



VOIMAVAROJA TYÖNHAKUUN!

-työkirja
2024

SISÄLLYS

Voimissaan oleva työnhakija 3

Palautuminen: Lepo, ruoka ja liikunta 4

Tavoitteet 6

Vertaistuki 8

Itsetunto 10

Kiitollisuuspäiväkirja 12

Viikkorutiinit 14

**Bonustehtävä: Astu omaan mielikuva-
maahasi** 16

Voimissaan oleva työnhakija

VOIMAVAROJA TYÖNHAKUUN - MITEN PALAUTUMINEN VOI AUTTAA MYÖS TYÖNHAUSSA

Miten palautumisesta saa voimavaroja työnhakuun? Työnhaku voi stressata ja ahdistaa, ja on tärkeä palautua myös työnhaussa. Palautumisella on kiistattomia hyötyjä. Kun huolehtii omasta jaksamisestaan, näkee itsensä aivan erilaisin silmin verrattuna siihen, että on kuormituksen alla ikään kuin jumissa. Jumitilanne voi olla mielen luomusta, mikä ei perustu lainkaan todelliseen tilanteeseen. Ihminen sokeutuu omalle toiminnalleen ja omaan tilanteeseensa helposti. Sitä voi olla huomaamattaan aivan ylikierroksilla ja stressaantunut, koska kehomme tottuu ja sopeutuu erilaisiin tilanteisiin. Pysähtyminen on sen vuoksi tärkeää.

Kun pysähdymme kuuntelemaan kehoamme, saamme arvokkaita viitteitä alitajunnastamme. Kehon kautta toimiva intuitio voi auttaa meitä löytämään juuri ne ratkaisut, jotka tuntuvat oikeilta. Tämä voi olla erityisen tärkeää, kun määrittelet millaista työtä haluat tehdä tai kun haluat tunnistaa omaa motivaatiotasi tiettyä työtä kohtaan.

Seuraavilta sivuilta löydät tehtäviä, joiden avulla pääset miettimään, mitkä asiat tehostavat palautumistasi ja miten alitajuntasi keskustele kanssasi. Kokonaisuus on laaja ja tehtävien tarkoituksena ei ole välttämättä löytää lopullisia vastauksia vaan herätellä pohtimaan omaan palautumiseen vaikuttavia asioita laajemminkin. Löydät työkirjasta tilaa omille ajatuksille, mutta voit hyvin myös kirjoittaa niitä ylös esimerkiksi muistikirjaan.

Palautuminen: 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?

- | | |
|---|--|
| ☐ Menen ajoissa nukkumaan | ☐ Valitsen portaat |
| ☐ Syön joka aterialla kasviksia | ☐ Ruokin uteliaisuuttani päivittäin |
| ☐ Käyn päivän aikana 15 minuutin valokävelyllä | ☐ Laitan ruudun pois iltaisin riittävän ajoissa |
| ☐ Juon vettä riittävästi | ☐ Jokin muu, mikä? |
| ☐ Ylläpidän kehoni liikkuvuutta säännöllisesti | |

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?

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:

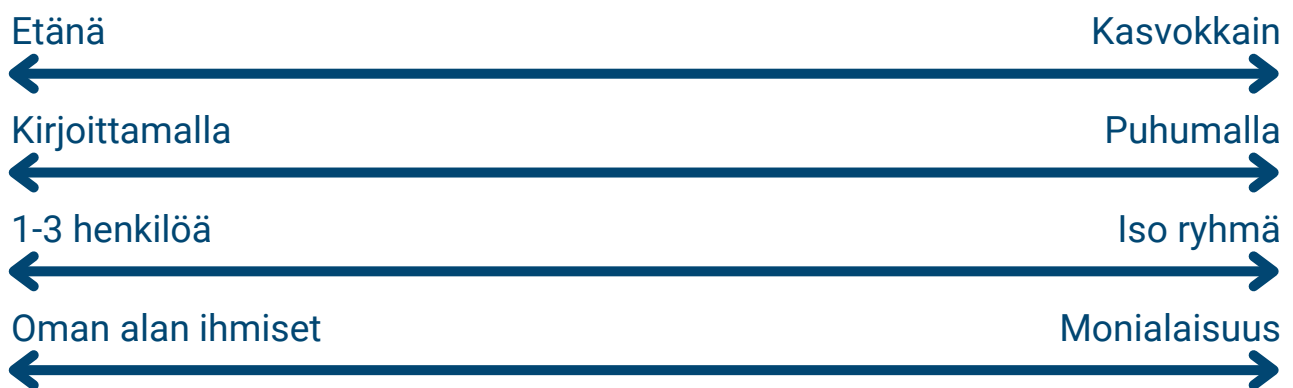
- Muodosta itsellesi mahdollisimman kokonaisvaltainen mielikuva siitä, millaista on, kun olet tavoitteessasi. Millaisia työtehtäviä teet? Millaisten ihmisten kanssa? Millaisessa työympäristössä?
- Kirjoita tavoite auki preesensissä eli kuvaa tilannetta, jossa tavoite on toteutunut.
- Muuta mielikuva 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:

