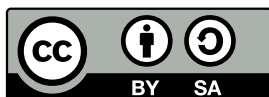




Tsemppi-valmennuksen Osallistujan työkirja

Tsemppi- valmennuksen Osallistujan työkirja



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons
Nimeä-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä.

Työkirja on tuotettu Virtaa Varustamoista -hankkeessa.
Työkirjan ovat laatineet Anne Korhonen ja Heini Sajalin.

ISBN 978-952-493-438-1 (painettu)
ISBN 978-952-493-439-8 (verkkojulkaisu)

Työkirjan on taittanut Mari Luukkonen.
Taiton avustajana on toiminut Hennamari Polojärvi.

Helsinki 2024
Julkaisija: Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sisällys

ENNEN VALMENNUSTA

Mikä tilanteeni on valmennuksen alkaessa?**9**1. VALMENNUSKERTA | **Nykytilanne ja tavoitteet****11**⊖ Teema: **Minä itse****12****HARJOITUS 1.** Elämäntilanteen selvittämisen ympyrä

12

HARJOITUS 2. Katsele itseäsi toisen silmin

13

⊖ Teema: **Itsemyötätunto ja sisäinen puhe****13****HARJOITUS 3.** Näkökulman muutos

15

Rentoutusharjoitus**15**2. VALMENNUSKERTA | **Ajankäyttö, arvot ja roolit****16**⊖ Teema: **Oman ajankäytön hahmottaminen****16****HARJOITUS 4.** Mihin aikani kuluu?

16

⊖ Teema: **Omien arvojen tunnistaminen****18****HARJOITUS 5.** Arvojen aarrearkku

18

⊖ Teema: **Arjen roolien ja vahvuuksien tunnistaminen****20****HARJOITUS 6.** Oman arjen roolit ja vahvuudet

20

HARJOITUS 7. Tsemppilauseeni

21

3. VALMENNUSKERTA | **Arjen valinnat****22**⊖ Teema: **Arjen valinnat ja mistä apua, jos rahat eivät riitä?****22****HARJOITUS 8.** Kauppalistani

23

⊖ Teema: **Arjen talouden hallinta**

24

HARJOITUS 9. Minun budjettini

24

⊖ Teema: **Terveyttä edistävät valinnat****25****HARJOITUS 10.** Terveyttäni edistävät valinnat

25

⊖ Teema: **Motivaatio****26****HARJOITUS 11.** Mikä motivoi sinua tekemään asioita tai katsomaan eteenpäin? 26

4. VALMENNUSKERTA Tunteet ja kannustaminen	28
→ Teema: Tunteet	28
HARJOITUS 12. Minä ja mun tunteet	29
→ Teema: Ihmissuhteet	31
HARJOITUS 13. Kannustava kokemus	31
HARJOITUS 14. Annan ja saan palautetta	31
→ Teema: Luottamus	32
HARJOITUS 15. Luottamusaiheiset lauseet	32
HARJOITUS 16. Luottamusta rakentava tekoni	33

5. VALMENNUSKERTA	
Palautuminen, luovuus ja harrastukset	34
→ Teema: Palautuminen	34
HARJOITUS 17. Miten palaudun?	34
→ Teema: Uuden oppiminen	35
HARJOITUS 18. Miten opin?	35
→ Teema: Keskittyminen ja muistaminen	35
HARJOITUS 19. Omia keskittymisen tai muistamisen keinojani	35
→ Teema: Luovuus	36
HARJOITUS 20. Luova ihminen	36
→ Teema: Harrastukset osaamisen kasvattajana tai luovuuden lähteenä	37
HARJOITUS 21. Ajatuksia harrastamisesta	37

6. VALMENNUSKERTA	
Valmiuksia ja taitoja kohti työelämää	38
→ Teema: Tulevaisuuden näköalat	38
HARJOITUS 22. Tulevaisuusäänestys	38
→ Teema: Oma osaaminen ja taidot	39
HARJOITUS 23. Omat taidot ja taitobingo	39
HARJOITUS 24. Omien taitojen nelikenttä	40
→ Teema: Uuden taidon oppiminen	41
HARJOITUS 25. Viikkosuunnitelman työstö	43
→ Teema: Kohti työelämää	44
HARJOITUS 26. Tavoitteeni kohti työelämää	44

7. VALMENNUSKERTA Työllistymisen eri vaihtoehtoja	45
→ Teema: Mitä mahdollisuuksia ja tukea työllistymiseen?	45
→ Teema: Minä tulevana työntekijänä ja osaajana	46
HARJOITUS 27. Ammatit ja osaaminen	46
→ Teema: Työelämätaavoitteeni	47
HARJOITUS 28. Tavoitepuu	47

8. VALMENNUSKERTA Tulevaisuus ja unelmat	48
→ Teema: Tulevaisuutta kohti	48
HARJOITUS 29. Olen parhaimmillani	49
→ Teema: Tavoitteeni kohti työelämää	49
HARJOITUS 30. Tavoitetaulukko kohti työelämää	49
→ Teema: Minä ja elämäntilanteeni	51
HARJOITUS 31. Elämäntilanteeni valmennuksen päättyessä	51

VALMENNUKSEN JÄLKEEN	
Mikä tilanteeni on valmennuksen jälkeen?	53

Tervetuloa valmennukseen!

Tsemppi-valmennus on tarkoitettu Sinulle, joka haluat pysähtyä miettimään elämäntilannettasi ja tulevaisuuden suuntaa suhteessa työhön tai koulutuspolkuihin. Saat tulla valmennukseen sellaisena kuin olet. Tärkeintä on halukkuus pohtia omaa tilannettasi. Valmennus tarjoaa uusia näkökulmia ja oivalluksia.

Valmennuksessa merkittävässä osassa on ryhmäläisten välinen vertaistuki. Valmennuksen ohjaajat luovat puitteet valmennukselle ja voit heiltä kysyä tarvittaessa yksilöohjausta valmennuksen aikana.

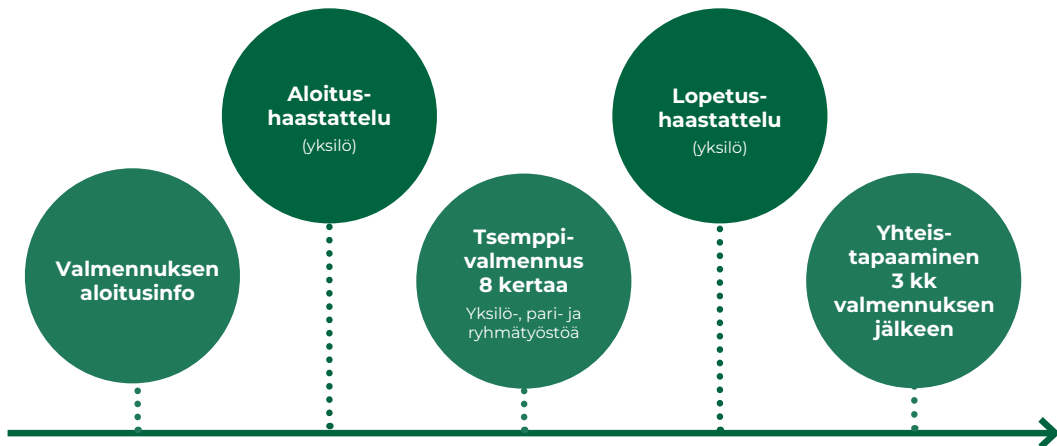
Valmennukseen sisältyy yksilöhaastattelut ennen ja jälkeen ryhmävalmennuksen sekä kahdeksan kerran ryhmävalmennuskokonaisuus. Valmennuksessa tehdään jokaisella valmennuskerralla tehtäviä ja edetään teemoittain.

Valmennuksen teemat ovat:

1. Oma nykytilanne ja tavoitteet
2. Ajankäyttö, arvot ja roolit
3. Arjen valinnat
4. Tunteet ja kannustaminen
5. Palautuminen, luovuus ja harrastukset
6. Valmiuksia ja taitoja kohti työelämää
7. Työllistymisen eri vaihtoehtoja
8. Tulevaisuus ja unelmat

Valmennuksen rakenne

Valmennuksen kokonaisuus etenee alla olevan rakenteen mukaan. Tämä työkirja noudattaa samaa rakennetta, näin voit seurata omaa polkuasi. Tervetuloa mukaan!



Tsemppi-valmennus ja tämä työkirja ovat syntyneet osana Virtaa Varustamoista-hanketta (2023–2026), jota toteuttavat Helsingin seurakuntayhtymä ja Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hanke on Euroopan unionin osarahoittama. Rahoittava viranomais on Hämeen ELY.

Tämän osallistujan työkirjan ovat laatineet hankkeen projektikoordinaattorit KM Anne Korhonen ja YTM, diakoni Heini Sajalin.

ENNEN VALMENNUSTA

Mikä tilanteeni on valmennuksen alkaessa?

Olet aloittamassa Tsemppi-valmennuksen. Tästä se lähtee!

Ennen ryhmävalmennusta jokainen tavataan yksilohaastattelussa. Alkuhaastattelun tavoitteena on käydä läpi tämänhetkistä tilannettasi. Saat myös kertoa omia toiveitasi ja tavoitteitasi valmennukselle.

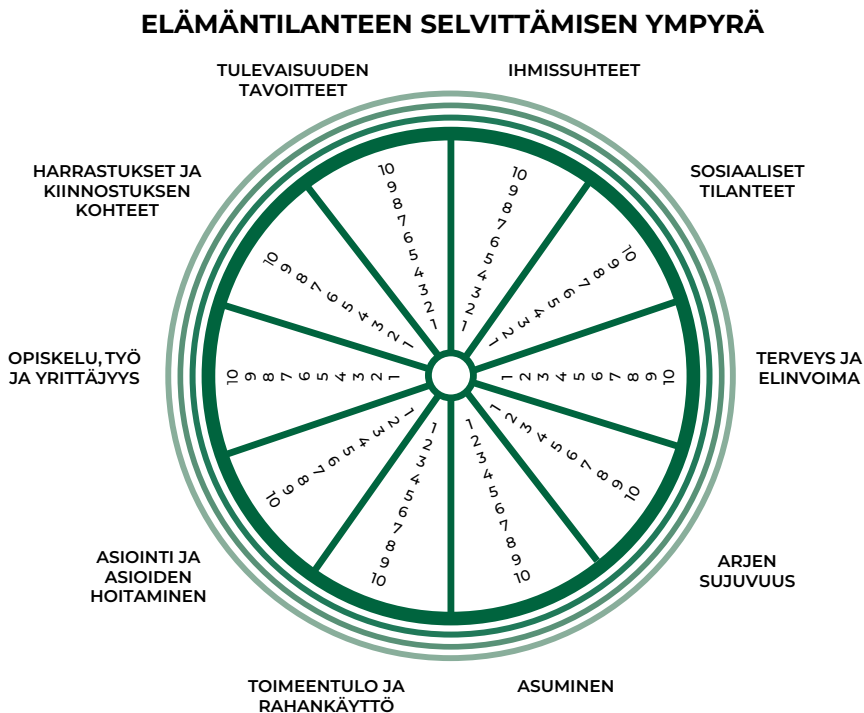
Alkuhaastattelussa tapaat valmennuksen ohjaajat ja voit kysyä sinua mietityttäviä kysymyksiä.

