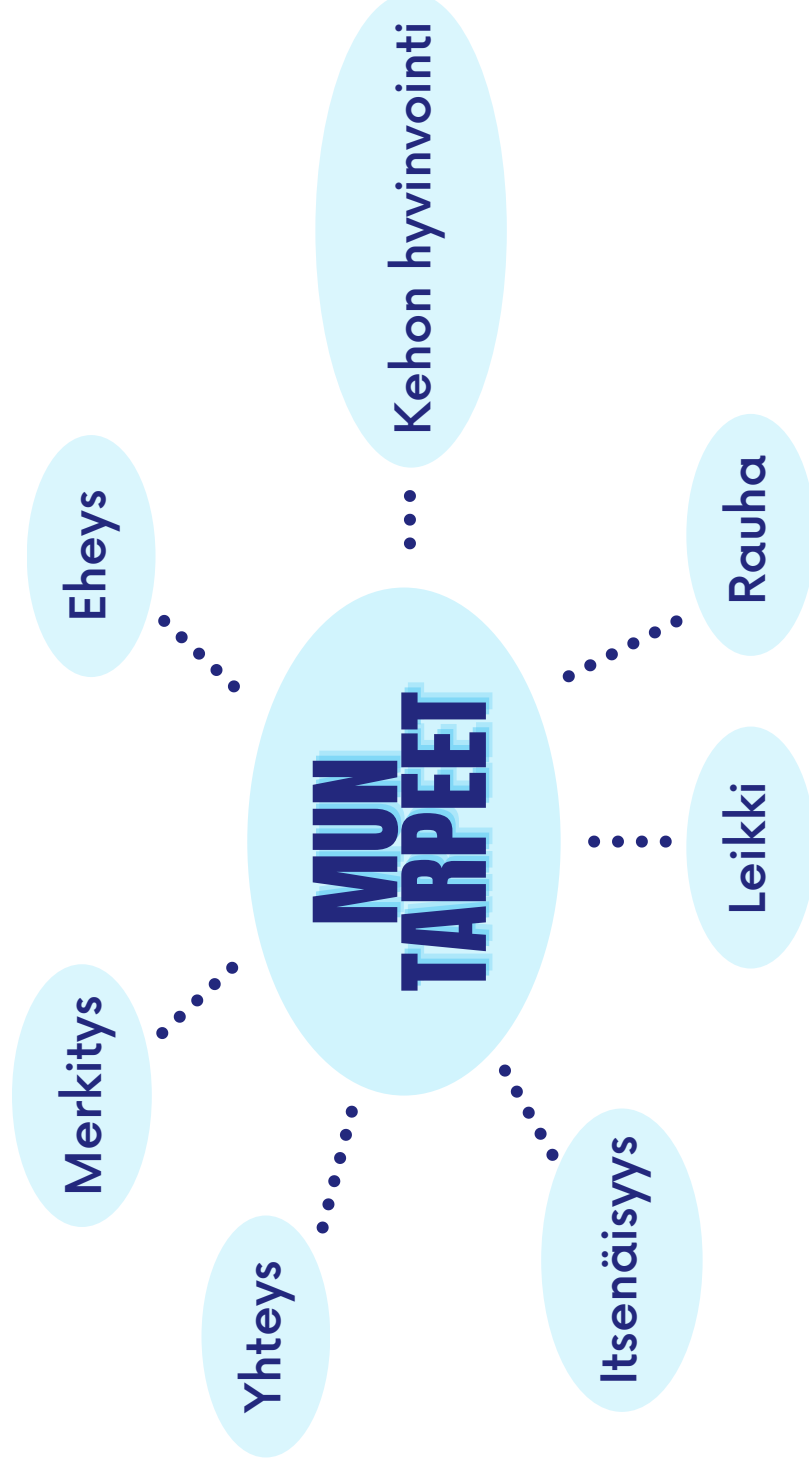
ajalla



Harjoitus

Mun tarpeet

Katsele "Erilaisia tarpeita" -listaa, pohdi ja alleviivaa mitkä ovat sun keskeisimpiä tarpeita. Jatka mind map -karttaa kirjoittamalla siihen näitä tarpeitasi, jotka olet alleviivannut. Miltä kartta näyttää, mitä sun tarpeet ovat juuri nyt, tässä hetkessä?



Mielipahan tunteita, joita koemme, kun tarpeemme

eivät ole tyydyttyneet

1/2

Ahdistunut	Haavoittunut	Ikävystynyt	Kateellinen	Laimea	Masentunut
Aikaansaamaton	Haluton	Ilkeä	Katkerä	Laiska	Merkityksetön
Alakuloinen	Hankala	Inhottava	Kauhistunut	Lamaantunut	Mieletön
Allapäin	Hapan	Innoton	Kehno	Lannistunut	Mitätön
Ankara	Harmistunut	Irrallinen	Kiihtynyt	Levoton	Murheellinen
Ankea	Hengetön	Itsekäs	Kiivas	Lopen uupunut	Murheen
Apaattinen	Hengästynyt	Jännittynyt	Kireä	Loppuun palanut	murtama
Avuton	Hermostunut	Järkyttynyt	Kiukkuinen	Loppuun kulunut	Murtunut
Eloton	Hidas	Kiusaantunut	Kiusaantunut		Mustasukkainen
Empivä	Hiljainen	Kiusallinen	Kiusallinen		Nolo
Epäilevä	Huolestunut	Kova	Kova		Nyreä
Epämiellyttävä	Hädissään	Kuohuksissaan	Kuohuksissaan		Närkästynyt
Epäroivä	Häiriintynyt	Kurja	Kurja		Nääntynyt
Epätoivoinen	Häkeltynyt	Kuuma	Kuuma		
Epävarma	Hämentynyt	Kykenemätön	Kykenemätön		
Eristäytynyt	Häpeä	Kylmä	Kylmä		
Etäinen	Hätäntynyt	Kärsimätön	Kärsimätön		