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
- Etsi itse jokin uusi tapa!

Itsetunto

Itsetunto on sitä, että tunnet itsesi, luotat 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.

Palaa tämän kysymyksen äärelle alkuun päivittäin. Alitajuntasi vaatii aikaa työskennellä, joten vastausta ei voi eikä tarvitse keksiä yhdeltä istumalta. Täydennä vastaustasi sitä mukaa, kun asioita tupsahtelee mieleesi.

Kiitollisuuspäiväkirja

Kiitollisuuden harjoittaminen on erityisen tärkeää työhaun aikana, jolloin palautuminen ja jaksaminen korostuvat. Työnhaku voi olla uuvuttavaa ja täynnä epävarmuutta, mutta kiitollisuuden avulla voimme suunnata huomionne asioihin, jotka tuovat voimaa ja iloa. Olipa kyse pienestä onnistumisesta työhaun arjessa, läheisen tsemppauksesta tai hetkestä luonnossa, kiitollisuus auttaa meitä palautumaan ja löytämään energiaa jatkaa eteenpäin. Se ei ainoastaan tue mielenterveyttä, vaan myös vahvistaa jaksamista ja toiveikkuutta matkalla kohti uusia mahdollisuuksia.

Kiitollisuuspäiväkirjaa voit täyttää monella tavoin. Voit esimerkiksi päivän lopussa kirjoittaa ylös kolme asiaa, joista olet kiitollinen kyseisenä päivänä. Tai voit myös ottaa kuvia niistä asioista tai tilanteista, joista olet ollut kiitollinen. Tavoite olisi listata ylös näitä asioita viikon jokaisena päivänä.

Viikon lopussa palaa tarkastelemaan listaamiasi asioita. Mitä tunteita ne sinussa herättävät? Oletko pystynyt palauttamaan niitä mieleen viikon aikana? Listaamalla tunteita ylös pystyt myös refleктоimaan niitä paremmin.

Voit harjoitella kiitollisuuden tunteen voimistamista esimerkiksi näin: laita silmäsi kiinni. Siirrä huomiosi hengitykseen. Anna sen liikkua vapaasti. Tarkkaile hengitystäsi. Sen jälkeen voit siirtää huomiosi kehon eri osiin. Ajattele kiitollisuuden aiheita. Missä kohtaa kehoa tunnet kiitollisuuden? Anna sen levitä koko kehoon jokaisella hengityksellä. Hengitä kehoosi kiitollisuutta ja puhalla pois arjen painolastia. Toista 20 hengityksen ajan.

MAANANTAI

-
-
-

TIISTAI

-
-
-

KESKIVIIKKO

-
-
-

TORSTAI

-
-
-

PERJANTAI

-
-
-

LAUANTAI

-
-
-

SUNNUNTAI

-
-
-

Viikkorutiinit

Työhaussa voi joskus käydä niin, että tarkat viikkorutiinit katoavat. Työnhaku täyttää niin vapaa-ajat kuin viikonloput. On kuitenkin ensiarvoisen tärkeää pyrkiä miettimään oma aikataulu siten, että sinulla on myös aikaa itsellesi ja omille harrastuksillesi. Ylipäättään jollekin muulle tekemiselle kuin työnhauille.

Yksi vaihtoehto on laatia itselleen ”työaikakalenteri”, johon merkitset ajat, jolloin keskityt työnhakuun ja ajat, jolloin olet vapaalla eli keskityt muuhun kuin työnhakuun.

