



VIISI ASKELTA HYVINVOINTIIN TYÖNHAUSSA

-työkirja
2022

SISÄLLYS

Hyvinvoiva työnhakija 3

1.askel: Lepo, ruoka ja liikunta 4

2.askel: Tavoitteet 6

3.askel: Vertaistuki 8

4.askel: Itsetunto 10

5.askel: Onnistumisen kokemukset 12

Onnistumispäiväkirja 15

Hyvinvoiva työnhakija

HYVINVOIVA TYÖNHAKIJA

- on motivoitunut ja vastuuntuntoinen
- pääsee hyödyntämään vahvuuksiaan ja osaamistaan
- tuntee työnhakunsa tavoitteet
- saa palautetta työhausta
- kokee itsensä tarpeelliseksi
- kokee työssään riittävästi sekä itsenäisyyttä että yhteenkuuluvuutta
- onnistuu ja innostuu työhaussa, kokee tekemisen imua

Seuraavilta sivuilta löydät tehtäviä, joiden avulla pääset miettimään, miten voit lisätä hyvinvointiasi työhaussa. Kokonaisuus on laaja ja tehtävien tarkoituksena ei ole välttämättä löytää lopullisia vastauksia vaan herätellä pohtimaan omaan hyvinvointiin vaikuttavia asioita laajemminkin. Sekä ottamaan ensimmäiset askelet kohti parempaa oloa.

Työkirjaan on varattu tilaa omille muistiinpanoille, ajatuksille ja piirustuksille, mutta voit työstää asiaa haluamallasi tavalla esimerkiksi muistikirjassa.

Viisi askelta hyvinvointiin työhaussa ovat:

- Lepo, ruoka ja liikunta
- Tavoitteet
- Vertaistuki
- Itsetunto
- Onnistumisen kokemukset

1. askel: Lepo, ruoka ja liikunta

Kun nukkuu ja syö hyvin ja liikkuu riittävästi, riittää energiaa hoitaa muitakin hyvinvoinnin osa-alueita. Tutustu siis itseesi ja siihen, mikä on sinulle tärkeää ja saa juuri sinut voimaan hyvin.

Mitkä asiat ovat hyvin tällä hetkellä uneen, ravintoon ja liikuntaan liittyen?

Minkä asian muuttaminen uneen, ravintoon tai liikkumiseen liittyen parantaisi hyvinvointiani eniten juuri nyt? Valitse yksi asia.

Miten haluat valitsemasi asian muuttuvan?

Mikä on ensimmäinen askel kohti muutosta tässä asiassa?

2.askel – Tavoitteet

Työhaun tavoitteena on uusi työpaikka. Sellaisenaan tämä tavoite voi kuitenkin olla turhan iso ja epämääräinen. Tee siis tavoitteestasi helpommin hahmotettava ja saavutettava.

Hyvän tavoitteen saat asetettua esimerkiksi näin:

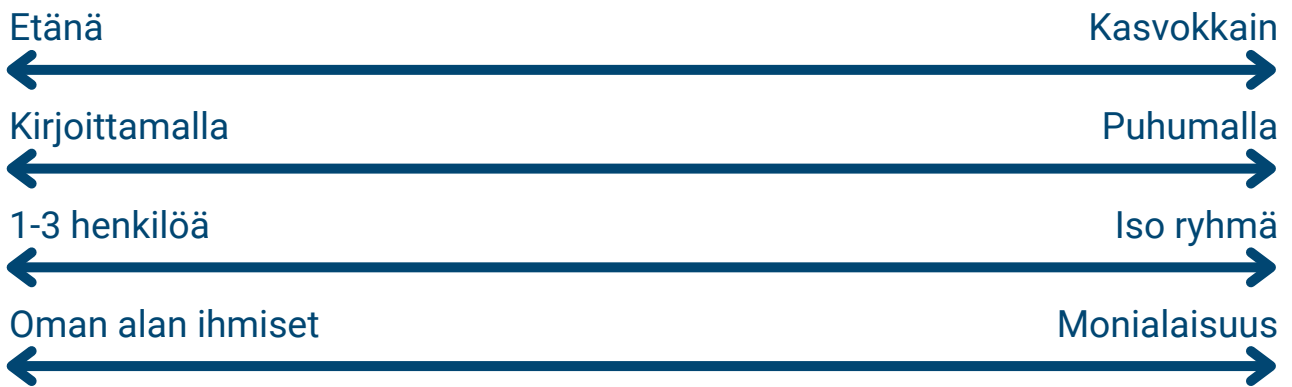
- Muodosta itsellesi mahdollisimman kokonaisvaltainen mielikuva siitä, millaista on, kun olet tavoitteessasi.
- Kirjoita tavoite auki preesensissä eli kuvaa tilannetta, jossa tavoite on toteutunut.
- Muuta mielikuva ja lause konkreettiseksi muistutukseksi tavoitteestasi ja laita se paikkaan, jossa näet sen päivittäin. (Kirjoita tavoite, tee kuva tai kollaasi jne.)
- Mieti, mikä on ensimmäinen askel kohti tavoitettasi. Laita myös tämä näkyville itsellesi.