Mielipahan tunteita, joita koemme, kun tarpeemme

eivät ole tyydyttyneet

2/2

Onneton	Saamaton	Tahdoton	Uhattu	Vaativaton	Yhdentekevä
Pahastunut	Samantekevä	Tasapainoton	Uhmakas	Vaikea	Yksinäinen
Pahoillaan	Sekava	Tehoton	Unelias	Vaivautunut	Yksitoikkoinen
Passiivinen	Shokissa	Toivoton	Uninen	Varuillaan	Yllättynyt
Peloissaan	Sietämätön	Torjuva	Uupunut	Vastahakoinen	Ymmällään
Pelästynyt	Surkea	Tunteeton		Velto	Äkäinen
Pettynyt	Surkuteltava	Tuomitseva		Vetäytyvä	Äreä
Pitkästynt	Surullinen	Turhautunut		Vihainen	Ärsyyntynyt
Poissa tolaltaan	Surumielinen	Turtunut		Vihamielinen	Ärtynyt
Raivostunut	Surun murtama	Turvaton		Viheliäinen	
Rasittunut	Suunniltaan	Tuskainen		Viileä	
Raskas	Suuttunut	Tuskastunut		Vimmastunut	
Raskasmielinen	Synkä	Tyhjyyttä kokeva		Voimaton	
Rauhaton	Syrjäytynyt	Tylsistynyt		Voipunut	
Ristiriitainen	Syylinen	Tympääntynyt		Välinpitämätön	
	Säikky	Tyrmistynyt		Väsänyt	
	Säikähtänyt	Tyytymätön		Väsähtänyt	



Mielipahan tunteita, joita koemme, kun tarpeemme ovat tyydyttyneet

1/2

Arvokas	Haltioitunut	Ihastunut	Kiehtova	Miellyttävä
Arvostettu	Hehkuva	Ihastuttava	Kiinnostava	Miehekäs
Autuas	Hellä	Ihmeissään	Kiinnostunut	Mukana oleva
Auttavainen	Helpottunut	Ilahtunut	Kiitollinen	Mukava
Avoin	Henkiin herännyt	Iloa uhkuva	Kokonainen	
Avosydäminen	Herkkä	Iloinen	Kunnioitettu	
Avulias	Hiljainen	Innostunut	Lempeä	
Elinvoimainen	Hilpeä	Inspiroitunut	Leppoisa	
Eloisa	Huoleton	Joukkoon kuuluva	Liikuttunut	
Elpynyt	Hurmioitunut	Juhlallinen	Loistava	
Elämäniloinen	Huvittunut		Lumoutunut	
Elävä	Hyväntahtoinen		Luotettava	
Energinen	Hyvässä vedossa		Lämmin	
	Häikäisevä			
	Häikäistynyt			
	Hämmästynyt			



Mielipahan tunteita, joita koemme, kun tarpeemme ovat tyydyttyneet

2/2

Nautinnollinen	Rattoisa	Taianomainen	Seestynyt	Yhteenkuuluva
Naisellinen	Rauhallinen	Tarmokas	Seikkailunhaluinen	Ylevä
Odottava	Reipas	Toimielias	Suurenmoinen	Yllättynyt
Onnellinen	Rentoutunut	Toiveikas	Suuri	Ylpeä
Optimistinen	Riimastunut	Turvallinen	Syventynyt	Ystävällinen
Osallinen	Riemuisa	Tyydyttynyt	Säteilevä	Ällistynyt
Pirteä	Rohkaistunut	Tyyni	Taianomainen	
Ponteva	Seestynyt	Tyyntynyt	Tarmokas	
Poreileva	Seikkailun haluinen	Tyytyväinen	Toimielias	
Pursuava	Suurenmoinen	Tärkeä	Toiveikas	
	Suuri		Turvallinen	
	Syventynyt		Tyydyttynyt	
	Säteilevä		Tyyni	
			Tyyntynyt	
			Tyytyväinen	
			Tärkeä	



Harjoitus

Tyydyttyykö mun tarpeet

Tutki mielihyvän - ja pahan tunteiden listoja. Katso mind map -harjoitustasi ja mieti toteutuvatko sinulle tärkeät tarpeet tällä hetkellä? Jos toteutuvat, miltä se tuntuu? Entä mitä tunteita koet, kun tarpeet eivät toteudu?

Mielihyvän tunteita, joita koemme, kun tarpeemme ovat tyydyttyneet

Mielipahan tunteita, joita koemme, kun tarpeemme eivät ole tyydyttyneet



Harjoitus

Voimavarapuu

1/2

Täydennä voimavarapuusi alla olevan ohjeistuksen mukaan.
Miltä sinun vahvuuspuusi näyttää valmiina?

Ohje:

Juuret: Mikä auttaa sinua jaksamaan? Mitkä arjen perusrakenteet pitävät sinut pystyssä?

Runko: Mitä osaat? Missä olet hyvä? Nämä taidot auttavat arjessa.

Oksat: Minkä asioiden tekemisestä arjessa nautit?

Puussa olevat lehdet: Mitä taitoja haluaisit oppia? Mikä helpottaisi arkea? Näihin asioihin haluaisin keskittyä, jotta arkeni sujuisi paremmin?

Pudonneet lehdet: Mitkä asiat arjessa vievät turhaan energiaa, aiheuttavat stressiä, pahaa oloa?

Lähde: Harjoitus mukailtu Metsolanne (2021) nettisivuilta osoitteesta:
<https://metsolanne.fi/2021/03/31/voimavarapuu-harjoitus/>

Harjoitus

Voimavarapuu

Harjoitus auttaa sinua pysähtymään hetkeksi, kartoittaa tämänhetkisiä voimavaroja, arkea ja elämäntilannetta sekä lisää itsetuntemusta.