Muista hyödyntää valmennusta itsellesi parhaalla tavalla. Ole rehellinen itsellesi ja täytä tämä kirja omilla muistiinpanoillasi.

Elämäntilanteeni valmennuksen alkaessa

Aloitamme oman elämäntilanteen selvittämisen ympyrän täyttämällä. Alla oleva ympyrä on jaettu elämän osa-alueisiin.

Miten arvioit asteikolla 1–10 (10 = tilanne erinomainen, 1 = tilanne heikko) elämäntilannettasi? Ympyröi tämänhetkistä tilannettasi parhaiten kuvaava numero akselilta jokaisen osa-alueen kohdalta.



→ **Mitä huomioita teit?**

Lisäksi täytät aloituskyselyn. Aloituskyselyn ja valmennuksen päätyttyä täytettävän loppukyselyn avulla seuraamme valmennuksen vaikutuksia ja tapahtuuko sen avulla osallistujissa muutosta.

Voit halutessasi tutustua jo työkirjan tavoitteisiin ja miettiä omia tavoitteitasi valmennuksen ajalle.

→ **Omia tavoitteitani valmennukselle:**

1. VALMENNUSKERTA:

Nykytilanne ja tavoitteet



Ensimmäisellä kerralla tutustumme toisiimme ja luomme ryhmän pelisäännöt. Muista, että ryhmän keskusteluihin voit tuoda ne asiat, jotka haluat.

On tärkeää, että jokainen voi ja saa olla ryhmässä oma itsensä.

Valmennuskerran tavoitteena on:

- Ryhmän turvallisen ilmapiirin luominen
- Oman tilanteen ja tavoitteiden kartoittaminen
- Keinoja itsemyötätunnon vahvistamiseen

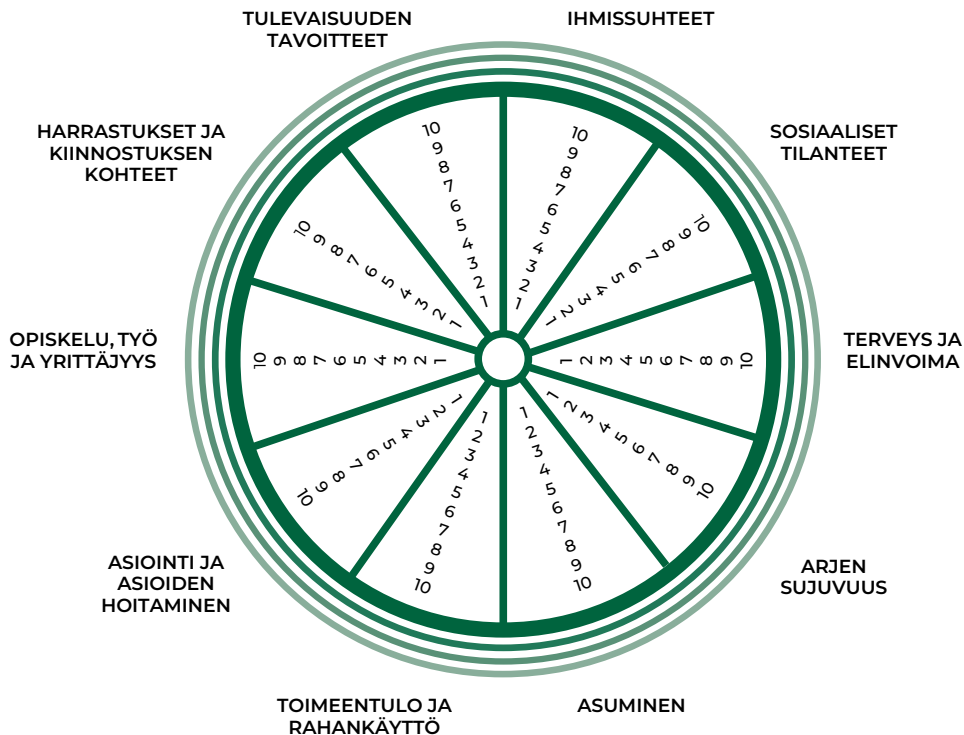
➞ **Minulle tärkeä pelisääntö tässä ryhmässä:**

→ TEEMA: Minä itse

HARJOITUS 1. Elämäntilanteen selvittämisen ympyrä

Palataan Elämäntilanteen selvittämisen ympyrään, jonka täytit yksilöhaastattelussa. Katso ympyrää nyt uudelleen ja palauta mieleesi sivulla 9 täyttämäsi ympyrä yksilötapaamisessa.

ELÄMÄNTILANTEEN SELVITTÄMISEN YMPYRÄ



Muokattu Virta II -hankkeen ESY-menetelmän käsikirjasta (2016)

→ Valitse ympyrän osa-alueista sinulle 1–3 tavoitetta, joihin haluat ja toivot muutosta ryhmän aikana. Kirjoita nämä tavoitteet alle.

→ Valitse sitten osa-alue, johon olet elämässäsi tyytyväinen. Kirjoita tähän.

→ TEEMA: **Itsemyötätunto ja sisäinen puhe**

Itsemyötätuntoon liittyy vahvasti sisäinen puhe, joka viittaa ihmisen tapaan puhua itselleen itsestään.

Sisäinen puhe on muovaamassa sitä, miten ihminen näkee itsensä ja omat kykynsä.

Sisäinen puhe voi olla pahimmassa tapauksessa kiusaaja ja parhaimmassa tapauksessa oma paras ystävä, joka kannustaa, tukee ja ymmärtää.

On siis tärkeää oppia tunnistamaan oma sisäinen puheensa ja tarvittaessa muuttaa sen sävyä positiivisemmaksi.

HARJOITUS 2. Katsele itseäsi toisen silmin

Katselemme itseämme ja tekemiämme päätöksiä usein liian kriittisesti. Välillä on hyvä vaihtaa näkökulmaa ja tarkastella itseään muiden silmin.

Ajattele tässä tehtävässä jotain sinut hyvin tuntevaa läheistäsi, joka tukee ja kannustaa sinua elämässäsi. Mieti, miten hän jatkaisi seuraavia lauseita kuvaillessaan sinua. Pyri unohtamaan omat ajatuksesi itsestäsi. Pohdi, kuinka valitsemasi läheinen vastaisi.

→ **Täydennä lauseet:**

Tiedän, että jonain päivänä hän haluaisi

Minusta hänessä parasta on

Hän arvostaa

Sen sijaan hän ei tykkää

Hän tykkää kovasti

Toivoisin, että hän näkisi itsensä

Pääasiassa hän haluaisi elämässään

Parhaimmillaan tiedän, että hänestä voisi tulla

Toivoisin, että hän löytäisi

Aikaansa hän käyttäisi kaikkein mieluiten

Materiaali on osa EJY ry:n Iloa Arkeen Hyvinvointiryhmän oppaasta, joka tuotettiin osana Iloa arkeen -hankkeessa (2017–2020).

Juttele parin kanssa

- Oliko helppo vastata kysymyksiin toisen näkökulmasta?
- Olivatko vastaukset kovin erilaisia kuin itse ajattelet? Millä tavalla?
- Onko joku sanonut sinulle, kuten kirjoitit? Missä tilanteessa? Mitä se merkitsi sinulle?

Muistiinpanoja:

Pohdi

- Edistääkö sisäinen puhe hyvinvointiasi?
- Miten positiivista sisäistä puhetta voi harjoitella?
- Mieti, mitkä itsellesi sanomat asiat todella ovat auttaneet sinua silloin, kun haluat lohduttaa, tukea tai kannustaa itseäsi.

Muistiinpanoja:

HARJOITUS 3.

Näkökulman muutos

Kirjoita lauseet kielteisestä myönteiseksi.

En jaksata tiskata.

Ei huvita viedä roskia.

Minulla on vain vähän rahaa käydä kaupassa eikä mitään ideaa, mitä tehdä ruuaksi.

Kotini on sotkuinen.

Aina mun pitää selittää sossuun tai työkkäriin jotakin.

Rentoutusharjoitus

Jokainen valmennuskerta päättyy loppurentoutukseen. Voit ottaa sen tavaksi myös omassa arjessasi.

Ota tilaa itsellesi.

Ota mukava asento.

Rauhoitu, hengitä rauhallisesti.

Hiero kämmeniä yhteen ja laita kädet silmillesi, anna olla hetki.

Laske kädet polvillesi. Voit halutessasi jättää silmät kiinni.

Nosta oikea käsi nyrkissä vartalon eteen, jännitä nyrkki ja rentouta. Laske käsi alas.

Nosta vasen käsi nyrkissä vartalon eteen, jännitä nyrkki ja rentouta. Laske käsi alas.

Nosta oikea jalka ylös, koukista nilkka ja jännitä jalka. Rentouta ja laske alas.

Nosta vasen jalka ylös, koukista nilkka ja jännitä jalka. Rentouta ja laske alas.

Nosta molemmat kädet ylös käden nyrkissä vartalon eteen,

jännitä nyrkit molemmista käsistä ja rentouta. Laske kädet alas.

Lopuksi ravistele sekä käsiä että jalkoja ja rentouta niitä yhtä aikaa.

Pyöräytä hartiat ympäri.

Avaa silmät, jos ne olivat suljettuna.

Ensi kerralla mietimme, mihin aika kuluu ja keskustelemme sinulle tärkeistä arvoista.



LISÄTIETOA:

Tietoa mielenhyvinvoinnin tueksi: www.mielenterveystalo.fi/fi/tietoa-teemoittain
Itsemyötätunto ja sisäinen puhe, harjoituksia: EJY ry:n Iloa arkeen -hankkeen (2017–2020) menetelmäopas

2. VALMENNUSKERTA:

Ajankäyttö, arvot ja roolit

Ajankäyttö on valintoja arjessa. Kenen kanssa vietät aikaasi ja mitä teet päivän aikana? Valinnat arjessa perustuvat arvoihisi.

