

Voimavarat käyttöön -verkkovalmennussivuston tehtäviä:

Harjoitusten avulla voi pohtia työelämään, muuhun elämään ja hyvinvointiin liittyviä tavoitteita ja kehittää voimavaroja ja keinoja niiden saavuttamiseksi. Lue lisää sivustoltamme:

<https://sites.uta.fi/voimavaratkayttoon/>

Voimavarat käyttöön –verkkovalmennussivuston on toteuttanut Tampereen yliopiston johtamiskorkeakoulun Työhyvinvoinnin tutkimusryhmä ja se on kehitetty osana TEMPO-hanketta.

Tehtävissä on käytetty seuraavia symboleita:



tehtävää tehdään useamman päivän aikana



kirjoitustehtävä



pohdintatehtävä



tehtävä soveltuu myös ryhmätehtäväksi

TOIVEIKKUUTTA KEHITTÄVIÄ TEHTÄVIÄ



1) Toivomani tulevaisuuden työn kuvittelu

- Koeta keksiä itsellesi ainakin kolme mahdollista, myönteistä ja haluttavaa tulevaisuudenkuvaa – esimerkiksi liittyen työmahdollisuuksiin / ammattiin.
- Mieti sitten kutakin erikseen:
- Mitä sinun pitäisi tehdä, että tämä mahdollisuus toteutuisi? Mitä sinun pitää opetella tai harjoitella?
- Mikä sinua estää?
- Mitkä vahvuutesi voivat auttaa sinua kunkin tulevaisuuden toteuttamisessa?
- Mikä tässä toivomassani tulevaisuuden työssä olisi kaikkein mukavinta? Mikä siinä on palkitsevaa?
- Mitä minun pitää uhrata matkalla tavoitteeseeni?

Täydennä taulukko:

TYÖ/ AMMATTI/ MUU TOIVOMANI ASIA:	ASIA/TAITO TMS., JOKA MINUN PITÄÄ HANKKIA:	MAHDOLLISET ESTEET/ UHRAUKSET:	TAVOITTEEN SAAVUTTAMISESSA AUTTAVAT VAHVUUTENI OVAT:	MIKSI HALUAN JUURI TÄTÄ? PALKITSEVAA TAVOITTEESSA ON:

2) Miten edetä kohti parasta mahdollista tulevaisuutta?

Nyt kun olet pohtinut erilaisia kiinnostavia ammatillisia tulevaisuudenkuvia, muotoile niihin konkreettisesti liittyvä tavoite. Seuraaviin kysymyksiin vastaaminen auttaa sinua etenemään kohti tavoitettasi.

Hyvä tavoite on 1. selkeä/tarkka, 2. haastava, mutta ei epärealistinen, 3. mitattavissa oleva (tiedetään, milloin siinä on edetty/milloin saavutettu), 4. hyvin aikataulutettu.

Tavoitteeni on:

- Haluan tätä kovasti, koska: _____
- Tavoitteen saavuttaminen olisi minulle hyödyllistä, koska:

- Haluan saavuttaa tavoitteeni: _____ mennessä.

- Tähän mennessä olen jo saavuttanut seuraavaa:

- Tavoitettani kohti minua auttavat seuraavat henkilöt:

- Tavoitettani kohti minua auttaa, kun teen enemmän / useammin / paremmin ...:

- Tavoitteeni saavuttamista haittaava asia, jota minun kannattaa vähentää / välttää, on:

- Tavoitteeni saavuttamisessa minua voivat auttaa: (esim. välineet, hyvät tottumukset)

- Haasteellista tavoitteen saavuttamisessa voi olla:

- Selvitän esteet, kun...

- Kun saavutan tavoitteeni, minusta tuntuu:

- Juhlistan tavoitteen saavuttamista:

Mm. vinkkejä uuden tavan muodostamiselle itseluottamusta kehittävien tehtävien osiosta sivulta 5.

3) Toiveikkuuskuva

Etsi kuva, joka auttaa sinua ajattelemaan toiveikkaasti tulevaisuudestasi. Laita se johonkin näkyvälle paikalle (esim. printtaa makuuhuoneen seinälle tai vaihda kännykän taustakuvaksi).

Tankkaa päivittäin toiveikkuutta katselemalla kuvaa ja palauttamalla mieleen, miksi juuri se auttaa sinua pysymään toiveikkaana.



4) Kirjoita itsellesi kirje

jonka saat avata kahden vuoden kuluttua. Kukaan muu ei lue kirjettäsi.

Kirjoita sinulle tärkeistä asioista. Kerro tavoitteistasi, unelmistasi ja haaveistasi.

Kerro mitä aiot tehdä saavuttaaksesi unelmasi tai ammattihaaveesi. Asiat voivat liittyä työhön opiskeluun, kouluun, perheeseen, ystäviin tai harrastuksiisi.

Kirjoita siitä millaista toivot elämäsi olevan kahden vuoden päästä. Voit pohtia kirjeessä esimerkiksi seuraavia asioita:

- mikä sinulle on tärkeää – minkä haluat aina muistaa tulevaisuudessakin?
- millaisia asioita olet saavuttanut?
- miten olet selvittänyt eteen tulleita vaikeuksia?
- millaisia kokemuksia sinulle on kertynyt?
- miten olet kasvanut ja kehittynyt kahdessa vuodessa?
- mistä olet kiitollinen ja iloinen?