

Hyvinvointia ja ohjausta työpajamuotoisesti lukiossa – Ohjaajan opas

Verna Puttonen
Laura Savolainen
Anna Suur-Kujala
Hannele Castrén



Helsinki

Helsinki



Hyvinvointia ja ohjausta työpajamuotoisesti lukiossa – Ohjaajan opas

Verna Puttonen, Laura Savolainen, Anna Suur-Kujala ja Hannele Castrén

Materiaalit tuotettu ja koottu osana Opetushallituksen rahoittamaa Helsingin kaupungin Lukiokoulutuksen laatu- ja saavutettavuushanketta vuonna 2024.



[CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Julkaisija

Lukiokoulutuksen laatu- ja saavutettavuushanke, Helsingin kaupunki

Taitto

Mainostoimisto KMG Turku Oy

Julkaisuvuosi

2024

Sisällys

Käyttäjälle.....	4
Monta semi-ok vaihtoehtoa, miten päättää?	6
Ulkomailla opiskelu	8
Tavoitteet korkealla	9
Ideoita välivuodelle.....	10
Tutkintoja kolmella koulutusasteella.....	11
Mistä motivaatiota?	12
Työnhaku.....	14
Unelmat	17
En yhtään tiedä, mitä teen lukion jälkeen.....	18
Minustakin taiteilija – Tiedelukiosta taidealalle	20
Liitteet.....	21
Omat vahvuuteni ja taitoni	21
Taito- ja osaamis pohjainen ansioluettelo.....	23
Vinkkejä työhakemuksen tekoon	24
Työhaastattelukysymyksiä.....	25
Hyvinvointipyörä	26

Käyttäjälle

Käytettävissäsi on Helsingin luonnontiedelukion opinto-ohjaajien yhdessä kehittämä ja koko lukiossa pilotoitu opiskelijoiden hyvinvointia, yhteisöllisyyttä, elämönhallintataitoja ja tulevaisuusajattelua vahvistava malli. Malli koostuu työpajoista, joita pidetään pienissä ryhmissä. Niiden tarkoitus on olla osa lukioissa tapahtuvaa perusohjausta. Kaikkien työpajojen ohjaajan ohjeet löytyvät tästä oppaasta, jonka lisäksi pienryhmissä käytettäväksi tarkoitetut esitysdiat löytyvät erikseen. Opas on tuotettu ja koottu osana Opetushallituksen rahoittamaa Lukiokoulutuksen laatu- ja saavutettavuushanketta Helsingin kaupungilla 2024.

Mallissa esiteltävät käytännöt ja ideat on otettavissa laajasti käyttöön, ja niitä voidaan soveltaa tilannekohtaisesti joko kokonaan tai osittain. Käytännöt tukevat laadukasta ja opiskelijoiden henkilökohtaiset tarpeet huomioivaa ohjausta, jonka lähtökohtana on ohjauksen saavutettavuus, oikea-aikaisuus ja jokaisen nuoren henkilökohtainen hyvä elämä ja toiveikas tulevaisuus.

Pienille ryhmille toteutettavat työpajat ovat matalan kynnyksen kohtaamisia vertaisten ja aikuisen kanssa. Ne lisäävät mahdollisuuksia kasvokkaiselle vuorovaikutukselle, vertaisohjaukselle ja kaverisuhteiden luomiselle. Turvallisemman tilan periaatteita noudattavissa työpajoissa keskitytään avoimeen ja hyväksyvään läsnäoloon. Tällä on vaikutusta opiskelijan minäkuvaan ja minäpystyvyyden vahvistumiseen, mikä osaltaan rakentaa turvallista kouluyhteisöä.

Työpajojen teemat on rakennettu todennettujen tarpeiden ympärille. Lukiomme opiskelijat on otettu mukaan työpajojen sisältöjen ja teemojen suunnitteluun. Suunnittelussa on kuultu myös opettajien näkökulmia ja ajatuksia ohjauksen sisältöjen tarpeista. Työpajoja voi tarjota kaikille lukiolaisille esimerkiksi osana abivuoden ohjausta tai kohdennetusti sellaisille opiskelijoille, joilla on tehostetun ohjauksen tarvetta.

Yhtenä kaikkia ohjauksen teemoja lävistävänä ajatuksena on opiskelijoiden moninaisuus ja monikulttuurisuus sekä tasavertainen huomioiminen. Pienryhmätyöskentelyssä on mahdollisuus vahvistaa opiskelijoiden kiinnittymistä koulutyöhön ja tukea sellaisten vuorovaikutustaitojen kehittymistä, jotka auttavat nuoren kouluyhteisössä toimimista. Kiinnittyminen on merkittävä tekijä kouluviihtyvyydessä ja opinnoissa menestymisessä.

Työpajojen rakenne ja toteutus pohjaavat tutkittuun tietoon pienryhmätyöskentelyn vaikuttavuudesta ja niissä sovelletaan pienryhmän ohjauksen teoreettisia lähtökohtia. Työpajat voidaan toteuttaa myös samanaikaisopetuksena eli yhdessä toisen ohjaajan kanssa. Tällainen työtapa tarjoaa opiskelijoille sosiaalisen mallin yhteistyöstä ja lisää vuorovaikutuksen monipuolisuutta.

Työpajojen käytänteistä

Työpajojen kesto on lähtökohtaisesti 75–90 minuuttia. Ryhmien suositeltu koko on 8–12 jäsentä ja ryhmä voidaan muodostaa eri keinoin. Kokemuksemme mukaan työpajat toimivat parhaiten silloin, kun opiskelija saa itse valita osallistumisensa juuri kyseiseen työpajaan. Ilmoittautumisen voi toteuttaa esimerkiksi Wilman tapahtumakutsulla. Opiskelijoilta voi etukäteen kartoittaa kiinnostusta pajojen aiheita kohtaan ja muodostaa kyselyn perusteella tarvittavan määrän eri pajoja. Työpajojen ajankohdissa kannattaa huomioida, että opiskelijoiden ei tarvitse olla pois muilta oppitunneilta. Opiskelija voi ilmoittautuessaan valita työpajan myös ajankohdan mukaan, esimerkiksi ennen koulupäivän alkua, sen jälkeen tai hyppytunnille.

Ryhmän toimivuuden kannalta kaikkein tärkeintä on turvallisuuden tunteen luominen ja ylläpitäminen. Turvallista ilmapiiriä voi rakentaa esimerkiksi luomalla yhdessä ryhmän säännöt tai soveltamalla turvallisemman tilan periaatteita. Minimissään tämä tapahtuu tilaisuuden alussa kysymällä, sopiiko kaikille, että keskustelut ovat luottamuksellisia. Ohjaaja voi omalla puheellaan ja ystävällisellä vuorovaikutuksellaan vahvistaa luottamusta ryhmän jäsenten välillä.

Tuntisuunnitelmiin on kirjattu työpajassa tarvittavat materiaalit ja ennakkovalmistelut. Osallistujien sijoittelua ja istumapaikkoja kannattaa suunnitella etukäteen. Ryhmän jäsenet on hyvä asettaa istumaan esimerkiksi ympyrään, jotta yhteinen keskustelu on helpompaa.