Arvot taas muodostuvat ajan kuluessa ja saattavat muuttuakin. Arvot näkyvät tekojen ja tavoitteiden taustalla.

Jos esimerkiksi ystävyys on sinulle tärkeä arvo, toteutat sitä käytännössä vaalimalla ystävyyssuhteitasi.

Arjessa on myös monia rooleja, joissa arvot ilmenevät. Roolien taustalla on osaamisia ja taitoja, joita tarkastelemme tänään.

Valmennuskerran tavoitteena on:

- Oman ajankäytön hahmottaminen
- Tärkeiden arvojen tunnistaminen
- Arjen roolien tiedostaminen

→ TEEMA: Oman ajankäytön hahmottaminen

Ajanhallinta tarkoittaa oman ajankäytön järjestämistä niin, että voi käyttää suurimman osan ajastaan asioihin, jotka ovat itselle tärkeitä ja mielekkäitä.

Hyvä ajanhallinta ei tarkoita sitä, että pyrkisi koko ajan saamaan yhä enemmän valmiiksi niin tehokkaasti kuin mahdollista. Tärkeää on keskittyä tekemään tekoja, jotka tuottavat itselle ja muille hyvinvointia.

Ajanhallinta on taito, jota voi opetella. Meillä kaikilla on sama määrä tunteja vuorokaudessa. Tapa ja kyky hallita sekä hahmottaa aikaa on yksilöllistä.

Ajankäytössä kannattaa pyrkiä siihen, että saa tehtyä tavoittelemiaan asioita. Kuitenkin niin, että aikaa jää myös kiireettömälle oleskelulle.

HARJOITUS 4. Mihin aikani kuluu?

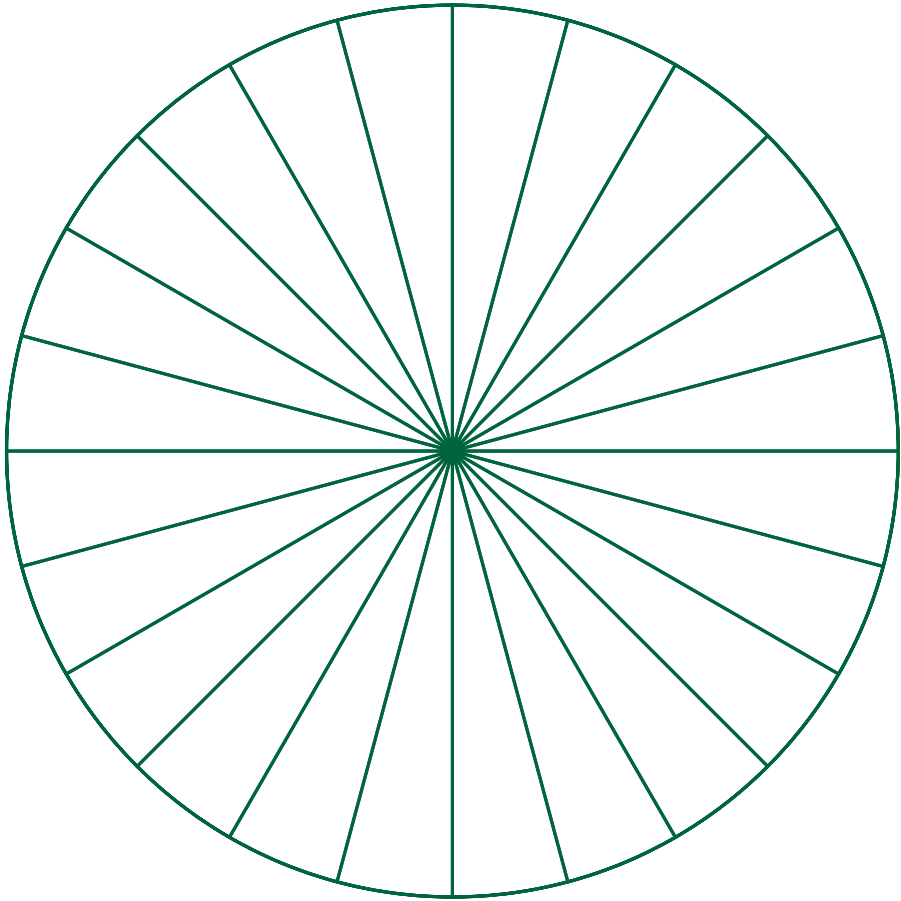
Aikaympyrä on jaettu 24 tuntiin, yhden vuorokauden mittaiseksi. Täytä aikaympyrään tunneittain, mihin aikasi kuluu vuorokauden aikana. Helppointa voi olla aloittaa esimerkiksi unesta. Voit esimerkiksi värittää ensimmäiseksi tunnit, jolloin nukut. Etene siitä muihin päivittäisiin toimintoihisi.

Pohdi seuraavia kysymyksiä aikaympyrän työstön jälkeen.

→ Mitä toivoisit vuorokauteesi, jota siinä tällä hetkellä ei ole?

→ Mitä asialle voisi tehdä, että se olisi osa arkeasi?

AIKAYMPYRÄ



➔ Mikä oli yllättävin huomio harjoitusta tehdessä?

Pohdi 

- Mitkä asiat tekevät arjestasi mielekästä?
- Mikä saa nousemaan sängystä?
- Mille arjessasi on aikaa?

➔ **Muistiinpanoja:**

→ TEEMA: Omien arvojen tunnistaminen

Arvot ovat osana tekoja ja valintojamme. Arvot välittyvät teoissa. Ne toteutuvat tässä ja nyt. Arvot ilmenee myös siinä, millaisessa ympäristössä haluat olla.

Päätöksiä on helpompi tehdä ja tavoitteita asettaa, kun tuntee omat arvonsa. Kun elät arvojesi mukaista elämää, tuntuu arki mielekkäämmältä.

On hyvä välillä pysähtyä ja pohtia, millaisia asioita elämässä arvostaa ja pitää tärkeinä.

Tunnistatko omat arvosi? Mitkä asiat ovat elämässäsi merkityksellisiä? Seuraavassa harjoituksessa teet näkyväksi omia arvojasi.

HARJOITUS 5. Arvojen aarrearkku

Ympyröi viereisellä sivulla olevasta kuvasta jokainen sana, joka tuntuu sinusta tärkeältä. Valitse sen jälkeen niistä sinulle 3–5 merkittävintä arvoa tai asiaa. Kirjaa nämä ylös.

→ Tärkeimmät arvoni:

→ Miten arvot näkyvät arjen tekemisessä ja valinnoissasi?

Juttele parin kanssa

- Mitkä arvot valitsit ja miten arvot näkyvät omassa arjessa?

→ Muistiinpanoja:

Terveys
 Vapaus
 Huumori
 Rehellisyys
 Ahkeruus
 Läheisyys
 Luonto
 Seikkailu
 Hyväksyntä
 Jämäkkyys
 Uteliaisuus
 Kannustaminen
 Oikeudenmukaisuus
 Joustavuus
 Rakkaus
 Ystävällisyys
 Kauneus
 Kunnioitus
 Sinnikkyys
 Vastuullisuus
 Läsnäolo
 Selkeys
 Turvallisuus
 Aistillisuus
 Aitous
 Järjestys
 Myötätunto
 Luovuus
 Auttaminen
 Luottamus
 Aikaansaaminen

Menestyminen
 Säteily
 Arvokkuus
 Perhe
 Rohkeus
 Ilo
 Kokemuksellisuus
 Innostuminen



Tyyneys
 Omistautuminen
 Asiantuntijuus
 Mielikuvitus
 Sitoutuminen
 Koulutus
 Hyvyys
 Nauttiminen

Keksiminen
 Palvelu
 Herkkyyys
 Koskettaminen
 Voittaminen
 Hallitseminen
 Yhteisöllisyys
 Yhteys
 Toiveikkuus
 Intohimoisuus
 Tyytyväisyys
 Anteliaisuus
 Ilahduttaminen
 Liikunta
 Johtaminen
 Vaikuttaminen
 Ennakkoluulottomuus

Tavoitteellisuus
 Hoivaaminen
 Inspiroiminen
 Valta
 Taide
 Totuus
 Tieto
 Viisaus
 Usko
 Ystävyys
 Uskollisuus
 Isänmaallisuus
 Vauraus
 Ihmissuhteet
 Tasapaino
 Ura
 Jännitys
 Rauha
 Suunnitelmallisuus
 Hengellisyys
 Henkisyys
 Kärsivällisyys
 Tunteellisuus
 Vilpittömyys
 Yhteenkuuluvuus
 Parantaminen
 Leikkisyys
 Vahvuus
 Etsiminen
 Hellyys
 Inhimillisyyys

➡ Joku muu, mikä? _____

→ TEEMA: Arjen roolien ja vahvuuksien tunnistaminen

Toimimme arkielämässämme jatkuvasti monissa eri rooleissa. Olemme esimerkiksi ryhmäläisiä, sukulaisia, naapureita, työtovereita, myyjiä, asiakkaita tai vapaaehtoisia. Kaikissa näissä on kyse sosiaalisista rooleista.

Roolien taustalla on paljon osaamisia, vahvuuksia ja taitoja, jotka ilmenevät, kun toimimme kyseisissä rooleissa.

Seuraavan harjoituksen tarkoituksena on tehdä näkyväksi, mitä arjen rooleja sinulla on ja mitä vahvuuksia ja taitoja näistä rooleista sinulle on kertynyt.

HARJOITUS 6. Oman arjen roolit ja vahvuudet

Täytä taulukkoon vasemmanpuolimmaiseen sarakkeeseen 3–5 roolia, joissa olet elämäsi aikana toiminut. Roolit voivat liittyä töihin tai harrastuksiin, sukulaisuuteen tai vapaaehtoistoimintaan.

Roolin perään seuraaviin sarakkeisiin mieti 1–3 vahvuutta, ominaisuutta tai taitoa, joita sinulla on kyseisessä roolissa. Ei haittaa, jos sama ominaisuus toistuu eri rooleissa. Vahvuuksia voi olla esimerkiksi kekseliäisyys, kärsivällisyys, kuunteleminen.

ROOLI	VAHVUUS/ OMINAISUUS/TAITO	VAHVUUS/ OMINAISUUS/TAITO	VAHVUUS/ OMINAISUUS/TAITO

Muokattu harjoitus kirjasta Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas.

Täyttämisen jälkeen katso taulukkoa. Ympyröi ne vahvuudet tai taidot, jotka toistuvat. Nämä ovat sinun vahvuutesi. Kirjoita ne alle.

→ **Vahvuuteni:**

→ **Miten ja missä voin hyödyntää vahvuuksiani?**

HARJOITUS 7. Tsemppilauseeni

Kirjoita alle itsellesi Tsemppilause hyödyntäen edellistä tehtävää.

