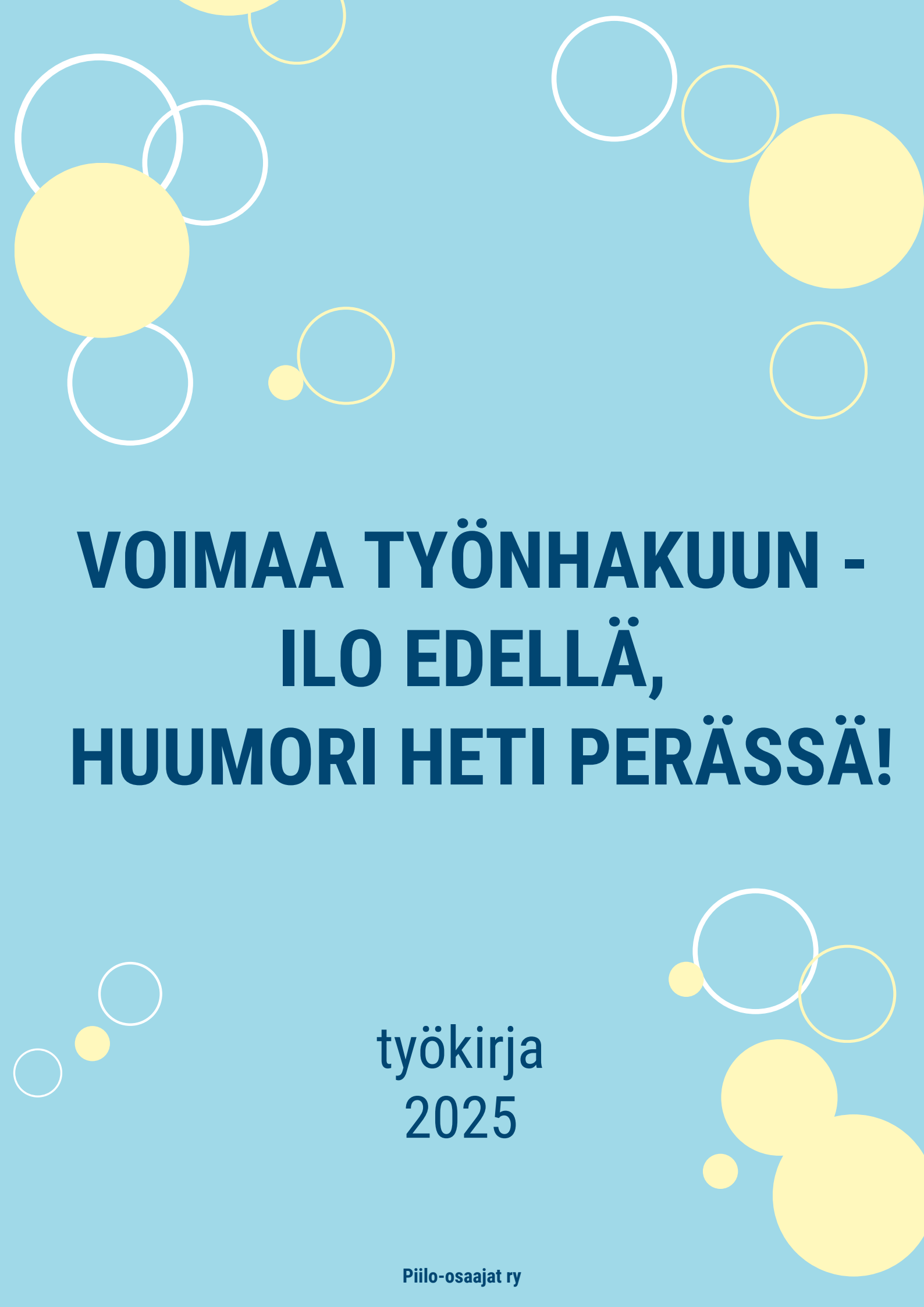


The background is a solid light blue color. It is decorated with several circles of varying sizes. Some circles are white with a thin outline, while others are solid yellow. They are scattered across the page, with a higher concentration in the top corners and bottom right corner.