Kokemuksia pilotoinnista

Opiskelijoilta kerättiin palautetta työpajoista. Palaute oli laajasti ja lähes pelkästään positiivista. Erityisesti kiitosta tuli mahdollisuudesta saada rauhassa keskustella itselle tärkeistä opintoihin tai tulevaisuuteen liittyvistä teemoista. Osallistujat kokivat, että työpajoissa käyty keskustelu laajensi omaa ajattelua ja antoi työkaluja pajassa esillä olleen teeman käsittelyyn.

Lukiossamme työpajat toteutettiin osana abivuoden ohjausta ja osallistuminen oli kaikille abeille pakollista. Työpaja korvasi yhden abivuonna muuten opetettavista opo-tunneista. Koulun rakenteissa on melko vähän tilaa ja aikaa ohjatulle vertaiskeskustelulle. Tämän vuoksi pidimme työpajojen järjestämistä tärkeänä. Opiskelijoiden palautteen perusteella mahdollisuus kuulla muiden opiskelijoiden ajatuksia, kokemuksia ja suunnitelmia oli erityisen merkittävää.

Pilottivaiheessa muutamilta opiskelijoilta tuli palautetta siitä, että alkuun tuntui hankalalta puhua vieraiden ihmisten kanssa. Perustelumme satunnaisesti muodostettuihin ryhmiin on, että samalla valmistetaan opiskelijaa lukion jälkeen väistämättä tuleviin sosiaalisiin tilanteisiin. Opiskelijoita kehoitettiin suhtautumaan työpajaan tästäkin näkökulmasta oppimistilanteena.

Iloa ohjaukseen! 😊

Ystävällisin terveisin Luonnontiedelukion opinto-ohjaajat

Verna Puttonen, Laura Savolainen, Anna Suur-Kujala ja Hannele Castrén.

Ohjaajan ohje

Monta semi-ok vaihtoehtoa, miten päättää?

Anna Suur-Kujala



Työpajan tavoite: Työpajan tarkoitus on tukea opiskelijaa jatko-opintovalinnan tekemisessä sekä vahvistaa ajatusta siitä, että ei tarvitse tietää vielä, mitä haluaa loppuelämältään. Työpajassa päätökseen liittyviä muuttujia pilkotaan pienempiin osiin ja samalla jaetaan tietoa siitä, mitä päätöksentekoprosessiin tarvitaan. Tavoitteena on rohkaista opiskelijaa ottamaan seuraava askel, vaikka ei olisi ihan varma siitä, mihin se vie tai että se on se ainoa täydellinen askel. Opiskelijoita herätellään myös siihen, että päätöksenteossa on aina mukana sekä järki että tunne. Tämä saattaa olla osalle opiskelijoista vieras ajatus varsinkin, jos he ovat tottuneet luottamaan rationaalisuuteen.



On suositeltavaa, että ryhmä istuu ympyrän muodossa, jolloin yhteinen keskustelu mahdollistuu, ja ryhmä tuntuu enemmän ryhmältä. Työpajassa tarvitaan kuitenkin pöytää.

Esityksen runko

Diat 2–3: Ryhmän yhteinen toiminta aloitetaan käymällä läpi tavoitteet sekä ryhmän toimintaperiaatteet. Nämä tarjoavat raamit ryhmän toiminnalle.

Dia 4: Tutustuminen ja ryhmäytyminen aloitellaan kevyesti kysymyksellä, joka ei ole liian henkilökohtainen, mutta joka kuitenkin tutustuttaa ryhmän jäseniä toisiinsa. Tutustumiskierroksen voi tehdä rauhassa ja ryhmän ohjaaja voi tarvittaessa tarjota lisäkysymyksiä.

Dia 5: Tutustutaan päätöksentekoon prosessina. Mitä ihmiseltä vaaditaan, jotta hän pystyy tekemään päätöksen? Dian voi käydä läpi ryhmän kanssa keskustellen ja kysellen.

Dia 6: Pilkotaan jatko-opiskeluun, tulevaisuuteen ja työelämään liittyviä eri teemoja pienemmäksi, jotta opiskelijan olisi helpompi hahmottaa ja sanottaa niihin liittyviä arvojaan. Opiskelija voi tehdä diagrammin paperin ja kynän avulla ja piirtää sopivan pituiset palkit. Ohjaaja näyttää yhden väittämän kerrallaan ja opiskelijalla on silloin aikaa pohtia sitä ja miettiä kunkin väittämän tärkeys itselle.

Dia 7: Opiskelija vetää yhteen arvodiagrammin tulokset ja saa käsityksen itselleen tärkeistä teemoista. Tämän jälkeen hän listaa omat jatkokoulutusvaihtoehdonsa ja listaa jokaisesta hyviä ja huonoja puolia. Arvodiagrammissa esiinnostetut näkökulmat saattavat helpottaa hyvien ja huonojen puolien keksimistä. Tämän jälkeen opiskelija sijoittaa oman vaihtoehdonsa arvodiagrammille; mitkä vaihtoehdoista vastaavat parhaiten omia arvoja? Tämä vaihe tehdään pareittain, jotta mukaan tulisi myös reflektointia. Tehtävä saattaa tuntua vaikealta, joten myös pari voi tuoda esiin uusia näkökulmia.

Dia 8–9: Seuraavaksi siirrytään rationaalisesta pohdinnasta (arvot, plussat, miinukset) käyttämään muita tietolähteitä. Intuition esittely johdattelee opiskelijoita omien tunteiden ja vaistojen äärelle. Tällainen pohdinta on monille opiskelijoille vierasta ja osa voi kyseenalaistaa sen. Intuition ajatuksen ja käsitteen voi asettaa esille, ja jokainen valitsee itse, lähteekö tutkimaan sitä tarkemmin. Seuraavan dian harjoituksen tekevät kuitenkin kaikki ryhmän jäsenet. Parhaimmillaan opiskelijalla herää mielikuvia, joiden avulla hän voi pohtia omia valintojaan. Hän voi esimerkiksi nähdä ykkösvaihtoehdonsa pimeänä ja synkkänä polkuna ja sitä kautta pysähtyä pohtimaan, millaisia tunteita ja ajatuksia tähän vaihtoehtoon oikeastaan liittyy.

Dia 10: Puretaan intuitiotehtävä keskustellen parin kanssa.

Dia 11: Työpajan tavoitteena on auttaa opiskelijoita hahmottamaan seuraava askel lukion jälkeen. Jokainen opiskelija on tämän päätöksen suhteen eri kohdassa ja näin ollen jokaisen suunnitelma on myös erilainen. Opiskelijat voivat nyt rauhassa keräämänsä tiedon pohjalta pysähtyä tekemään suunnitelmaa ja sen jälkeen jakaa sen parin kanssa. Pari voi kannustaa ja tehdä lisäkysymyksiä.

Dia 12: Fiiliskierros ja palaute.