*Ensi kerralla mietimme arjen valintoja ja omaa talouttasi.
Pohdimme myös, mikä motivoi tekemään asioita.*

3. VALMENNUSKERTA:

Arjen valinnat

Arjessa tehdään monia valintoja oman talouden näkökulmasta. Joskus herättää huolta, mihin rahat riittävät ja mitkä laskut ovat ensisijaisia hoitaa.

Tällä kerralla hahmotamme, mitkä ovat säännöllisiä menoja ja tuloja sekä niiden tasapainoa.

Arjesta saa myös nauttia. On tärkeää tehdä itseä kiinnostavia ja motivoivia asioita ajatellen myös omaa hyvinvointia.

Valmennuskerran tavoitteena on:

- oman taloustilanteen ymmärtäminen
- terveyttä edistävät valinnat osana arkea
- oman motivaation tiedostaminen ja kiinnostuksen kohteiden tunnistaminen

→ TEEMA: Arjen valinnat ja mistä apua, jos rahat eivät riitä?

Tällä kerralla saamme valmennukseen vierailijan kertomaan arjen talouden tasapainosta. Vierailijan kanssa pohditaan myös, mitä jos rahat eivät riitä. Mistä saan silloin tukea tai mitä minun tulisi tehdä?

Alle voit kirjoittaa muistiinpanoja vierailijan käyntiin liittyen.

→ Muistiinpanoja:

HARJOITUS 8. Kauppalistani

- Millainen on oma peruskauppalistasi?
Listaa alle arjessa tarvitsemasi perustuotteet.

- Vertaile kahden eri kaupan ostoskoreja,
mistä kauppalistasi ruuat kannattaa ostaa.

Kauppa 1: _____ Kauppa 2: _____

Tuote:	Hinta:	Tuote:	Hinta:
Esim. kahvi	3,49 €	Esim. kahvi	5,49 €
Yhteensä:		Yhteensä:	

→ TEEMA: Arjen talouden hallinta

HARJOITUS 9. Minun budjettini

Kirjoita alla olevaan taulukkoon oma budjettisi. Listaa ensin, mitä säännöllisiä tuloja sinulla on. Toiselle puolelle listaa säännölliset menosi, kuten vuokra, sähkö, puhelin, ruokamenot. Alle voit laskea tulosi vähennettynä menosi. Näin hahmotat taloutesi tasapainoa.

TULOT	MENOT
Esim. työttömyysetuus	Esim. vuokra
YHTEENSÄ	YHTEENSÄ

→ Vähennä tulot – menot = _____ €

→ Mitkä teot auttavat sinua pitämään talouden tasapainossa?

→ TEEMA: **Terveyttä edistävät valinnat**

Oman terveyden edistäminen on riippuvainen arjen valinnoista. Tarkastelemme nyt elintapoja ja niiden vaikutusta arkeen.

Terveellisten ja hyvinvointia lisäävien tekojen vaikutus kokonaishyvinvointiin voi olla iso. Ne edesauttavat säännöllistä

elämänrytmiä, antavat voimia tehdä mielekkäitä tekoja ja auttavat eteenpäin koulutus- tai työllistymispolulla.

Oma hyvinvointi heijastuu myös ihmissuhteisiin ja läheisiin. Hyvinvoivana jaksat tehdä muita ja samalla itseäsi ilahduttavia tekoja.

HARJOITUS 10. Terveyttäni edistävät valinnat

Listaa alle terveyttäsi tukevat asiat ja terveyttäsi heikentävät asiat. Pohdi, mitkä teot mahdollistavat tai vahvistavat terveyttä tukevia asioita.

TERVEYTTÄSI TUKEVAT ASIAT	TERVEYTTÄSI HEIKENTÄVÄT ASIAT
MITKÄ TEOT VAHVISTAVAT TAI MAHDOLLISTAVAT TERVEYTTÄSI TUKEVIA ASIOITA?	

Pohdi

Mitä oivalsit tehtävää tehdessäsi?

→ TEEMA: **Motivaatio**

Motivaation taso vaihtelee elämäntilanteen ja ympäristön mukaan. Välillä motivaatiota joutuu etsimään ja tonkimaan ihan kunnolla.

Hetkittäin on tärkeää pysähtyä pohtimaan, missä olet nyt. Mitkä asiat ovat innostaneet tekemään kiinnostavia asioita. Nämä kertovat motivaatiostasi.

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Ulkoisia moti-

vaatiotekijöitä ovat esimerkiksi ”keppi ja porkkana”, kuten raha, palkinto tai rangaistus, jotka voivat edesauttaa meitä tekemään asioita.

Sisäisiä motivaatiotekijöitä ovat esimerkiksi oma kiinnostus asiaan, merkityksellisyyden kokemus, sisäinen halu oppia uutta ja uteliaisuus.

Seuraavaksi kartoitamme sisäisiä motivaatiotekijöitä.

HARJOITUS 11. Mikä motivoi sinua tekemään asioita tai katsomaan eteenpäin?

→ Minkä asian parissa haluat viettää aikaasi? Mieti 3–5 kiinnostuksen kohdetta.

→ Mitä kiinnostuksen kohdetta toteutat seuraavaksi?

Pohdi

- Mikä mahdollistaa toteuttamaan kiinnostuksen kohteita?
- Mitkä paikat ovat maksuttomia?
- Mistä saan tietoa eri mahdollisuuksista?

→ Valitse yksi kiinnostuksen kohde, jonka toteutat seuraavan viikon aikana. Kirjoita se alle.

Ensi kerralla puhumme tunteista ja niiden tunnistamisesta sekä harjoittelemmme palautteen antamista ja saamista.

→ **LISÄTIETOA:**

Apua ja neuvontaa velkaongelmiin: www.takuusaatio.fi

Talouden suunnittelun apuväline: www.penno.fi

Vinkkejä arjen talouden hallintaan: www.martat.fi/omat-rahast

Tukea rahahuoliin: www.evl.fi/apua-ja-tukea/rahahuolet

Tietoa velkaneuvonnasta: www.oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi

Raha-asioiden vaikutus mielenterveyteen: www.mieli.fi/vaikea-elamantilanne/talousvaikeudet-ja-mielenterveys

4. VALMENNUSKERTA

Tunteet ja kannustaminen

Tunteet kertovat meille monia asioita. Olemme inhimillisiä ja tunnemme. Kaikki tunteet ovat sallittuja.

Tunteita tarvitaan muun muassa kyvyssä motivoitua, tehdä havaintoja tai päätöksiä, kyvyssä toivoa tai haaveilla, luottaa ja arvostaa.

Palautteen ja kannustamisen kautta uskallamme rakentaa toimivaa vuorovaikutusta toisten kanssa.

Valmennuskerran tavoitteena on:

- ymmärtää tunteiden vaikutus omaan toimintaan
- harjoitella palautteen antamista ja saamista

→ TEEMA: Tunteet

Tunteet antavat värit ja sävyt elämään. Ne tuovat meille tärkeää tietoa monesta asiasta. Tunteet kertovat, mistä kiinnostumme, mitä rakastamme, mistä innostumme, mitä inhoamme, suremme tai mihin petyimme.

Lähes kaikkeen ihmisen toimintaan liittyy tunteita. Tunteet ovat mukana muun muassa havaintojen tekemisessä,

vaikutelmien saamisessa ja tulkintojen tekemisessä toisista ihmisistä ja ympäristöstä.

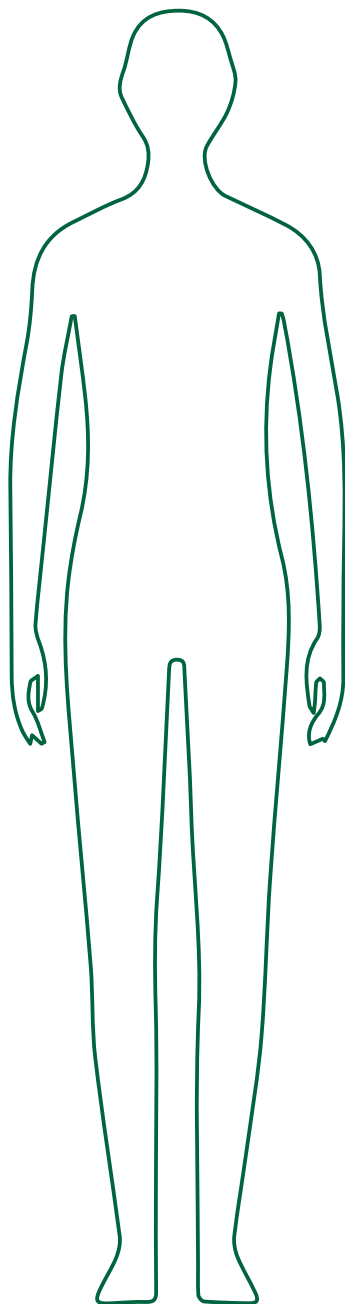
Tunteiden voimakkuus, ilmaisuuden ja reagoinnin tavat vaihtelevat paljon ihmisten välillä. Jotkut kokevat ja ilmaisevat tunteitaan voimakkaasti, toiset hillitysti tai pienieleisesti.

→ Mitä tunteita on?

→ Onko sinulle tunteita helppoa vai vaikeaa tunnistaa? Miksi se on helppoa tai vaikeaa?

HARJOITUS 12. Minä ja mun tunteet

Alla oleva hahmo esittää sinua. Kirjoita ne tunteet tai mielialat, joita tunnet usein, lähelle sinua. Kirjoita ne tunteet, joita koet harvoin, kauemmaksi hahmostasi.



Muokattu Hevari – Henkilökeskeinen voimavaravalmennus ohjaajan oppaasta, joka tuotettiin osana Omat avaimet -hanketta (STM 2017–2019).

Tarkastele kuvaa ja pohdi.

Minkä tunteen tai mielialan toivot vahvistuvan sinussa?

Mitä keinoja sinulla on tämän tunteen vahvistamisessa?

Keho tuntee

Tunnistatko, missä eri tunteet tuntuvat, ja miten ne vaikuttavat koko kehoosi? Tunteita voi saada tuntumaan myös fyysisen toiminnan kautta. Seuraavan harjoituksen tavoitteena on miettiä, voiko tunteisiin vaikuttaa esimerkiksi ilmeiden avulla tai voisiko jännitystä kehosta vapauttaa, vaikka hengityksen avulla.

Kokeile seuraavien harjoittelun avulla, pystytkö tavoittamaan tunnetilaa fyysisen toiminnan avulla.