Harjoitus

Voimavarojen vaaka

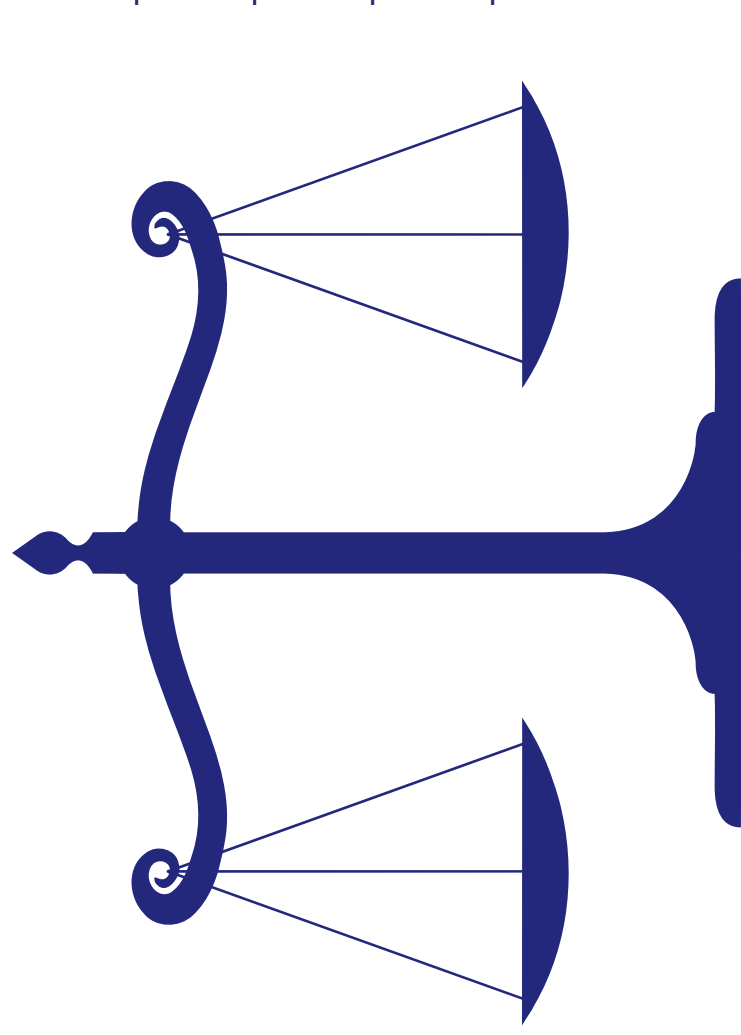
Punnitse omia voimavarojasi ja niitä tekijöitä, jotka aiheuttavat sinulle kuormitusta. Kummalle puolelle juuri sinun vaakakuppisi painuu?

Pohdi, mitä sinun tulisi tehdä, jotta vaaka kallistuisi enemmän voimavarojesi suuntaan. Kirjoita asioita mistä saat arkeesi voimavaroja ja mitkä asiat kuormittavat sinua tällä hetkellä.

Voimavarasi

-
-
-
-

Kuormitustekijät



Harjoitus

Toimintojen jakaantuminen

Täydennä ajatuskarttaa. Mieti, mitä kaikkia toimintoja sinulla kuuluu omaan arkeesi. Millaisesta tuottavasta, vaativasta ja palauttavasta toiminnasta arkesi koostuu?

Tuottava toiminta: saat aikaan asioita. Ottaa tekemisen aikana energiaasi, mutta myös tuo sitä enemmän kuin vie

Vaativa toiminta: vie paljon energiaasi, ponnistelet kovasti asioiden aikaansaamiseksi

Palauttava toiminta: sinulle kertyy energiaa varastoon

Tuottava toiminta

Vaativa toiminta

Palauttava toiminta





Ohjaajan ohjeistus

Toiminnallinen tasapaino

Toiminnallinen tasapaino tarkoittaa eri **arjen osa-alueiden, esim. työn, vapaa-ajan ja itsestä huolehtimisen välillä koettua tasapainoa**, joka vaikuttaa koettuun terveyteen, hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Näihin osa-alueisiin vaikuttavat perheen tilanne ja jokaisen omat roolit, rutiinit, tavat ja tottumukset.

Tasapaino:

- Kokemus elämän hallittavuudesta, arjen sujuvuudesta, toimintojen sopivasta määrästä ja vaihtelusta suhteessa ympäristöön, tehtävään asiaan ja käytettyyn aikaan.
- Täytyy olla omien arvojen ja mielenkiinnon kohteiden mukainen, johon heijastuvat ympäristön normit, odotukset ja vaatimukset.
- Jatkuvassa muutoksessa oleva kokonaisuus, joka muotoutuu yksilöllisesti.
- Kokemus minulle sopivien toimintojen kokonaisuuksista sekä minulle merkityksellisiin asioihin sitoutumisesta.

Erään tutkimuksen mukaan omaishoitajat kokivat ristiriitaa erityisesti toisten ja itsensä vuoksi tehtävien toimintojen vuoksi. Haasteena koettiin, ettei voi juuri itse tehdä valintoja omasta ajankäytöstään. Tällaiset ristiriidat voivat vaikuttavaa kielteisesti fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen tai kokemukseen omasta hyvinvoinnista.

Stressin ja kuormittuneisuuden yhteydessä havaitaan usein toiminnallista epätasapainoa eli epäsuhtaisuutta päivittäin toistuvien tapahtumien välillä. **Epätasapaino voi estää omien tarpeiden ja toiveiden täyttymistä sekä aiheuttaa stressiä** ja kokemusta onnettomuudesta tai huonosta jaksamisesta tai terveydentilasta.

Keskeinen osa toiminnallista tasapainoa on päivittäisten toimintojen tuoma tyytyväisyys ja niiden myötä koettu merkityksellisyys. Tunnistamalla energiaa tuovia ja energiaa vieviä toimintoja ja huolehtimalla arjen toimintojen tasapainosta on mahdollista vähentää koettua ristiriitaa sekä samalla vähentää kuormittumista ja stressiä. (Kälkjä, 2018.)



Harjoitus

Toiminnallinen tasapaino

Mistä osista sinun arki rakentuu?

Entä tuntuuko siltä, että nämä osa-alueet ovat tasapainossa?

Mihin osa-alueeseen kaipaisit lisää sisältöä tai aikaa niille?

Tunnistatko arjessasi energiasyöppöjä, mitä? Mitä ja miten niitä voisi vähentää?

Mikä niistä on helppoa vähentää, entä haastavaa ja onko jokin mahdotonta?