Ohjaajan ohje

Ulkomailla opiskelu

Anna Suur-Kujala



Työpajan tavoite: Tavoitteena on auttaa opiskelijaa pohtimaan motiivejaan ulkomaille lähtöön sekä vahvistaa hänen valmiuksiaan hoitaa käytännön asioita muuttoon liittyen. Työpajassa pohditaan sekä omia lähtökohtia ulkomaille opiskeluun sekä harjoitellaan konkreettista tiedonhakuja.



On suositeltavaa, että ryhmä istuu ympyrän muodossa, jolloin yhteinen keskustelu mahdollistuu, ja ryhmä tuntuu enemmän ryhmältä. Työpajassa tarvitaan kuitenkin pöytä ja kuvakortteja.

Esityksen runko

Diat 2–3: Ryhmän yhteinen toiminta aloitetaan käymällä läpi tavoitteet sekä turvallisemman tilan periaatteet. Nämä tarjoavat raamit ryhmän toiminnalle.

Dia 4: Tutustuminen ja ryhmäytyminen aloitellaan kevyesti kysymyksellä, joka ei ole liian henkilökohtainen, mutta joka kuitenkin tutustuttaa ryhmän jäseniä toisiinsa. Tutustumiskierroksen voi tehdä rauhassa ja ryhmän ohjaaja voi tarvittaessa tarjota lisäkysymyksiä.

Dia 5: Herätellään ajatuksia siitä, millaisia taitoja ja ominaisuuksia tarvitaan, kun muuttaa yksin ulkomaille. Tavoitteena on käsitellä teemaa rohkaisevasti.

Dia 6: Piikotaan ulkomaille opiskeluun liittyviä eri teemoja pienemmäksi, jotta opiskelijan olisi helpompi hahmottaa ja sanottaa siihen liittyviä toiveita ja tavoitteitaan. Opiskelija voi tehdä diagrammin paperin ja kynän avulla ja piirtää sopivan pituiset palkit. Ohjaaja näyttää yhden väittämän kerrallaan ja opiskelijalla on silloin aikaa pohtia sitä ja miettiä kunkin väittämän tärkeys itselle.

Dia 7: Puretaan diagrammi parin kanssa. Tavoite on, että väittämien pohjalta herää keskustelua.

Dia 8: Ulkomaille lähteminen on suuri muutos, joka vaatii epävarmuuden sietämistä sekä resilienssiä. Herätellään opiskelijoita pohtimaan tätä teemaa sekä omia selviytymiskeinoja.

Dia 9–10: Tiedonhakuun liittyviä asioita ja ohjeita siihen, mistä kannattaa alkaa etsiä. Tämä voidaan käydä läpi ohjaajajohtoisesti tai kysellen. Olennaista on tukea opiskelijaa kokonaiskuvan saamisessa eli mitä kaikkea lähtö vaatii.

Dia 11–13: Opiskelijat alkavat koostaa itselleen muistilistaa lähtöön liittyvistä asioista. Tämä voi viedä aikaa eikä välttämättä tule valmiiksi ohjauskerran aikana. Kuitenkin tästä voi saada pohjan asioiden systemaattiselle hoitamiselle myöhemmin.

Dia 14: Fiiliskierros ja palaute.

Ohjaajan ohje

Tavoitteet korkealla

Anna Suur-Kujala



Työpajan tavoite: Ajatuksena on tarjota ohjausta ja tukea myös niille, joilla suunnitelmat ovat selvillä, ja jotka yleisesti ottaen pärjäävät opinnoissaan hyvin. Tavoitteena on vahvistaa tällaisten opiskelijoiden joustavaa ajattelua ja resilienssiä sekä auttaa omien voimavarojen tunnistamisessa ja sanottamisessa.



On suositeltavaa, että ryhmä istuu ympyrän muodossa, jolloin yhteinen keskustelu mahdollistuu, ja ryhmä tuntuu enemmän ryhmältä. Työpajassa tarvitaan kuitenkin pöytää.

Esityksen runko

Diat 2–3: Ryhmän yhteinen toiminta aloitetaan käymällä läpi tavoitteet sekä turvallisemman tilan periaatteet. Nämä tarjoavat raamit ryhmän toiminnalle.

Dia 4: Tutustuminen ja ryhmäytyminen aloitellaan kevyesti kysymyksellä, joka ei ole liian henkilökohtainen, mutta joka kuitenkin tutustuttaa ryhmän jäseniä toisiinsa. Tutustumiskierroksen voi tehdä rauhassa ja ryhmän ohjaaja voi tarvittaessa tarjota lisäkysymyksiä.

Dia 5: Pohditaan menestystä käsitteenä. Tämän tehtävän tavoitteena on kiinnittää opiskelijan huomio siihen, että menestys ymmärretään usein perinteisesti opintojen ja työelämän kautta, mutta että menestys voi myös olla hyvin erilaista (esim. hyvien ihmissuhteiden vaaliminen tai omien arvojen mukainen elämä). Yleisen pohdinnan jälkeen on hyvä mainita, että tämän työpajassa keskitytään menestykseen nimenomaan opintojen ja omien päämäärien näkökulmasta. Olennaista on myös kiinnittää huomiota siihen, että menestys riippuu paitsi sisäisistä ominaisuuksista (esim. opiskelutaidot ja sisu, joita molempia voi kehittää), myös ulkoisista tekijöistä (esim. turvaverkot ja taloudellinen vakuus, terveys, yms.) joihin joskus voi vaikuttaa ja joskus ei.

Dia 6: Minä parhaimmillani -tehtävän tavoitteena on kiinnittää opiskelijan huomio niihin hyviin ominaisuuksiin, joita hänellä on. Lisäksi tehtävä vahvistaa opiskelijan minäpystyvyyttä.

Diat 7–8: Sanallistetaan ominaisuuksia, jotka ovat keskeisiä tavoitteiden saavuttamisen näkökulmasta. Työpajan vetäjä voi käydä nämä läpi esitellen ja keskustellen.

Dia 9: Tavoitteena on herättää opiskelija huomaamaan sisukkuutta ja resilienssiä itsessään. Millaisissa tilanteissa hän on joutunut ponnistelmaan? Mistä hän on jo selvinnyt? Kokemukset omasta selviämisestä ovat keskeisiä resilienssin kasvattamisessa ja stressinsiedossa.

Dia 10: Ponnistelun ja sitkeyden vastapainona tarvitaan myös lupaa levätä ja mahdollisuuksia rentoutua. Suorituskeskeisten opiskelijoiden on hyvä pysähtyä myös tämän äärelle ja pohtia sitä, miten itselle voi olla armollinen.

Dia 11: Suunnitelmien konkretisoiminen sekä erilaisten vaihtoehtojen avaaminen. Tavoitteena on saada ajatteluun joustoa ja herätellä pohtimaan sitä, mitä muitakin asioita voisi olla kuin vain se, jota opiskelija on päättänyt tavoitella. Tehtävälle voi antaa paljon aikaa ja sen voi purkaa rauhassa. Jos opiskelija tekee tehtävän nopeasti, häntä voi haastaa miettimään lisää vaihtoehtoisia tulevaisuuksia.