1. Pidätä hengitystä hetki. Miten se vaikuttaa koko kehoon tai tunnetilaan?
2. Avaa silmät apposen auki ja tarkastele tilassa olevia esineitä. Miten silmät vaikuttavat tunnetilaan?
3. Kurtista silmäkulmat ja otsa aivan ryttyyn ja katsele ympärille. Tapahtuuko kehossa tai tunnetilassa muuta samalla?

Entä muuttuko tunnetila, kun lopetat liikkeen?

➔ **Alle voit kirjoittaa havaintojasi.**

Tunnetilojen säätely

Kaikki tunteet ovat sallittuja. On hyvä ajoittain pysähtyä miettimään, mitä tämä tunne pyrkii kertomaan minulle.

Tunteita voi säädellä eri tavoin. Keinois- sa voi olla eroja: se mikä toimii toiselle rentoutumiseen tai suuttuessa rauhoit- tumiseen, ei välttämättä auta toista.

Toisilta voi kuitenkin saada vinkkejä oman keinon löytymiseen.

Tunteista keskusteltaessa voit pohtia, millaisissa tilanteissa koet myönteisiä tunteita, ja miten tällaisia tilanteita voisi elämänsä lisätä sekä mahdollistaa.

Pohdi

- Miten ottaa taukoa vaikean tunteen tuntemisesta?
 - Mitä keinoja sinulla on säädellä erilaisia tunnetiloja?
-
-

→ TEEMA: Ihmissuhteet

Kannustava ja rakentava vuoro-vaikutus tukee jaksamista ja motivoi eteenpäin. Hyvä palaute herättää saajassaan halun kehittyä ja kasvaa sekä luottamusta itseän.

On hyvä muistaa, että ihmissuhteissa on erilaisia vaiheita hyviä ja huonoja. Rakentava keskustelu ja palaute

auttaa käsittelemään vaikeitakin asioita ihmissuhteissa.

Muista, että voit olla itse kannustava ja tärkeä henkilö läheisesi vaikeassa elämäntilanteessa. Pienetkin hyvät ja kannustavat sanat voivat kantaa pitkälle ja ne voi muistaa kauan.

HARJOITUS 13. Kannustava kokemus

→ Pohdi:

- Kuka elämässäni kannustaa minua tai on kannustanut joskus?
- Miten hän kannusti? Miksi tilanne jäi mieleen?
- Miltä tuntui ottaa vastaan kannustusta?

Voit kirjoittaa alle ajatuksia kannustavasta kokemuksestasi 

Keskustele parin kanssa ja jaa kokemuksesi kannustetuksi tulemisesta 

HARJOITUS 14. Annan ja saan palautetta

Keskustele parin kanssa.

- Ketä olet joskus kannustanut, kenelle olet antanut positiivista palautetta? Missä tilanteessa?
- Millaista positiivisen palautteen antaminen oli? Miltä se tuntui?

→ Muistiinpanoja:

→ TEEMA: Luottamus

Luottamus on tunne tai varmuus siitä, että johonkuhun tai johonkin voi luottaa. Ja että joku tai jokin ei petä toiveita tai aiheuta pettymystä.

Ihmisten välinen luottamus on tunnetta ja kokemusperäistä tietoa. Luottava ihminen uskoo, että luottamuksen kohde ei halua hänelle pahaa, vaan tarkoittaa hyvää. Itseluottamus on puolestaan luottamusta omaan itseensä.

Luottamuksen rakentumisen kannalta oleellinen tekijä on kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen kokemus.

Luottamus on kaikkien ihmissuhteiden perusedellytys. Ihmissuhde voi olla ystävien, työkavereiden, sisarusten tai vaikka esimiehen ja työntekijän välillä.

Luottamus voi ihmisten lisäksi kohdistua laajempiin asioihin yhteiskunnassa, kuten poliisiin, terveydenhuoltoon tai koulujärjestelmään.

Pohdi

- Mihin luottamusta tarvitaan? Mistä luottamus rakentuu?
- Miten palauttaa luottamus?
- Kuinka voin alkaa taas luottamaan?

→ Muistiinpanoja:

HARJOITUS 15. Luottamusaiheiset lauseet

Täydennä alla olevat lauseet oman elämäsi näkökulmasta.

1. Minuun on luotettu...

2. Minua harmittaa kun...

3. Pahin virheeni on...

4. Pelkään...

5. Uskon vahvasti, että...

6. Haluaisin että...

7. Olen oppinut että...

Muokattu harjoitus kirjasta Ståhlberg, L. Pienryhmäohjaajan opas. 2019.

Keskustele parin kanssa

- Mikä vahvistaa luottamusta toisiin?
- Mikä mahdollistaa, että voin itse olla luotettava?

Muistiinpanoja:

HARJOITUS 16. Luottamusta rakentava tekoni

Kirjoita alle yksi konkreettinen teko, joka rakentaa luottamusta arjessasi ja mikä sinun on mahdollista tehdä.

*Esimerkiksi: Uskallan lähettää viestin tai tehdä puhelinsoiton, jota olen lykännyt.
Tulen ajoissa paikalle tähän ryhmään.
Palautan reilusti myöhässä olevan kirjan kirjastoon.*

Ensi kerralla keskitymme palautumisen keinoihin sekä luovuuden ja harrastusten merkitykseen elämässäsi.

LISÄTIETOA:

Omien vahvuuksien ja taitojen kartoittaminen: EJY ry:n Iloa arkeen -hankkeen (2017–2020) menetelmäopas
Tunteiden tunnistaminen: HEVARI – henkilökeskeinen voimavaravalmennus ohjaajan opas. 2019. MTKL
Vireystilan säätelykeinoja: www.opinvoimala.fi
Tunnetaidoista: mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot

5. VALMENNUSKERTA:

Palautuminen, luovuus ja harrastukset

Palautumisen keinoja löytyy omasta arjesta. Tällä kerralla hahmotamme sinulle parhaita tapoja palautua. Palautuminen edesauttaa keskittymistä ja uuden oppimista.

Luovuus on yksi voimavara arjessa, jonka usein unohtamme. Puhumme tällä kertaa myös harrastuksista, jotka voivat mahdollistaa luovuutta.

Valmennuskerran tavoitteena on:

- tunnistaa omia palautumisen keinoja
- saada keinoja keskittymiseen ja oppimiseen
- tarjota ideoita eri harrastusvaihtoehdoista ja luovuuden käyttämisestä

→ TEEMA: Palautuminen

Uni ja palautuminen ovat edellytyksiä sille, että jaksaa pitää yllä terveellisiä elämäntapoja. Olennaista on löytää kuormituksen ja palautumisen tasapaino.

Hyvä vertauskuva palautumiselle on akun lataaminen. Liikunta ja säännöllinen elämänrytmi ovat hyviä tapoja edesauttaa palautumista.

Riittävä uni on eduksi terveydelle. Suositeltava unen määrä 18–64-vuotiailla on 7–9 tuntia. Lyhyet, 10–20 minuutin päiväunet parantavat puolestaan vireyttä päivän aikana.

Muita palautumista edistäviä tekijöitä ovat muun muassa leppoisa oleskelu, mieluisat harrastukset ja ystävien tapaaminen.

HARJOITUS 17. Miten palaudun?

→ Mitä palautumiskeinoja sinulla on?

→ Millaisia taukoja pidät päivän aikana? Mitä teet tauon aikana?

→ TEEMA: Uuden oppiminen

Oppimisen kannalta on hyödyllistä keskittyä yhteen asiaan kerrallaan. Ihmisten kyky keskittyä pitkäjänteisesti on hyvin yksilöllistä.

On luonnollista, että ihmisen on vaikea keskittyä runsaasti ärsykeitä sisältävässä tilassa. Myös monen asian tekeminen yhtä aikaa heikentää keskittymistä ja kuormittaa muistia.

Oppimista helpottaa tavoitteiden pilkkominen pieniin kokonaisuuksiin. On tärkeää tunnistaa oma oppimistyyli. Opitko esimerkiksi tekemällä vai kuuntelemalla?

Oppiminen vaatii ponnistelua ja sitkeyttä, mutta onnistumiset palkitsevat. Onnistuminen kannustaa tarttumaan uusiin haasteisiin.

HARJOITUS 18. Miten opin?

→ Mikä sinua auttaa oppimaan uutta?

→ Millaisessa ympäristössä opit parhaiten?

→ Mihin vuorokauden aikaan uuden oppiminen kannattaa sinun päivässäsi ajoittaa?

→ TEEMA: Keskittyminen ja muistaminen

Alla vinkkejä keskittymisen ja muistamisen eri keinoihin. Voit pohtia, mitkä näistä sopivat omaan arkeesi.

Keskittymis- ja muistiharjoituksia arjessa

- ristisanatehtävät
- 100–0 laskeminen
- kuuntele jonkun valitsemasi laulun sanat tarkasti
- uuden taidon opettelu
- pyri muistamaan kauppalistasi ulkoa
- valitse uusi reitti paikkaan, missä käyt usein

HARJOITUS 19. Omia keskittymisen tai muistamisen keinojani

→ TEEMA: Luovuus

Luovuus voi olla palautumisen keino ja voimavara. Olemme luovia, vaikka olisimme unohtaneet luovuuden.

Luovuus toisinaan unohtuu matkalla aikuisuuteen. Kyky luoda ja ilmaista todellista itseämme voi vähentyä. Luovuutta voi kuitenkin herätellä uu-

delleen. Luovuutta tukee eri asioiden kokeileminen tai tekeminen eri tavalla kuin ennen.

Mitä tahansa voi tehdä luovasti, pieniäkin asioita arjessa. Arjen erilaisten ratkaisujen keksiminen on myös luovuutta.

HARJOITUS 20. Luova ihminen

→ **Mieti ihmistä, jota pidät luovana. Kuka hän on? Mitä taitoa tai osaamista ihaillet hänen toiminnassaan? Mitä voisit oppia tältä henkilöltä?**

Pohdi

- Mitä luovuus on? Miten se näkyy arjessa?
- Mihin luovuutta tarvitaan?

Pohdi: Mitä uutta voisit kokeilla kuluvan viikon aikana?

Voisitko vaikka:

- Maistaa itselle vierasta ruokaa.
- Käydä museossa, jossa et ole aiemmin käynyt.
- Jatka kesken jäänyttä käsityötä.
- Aloittaa uuden kirjan lukeminen.
- Kuunnella uutta musiikkia.

→ **Oma tekoni:**

→ TEEMA: Harrastukset osaamisen kasvattajana tai luovuuden lähteenä

Tällä kerralla saamme valmennukseen vierailijan kertoamaan harrastuksen merkityksestä omassa elämässään. Miten hän sen löysi ja mitä harrastus on tuonut hänen elämäänsä?