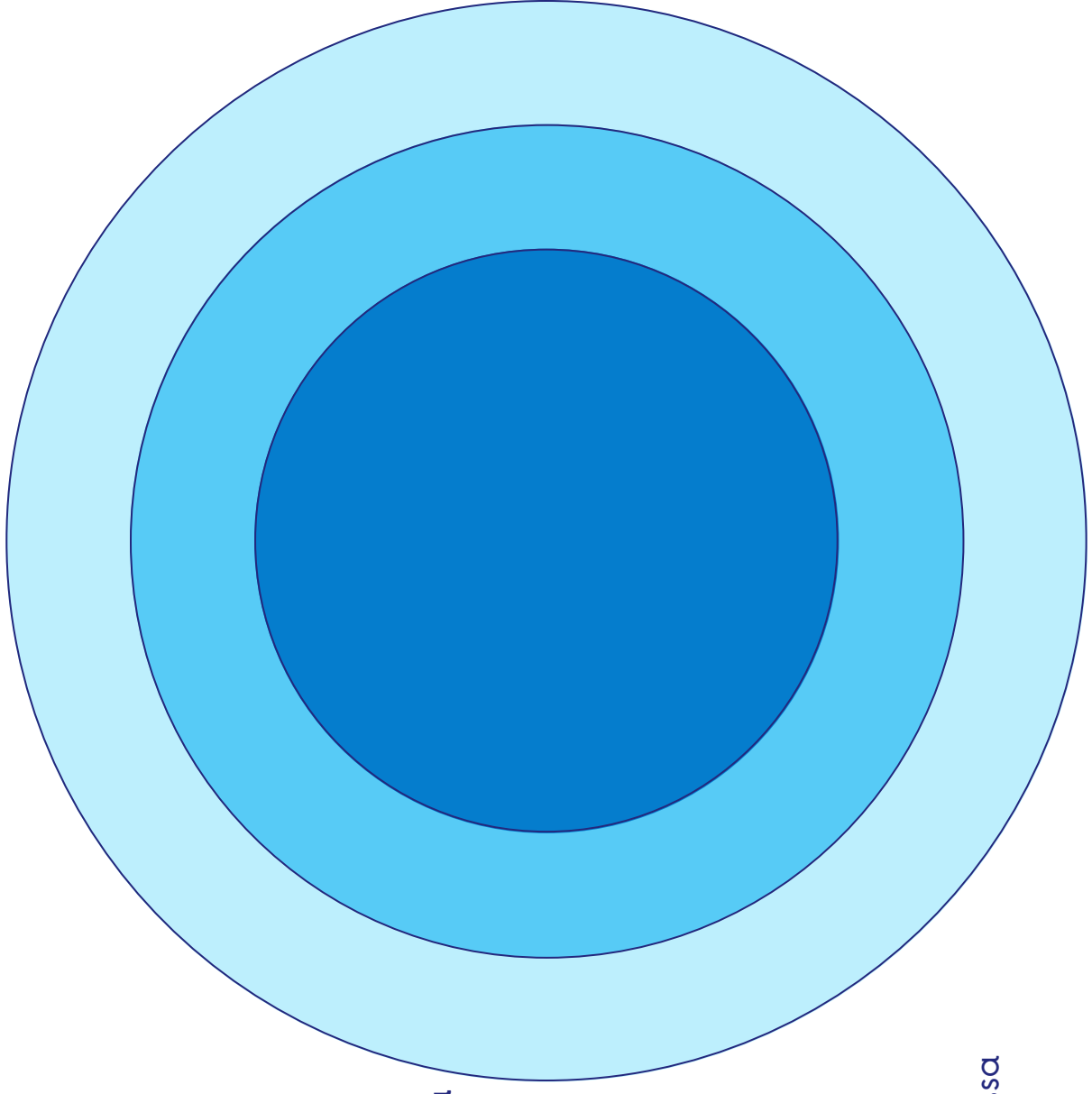
Ajatus:

Onko jokin energiasyöpöistä toiselle henkilölle helpompi toteuttaa. Voisiko hän tehdä sen puolestasi ja jakaa vastuun siitä? Pystytkö luopumaan siitä tai jakamaan sen toisen kanssa.

Harjoitus

Stressitekijöiden tunnistaminen

Harjoitus auttaa tunnistamaan stressitekijöitä. Pohdi asioita, joista koet stressiä juuri nyt. Seuraavaksi mieti ja kirjoita, mihin kehälle nämä asiat asetuvat?



Tummansininen:

Asiat, joihin voin vaikuttaa ja joista voin päättää

Kirkkaansininen:

Asiat, joihin voin vaikuttaa, mutta joista en voi päättää

Vaaleansininen:

Asiat, joihin en voi vaikuttaa ja joita en voi päättää

Lähde: Harjoitus mukailtu Riikka Seppälä, Erityisvoimia. Voimavaroja arkeen - stressisäätelytaidot tukena arjessa materiaalista. Toivontieellä



Harjoitus

Minä pystyn vaikuttamaan päiviini

Mitä uutta asiaa, tapaa tai rutiinia haluat harjoitella seuraavan kahden viikon aikana?

Kirjoita se ylös ja mieti miten toteutat sen.

Esim.

- Teen itselleni lounaan kolmena päivänä viikossa ja syön sen rauhassa tekemättä samalla mitään muuta.
- Käyn kävelyllä iltapäivästä rauhoittuakseni yksin ennen perheen yhteisiä puuhia.
- Jätän lasten sotkut siivoamatta heidän puolestaan kahtena iltana. Sen sijaan etsin netistä kiinnostavaa harrastusta.
- Otan yhteyttä ihmiseen, jonka kanssa haluaisin jutella tai viettää aikaa.
- Teen asian x, kahdesti ihan vain itseäni varten.