Dia 12: Fiiliskierros ja palaute.

Ohjaajan ohje

Ideoita välivuodelle

Hannele Castrén

Vaikka uusia ylioppilaita kannustetaan hakemaan opiskelupaikkaa heti ylioppilaskeväänä ja vaikka useimmat niin tekevätkin, monille tulee ainakin yksi välivuosi, jos mieluista opiskelupaikkaa ei heti saa.

Jotkut uusista ylioppilaista valitsevat tietoisesti välivuoden, koska haluavat taukoa opiskeluun.

Osalla suunnitellun välivuoden pitäjistä on suunnitelmat pitkällä sen sisällöstä mutta varsinkin, jos välivuosi tulee vastoin omaa toivomusta, voi kaivata ideoita siihen, miten sen parhaiten käyttää.

Pienryhmälle pidettävässä työpajassa tutustutaan monenlaisiin vaihtoehtoihin ja keskustellaan niistä.

Pienryhmän kokoontuminen alkaa niin, että osallistujat kertovat toisilleen, millaiset suunnitelmat heillä on ensimmäiselle lukion jälkeiselle vuodelle.

- Ensisijainen toive on saada heti opiskelupaikka ja hakee tosissaan.
- Aikoo hakea opiskelupaikkoja mutta ei valmistaudu tosissaan, käy kokeilemassa valintakokeessa.
- Aikoo tietoisesti pitää välivuoden ja on jo suunnitellut tekemisiä.

Diaesitys käydään yhdessä läpi, linkitetyt verkkosivut esitellään lyhyesti, minkä jälkeen ryhmäläiset valitsevat kolme välivuositekemistä, joista kertoviin sivustoihin tutustuvat perusteellisemmin. Pajan vetäjä tarkistaa, että kaikki esitysmateriaalissa mainitut vaihtoehdot tulevat sevitetyiksi.

Aikaa selvitystyöhön käytetään 20 minuuttia, jonka jälkeen yhteinen keskustelu siitä, mitä on löydetty ja miten tiedot vaikuttavat osallistujien suunnitelmiin.

Ohjaajan ohje

Tutkintoja kolmella koulutusasteella

Hannele Castrén

Opinto-ohjaajina olemme huomanneet, että monilla lukiolaisilla on melko kapea käsitys siitä, mitä koulutuksia häntä kiinnostavalla alalla on tarjolla.

Osa suunnittelee hakevansa ainoastaan yliopistokoulutuksiin vaikka oma koulumenestys ja opiskelutavat viittaisivat siihen, että ammattikorkeakoulun tai ammatillisen koulutuksen tarjoamat mahdollisuudet olisivat realistisempia.

Toiset taas aliarvioivat omia kykyjään ja jättävät hakematta yliopistoon, koska ajattelevat, etteivät pärjäisi ja että ammattikorkeakoulussa pääsee helpommalla.

Osa ylioppilaista haluaa nopeasti työelämään ja ajatus pitkistä opinnoista ei innosta. Mahdollisuus opiskella 1,5–2 vuodessa ammatillinen perustutkinto tulee harvalle mieleen.

Tutkintoja kolmella koulutusasteella -tehtävä voi avata lukiolaisen silmät mahdollisuuksiin valita tutkinto eri koulutusasteella kuin, mitä alunperin on ajatellut.

Kun tehtävä tehdään pienryhmässä ja tulokset esitellään ryhmäläisille, tietoisuus koulutusmahdollisuuksista ja erilaisia reittejä etenemisestä kasvaa ja voi myös parantaa opiskelijan käsityksiä omista mahdollisuuksista. Yhdessä pienryhmän kanssa voi myös pohtia eri koulutusasteiden houkuttelevuutta ja soveltuvuutta itse kullekin.

Ohjaajan ohje

Mistä motivaatiota?

Laura Savolainen



Työpajan tavoite: Tarkoituksena on miettiä, mitä motivaatio on, mistä se syntyy, ja millaisin keinoin siihen voi itse vaikuttaa.



Tarvittavat materiaalit:

- Kuvakortteja, jotka työpajan ohjaaja voi itse valita.
- Opiskelijoilla voi teettää kunkin omaa motivaatiota kartoittavan kyselyn. Sellainen löytyy esimerkiksi teoksesta Oppimiskoodi – kuinka oppiminen onnistuu (Päivänsalo Tiina-Maria, PS-Kustannus 2020, sivu 263).
- Teemaan sopivia tehtäviä löytyy esimerkiksi teoksesta Hyvän mielen tehtäväpakki ammattilaisille (Tukiainen Maaretta, PS-Kustannus 2022).
- Itsenäisen työskentelyn ajaksi taustalle voi laittaa soimaan esimerkiksi luonnon ääniä tai rauhallista musiikkia.

Työpajan kulku

1. Aluksi käydään läpi turvallisemman tilan periaatteet opettajajohtoisesti.

2. Esittäytyminen

Esittäytymisen ohjeistus:

- Tutustu vierustoveriisi. Varaudu kertomaan hänestä kaikille yhteisesti:
 - suosikkiaine koulussa alakoulun 1. luokalla
 - suosikkiaine koulussa tällä hetkellä
 - perustelut näihin
- Esittäytymiskierroksen jälkeen opettaja voi kertoa suullisesti, että esittäytymisessä kysyttiin suosikkiaineita sen vuoksi, että niiden kautta voi miettiä sitä, mitkä ovat itselle motivoivia asioita

3. Mietitään yhdessä, mitä on motivaatio

Ohjeistus:

- Millaisia ajatuksia motivaatio sinussa herättää? Miten määrittelet sen?
- Valitse itsellesi kortti, joka liittyy mielestäsi jotenkin motivaatioon!
- Jokainen kertoo vuorollaan, miksi valitsi kyseisen kortin, ja miten se liittyy motivaatioon. Myös opettaja voi osallistua!

4. Mietitään, mitkä asiat vaikuttavat motivaatioon

Ohjeistus:

- Voiko motivaatiota tai sen puutetta määritellä yhdellä tarkalla tavalla? Onko taustalla aina sama tekijä?
- Motivoiko sinua sama asia kuin kaveriasi?
- Käydään läpi esimerkkejä!

5. Työskentely

- Motivaatiokysely
- Kyselyn tulosten perusteella itselle sopivien tehtävien tekeminen
- Työpajan ohjaaja valitsee tarjolle laitettavat tehtävät etukäteen
- Tehtävien kannattaa olla sellaisia, jotka ohjaavat vahvistamaan dialla 12 listattuja asioita

6. Työskentelyn purku

- Miten aiot vaikuttaa omaan motivaatioosi?
- Mieti ainakin yksi asia, jonka aiot tehdä tulevan viikon aikana motivaatiosi tehostamiseksi
- Kerrotaan oma suunnitelma muulle ryhmälle

7. Työpajan päättyessä

Osallistujille jaetaan palautelaput, joihin opettaja voi pyytää kirjoittamaan nimetöntä palautetta esim. seuraavien kysymysten avulla:

- Mikä oli hyvää?
- Mitä jäit kaipaamaan?

