

LIITTEET OHJAAJAN OPPAASEEN

# Työuran uurtaja<sup>®</sup>



**Työterveyslaitos**

## 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 nostavan esiin uusia ja myönteisiä näkökulmia itsensä kehittämiseen, työssä jatkamiseen ja muutoksenhallintaan, joita kurssin osallistujat voivat edelleen työstää omissa työuratavoitesuunnitelmissaan.

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

Vierailun paikka ja ajankohta:

paikka \_\_\_\_\_ ajankohta \_\_\_\_\_ klo \_\_\_\_\_





### 3. LIITE

## Rentoutumisharjoitus

Etsi itsellesi mukavan 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 hengitykseesi. Tunnet kuinka hartiat rentoutuvat. Olkapäät alkavat tuntua painavammita. Ne painuvat alaspäin aina uloshengityksellä. Ympärilläsi olevat äänet vaimenevat, siirtyvät yhä kauemmaksi, eivätkä tunnu enää kiinnostavilta.

Tunnet kuinka lämmin ja rentoutunut olo laskeutuu päälaellesi ja siitä edelleen otsaasi. Ajatuksesi rauhoittuvat. Lämmin ja rento olo laskeutuu edelleen ohimoillesi, silmiisi, 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.





## 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 ajatusten 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!