**Asia, tapaa tai rutiini, jonka haluan
tuoda päiviini:**

Miten sen toteutan:

Vahvuuslista

Ympyröi vahvuuslistasta ne vahvuudet, jotka koet omiksesi. Voit hyödyntää vahvuuslistaa esimerkiksi työnhaussa. Halutessasi voit myös itse lisätä listaan uusia vahvuussanoja.

luotettava
 rehellinen
 vastuuntuntoinen
 huolellinen
 tunnollinen
 realistinen
 johdonmukainen
 joustava
 suvaitsevainen
 huumorintajuinen
 tarkka
 pitkäjänteinen
 sinnikäs
 kärsivällinen
 rento
 rauhallinen
 positiivinen
 reipas
 avoin
 nopea
 harkitseva
 ahkera
 järjestelmällinen
 aurinkoinen
 periksiantamaton

ystävällinen
 empaattinen
 yhteistyökykyinen
 palveluhenkinen
 kunnianhimoinen
 kilpailuhenkinen
 yritteliäs
 päättäväinen
 lempeä
 vakuuttava
 sanavalmis
 itsenäinen
 oma-aloitteinen
 innokas
 aktiivinen
 rohkea
 valpas
 tiedonhaluinen
 oppimishaluinen
 oppimiskykyinen
 pohdiskeleva
 kekseliäs
 luova
 iloinen
 hyvä kuuntelija

auttavainen
 myötätuntoinen
 idearikas
 taiteellinen
 liikunnallinen
 kannustava
 toiveikas
 oikeudenmukainen
 herkkä
 innostuva
 sosiaalisesti älykäs
 itseohjautuva
 vaatimattomuus
 näkökulmanottokyky
 johtajuus
 organisointikyky
 ihmisläheinen
 tehokas
 kekseliäs
 utelias
 spontaani
 kielellisesti lahjakas
 avarakatseinen
 sitoutunut
 sydämellinen

Harjoitus

Osaamisen käsi

Harjoituksessa opitaan tunnistamaan omat hyvät puolet ja asiat, joita voit hyödyntää opiskelussa, töissä tai uudessa harrastuksessa. Lisäksi harjoitus antaa sinulle kokonaiskuvaa omasta osaamisestasi. **Pohdi mitä tietoja, taitoja, kokemusta ja osaamista sinulta löytyy? Entä mitkä ovat sinun vahvuudet?**

esim.
kontaktit, ryhmät ja
yhteisöt joissa mukana

Verkostot

esim.
tutkinnot, opinnot,
asiantuntemus

Tieto ja opinnot

esim.
asenne, kiinnostus

Tahto ja motivaatio

esim.
työkokemukset,
harrastukset,
elämäkokemus

Kokemus

**Taidot ja
vahvuudet**

esim. omat
ominaisuudet,
valmiudet, arvot

Identiteetti

esim.
omat vahvuudet.
käytännön tekeminen,
tiedon soveltaminen,
toteuttaminen



Ohjaajan ohjeistus

Vahvuustarina

Harjoituksen avulla opitaan tunnistamaan ja tuomaan sanoilla esiin osaamista ja vahvuuksia, joita usein itse vähättelee tai pitää itsestäänselvyytenä.

Ohjataan osallistujat ottamaan pari vierestä. Parin kanssa tehdään harjoitus, jossa haastatteleamalla saadaan toisesta selville hänen vahvuuksia ja osaamista ja muodostetaan niistä hänen vahvuustarinansa.

Harjoituksen tavoitteena on auttaa vahvuuksien tunnistamisessa ja sanoittamisessa. Samalla harjoitellaan epä mukavuusalueella toimimista.

Näytellään esimerkkitarina, jotta ryhmäläiset saavat kiinni harjoituksen ideasta:

Ohjaaja a:

Ohjaaja b:

Muistutetaan, että haastattelijan rooli on tärkeä, jotta toisella on turvallinen ja luonteva olo pohtia ja miettiä vahvuuksia. Haastattelijan on tärkeä kannustaa ja auttaa toista tunnistamaan vahvuuksia. Muistutetaan, että nyt harjoitellaan vahvuuksien ja osaamisen tunnistamista - vielä ei tarvitse osata ja saa tuntua hankalalta.

Parista ensimmäinen haastattelee 10min ja tekee muistiinpanoja, sitten vaihdetaan, toinen haastattelee 10min. Muistutetaan tekemään sellaisia muistiinpanoja tai painamaan asiat mieleen, että muistaa mitä kertoa toisen vahvuustarinassa.

Muutama minuutti aikaa miettiä, miten kertoo toisen tarinan.

Kokoonnutaan yhdessä ryhmätilaan ja jokainen haastattelija saa kertoa toisen vahvuustarinan muille.

Tarinaa kertoessa, ei "Kati kertoi" vaan "Kati on".



Harjoitus

Vahvuustarina

Harjoituksen avulla opitaan tunnistamaan ja tuomaan sanoilla esiin osaamista ja vahvuuksia, joita usein itse vähättelee tai pitää itsestäänselvyytenä. "Toisen silmillä" tarkastelu auttaa huomaamaan vahvuuksia eri näkökulmasta.

Tarkoituksenasia on saada selville keskustelun avulla toisesta vahvuuksia, joita hän ei välttämättä ole itse edes huomannut. Voit käyttää alla olevia kysymyksiä keskustelun aloituksessa ja keksiä kysymyksiä ja puheenaiheita lisää, joiden avulla voit löytää piileviä vahvuuksia toisesta.

Auta kaveria tunnistamaan vahvuutensa ja osaamisensa kannustavilla kommentteilla ja jatkokysymyksinä.

Kysymykset joiden avulla voit löytää asioita toisen tarinaan:

- Mitkä asiat tuntuvat sinusta helpoilta?
- Minkä asioiden tekemisestä nautit?
- Mitkä asiat ovat perheessäsi usein sinun vastuulla?
- Millaiset asiat hoituvat sinun käsissäsi hyvin?
- Mistä asioista olet saanut muilta kiitosta?
- Jos perheeltäsi/lähipiiriltäsi kysyttäisiin, mitä asioita he pitäisivät sinussa tärkeänä?
- Missä olet onnistunut viimeksi?