Palautelapun täyttämisen jälkeen tehdään lyhyt fiiliskierros:

- Mikä on päällimmäinen ajatuksesi tai tunteesi tällä hetkellä?

Ohjaajan ohje

Työnhaku

Laura Savolainen



Työpajan tavoite: Tarkoituksena on harjoitella konkreettisin keinoin työnhakuasiakirjojen tekemistä ja työhaastattelutilanteessa toimimista.



Tarvittavat materiaalit:

- Vahvuuskortteja
- Taitokortteja
- Monistepohjat:
- Moniste ”Omat vahvuuteni ja taitoni”
- Moniste ”Taito- ja osaamispohjainen ansioluettelo”
- Moniste ”Vinkkejä työhakemuksen tekoon”
- Moniste ”Työhaastattelukysymyksiä”

Työpajan kulku

1. Aluksi käydään läpi turvallisemman tilan periaatteet opettajajohtoisesti.

2. Kerrotaan työpajan työskentelymenetelmät: työpistetyöskentely, jonka vuoksi osallistujat jaetaan kolmeen ryhmään.

Työpajan vetäjän on hyvä suunnitella ryhmiin jakautuminen. Yhtenä työpajan tavoitteena on harjoitella omasta itsestä kertomista sellaisille ihmisille, joita ei tunne entuudestaan. Sen vuoksi olisi hyödyllistä, että ryhmiä ei muodostettaisi kaverien kesken.

3. Esittäytyminen. Tässä vaiheessa opiskelijoiden on jo hyvä hakeutua istumaan ryhmäjaon perusteella.

Esittäytymisen ohjeistus:

- Tutustu vierustoveriisi. Varaudu kertomaan hänestä kaikille yhteisesti:
- Suosikkiaine koulussa alakoulun 1. luokalla
- Suosikkiaine koulussa tällä hetkellä
- Perustelut näihin

4. Käydään opettajajohtoisesti läpi työpajan kulku

Käsiteltävien aiheiden nopea esittely (CV, työhakemus, työhaastattelu)

CV eli ansioluettelo

Käydään yhdessä keskustellen läpi ansioluettelon tavoite. Kerrotaan, että työpajan tavoitteena on auttaa opiskelijaa rakentamaan sellainen ansioluettelo, joka ei perustu vain työkokemuksen listaamiseen.

Työhakemus

Kerrotaan, että työpajan tavoitteena on antaa opiskelijalle keinoja tehdä kuhunkin työpaikkaan kohdennettu hakemus.

Työhaastattelu

Mietitään hetken aikaa yhdessä, millaisilla keinoilla voi luoda hyvän ensivaikutelman sekä millaisia taitoja työhaastattelussa tarvitaan. Aiheesta voidaan keskustella koko ryhmän kesken, tai jos keskustelua ei meinaa syntyä, opiskelijoita voi kehottaa miettimään asiaa pareittain ja sen jälkeen käydä ajatukset yhdessä läpi.

Ohjeet työpistetyöskentelyyn

Liikkuminen työpisteeltä toiselle ei ole välttämätöntä, mutta se on hyvä keino siirtyä vaiheesta seuraavaan ihan konkreettisesti.

Jokainen ryhmä on samanaikaisesti samanaiheisella työpisteellä. Kaikki tekevät ensin CV-osion, sitten työhakemus-osion ja sen jälkeen työhaastatteluosion. Jokaista teemaa varten tarvitaan siis niin monta työpistettä, kuin ryhmiäkin on. Kyseessä ei siis ole kiertopistetyöskentely.

Opettaja määrittelee etukäteen, kuinka kauan yhteen työpisteeseen käytetään aikaa. Suositus on noin 20 minuuttia / työpiste.

Työpistetyöskentely ei vaadi erityisiä kalustejärjestelyjä, mutta opettaja voi halutessaan tehdä niitä. Helpoimmillaan työpisteet voi sijoittaa eri pulpettiriveille ja ryhmät siirtyvät riviltä toiselle.

5. CV eli ansioluettelo -työpisteen ohjeet ja materiaalit

Työpisteellä tarvittavat materiaalit:

- Vahvuuskortteja yksi pakka / ryhmä (opettaja voi valita itse, mitä kortteja käyttää)
- Taitokortteja yksi pakka / ryhmä (opettaja voi valita itse, mitä kortteja käyttää)
- Tehtävämoniste vahvuuksien ja taitojen listaamista varten (yksi / osallistuja)
- Ansioluettelopohjia (yksi / osallistuja)

Tulostetaan työpisteelle ohjeet:

- Osaamis pohjaisen ansioluettelon tekeminen

Listaa CV-pohjaan omat osaamisalueesi, jotka voit määrittellä seuraavien tehtävien avulla.

- Omien vahvuuksien tunnistaminen
 - Valitse työpisteellä olevista korteista sinua kuvaavia vahvuuksia esim. 3–5 kappaletta
 - Kuvaile vahvuuksiasi tehtävämonisteen avulla
 - Valitse työpisteellä olevista korteista sinulla olevia taitoja esim. 3–5 kappaletta
 - Kirjaa taidot tehtävämonistelle ja kirjoita, miten olet hankkinut kyseiset taidot
- Kirjoita omat osaamisalueesi ja lyhyet kuvaukset niistä CV-pohjaan.

6. Työhakemus-työpisteen ohjeet ja materiaalit

- Ohjemoniste "Vinkkejä työhakemuksen tekoon" (yksi moniste / opiskelija)
- Ohjemonisteella on hyvä olla myös vastaustilaa
- Työpajan ohjaaja voi etsiä valmiiksi työpaikkailmoituksia, jotka sopivat työpajan osallistujille. Hakutulokset voi jakaa esimerkiksi QR-koodin avulla. QR-koodin voi laittaa näkyviin joko ohjemonisteelle tai taululle.

Tulostetaan työpisteelle ohjeet:

- Ohjemonisteelle on listattu vinkkejä työnahkuun
 - Käy moniste läpi parin kanssa
- Harjoitellaan hakemuksen kohdentamista!
 - Etsi netistä työpaikkailmoitus, joka kiinnostaa sinua jollain tavalla
- Käy ilmoitus läpi ja merkitse itsellesi muistiin, millaista osaamista tai millaisia ominaisuuksia työnantaja etsii
- Muotoile ”vastaukset” muutamaaan työpaikkailmoituksen kohtaan:
 - Millaista osaamista sinulla on, joka olisi hyödyksi kyseisessä työssä? Miten olet hankkinut osaamisen?
 - Miksi työnantajan kannattaisi palkata juuri sinut? Mitä annettavaa sinulla on työnantajalle?

7. Työhaastattelu -työpisteen ohjeet ja materiaalit

- Lista harjoittelukysymyksistä (yksi lista / osallistuja).
- Tulostetaan työpisteelle ohjeet.

Harjoitellaan haastattelutilannetta:

- Itsestä kertominen vieraille ihmiselle.
- Kuunteleminen ja vastaaminen.