Mitä ajatuksia vierailijan käynnistä heräsi?

HARJOITUS 21. Ajatuksia harrastamisesta

Keskustele parin kanssa.

- Mitä olet oppinut harrastuksen kautta?
- Millaisiin yhteisöihin olet liittynyt harrastuksen kautta?
- Mitä harrastuksissa oppimiasi taitoja olet voinut hyödyntää elämässä?
- Missä voit harrastaa edullisesti?

→ Muistiinpanoja:

Seuraavalla kerralla etenemme kohti työelämää ja pohdimme valmiuksia sekä taitoja työelämässä.

→ LISÄTIETOA:

Keskittymisen keinoja: www.eoliitto.fi/valineita-keskittymiseen
Muistamisen ja aivojen hyvinvoinnin tueksi: www.muistipuisto.fi
Mielenhyvinvoinnin harjoituksia: www.oivamieli.fi

6. VALMENNUSKERTA:

Valmiuksia ja taitoja kohti työelämää

Aikaisemmin olemme työstäneet vuorokausirytmisiä. Tällä kerralla hahmotamme säännöllistä viikkorytmiäsi.

Pohdimme, miten viikosta vapautuu aikaa työnhauulle. Kartoitamme myös omia taitojasi ja osaamistasi ajatellen työtä ja työnhakua.

Muistathan, että osaamista elämän aikana kertyy monista eri asioista, ei vain työkokemuksesta.

Valmennuskerran tavoitteena on:

- oman ajankäytön suunnittelun selkiyttäminen
- hahmottaa, mistä arjessa löytyy tilaa työnhauulle
- oman osaamisen tunnistaminen

→ TEEMA: Tulevaisuuden näköalat

Usein uraudumme ajattelemaan yhdenlaista tulevaisuutta. Maailma on täynnä erilaisia vaihtoehtoja. Joskus on hyvä pysähtyä miettimään erilaisia tulevaisuuden vaihtoehtoja.

Tulevaisuuden miettiminen edellyttää ennakkoluulottomuutta ja rohkeutta.

Joskus se merkitsee irrottautumista vanhasta ja totutusta.

Tarvitsemme myös luottamusta siihen, että omaan tulevaisuuteen voi vaikuttaa pienilläkin valinnoilla. Kannattaa keskittyä niihin asioihin, joihin voi vaikuttaa.

HARJOITUS 22. Tulevaisuusäänestys

Alla on erilaisia väittämiä tulevaisuudesta.

Mieti, oletko väittämän kanssa samaa vai eri mieltä.

1. Ajattelen tulevaisuuttani usein.
2. Minulla ei ole vielä mitään suunnitelmia tulevaisuuteni suhteen.
3. Tulevaisuuteni on täysin erilainen kuin nykyisyys.
4. Minulla on tulevaisuudelleni vielä useita eri vaihtoehtoja. En ole tehnyt vielä lopullista valintaani.
5. Tiedän tarkkaan, mitä haluan omalta tulevaisuudeltani.
6. En tiedä vielä mitä minusta tulee, mutta uskon että elämä tuo jotain eteeni.
7. Tulevaisuudessa minulla voi olla useita eri työpaikkoja ja tehtäviä.
8. Tulevaisuuden työelämässä vaaditaan:
 - a. hyvää kielitaitoa
 - b. itsenäistä työskentelyä
 - c. yhteistyötaitoja
 - d. sanavalmiutta
 - e. palveluasennetta
 - f. joustavuutta
 - g. oman arvon tuntoa
9. Olen optimistinen tulevaisuuteni suhteen.
10. Teen tulevaisuuttani koskevat päätökset itse.

Lähde: Tulevaisuus – paljon mahdollista! Tulevaisuusohjauksen työkirja. Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto. 2017

→ Muistiinpanoja:

→ TEEMA: Oma osaaminen ja taidot

Oman osaamisen tunnistaminen on joskus vaikeaa. Siihen tarvitaan toisen ihmisen tukea ja kannustusta. Palaute omasta toiminnasta auttaa tunnistamaan omia taitoja ja vahvuuksia.

Osaamista kertyy monista eri asioista. Elämänkokemus, harrastukset, opiskelu ja erilaiset työkokemukset kartuttavat taitoja.

Osaaminen on fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä sekä kykyä hoitaa omia asioita sujuvasti.

Monet arkiset asiat kuten naapurin auttaminen, ruoanlaitto ja lastenkasvatus edellyttävät osaamista. Omia osaamistaan voi vahvistaa koko elämän ajan.

HARJOITUS 23. Omat taidot ja taitobingo

Valitse alla olevasta taulukosta 3–5 osaamista tai taitoa, jotka sinulla on. Ympyröi nämä. Lisäksi sen jälkeen valitse yksi taito, jonka haluaisit itselläsi olevan. Laita tämän taidon ympärille laatikko.

LUOVUUS	JÄRJESTELMÄLLISYYS	OPPIMISHALU	KEKSI TÄHÄN OMASI!
ARVOSTELUKYKY	VUOROVAIKUTUS	PITKIEN TEKSTIEN LUKEMINEN	JOHTAJUUS
SINNIKKYYS	REHELLISYYS	NÖYRYYS	NEUVOJEN ANTAMINEN
ITSEHILLINTÄ	SOSIAALISUUS	ITSENSÄ JOHTAMINEN	LEIKKIMIELISYYS
SORMINÄPPÄRYYS	TIETOKONEEN KÄYTTÖTAIDOT	VÄRISILMÄ	TYYLITAJU
JOUSTAVUUS	KYKY ODOTTA	NOPEUS	KUUNTELEMINEN
OLEELLISEN TIEDON EROTTAMINEN	VAROVAISUUS	LIIKUNNALLISUUS	RYHMÄSSÄ TYÖSKENTELY
TARKKA MAKUAISTI	ROHKEUS	HYVÄ MUISTI	KIRJOITTAMINEN
REILUUS	PIIRTÄMINEN	UTELIAISUUS	AIKATAULUTTAMINEN
KEKSI TÄHÄN OMASI!	ENNAKOINTIKYKY	EMPATIA	KOVUUS

→ **Osaamiseni ja taitoni:**

→ **Taito tai osaaminen, jonka haluaisit itselläsi olevan:**

→ **Missä voisit oppia tai harjaannuttaa tätä toivomaasi osaamista tai taitoa?**

HARJOITUS 24. Omien taitojen nelikenttä 

Sijoita edellä olevassa tehtävässä valitsemasi taidot alla olevaan nelikenttään. Pohdi, mitä osaamisesi sinulle mahdollistaa. Entä, mitä osaamista tarvitset lisää ja miten voit oppia uutta?

Muista, että osaamista kertyy monipuolisesti elämän aikana esimerkiksi harrastuksistasi, kiinnostuksen kohteista, erilaisista tilanteista ja arjen kekseliäisyydestä.

Osaamiseni vahvuudet Listaa tähän ruutuun osaamisesta tai taitosi. Mitä osaat? Missä olet hyvä?	Osaamiseni kehityskohteet Mitä osaamista sinulta puuttuu?
Osaamiseni mahdollisuudet Millaisia mahdollisuuksia yllä listaamasi osaaminen tai taito sinulle tarjoaa?	Osaamiseni vahvistaminen Miten voin oppia uutta?

Keskustele parin kanssa

→ Mikä oli tärkein oivalluksesi tehtävää tehdessä?

→ TEEMA: Uuden taidon oppiminen

Oppiminen on tapahtuma, jossa toimimme yksin tai yhdessä muiden kanssa. Olemme oppijoina erilaisia, ja oppimistyyliä on monia.

Oppiminen vaatii toistoja ja joskus epäonnistumisia. Pyri suhtautumaan itseesi ymmärtäväisesti näissä tilanteissa. Oppiminen edellyttää keskittymistä. Keskittymistä voi harjoitella.

Oppiminen vaatii myös haasteiden kohtaamista, sillä liian helpot tehtävät eivät opeta. Vaikeat tehtävät puolestaan kannattaa pilkkoa pienemmiksi osatehtäviksi.

Oppimista auttaa myös konkreettiset tavoitteet. Tavoitteisiin pääsemisessä voi auttaa säännöllinen oma viikko-ohjelma.

Pohdi

- Mikä mahdollistaa uuden oppimisen?
 - Mikä estää uuden oppimista?
-
-

Keinoja oppimisen tukemiseen

Alla on asioita, jotka on hyvä huomioida uuden oppimisessa. Pienillä tekijöillä voi vähentää ärsykekuormaa ja antaa itselle mahdollisuus keskittyä olennaiseen. Poimi näistä itsellesi parhaiten sopivat keinot.

→ Vähennä häiriötekijöitä

- Muokkaa ympäristösi keskittymiselle sopivaksi.
- Sammuta TV/radio. Tai laita hiljaista taustamusiikkia.
- Laita puhelin äänettömälle.
- Sulje ikkuna.
- Käytä korvatulppia tai kuulosuojaimia.

→ Vältä kiirettä

- Aloita ajoissa.
- Älä yritä tehdä liian paljon asioita liian lyhyessä ajassa.
- Tee vain yksi asia kerrallaan.

→ Jaksota tekemisesi

- Pidä riittävästi lyhyitä taukoja.
- Palaa kesken jääneeseen asiaan heti tauon jälkeen.
- Sijoita vaativimmat tehtävät vuorokauden aikaan, jolloin olet vireimmilläsi.
- Käytä tarvittaessa tehtävälistoja.

→ Vältä keskeytyksiä

- Laita puhelin pois päältä.
- Lue sähköpostisi vain tiettyyn aikaan päivästä.
- Kun haluat työkennellä keskeytyksettä, kerro se muillekin.

→ Vältä ruuhkatilanteita

- Siirry uuteen tehtävään vasta, kun olet saanut edellisen valmiiksi.
- Suunnittele päiväsi niin, että voit asioida tai liikkua aikana, jolloin on vähemmän ympäristön melua ja ihmisiä liikkeellä.

Lähde: www.terveyskyla.fi/aivotalo

Pohdi

Mikä on itsellesi paras keino mahdollistaa oppiminen?

HARJOITUS 25. Viikkosuunnitelman työstö

Tämän harjoituksen tavoitteena on jäsentää ja suunnitella omaa ajankäyttöäsi. Toimivan suunnittelupohjan voi tehdä myös itse.

Monelle toimiva yhdistelmä on jonkinlainen kalenteri ja tehtävälista. Esimerkiksi apuna voi käyttää kalenteria, vihkoa, bullet journal = bujoa, kännykän tehtävälistaa tai vaikka puhelimen kalenteria.