Harjoitus

Osaamisen peili

1. Listaa kolme ihmistä jotka tuntevat sinut hyvin.

Nimi:	Nimi:	Nimi:
<p>Kirjoita lista asioista, joissa nämä ihmiset ovat hyviä:</p> <ul style="list-style-type: none">••••		
<p>Kirjoita lista asioista, joissa olet auttanut tai neuvonut heitä.</p> <ul style="list-style-type: none">••••		

4. Alleiviivaa ensimmäisestä listasta asiat, joissa olet myös itse hyvä.



Harjoitus

Omat vahvuuteni

Asioita, joita rakastan tehdä.

Asioita, joista innostun.

Asioita, joista saan energiaa.

Omaa osaamista voi etsiä ihan läheltä.

-
-
-
-

Asioita, joista olen saanut kehuja tai kannustusta muilta.

Usein omaa osaamista saattaa pitää itsestään selvänä, mutta toisen on helpompi huomata se. Mitä olet kuullut esimerkiksi ystävältä tai perheenjäseneltä?

-
-
-
-

Asioita, joissa olen hyvä.

Nämä voivat liittyä arkeen, työhön, ihmissuhteisiin, harrastuksiin, opintoihin, mihin vaan. Älä ole ujo tai itsekritiittinen, vaan anna palaa ja listaa kaikki, mitä mieleen tulee.

-
-
-
-



Harjoitus

Puheeksi ottaminen

Harjoituksessa harjoitellaan sitä, kuinka voit ottaa puheeksi erityislapsen vanhemmuuden työtä / opiskelupaikkaa hakiessasi ja kuinka sanoittaa omia joustotarpeita työnantajalle tai koululle.

ohje:

Kirjoita paperille, miten kertoisit erityislapsen vanhemmuudesta esim. työhaastattelussa alla olevien apukysymysten avulla. Voit myös itse keksiä lisää kysymyksiä, joihin vastata.

- Mitä erityislapsen vanhemmuus tarkoittaa minulle?
- Mitä osaamista / vahvuuksia erityislapsen vanhemmuus on tuonut minulle?
- Millaista tukea / joustoja tarvitset, jotta työpäiväsi sujuu?
- Millaista yhteistyötä ehdottaisit työnantajalle?
- Ennakoi. Mieti, miten esim. työhaastattelija reagoi kertomaasi. Mitä hän kysyy seuraavaksi? Mitä vastaat siihen?

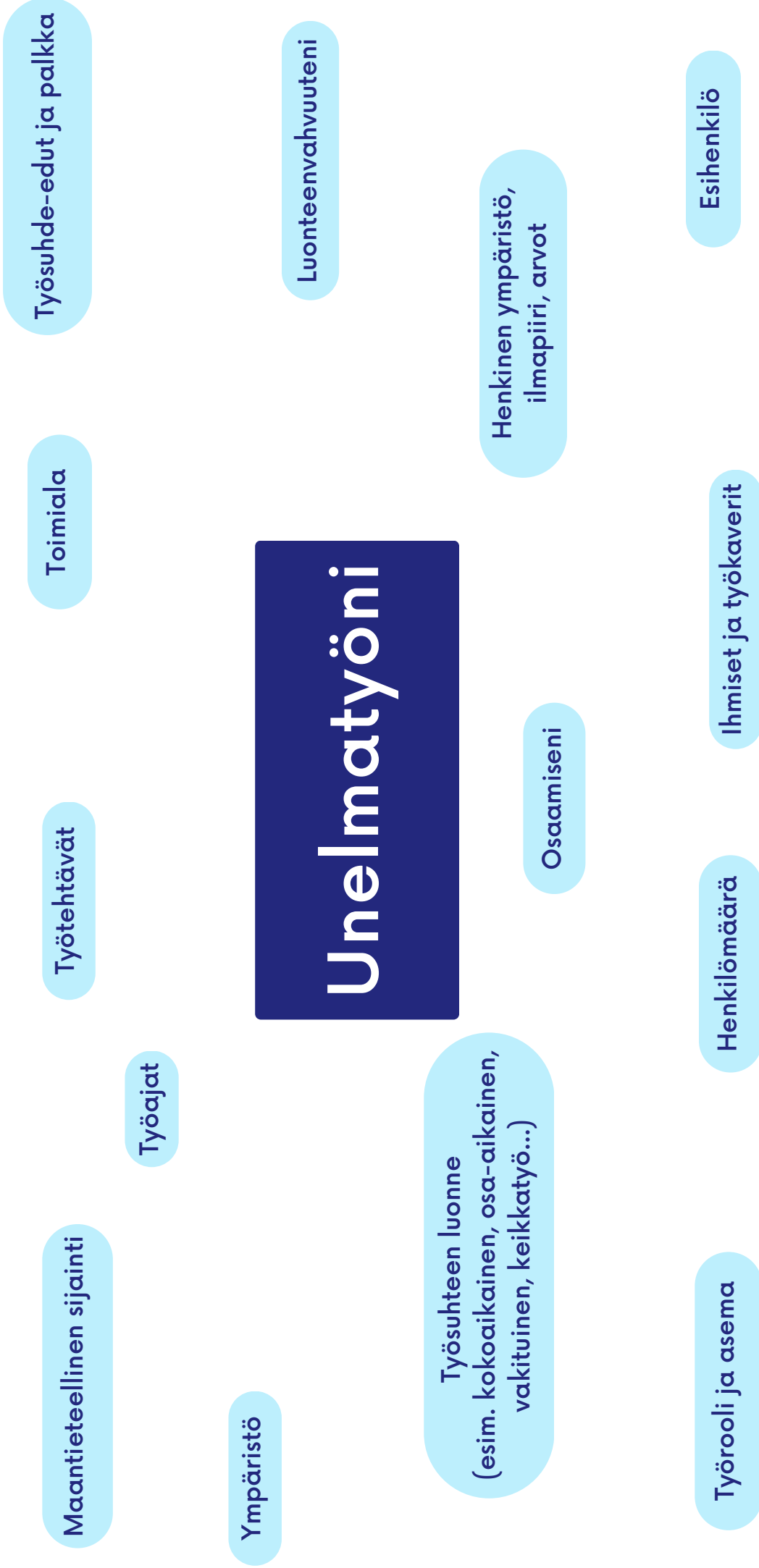
Yksilövalmennuksen *harjoitukset*



OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

Harjoitus

Tätä harjoitusta voi käyttää selkiyttämään omaa unelmatyötä. Unelmoinin kautta on helpompi tunnistaa itselle tärkeimmät asiat työn suhteen. Luo oma unelmatyökarttasi!