Toteutetaan pareittain

- Kumpikin on vuorollaan haastattelija ja haastateltava.
- Ohjemonisteessa on lista kysymyksistä.

8. Työpajan päättyessä

Osallistujille jaetaan palautelaput, joihin opettaja voi pyytää kirjoittamaan nimetöntä palautetta esim. seuraavien kysymysten avulla:

- Mikä oli hyvää?
- Mitä jäit kaipaamaan?

Palautelapun täyttämisen jälkeen tehdään lyhyt fiiliskierros:

- Mikä on päällimmäinen ajatuksesi tai tunteesi tällä hetkellä?

Ohjaajan ohje

Unelmat

Laura Savolainen



Työpajan tavoite: Tarkoituksena on askartelun keinoin etsiä omia intuitiivisia unelmia ja tehdä niitä näkyväksi omalle itselle.



Tarvittavat materiaalit:

- Aikakauslehtiä leikeltäväksi
- A3-paperia (yksi kpl / osallistuja)
- Saksia
- Liimaa
- Tusseja tai muita kyniä
- Taustamusiikkia tai -ääniä

Työpajan kulku

1. Aluksi käydään läpi turvallisemman tilan periaatteet opettajajohtoisesti.

2. Esittäytyminen

Esittäytymisen ohjeistus:

- Tutustu vierustoveriisi. Varaudu kertomaan hänestä kaikille yhteisesti:
 - Haaveammatti lapsena
 - Haaveammatti tällä hetkellä
 - Perustelut näihin

3. Käydään opettajajohtoisesti läpi

- Ajatuksia siitä, mitä unelmat ovat, ja miten niitä voi löytää ("Ajatuksia unelmista" sekä "Tämän työpajan tavoite: Mitkä ovat sinun unelmiasi?")
- Aarrekartta-menetelmän esittely ja työskentelyn ohjeistaminen

4. Itsenäinen työskentelyhetki

Varsinainen työskentely tapahtuu itsenäisesti, ja sille on hyvä varata aikaa ainakin 30 minuuttia, tarvittaessa kauemminkin. Taustalle voi laittaa soimaan esimerkiksi rauhallista musiikkia tai luonnon ääniä.

5. Ohjeistetaan työskentelyn purku

Katso valmista aarrekarttaasi, ja vastaa mielessäsi seuraaviin kysymyksiin:

- Mikä on aarrekartan perusteella keskeisin unelmasi?
- Onko elämässäsi jo nyt merkkejä siitä, että olet menossa kohti unelmaasi?
- Halutessasi voit jakaa ajatuksesi myös kaverille!

6. Työpajan päättyessä

Osallistujille jaetaan palautelaput, joihin opettaja voi pyytää kirjoittamaan nimetöntä palautetta esim. seuraavien kysymysten avulla:

- Mikä oli hyvää?
- Mitä jäit kaipaamaan?

Palautelapun täyttämisen jälkeen tehdään lyhyt fiiliskierros:

- Mikä on päällimmäinen ajatuksesi tai tunteesi tällä hetkellä?

Ohjaajan ohje

En yhtään tiedä, mitä teen lukion jälkeen

Verna Puttonen

Kesto: 75–90 min

Tarvikkeet: Kuvakortit, osallistujilla tietokoneet mukana

Hyvinvointipyörä (liite 5) tulostettuna osallistujille. Löytyy myös ladattavana osoitteesta [positiivinenoppiminen.fi/hyvinvointipyora \(pdf\)](https://positiivinenoppiminen.fi/hyvinvointipyora) Huomioithan alkuperäiset tekijänoikeudet.

Voit halutessasi käyttää muita vastaavia malleja tai muotoilla pyörän itse.

Esityksen runko

DIA 2–3: Saapuminen tilaan

- Kuvakortit levitetään valmiiksi pöydälle ja osallistujat valitsevat tullessaan kuvan, jonka tunnelma kuvaa heidän toivomaansa tulevaisuutta.
- Ohjaaja esittelee työpajan säännöt turvallisen tilan periaatteiden mukaisesti.
- Osallistujat kertovat vuorollaan nimensä ja perustelevat, mikä valitsemassaan kuvassa kertoo heidän toivomastaan tulevaisuudesta.
- Otetaan valokuva kortista, se muistuttaa visiosta.

DIA 4–5: Täytetään Hyvinvointipyörän elämäntyytyväisyyskysely

- Edetään kortissa ja dioissa olevien kysymysten mukaisesti.
- Keskustelua hyvinvoinnin vahvistamisesta.
- Kyselyn käyttöön on saatu lupa tekijöiltä (BEEhappy Publishing).

DIA 6–7: Keskustelua ja VIA-testi

- Yhteisen keskustelun avulla pohjustetaan, mitä tarvitaan, että voi tehdä tulevaisuuteen liittyviä suunnitelmia ja päätöksiä.
- Itsetuntemuksen lisäämistä VIA-testin avulla.
- Sanoja ja näkökulmia vahvuuksille ja taidoille.
- Parin kanssa testin tulosten läpikäyntiä.
- Asteikon avulla konkretisoituu se, että osallistuja ei ole aivan alkutekijöissä suunnitelmissaan.

DIA 8: Ikigai

Japanilainen käsite, joka voidaan kääntää suomeksi “elämän tarkoitukseksi” tai “syyksi olla olemassa”. Kuvastaa sitä, mikä tekee elämästä elämisen arvoista ja tuo iloa sekä merkitystä päivittäiseen elämään.

Koostuu yleensä neljästä tekijästä:

1. Mitä rakastat (intohimosi)
2. Missä olet hyvä (vahvuutesi)
3. Mitä maailma tarvitsee (tarpeet ja yhteiskunnallinen hyöty)
4. Mistä sinulle maksetaan (ammatti tai taloudellinen hyöty)

Kun nämä neljä tekijää yhdistyvät, ne muodostavat ikigain, joka voi auttaa löytämään tasapainon, onnellisuuden ja tyytyväisyyden elämäänsä – se voi olla jotain suurta, kuten ammatti tai ura, tai jotain pienempää, kuten harrastus tai päivittäiset rutiinit, jotka tuovat iloa ja merkitystä.

Ikigain löytäminen voi parantaa elämänlaatua, tukea merkityksellisyyttä ja auttaa ihmistä elämään pidempään ja onnellisempana.

Teoriaa kannattaa tarkastella oman jutun ja uran löytämisen näkökulmasta esim. kysymällä:

- Mitä asioita haluaisit oppia lisää?
- Mistä aiheista voisit puhua loputtomasti?
- Mikä tekee sinut aidosti onnelliseksi ja innostuneeksi?
- Missä asioissa sinua usein kehutaan tai mistä saat positiivista palautetta?
- Mitkä taitosi ovat sinulla ikään kuin luonnostaan?
- Mikä tekeminen tuottaa sinulle iloa, hyödyntää taitojasi ja auttaa muita?
- Millaisia ongelmia tai haasteita haluaisit auttaa ratkaisemaan?
- Miten voisit tehdä maailmasta paremman paikan omilla kyvyilläsi?
- Millaisista intohimoasi tai vahvuuksiasi hyödyntävistä töistä tai projekteista voisit saada palkkaa?
- Onko olemassa ammatteja tai urapolkuja, joissa voisit yhdistää intohimosi ja taloudellisen menestyksen?
- Teorian esittelyn tarkoitus on laajentaa ajattelua ja sitä, mitä kaikkea osallistujat jo osaavat ja voivat tulevaisuudessa tai seuraavaksi tehdä.