1. Valitse itsellesi toimiva suunnitteluväline.
2. Aloita viikkosuunnitelma merkitsemällä sinulle merkitykselliset ja iloa tuovat asiat.
3. Seuraavaksi merkitse ylös säännölliset tapahtumat. Esimerkiksi sauna- tai pyykkivuorot, tapaamiset, harrastukset ja niin edelleen.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI

Pohdi

- Mille viikossasi on tilaa? Mitä aiot ajallasi tehdä?

→ TEEMA: Kohti työelämää

Miten saisin työelämään liittyvät asiat ja teot osaksi viikkorytmiä?
Tällä kerralla saamme valmennukseen vierailijan kertomaan omasta polustaan kohti työllistymistä.

Voit kirjoittaa alle omia huomioitasi vierailijan käynnistä.
Miten hän sai työnhaun onnistumaan? Mitä sinä voisit oppia häneltä?

Mitä ajatuksia vierailijan käynnistä heräsi?

HARJOITUS 26. Tavoitteeni kohti työelämää

Valitse yksi tavoite kohti työelämää.
Mihin kohtaan viikkorytmiäsi lisäät tavoitteen toteuttamisen?

*Esimerkiksi: Kerään työ- ja opintotodistukseni tai kirjaan ne paperille ylös.
Varaan ajan työvoimatoimistoon omalle asiantuntijalle ja juttelen tilanteestani.
Puhun haaveistani tai tavoitteistani kannustavan henkilön kanssa.*

Seuraavalla kerralla saamme tietoa eri työllistymisen vaihtoehtoista ja tunnistamme tulevaisuuden tavoitteitasi.

7. VALMENNUSKERTA:

Työllistymisen eri vaihtoehtoja

Konkreettinen työelämätaavoite helpottaa työskentelyä tavoitetta kohti pienin askelin.

konkreettisesti kuulla työllistymisen tuen vaihtoehtoista. Työstämme myös omaa työelämätaavoitettasi.

Työllistymisen eteen joutuu tekemään työtä. Yksin ei tarvitse kuitenkaan jäädä, ja pitkäjänteinen työ palkitaan.

Oman työllistymisen pohdinta alkaa osaamisen kartoittamisella, jota olemme jo tehneet.

Työllistymiseen on saatavilla tukea ammattilaisilta. Tällä kerralla saamme

Valmennuskerran tavoitteena on:

- tarjota tietoa eri työllistymisen vaihtoehtoista
- tiedostaa omia tulevaisuuden tavoitteitaan

→ TEEMA: Mitä mahdollisuuksia ja tukea työllistymiseen? Tietoa eri työllistymisen vaihtoehtoista.

Tällä kerralla saamme valmennukseen vierailijat työllisyyspalveluista kertomaan työllistymisen eri vaihtoehtoista.

→ Saitko tietoa jostakin näistä työllistymisen vaihtoehtoista?

- työkokeilu
- palkkatukityö
- ammatillinen kuntoutus
- kuntouttava työtoiminta
- oppisopimusopiskelu

Muista, että oma työnhaku alkaa TE-toimistoon ilmoittautumalla työnhakijaksi joko puhelimitse tai Oma asiointin kautta. Näin saat oman asiantuntijan tilanteesi läpikäymistä varten.

→ Muistiinpanoja:

→ TEEMA: Minä tulevana työntekijänä ja osaajana

HARJOITUS 27. Ammatit ja osaaminen

Valitse kuva tai kortti, joka kuvaa itseäsi työelämässä.

→ Kirjaa alle kaksi taitoa tai osaamista, jotka sinulla on kyseisessä ammatissa.

Pohdi

- Mikä estää olemassa olevan taidon käyttämistä tällä hetkellä?
- Mikä helpottaisi taidon käyttämistä?
- Miten taitoa voi vahvistaa?

→ Muistiinpanoja:

Aiemmin valmennuksen aikana tunnistamiasi taitoja tai osaamisia voit hyödyntää ansioluettelon tekemisessä ja työhaastattelussa. Yksinkertaisimmillaan ansioluettelon kokoaminen alkaa siitä, että kokoat yhteystietosi, koulutuksesi ja työkokemuksesi. Älä unohda mahdollista vapaaehtoistyötä tai harrastuksiasi, niistä kertyy paljon osaamista. Ansioluettelon tekeminen voi tuntua haastavalta. Tukea sen tekemiseen voit saada esimerkiksi omasta TE-toimistostasi, ystävältäsi tai läheiseltäsi.

Työhaastattelu on tilaisuutesi osoittaa osaamisesi ja motivaatiosi työnantajalle. Työhaastattelua varten kannattaa valmistautua ja harjoitella. Ota selvää työnantajasta, pukeudu siististi ja ole ajoissa paikalla. Muista, että työhaastattelussa tulee vastata vain työhön liittyviin kysymyksiin. Valmistaudu kertomaan itsestäsi ja osaamisestasi sekä miksi juuri tämä työ kiinnostaa sinua.

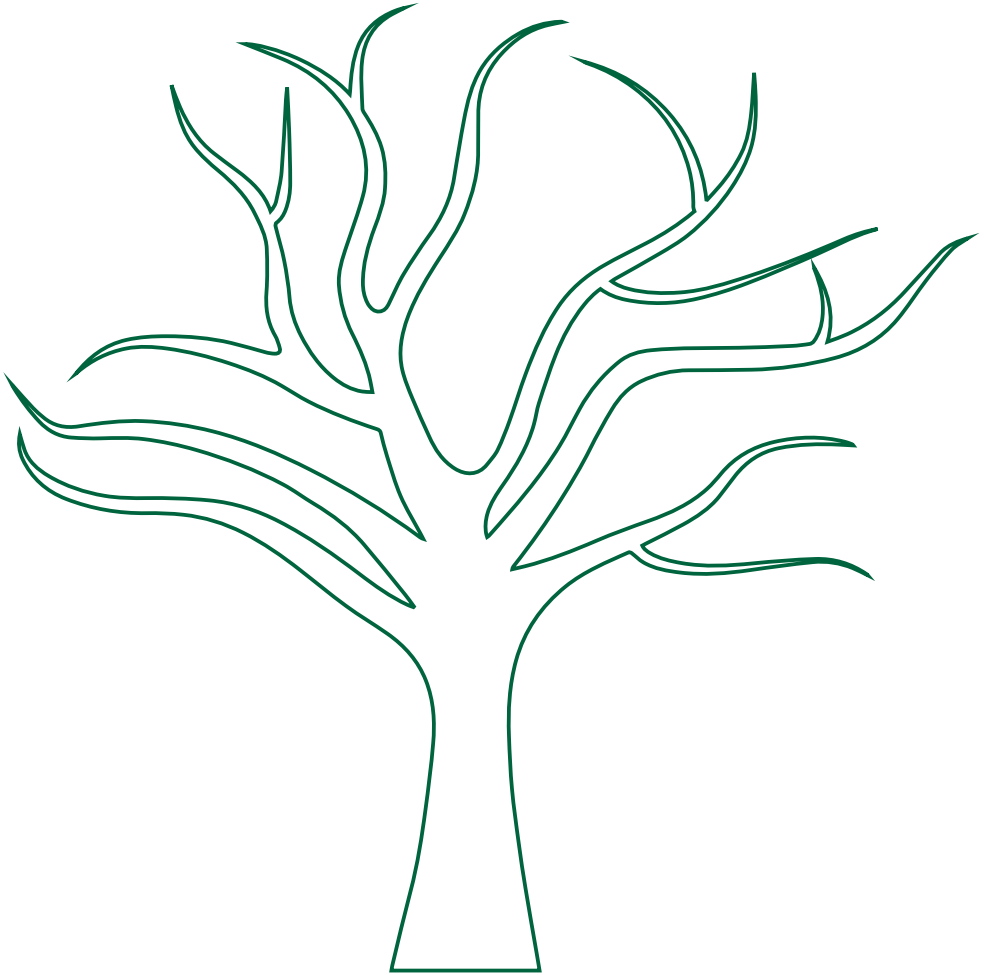
Pohdi

- Muistele tilannetta, jossa olet onnistunut työnhaussa.
- Mikä mahdollisesti onnistumisen?

→ TEEMA: Työelämätavoitteeni

HARJOITUS 28. Tavoitepuu

Valitse aika tästä eteenpäin 6 kk – 1 vuosi. Kirjoita runkoon keskeinen tavoite suhteessa opiskeluun tai työelämään. Lisää oksistoon tavoitteesta versoavia hyviä asioita piirtäen, kirjoittaen tai hyödyntäen kuvia.



Seuraavalla kerralla on valmennuksemme viimeinen yhteinen kerta. Teemana on tulevaisuus ja unelmat. Työstämme konkreettisia tekoja työelämätavoitettasi kohti.

→ LISÄTIETOA:

Työnhaun sivusto: www.tyomarkkinatori.fi

Työllistymisen tukimuotoja: www.vates.fi/vates/kehittamistoiminta/tuettu-tyollistyminen/tyontekijoille

Työllistymistä edistävä monialainen yhteispalvelu (TYP): www.toimistot.te-palvelut.fi/uusimaa/typ

Vinkkejä työnhakuun: www.duunitori.fi/tyoelama/tyonhakuopas

Opiskelumahdollisuuksia: www.opintopolku.fi

8. VALMENNUSKERTA:

Tulevaisuus ja unelmat

Tulevaisuus voi herättää monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Unelmat, pelot, odotukset ja päätökset vaikuttavat tulevaisuuteen ja toisin päin.

Tulevaisuuden ennakointi on vaikeaa, mutta ei mahdotonta. Tulevaisuus ei ole ennalta määrätty: se on seurauksia tämän hetken valinnoistamme. Teemme jatkuvasti valintoja vaikuttaen omaan elämäämme.

Yksi tärkeä tulevaisuuteen liittyvä taito on epävarmuuden sietokyky. Sitä voi kehittää tulevaisuusajattelun avulla.

Tulevaisuusajattelu on ajattelutapa, joka suuntautuu tulevaisuuteen ja sen ilmiöihin kiinnostuneesti ja uteliaasti.

Valmennuskerran tavoitteena on:

- tarkastella elämäntilannetta valmennuksen päättyessä
- työstää oma tavoitetaulukko kohti työelämää
- käydä yhteinen palautekeskustelu valmennuksesta

→ TEEMA: Tulevaisuutta kohti

On ymmärrettävää, että tulevaisuuden ajattelu saattaa herättää esimerkiksi pelkoa ja ahdistusta, sillä tulevaisuus on joka tapauksessa epävarmaa.