Harjoitus

Tätä harjoitusta voi käyttää selkiyttämään omaa unelmaopiskelualaa. Unelmoinnin kautta on helpompi tunnistaa itselle tärkeimmät asiat opiskelun suhteen.

Toimiala

Opiskelun kustannukset

Opiskelun sisältö

Opiskelun ja muun elämän
tasapaino

Maantieteellinen sijainti

Unelmaopiskelualani

Mitä haluan oppia

Ihmiset ja opiskelukaverit

Opiskelun kesto ja muoto
(esim. monimuoto, verkko-opinnot, lähiopetus,
oppisopimus)

Harjoitus

Tätä harjoitusta voi käyttää selkiyttämään omia kiinnostuksen kohteita: tutkimalla itseäsi ja työelämää, voit löytää sinua kiinnostavat asiat. Kirjoita ylös kaikki asiat, jotka sinua kiinnostavat, innostavat, inspiroivat, ilahduttavat tai motivoivat.

Mitä teen mielelläni

Minua kiinnostaa

Kiinnostuskartta

Minua inspiroi

Haluan oppia

Minulle tulee hyvä mieli

Harjoitus

Tätä harjoitusta voi käyttää selkiyttämään vahvuksiasi ja osaamistasi. Kirjoita otsikoiden alle asioita, joissa olet hyvä. Voit alleviivata ne, joista koet olevan eniten hyötyä itsellesi.

Fyysiset vahvuudet

Kokemukseni

Onnistumiset ja
kohokohdat

Verkostoni

Piilossa olevat
vahvuuteni

Asiat, joita rakastan
tehdä

Vahvuus- ja osaamiskartta

Luonteen vahvuuteni

Osaamiseni ja
taitoni

Ammatillinen
osaaminen

Ominaisuuteni

Opiskellut tietoni

Lahjakkuuteni



Ohjaajan ohjeistus

Mun viikko Mun puuhat

Mun viikko -harjoitus:

Harjoituksen avulla harjoitellaan suunnittelemaan omaa viikkoa ja se on hyvä arjen hallinnan havainnollistaja. Kirjaamalla konkreettisesti ylös viikon rakennetta, voi olla helpompi hahmottaa, milloin vanhemmalla voisi olla omassa arjessa sopiva väli toteuttaa jotain itselle mielekästä tekemistä ja mitä se voisi esimerkiksi olla. Harjoituksella pyritään myös tuomaan esille sitä, että omien tarpeiden huolehtimisen tärkeyttä ei tule unohtaa kiireisen arjen keskellä. Harjoituksen Hoidettavat, Mitä haluan tehdä ja Muuta -viivastolle vanhempi voi kirjoittaa omia tarpeita, toiveita, haaveita ja muita mieleen tulevia asioita koskien omaa arkea. Harjoitus on helposti sovellettavissa tilanteen mukaan.

Ohjaaja voi herätellä pohtimaan, mitkä tapahtumat kannattaa merkitä kalenteriin ja mitä ei. Onko joku asia sellainen, joka esimerkiksi toistuu viikoittain ja se kannattaa merkitä ylös?

Mun puuhat -harjoitus:

Harjoituksen avulla pohditaan mukavaa tekemistä kotona ja/-tai kodin ulkopuolella yksin tai yhdessä jonkun kanssa. Taulukon Tuttua, Ehkä, Haluaisin kokeilla -osioihin vanhempi voi listata ylös omia puuhia.

Joskus vanhemman voi olla vaikea ohjautua, tarttua tai lähteä tekemään jotain omaa hyvinvointia tukevaa asiaa. Jatkuva hälytystila onkin tuttu tunne monelle erityislapsen vanhemmalle: "tapahtuukohan pian jotain?", "milloin tulee soitto koululta?", ovat tyypillisiä pohdintoja. Joskus on hyvä olla pohdittuna ennakkoon, millaista itselle mukavaa tekemistä on olemassa ja minkä pariin vanhempi voi uppoutua oman ajan koittaessa.

Ohjaaja voi koostaa harjoituksen tueksi Tekemistä yksin kotona ja Tekemistä yksin poissa kotoa -listat, jos vanhemman on haastava keksiä tekemistä. Listoista vanhempi voi poimia itselle mieluisat tekemiset ja alkaa esimerkiksi toteuttaa niitä omassa arjessa. Parhaimmillaan tällä taas on vaikutusta vanhemman kokemaan hyvinvointiin ja jaksamiseen.

MUN VIIKKO



MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

TO DO

YOU GOT THIS!

HOIDETTAVAT

MITÄ HALUAN TEHDÄ

MUUTA



MUKAVAA TEKEMISTÄ KOTONA

yksin tai yhdessä

tuttua

ehkä

haluaisin kokeilla

MUKAVAA TEKEMISTÄ KODIN ULKOPUOLELLA

yksin tai yhdessä

tuttua

ehkä

haluaisin kokeilla

Harjoitus

Minua kiinnostavat työpaikat - työnhaun tueksi

Ota selvää, mitä sinua itseäsi kiinnostavia työnantajia / yrityksiä on olemassa. Mihin haluaisit ehkä lähettää työhakemuksen? Voit myös listata useita toimialoja, jos sinua kiinnostaa tällä hetkellä enemmän kuin yksi toimiala. Lista voi helpottaa sinua hahmottamaan kokonaiskuvaa työnhaustasi ja lisäksi se auttaa huomaamaan, mihin paikkaan olet jo ollut yhteydessä.