DIA 9–10: Ohjaaja käy läpi kohdat osallistujien kanssa keskustellen

DIA 11: Nettisivujen tutkimista

Varmistetaan, että osallistujat tietävät, mistä saavat lisää tietoa vaihtoehtoista ja mahdollisuuksista sekä tukea tulevaisuutensa suunnitteluun.

DIA 12: Lupaus ja juhlat

Osallistujien on tärkeä valita konkreettinen asia, jonka toteuttavat seuraavaksi. Juhlien järjestäminen korostaa saavutetun asian merkityksellisyyttä.

Ohjaajan ohje

Minustakin taiteilija – Tiedelukiosta taidealalle

Verna Puttonen

Kesto: 75–90 min

Tarvikkeet: A3 papereita tai kartonkeja, värikyniä, mahdollisesti aikakauslehtiä, joista voi leikata kuvia.

Esityksen runko

DIA 2–3: Esittelykierros ja työpajan säännöt

- Ohjaaja toivottaa kaikki tervetulleiksi ja varmistaa sopiiko kaikille, että työpaja on luottamuksellinen.
- Esittelykierroksella jokainen kertoo vuorollaan nimensä ja taidealan, josta on erityisen kiinnostunut.
- Käydään läpi lyhyesti työpajan sisältö.

DIA 4: Keskustelua kysymyksistä pareittain

- Keskustelun avulla näkökulmien herättelyä, tulevaisuuden visiointia ja ideoiden rakentelua.
- Osallistujia kannattaa kehottaa valitsemaan itseään kiinnostavimmat kysymykset keskustelun pohjaksi.
- Parin kanssa käytävään keskusteluun käytettävä aika suhteutetaan koko työpajan aikaan (10–20 min).
- Yhteenvedo keskustelusta niin, että jokainen pari kertoo lyhyesti, mistä keskustelivat (2 min / pari).

DIA 5: Ohjeet suunnitelman tekemiseen

- Osallistujat luovat suunnitelman A3:lle.
- Kootaan kartongille tai paperille ajatuksia, ideoita, visioita ja suunnitelmia siitä, millaiseksi oma taiteilijuus voisi muodostua ja mitä elementtejä siihen liittyisi.
- Kerrotaan osallistujille, kuinka kauan aikaa on käytettävissä (30 min).
- Esitellään suunnitelmat ryhmälle, jos on aikaa.

DIA 6: Tavoitteen määrittely ja kiitokset osallistumisesta

- Osallistujia kehoitetaan miettimään seuraava askel, jonka ottavat oman taiteilijan identiteetin vahvistamiseksi. esim. tutustun eri taiteilijoiden tarinoin, jatkan suunnitelman luomista kotona, kuljen luonnossa, otan käyttöön luonnosteluvihon ja kokoan siihen ideoita.
- Kiitetään kaikkia osallistumisesta.

Liite 1

Omat vahvuuteni ja taitoni

Valitse tehtäväpisteiden karteista **sinua kuvaavia vahvuuksia** ja kerro niistä lisää tässä.

Vahvuuteni: _____

Miten se ilmenee käytännössä?

Millaista hyötyä siitä on opiskelussa?

Millaista hyötyä siitä voi olla työelämässä?

Vahvuuteni: _____

Miten se ilmenee käytännössä?

Millaista hyötyä siitä on opiskelussa?

Millaista hyötyä siitä voi olla työelämässä?

Vahvuuteni: _____

Miten se ilmenee käytännössä?

Millaista hyötyä siitä on opiskelussa?

Millaista hyötyä siitä voi olla työelämässä?

Valitse tehtäväpisteiden korteista **sinulle ominaisia taitoja** ja kerro niistä lisää tässä.

Taitoni: _____

Miten olen hankkinut tämän taidon?

Miten käytän sitä arjessa?

Taitoni: _____

Miten olen hankkinut tämän taidon?

Miten käytän sitä arjessa?

Taitoni: _____

Miten olen hankkinut tämän taidon?

Miten käytän sitä arjessa?

Liite 2

Taito- ja osaamis pohjainen ansioluettelo

Etu- ja sukunimi

Lyhyt kuvaus omasta itsestä: millainen olen ja mitkä ovat parhaat ominaisuuteni?

Osaamisalueeni 1: _____

Miten osaaminen ilmenee?

Osaamisalueeni 2: _____

Miten osaaminen ilmenee?

Osaamisalueeni 3: _____

Miten osaaminen ilmenee?

Liite 3

Vinkkejä työhakemuksen tekoon

1. Panosta työhakemuksesi aloitukseen

- Mieti parin kanssa, millainen on massaan hukkuva aloitus
- Millaisella aloituksella voi erottua ja kiinnittää lukijan huomion myönteisellä tavalla?

2. Tee hakemuksesi sitä työpaikkaa varten, johon haet

Kun haet tiettyä työpaikkaa, tee työhakemuksesi kyseistä työtehtävää varten. Lue työpaikkailmoitus huolellisesti ja kirjaa itsellesi muistiin, millaista osaamista työtehtävässä edellytetään. Kirjoita hakemuksesi niin, että vastaat siinä niihin edellytyksiin, joita työnantaja on työpaikkailmoituksessa luetellut.

Tutustu myös työnantajan nettisivuihin ja yritä päätellä niiden perusteella, millaisia asioita työnantaja arvostaa. Mieti, miten sinä ilmennät kyseisiä arvoja, ja kerro se hakemuksessasi.

Kun kohdennat työhakemuksesi kyseiseen työtehtävään, välität työnantajalle viestin siitä, että olet aidosti kiinnostunut kyseisestä työtehtävästä ja motivoitunut työskentelemään siinä.

3. Kerro osaamisestasi ja kiinnostuksistasi konkreettisilla esimerkeillä

Kun kerrot työhakemuksessasi, miten osaamisesi sopii hakemaasi työtehtävään, käytä apuna konkreettisia esimerkkejä.

Jos kerrot esimerkiksi olevasi sosiaalinen, kerro, miten se ilmenee käytännössä. Ja jos kerrot, että sinulla on jotakin tiettyä osaamista, kuvaile myös, mitä kautta osaaminen on kertynyt.

4. Perustele, miksi juuri sinut kannattaisi valita kyseiseen työtehtävään

Vakuuta hakemuksellasi työnantaja siitä, että hänen kannattaa palkata juuri sinut. Kerro, miten juuri sinä voit ominaisuuksillasi ja taidoillasi edistää kyseisen yrityksen tavoitteita?