Toivo perustuu luottamukseen selviytyä vaikeinakin hetkinä. Se on kykyä tehdä asioita silloinkin, kun tulevaisuus näyttää epäselvältä.

Tulevaisuuteen liittyy aina myös toivoa ja mahdollisuuksia. Toivo antaa innostusta ja rohkeutta epävarmuuden keskellä.

Paras tapa vaikuttaa omaan tulevaisuuteen on tehdä asioita, jotka vaikuttavat hyvällä tavalla itseesi ja toisiin. Tulevaisuus on arjen valintoja.

Pohdi

- Mikä auttaa säilyttämään toimintakykysi?
- Voitko omalla toiminnallasi herättää toivoa?
- Mikä on pienin asia, joka tuo sinulle toivoa?
- Mikä on pienin askel, jonka voit tehdä seuraavaksi, että voisit mahdollisimman hyvin?

→ Muistiinpanoja:

HARJOITUS 29. Olen parhaimmillani

Kerro parille tilanne, milloin olet ollut parhaimmillasi tai onnistunut. Parisi kuuntelee sinua ja tekee tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä.

Parisi poimii kertomuksesta vähintään 2–3 vahvuuttasi ja listaa nämä itselleen ylös.

Pari kertoo löytämänsä vahvuudet sinulle.

Vaihtakaa rooleja.

→ Vahvuudet sinusta:

→ Parisi vahvuudet:

Muokattu harjoitus kirjasta Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas.

→ TEEMA: Tavoitteeni kohti työelämää

HARJOITUS 30. Tavoitetaulukko kohti työelämää

Työstä alla olevaan kuvioon oma tavoitteesi kohti työelämää. Kirjoita ylimpään laatikkoon tämänhetkinen tilanteesi. Lisää alimpaan laatikkoon tavoitteesi työelämässä tietyllä aikajänteellä, esimerkiksi 12 kk:n päähän. Pilko tämä työelämätavoite konkreettisiin tekoihin sinulle sopivassa aikataulussa.

Esimerkiksi:

Työelämätavoitteeni on työkokeilupaiikka 10 kk:n päästä.

Konkreettiset teot kohti tavoitetta:

3kk päähän → Varaan ajan työvoimatoimiston asiantuntijalle. Kerään työtodistukseni.

5kk → Käyn kirjoittamassa ansioluetteloa kirjaston tietokoneella.
Otan selvää mahdollisista työkokeilupaiikoista.

8 kk → Käyn uudelleen työvoimatoimistossa. Etsin työkokeilupaiikkaa.
Otan yhteyttä mahdollisiin työnantajiin.

10 kk → Käyn tutustumassa tulevassa työkokeilupaiikassa. Aloitan työkokeilussa.

TAVOITTEENI KOHTI TYÖELÄMÄÄ

Tilanne nyt

Kuvaile nykytilannettasi

Aika

Konkreettinen työllistymistä edistävä teko.
(Esim. 2 kk varaan ajan TE-toimiston asiantuntijalle.)

Aika

Konkreettinen työllistymistä edistävä teko.
(Esim. Kerään työtodistukseni.)

Aika

konkreettinen työllistymistä edistävä teko.

Aika

Konkreettinen työllistymistä edistävä teko.

Tavoite

Kirjaa tähän tavoitteesi työelämässä konkreettisesti.
(Esim. Aloitan työkokeilussa 10 kk:n päästä.)

Pohdi 

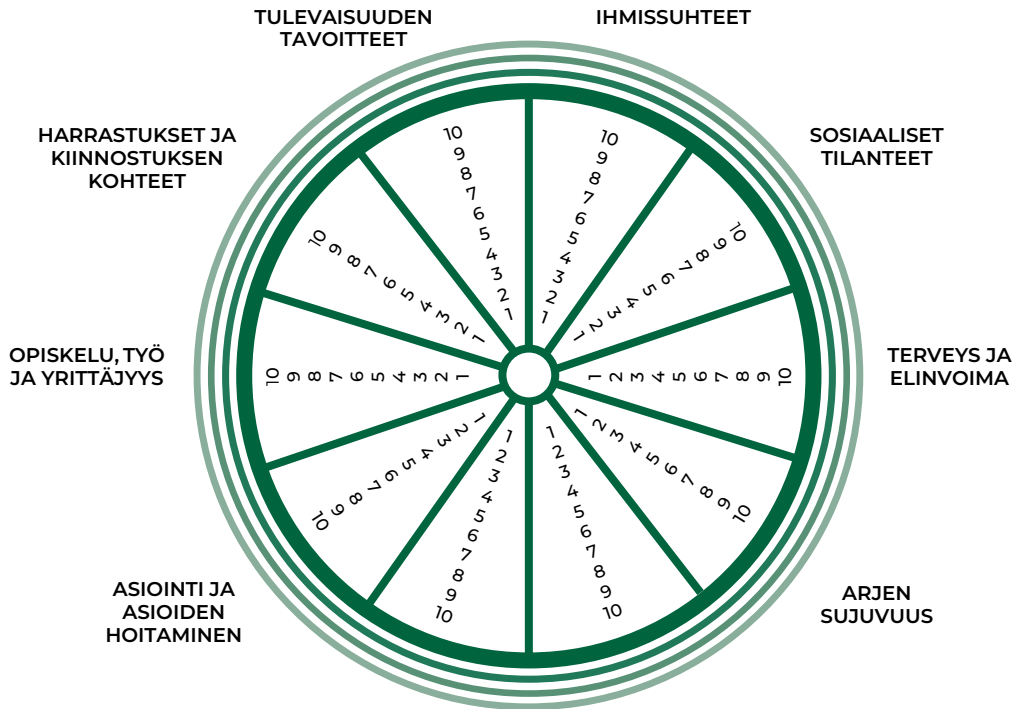
- Mitä taitoja työnhaku vaatii?

→ TEEMA: Minä ja elämäntilanteeni

HARJOITUS 31. Elämäntilanteeni valmennuksen päättyessä

Palataan Elämäntilanteen selvittämisen ympyrään, jonka täytit ennen valmennusta. Ympyröi tämänhetkistä tilannettasi parhaiten kuvaava numero (10 = tilanne erinomainen, 1 = tilanne heikko) akselilta jokaisen osa-alueen kohdalta.

ELÄMÄNTILANTEEN SELVITTÄMISEN YMPYRÄ



Muokattu Virta II -hankkeen ESY-menetelmän käsikirjasta (2016)

→ Mikä asia muuttui valmennuksen aikana?

→ Mikä asia vaikutti siihen, että joku asia muuttui?

Valmennuksen jälkeen on yksilöohjausaika. Alle voit miettiä jo aiheita, joista haluat keskustella yksilöohjauksessa. Tavoitteena yksilöohjauksessa on pohtia, miten tästä eteenpäin.

Voit etukäteen miettiä esimerkiksi alla olevia kysymyksiä. Yksilöohjaukseen voit tuoda rohkeasti sinun tilannettasi pohdituttavat asiat.

- Mitä asioita valmennuksessa nousi, joita sinun on hyvä työstää eteenpäin?
- Mihin tarvitsen tietoa tai tukea tulevaisuudessa?
- Mitä konkreettisesti teen, jotta etenen kohti tavoitettani?

→ **Muistiinpanoja yksilöohjaukseen:**

VALMENNUKSEN JÄLKEEN

Mikä tilanteeni on valmennuksen jälkeen?

Tsemppi-valmennus päättyy yksilöta-
paamiseen kahdeksan ryhmäkerran
jälkeen. Yksilöohjauksen tavoitteena
on käydä tilannettasi läpi.

Mitä sinulle kuuluu nyt valmennuksen
jälkeen ja mihin aiot suunnata? Muista,
että tämä yksilöohjaus on sinua ja tilan-

teesi läpikäymistä varten. Nosta roh-
keasti itselle tärkeitä asiat esille!

Keräämme myös vielä palautetta
koko valmennuksesta. Lisäksi täytät
loppukyselyn, joka on samankaltainen
kuin ennen valmennusta täyttämäsi
aloituskysely.

Yksilöohjauksessa pohdittavia asioita:

- Mitä asioita valmennuksessa nousi esille, joita sinun on hyvä työstää eteenpäin?
- Mihin tarvitsen tietoa tai tukea tulevaisuudessa?
- Mitä konkreettisesti teen, jotta etenen kohti tavoitettani?
- Mihin tahoihin olen seuraavaksi yhteydessä, jotta asiani edistyvät?

→ Muistiinpanoja:

Jatkotapaaminen

Valmennusryhmän niin toivoessa tarjotaan vielä kolmen kuukauden kuluttua vapaamuotoinen jatkotapaaminen.

Siinä jaetaan kuulumisia ja kokoonnutaan vielä kerran valmennusryhmän kanssa yhteen kahvikupin äärellä. Sen jälkeen tämä valmennusmatka on päättynyt, mutta toivottavasti olet saanut uusia näkökulmia arkeesi ja tulevaisuutesi suhteen.

→ **Sovittu jatkotapaamisen aika:**

**// ARISTOTELES: "ET VOI MUUTTA
TUULEN SUUNTAA, MUTTA VOIT
SÄÄTÄÄ PURJEITA."**



VIRTAA VARUSTAMOISTA

Pidät kädessäsi **Tsemppi-valmennuksen Osallistujan työkirjaa**. Tsemppi-valmennuksen aikana saat eväitä arjen hyvinvointiin ja pääset lisäämään valmiuksia kohti koulutusta tai työelämää.

Tsemppi-valmennus koostuu yksilö- ja ryhmätapaamisista.

VALMENNUKSEN RYHMÄTEEMAT:

1. Oma nykytilanne ja tavoitteet
2. Ajankäyttö, arvot ja roolit
3. Arjen valinnat
4. Tunteet ja kannustaminen
5. Palautuminen, luovuus ja harrastukset
6. Valmiuksia ja taitoja kohti työelämää
7. Työllistymisen eri vaihtoehtoja
8. Tulevaisuus ja unelmat

Teemoja käsitellään ryhmän aikana yksin ja yhdessä, keskustellen ja käytännön harjoituksia tehden.

Tämä kirja on tarkoitettu Tsemppi-valmennukseen osallistujalle. Tähän kirjaan voit tehdä omia merkintöjä tavoitteistasi ja työstämistäsi asioista Tsemppi-valmennuksen aikana.

Tervetuloa Tsemppi-matkalle!

Tsemppi-valmennus on luotu osana Virtaa Varustamoista -hanketta (2023–2026), jota toteuttavat Helsingin seurakuntayhtymä ja Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hanke on Euroopan unionin osarahoittama. Rahoittava viranomaisena on Hämeen ELY-keskus.