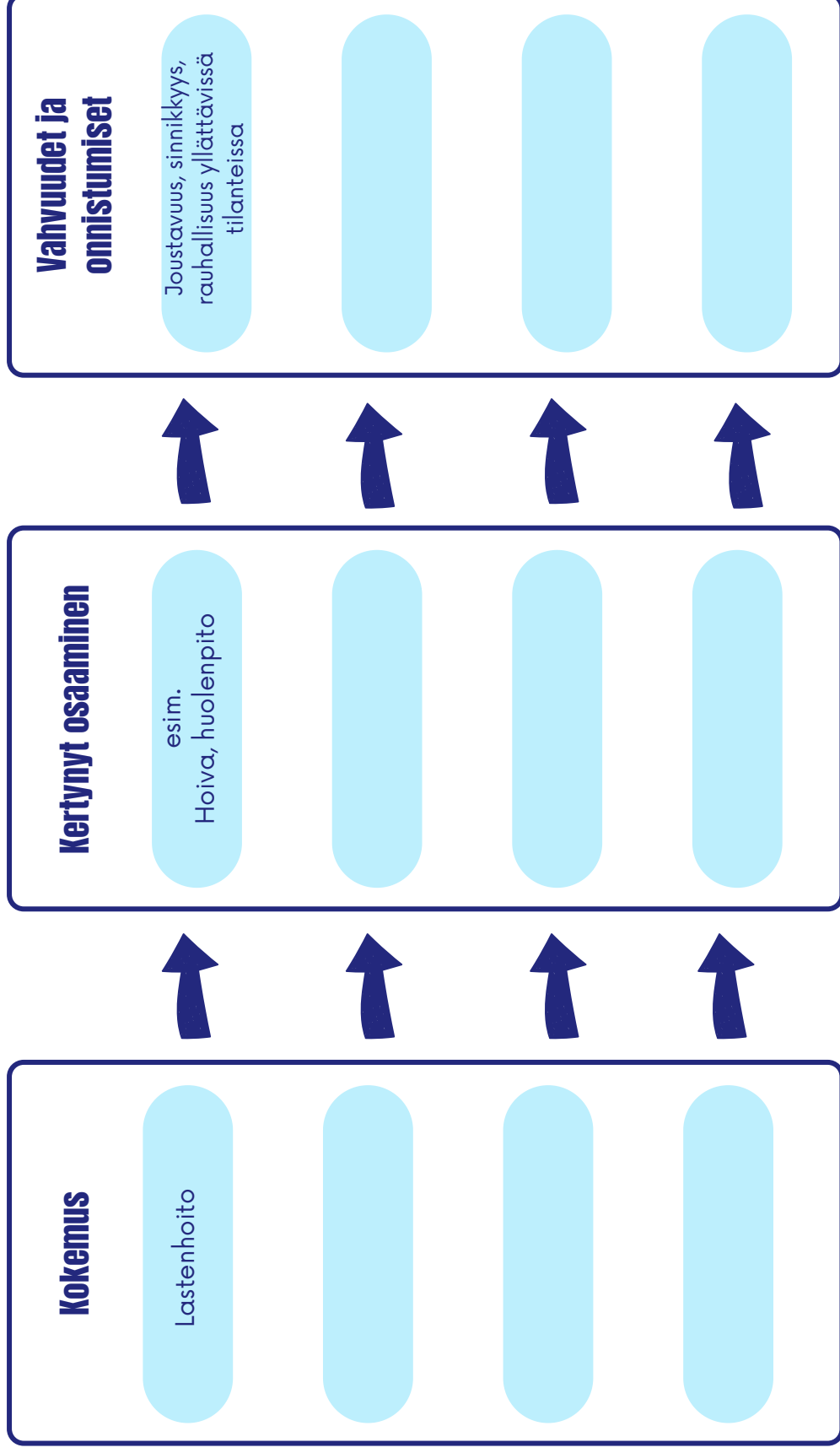
Työnantaja/yritys	Työtehtävä	Milloin haettu	Muita huomioita? (esim. ovatko ottaneet yhteyttä, mitä sanoneet)

Harjoitus



Oman osaamisen tunnistaminen

Työhaussa on ensin tärkeintä tunnistaa oma osaaminen ja kiinnostuksen kohteet. Tämän harjoituksen avulla hahmotat, miten kokemuksistasi löytyy osaamista ja vahvuuksia.



Lähde: Harjoitus mukailtu Karelia Ammattikorkeakoulu (2017) Miten tunnistat oman osaamisesi?
<https://worksmart.karelia.fi/2017/12/22/miten-tunnistat-oman-osaamisesi/>

CV-profiilin teksti

Tähän voit luonnostella CV:seesi tulevaa "profiilitekstiä". Ulkoasu tulisi olla selkeä ja alalle / haettavaan tehtävään sopiva. Rääätälöi myös teksti haettavaan paikkaan.

CV-profiilin teksti on lyhyt kappale CV:n alussa. Se voi olla n. 3-5 virkettä, ei liian pitkä. **Se sisältää tiivistetyssä muodossa työkokemuksesi, tavoitteesi ja taitosi ja se on sävyltään vakuuttava.**

Kerro profiilitekstissä itsestäsi ja taidoistasi. Pääpainota kokemusta haettavan työpaikan alalta ja pyri olemaan mahdollisimman luova ja positiivinen. Voit kirjoittaa alla olevaan laatikkoon useamman profiilitekstiversiön. Jos haet useamman toimialan työtehtäviä, kannattaa profiiliteksti aina räätälöidä haettavaa toimialaa vastaavaksi.

CV-profiilin teksti

Ohjeistus siihen, miten rakennetaan CV:n profiiliteksti. Järjestystä voi myös muuttaa, tämä on vain yksi esimerkki.

Järjestys profiilitekstiin:

- Kiteytä itsestäsi joku asia alkuun, joka herättää työnantajan mielenkiinnon.
- Kiteytä alan osaamisesi ja vahvuutesi.
 - esim. koulutustausta: erikoistumisalasi,
 - vahvuudet haettavaa tehtävää kohtaan, työotteesi
- Kerro ydin / erityisosaamisestasi.
- Kerro työkokemuksestasi.
- Kerro motivaatiostasi tehtävään ja kyseiseen yritykseen.
- Esittele persoonasi parhaat puolet.
 - myös millainen olet työkaverina



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