Millaiselta työpäiväsi näyttää? Alkaako se klo 8 vai klo 10? Onko työpäivän pituus kenties 6h vai 8h? Missä välissä pidät kahvitauon? Entä lounaan? Milloin lopettelet työpäivän ja keskityt muuhun kuin työnhakuun? Rakentamalla itsellesi uudenlaista rutiinia pystyt helpottamaan kuormittumista asettamalla rajat itsellesi. Rajat ovat rakkautta itseäsi kohtaan! Ne ovat myös tapa kehittää tai kasvattaa itsensäjohtamisen taitoja.

Seuraavalla sivulla on pohja, jota voit hyödyntää omanlaisesi työaikakalenterin luomiseen. Rutiinit auttavat rytmittämään arkea ja työnhaku hyötyy yhtä lailla rutiineista.

Viikkorutiinit

Aika	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
6.00-6.30					
6.30-7.00					
7.00-7.30					
7.30-8.00					
8.00-8.30					
8.30-9.00					
9.00-9.30					
9.30-10.00					
10.00-10.30					
10.30-11.00					
11.00-11.30					
11.30-12.00					
12.00-13.00					
13.00-13.30					
13.30-14.00					
14.00-14.30					
14.30-15.00					
15.00-15.30					
15.30-16.00					
16.00-16.30					
16.30-17.00					
17.00-17.30					
17.30-18.00					
18.00-18.30					
18.30-19.00					
19.00-19.30					
19.30-20.00					
20.00-20.30					

Kirjaa ylös ainakin:

- milloin on herätys, aamupala, kenties lasten viennit päiväkotiin tms.
- milloin aloitat työt
- milloin on lounas, kahvitauko tai kenties aikaa kävelylle
- milloin työpäivä päättyy
- milloin on aikaa harrastuksille

Bonustehtävä: Astu omaan mielikuvamaahasi

Kävele ja kehitä oman sisäisen elokuvasi tarinaa yhden kuukauden ajan. Kun teet tämän, niin voit nähdä kuinka elämäsi muoto muuttuu. Käytä askeleittesi tahtia uuden polun luomiseen.

Mieti, mitä haluaisit enemmän, mitä vähemmän, mikä tekisi sinusta onnellisemman, mitkä asiat saavat sinut iloiseksi. Koeta sen jälkeen keskittyä, erityisesti tähän ilmaisuun: "Olisi todella upeaa, jos..."

Ole tarkka siitä, että keskität huomiosi positiivisten muutosten kuvitteluun - ja niistä iloitsemiseen. Kuten Sonia Choquette muistuttaa: "Kiinnittäessämme huomiomme johonkin me asetamme luovuutemme sen varaan... Jos kiinnitämme huomiomme vääriin asioihin, ne varastavat energiamme ja jättävät meidät voimattomiksi vetäen samalla epämiellyttäviä kokemuksia elämäämme." (Metafyysisesti nähtynä tämä selittää sen, miksi ne asiat, joita pelkäämme eniten, toteutuvat.)

Tulet ehkä yllättymään, kun huomaat, kuinka ajatuksesi jatkuvasti harhailevat synkkiin kuvitelmiin. Jos näin käy, ohjaa ne tarpeeksi syvälle "sisään", niin että pystyt tuntemaan ja käsittelemään tunteita. Tämän jälkeen ohjaa ne takaisin kadun aurinkoiselle puolelle. Tulet ajan myötä huomaamaan, että myönteinen ajattelu on eräs muoto hengellistä voimaa, jota voi kehittää päivittäisellä hellävaraisella harjoittelulla. Seurauksena on myönteisiä tuloksia.

Sinun ei tarvitse alkuunkaan uskoa näitä juttuja. Ehdotan vain, että kokeilet kävelemistä ja elämäsi miettimistä.

Tee koe ja laadi lista kahdestakymmenestä asiasta, jotka haluaisit elämääsi. Nämä asiat voivat olla aineellisia, hengellisiä, älyllisiä tai taiteellisia: uusi nojatuoli, parempi asenne työtäsi kohtaan, myönteisempi asenne gradun tekoon, luovempi lopetus novellillesi...

Lue tämä lista päivittäin ja käytä sitä ajattelumateriaalina päivittäisillä kävelyilläsi. Laita tämä lista sellaiseen paikkaan, jossa näet sen. Kävele tämä lista päivittäin ja tarkkaile elämääsi tulevia tuloksia.

Lähde: Julia Cameron, Kultasuoni

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