5. Tee työhakemus ohjeiden mukaan ja oikolue hakemuksesi huolellisesti

Lue työpaikkailmoitus huolellisesti läpi ja varmista, että teet hakemuksesi ohjeiden mukaan:

- Kerro hakemuksessasi ne asiat, joita työpaikkailmoituksessa kysytään.
- Toimita hakemuksesi työnantajalle oikeaa väylää pitkin ja oikeassa tiedostomuodossa (esim. sähköpostitse tai sähköisen lomakkeen kautta).

Lopuksi oikolue hakemuksesi tarkasti ja korjaa mahdolliset virheet. Voit pyytää myös kaveria lukemaan hakemuksesi läpi!

Harjoitus: Työhakemuksen kohdentaminen

1. Etsi netistä työpaikkailmoitus, joka kiinnostaa sinua jollain tavalla
2. Käy ilmoitus läpi ja merkitse itsellesi muistiin tälle monisteelle, millaista osaamista tai millaisia ominaisuuksia työnantaja etsii
3. Muotoile tälle monisteelle ”vastaukset” muutamaa työpaikkailmoituksen kohtaan:
 - Millaista osaamista sinulla on, joka olisi hyödyksi kyseisessä työssä? Miten olet hankkinut osaamisen?
 - Miksi työnantajan kannattaisi palkata juuri sinut? Mitä annettavaa sinulla on työnantajalle?

Liite 4

Työhaastattelukysymyksiä

Harjoituskysymyksiä, osa 1:

1. Kuvaile itseäsi kolmella adjektiivilla.
2. Minkälaisia taitoja haluat kehittää tulevassa työpaikassasi ja miksi?
3. Mitkä asiat motivoivat sinua?
4. Miten toimit paineen alla?

Harjoituskysymyksiä, osa 2:

1. Kuvaile itseäsi kolmella adjektiivilla.
2. Mitä puolia haluaisit kehittää itsessäsi?
3. Minkälaisista työtehtävistä pidät?
4. Oletko joutunut työskentelemään hankalan työkaverin, johtajan tai asiakkaan kanssa?

Hyvinvointipyörä



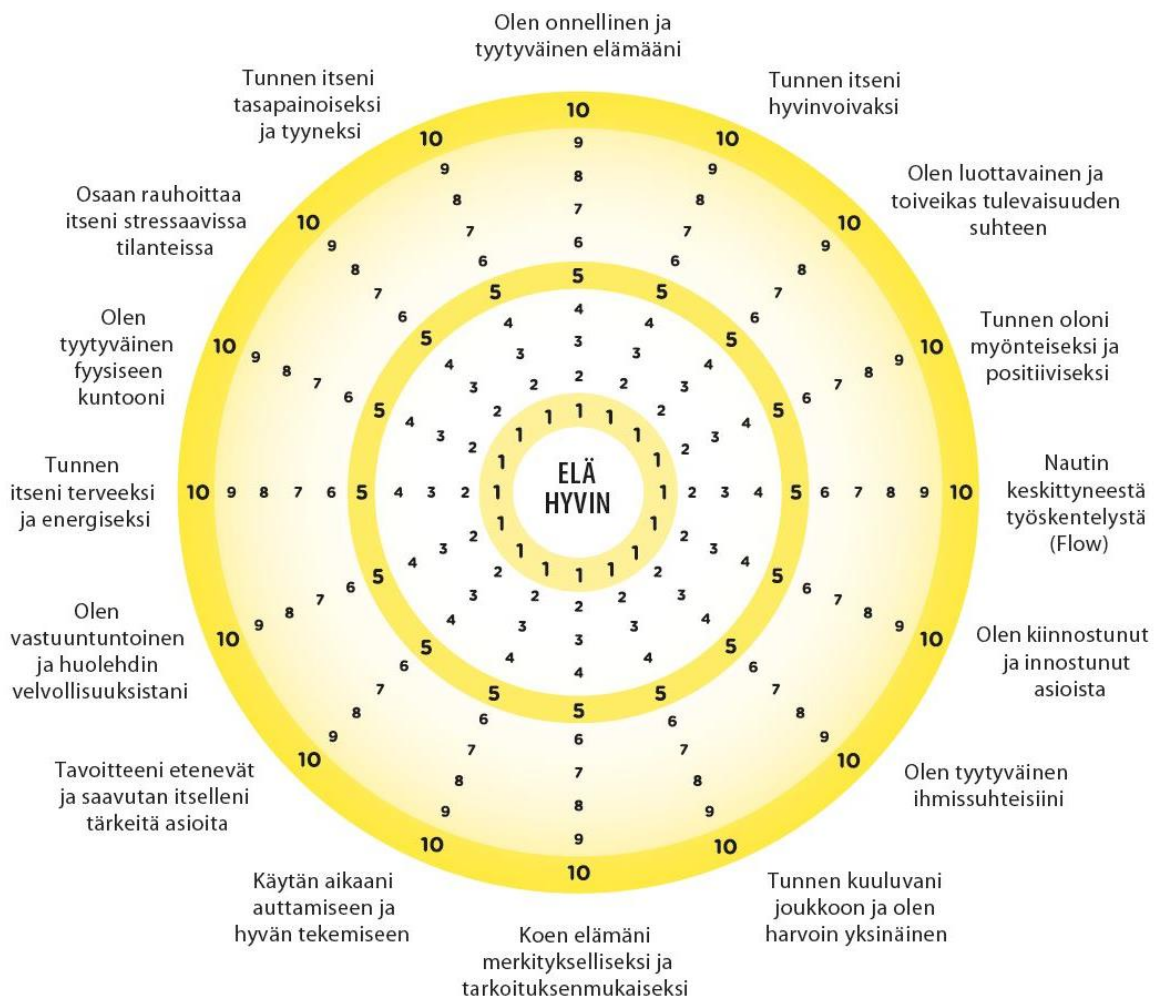
Tätä materiaalia on oikeus käyttää opetuskäytössä, ei koulutus- tai muussa mahdollisessa liiketoiminnassa. Sisältöjen muuttaminen, muokkaaminen tai esittäminen ilman Positive Education Oy:n logoa tai muuta tekijänoikeusmerkintää rikkoo tekijänoikeuksia. Kunnioitathan tekijänoikeuksiamme, etkä hyödynnä materiaaleja ilman logojamme tai muita tekijänoikeusmerkintöjä.

Elä hyvin!

Elämäntyytyväisyys ja hyvinvointikysely.

- Mieti jokaisen väittämän kohdalla, kuinka hyvin tämä asia pätee sinun elämääsi.
- Valitse kuhunkin kohtaan tunnettasi ja tyytyväisyyttäsi vastaava numero asteikolla 1–10.
- Kun olet rengastanut itsellesi sopivat vaihtoehdot, yhdistä numerot toisiinsa viivalla.
- Huomioi ensin positiiviset asiat, jotka saavat korkeimmat pisteet, nämä ovat voimavarojasi!
- Katso sitten kohtia, joihin haluat muutosta ja aseta seuraavaksi itsellesi innostavia tavoitteita.

10 = 😊 5 = 😐 1 = ☹️



Helsinki