Tavoitteeni:

3. askel: Vertaistuki

Vertaistuki auttaa saamaan uusia oivalluksia ja keinoja työnhakuun. Se auttaa sinua näkemään asioiden mittasuhteet ja vaihtoehtoja niin omalle toiminnalle kuin sille, mistä työpaikkoja voi löytyä. Se antaa mahdollisuuden oppia muiden kokemuksista ja auttaa huomaamaan, että et ole tilanteessasi yksin.

Mieti millainen vertaistuki ja toiminta juuri sinulle sopisi:



Mihin asioihin tarvitsen eniten tukea?

Mitä kaipaavat eniten, kun tunnet olevasi yksin työnhaun kanssa?

Vertaistuki voi toteutua monella eri tavalla. Tutki, kokeile ja löydä sinulle parhaiten sopiva vertaistuen muoto. Esimerkiksi:

- Puhu työnhaustasi – vertaistukea voi löytyä yllättävistäkin paikoista
- Ota yhteyttä tuttuihisi tai tuntemattomiin, joiden tiedät olevan työnhaussa – jakakaa kokemuksia
- Somen kautta, esim. LinkedIn tai Facebook
- TE-toimiston tai ammattiliittojen kautta
- Perusta oma keskustelu-/vertaistukiryhmä
- Liity olemassa olevaan ryhmään
- Olisiko työnhakuyhteisö sinun paikkasi
- Keksi itse jokin uusi tapa!

4. askel: Itsetunto

Itsetunto on sitä, että tunnet itsesi, luostat itseesi ja arvostat itseäsi. Hyvä itsetunto näkyy realistisena minäkuvana, tunnistat sekä vahvuutesi että heikkoutesi ja arvostat itseäsi niiden takia tai niistä huolimatta. Hyvä itsetunto auttaa sietämään paremmin epävarmuutta, pettymyksiä ja epäonnistumisia. Se antaa tunteen kyvystä vaikuttaa omaan elämään. Itsetunto löytyy itsetuntemuksen kautta.

Missä olen hyvä?
Mitkä ovat vahvuuteni?

Minkä tekemisestä
pidän erityisesti?

Millaisissa tehtävissä ja
tilanteissa olen parhaimmillani?

Mihin suuntaan
haluan kehittyä?

Mieti myös, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä sekä työssä että elämässä yleisesti. Samalla opit tuntemaan itseäsi paremmin.

5. askel: Onnistumisen kokemukset

Hyvinvoiva työnhakija onnistuu ja innostuu sekä kokee tekemisen imua. Tähän liittyy oleellisesti myös pystyvyyden tunne, joka on uskoa siihen, että osaa ja pystyy. Välillä onnistumisen kokemukset työnhaussa voivat kuitenkin tuntua olevan vähissä. Siksi onkin tärkeää tietää, mistä voi saada onnistumisen kokemuksia silloinkin, kun niitä ei tunnu löytyvän mistään.

Mitä onnistuminen tarkoittaa minulle?

Millaisia onnistumisen kokemuksia minulla on? (työ, harrastukset, vapaaehtoistyö, arki jne.)

Onnistumiset kannattaa kirjata ylös, etteivät ne unohdu. Muista myös juhlistaa pieniäkin onnistumiasi ja nauttia niistä sekä palkita itseäsi onnistumisista. Tärkeintä on, että huomaat onnistumiset, etkä vain ohita niitä olan kohautuksella – tulipahan tehtyä. Iloitse siitä, mitä olet saavuttanut. Viivaa tehtävä yli listalta. Kiitä ja kehu itseäsi. Kerro onnistumisestasi vaikka parhaalle kaverille.

Palkitseminen voi olla myös konkreettista. Lupaa itsellesi vapaailta, lähde lenkille ihan yksin (ilman koiraa) tai kaverin kanssa, leivo, aloita uusi hyvä kirja. Sinä itse tiedät tässäkin, mikä toimii sinulle parhaiten. Tee juuri sitä, mikä ilahduttaa sinua ja mistä nautit.

Kirjoita muistiin asioita (sekä pieniä että isoja), joilla voit palkita itseäsi onnistumisista ja tavoitteiden saavuttamisesta.

Kirjoita onnistumisesi seuraavan viikon aikana. Katso, miten onnistumisten muisteleminen ja näkyväksi tekeminen vaikuttaa mielialaasi.

Onnistumiseni tänään __ / __ / ____

•

Onnistumiseni tänään __ / __ / ____

•

Onnistumiseni tänään __ / __ / ____

•

Onnistumiseni tänään __ / __ / ____

•

Onnistumiseni tänään __ / __ / ____

•

Onnistumiseni tänään __ / __ / ____

•

Onnistumiseni tänään __ / __ / ____

•

Ollaan yhteydessä!



piilo-osaajat.com



facebook.com/OsaajatPiilosta



[@OsaajatPiilosta](https://twitter.com/OsaajatPiilosta)



[@piilo.osaajat](https://instagram.com/piilo.osaajat)



linkedin.com/company/piilo-osaajat