

LIITTEET OHJAAJAN KÄSIKIRJAAN

Työterveyslaitos



Työuran
uurtaja[®]

OHJAAJAN KÄSIKIRJA

JUKKA VUORI, HEIDI RISTOLAINEN, TOMMY LARVI, TIINA SALOKANGAS,
KIRSI AHOLA, PETRI KOIVISTO, PÄIVI JALONEN, TEIJA HONKONEN,
SALLA TOPPINEN-TANNER, KATARIINA SALMELA-ARO

1. Liite

Sähköpostikutsu informaatiohaastatteluun

Tervetuloa informaatiohaastatteluun!

Kiitos suostumuksestasi Työuran uurtaja® -ryhmän vierailijaksi. Informaatiohaastattelu on osa ohjelmaa, jossa käsitellään uranhallintaan, elinikäiseen oppimiseen ja jaksamiseen liittyviä kysymyksiä. Pitkän työuran tehneen henkilön ajatusten toivotaan nosta-
van esiin uusia ja myönteisiä näkökulmia itsensä kehittämiseen, työssä jatkamiseen ja muutoksenhallintaan, joita kurssin osallistujat voivat edelleen työstää omissa työ-
uratavoitesuunnitelmissaan.

Informaatiohaastatteluun tulo ei vaadi Sinulta mitään erityisvalmisteluja. Osallistujien haastattelukysymyksillä pyritään varmistamaan, että keskeisimmät kiinnostuksen koh-
teet tulisivat käsitellyiksi haastatteluun varatussa ajassa (n. 45 min). Kysymykset saat-
tavat liittyä esimerkiksi työurasi taitekohtiin, mahdollisiin työaikajärjestelyihin tai työn
ja muun elämän yhteensovittamiseen. Olisi antoisaa kuulla myös niistä tilanteista, jois-
sa olet itse vaikuttanut myönteisesti asioiden kehittymiseen. Jokaisen henkilön työura
on yksilöllinen ja erilainen, ja olemme kiinnostuneita nimenomaan Sinun kokemuksis-
tasi ja valinnoistasi.

Vierailun paikka tai linkki verkkotapaamiseen ja ajankohta:

paikka/linkki _____

ajankohta _____ klo _____

2. Liite

Osallistujien yhteystiedot

Nimi	Toimipiste/osasto	Sähköposti	Puhelin

Saa kopioida!

3. Liite

Rentoutumisharjoitus

Etsi itsellesi mukava asento tuolissa. Voit halutessasi ottaa kengät pois. Tämän harjoituksen aikana sinun ei tarvitse tehdä mitään, voit antaa asioiden tapahtua itsestään. Anna nyt jalkasi ja kätesi laskeutua rentoina alas.

Mieti olevasi sinulle mieluisassa ja rauhallisessa paikassa. Se on ehkä sänkysi, sienimetsä tai kesämökin laituri. Paikka on sellainen, jossa voit rauhoittua, olla oma itsesi ja keskittyä omiin tuntemuksiisi. Sinne sinun on helppo mennä ja olla. Hengität rauhallisesti ja sinulla on hyvä ja turvallinen olla.

Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Keskity omaan hengitykseen. Tunnet kuinka hartiat rentoutuvat. Olkapäät alkavat tuntua painavammilta. Ne painuvat alaspäin aina uloshengityksellä. Ympärilläsi olevat äänet vaimenevat, siirtyvät yhä kauemmaksi, eivät enää tunnu enää kiinnostavilta.

Tunnet kuinka lämmin ja rentoutunut olo laskeutuu päälaellesi ja siitä edelleen otsaasi. Ajatuksesi rauhoittuvat. Lämmin ja rento olo laskeutuu edelleen ohimoillesi, silmiesi, poskien seudulta alas leukaan. Kasvosi rentoutuvat ja lämpö leviää korvan alueelle, siitä edelleen niskaasi ja kaulan lihaksiin.

Hengität rauhallisesti sisään ja ulos. Lämmin ja rento tunne laskeutuu hartioiden kautta yläselkään, lapaluiden lihaksiin ja rintaasi. Koko ylävartalosi on rauhallinen ja rentoutunut. Kaikki kireys, joka siellä on saattanut olla, valuu käsivarren lihaksiin, kyynerpäihin, ranteisiin ja sormenpäiden kautta pois. Rentoutunut ja rauhallinen olo laskeutuu edelleen palleaan, vatsaan, alaselkään ja lantion seudulle.

Tunnet nyt lämmön leviävän reisiin ja polviin, ja valuvan edelleen sääriin ja pohkeisiin. Jalat lepäävät lattiaa vasten painavina. Myös nilkat, kantapäät, jalkaterät ja varpaat rentoutuvat.

Tunnet koko kehossasi lämpimän ja rentoutuneen tunteen. Ympäristösi tuntuu turvalliselta ja kiireettömältä. Tutussa paikassa palautat mieleen omat voimavarasi ja vahvuutesi. Hengitä rauhallisesti ja tunne luottamus omiin voimavaroihisi. Lepää vielä hetki.

Kun tunnet itsesi virkistyneeksi, avaa silmäsi.

4. Liite

Lomake esihenkilön kanssa käytävää palaute- tai kehityskeskustelua varten

Ohessa on lista aiheista, joita voit ottaa esille esihenkilösi kanssa. Loppuun on jätetty tilaa muille tärkeille kysymyksille, joita ryhmään osallistuminen on nostanut esille.

Millaisia työhön ja työuraan liittyviä tavoitteita sinulla on?

Toteutuvatko nämä tavoitteet nykyisessä työtehtävässasi?

Millaisia mahdollisuuksia sinulla on hyödyntää osaamistasi nykyisessä työtehtävässäsi? Miten haluaisit kehittää ammattitaitoasi?

Millaisia tarpeita sinulla on kehittää työkykyäsi ja edistää työhyvinvointiasi?

Mitä muutoksia toivoisit työhösi?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

5. Liite

Palautelomake ryhmästä osallistujille

Pyydämme sinua kertomaan ajatuksistasi Työuran uurtaja® -ryhmästä ja työskentelystä ryhmän aikana.

1. Mikä oli tärkein ryhmästä saamasi työkalu oman uranhallintasi ja hyvinvointisi kannalta?

2. Kuinka aiot hyödyntää ryhmän aikana oppimiasi asioita työssäsi?

3. Miltä työskentely ryhmässä tuntui? Oliko ajatuksien jakaminen mielestäsi helppoa?

4. Käsiteltiinkö ryhmän aikana joitain asioita liikaa tai liian vähän?

5. Millaisia muita ajatuksia sinulla on ryhmästä?
(Voit kommentoida esimerkiksi ohjaustoimintaa ja ohjaajia, materiaalia tai tiedottamista.)

Saa kopioida!