VOIMAA TYÖNHAKUUN - ILO EDELLÄ, HUUMORI HETI PERÄSSÄ!

**työkirja
2025**



VOIMAA TYÖNHAKUUN - ILO EDELLÄ, HUUMORI HETI PERÄSSÄ!

Työnhaku on vähän kuin vaellus - välillä polku on kuoppainen, välillä aurinko paistaa ja askel kulkee kevyesti. Tässä työkirjassa kuljetaan ilon, kepeyden ja lempeyden kautta. Tavoite ei ole suorittaa täydellistä työnhakua, vaan pitää mieli virkeänä, nauru herkässä ja toivo tallessa.

SISÄLLYS

Voimissaan oleva työnhakija	3
Palautuminen: Lepo, ruoka ja liikunta	4
Tavoitteet	5
Vertaistuki	6
Itsetunto	7
Kiitollisuuspäiväkirja	8-9
Viikkorutiinit	10-11
Bonustehtävä: Astu omaan mielikuva- maahasi	12-13

Voimissaan oleva työnhakija

VOIMAVAROJA TYÖNHAKUUN - PALAUTUMINEN ON SALAINEN SUPERVOIMASI

Työnhaku on kuin maraton, jossa huoltopisteet unohtuvat helposti. Siksi palautuminen on välttämätöntä, ei luksusta. Kun annat kehollesi ja mielellesi lepoa, ruokaa ja liikettä, pysyt energisenä ja näet asiat kirkkaammin.

Joskus stressi hiipii huomaamatta. Saatat olla "vähän ylikierroksilla", vaikka et edes huomaa sitä. Silloin on hyvä pysähtyä. Hengitä syvään, venyttele ja muista, että maailma ei kaadu vaikka suljet koneen hetkeksi.

Kun hiljennyt, alat kuulla oman sisäisen kompassisi paremmin. Kehosi kertoo usein, mikä tuntuu oikealta suunnalta, luota siihen.

Seuraavilla sivuilla pääset pohtimaan, mikä oikeasti palauttaa sinua ja mistä saat voimaa jatkaa työnhakua ilman uupumusta. Tehtävien tarkoitus ei ole löytää täydellisiä vastauksia, vaan auttaa sinua pysähtymään ja huomaamaan, että olet jo paljon vahvempi kuin arvaatkaan.

Palautuminen ei vaadi retriittiä vuoristossa. Usein riittää pieni hengähdys ja hetki, jolloin muistat, että olet ihminen, et työnhakukone.

Palautuminen: Lepo, ruoka ja liikunta

Palautuminen ei ole laiskottelua, se on latautumista tulevaa loistoasi varten. Kun nukut kunnolla, syöt fiksusti ja liikut edes vähän (kyllä, kauppakassien kantaminen lasketaan), niin mieli pysyy virkeänä ja ajatus kulkee.

Kirjoita kolme asiaa, jotka sujuvat hyvin uneen, ruokaan ja liikkumiseen liittyen. Kyllä, "osaan torkuttaa kellon seitsemän kertaa" kelpaa vastaukseksi.

"Työnhaku on paras personal trainer, pitää liikkeessä ilman kuntosalijäsenyyttä!"

Tavoitteet

Tavoite “saat töitä” on yhtä tarkka kuin “söisin jotain hyvää”. Tässä kohtaa mennään tarkemmalle tasolle: mitä, missä ja miksi?

Tehtävä:

Kuvaa unelmatilanteesi preesensissä: “Työskentelen työyhteisössä, jossa nauru raikaa ja kahvi on aina tuoretta.”
Post-it -lappu, jääkaappi, peili - kaikki käy!

“Motivaatiokirjeeni voisi olla yhden lauseen: Olen valmis mihin tahansa, kunhan siitä maksetaan.”

Vertaistuki

Työnhaku yksin on vähän kuin yrittäisi taputtaa itseään selkään kahdella kädellä - hankalaa. Vertaistuki auttaa jaksamaan ja näkemään tilanteen kirkkaammin ja joskus nauramaan sen keskellä.

Kokeile:

- Liity työnhakuryhmään. Siellä saa puhua työnhausta ilman, että kukaan pyörittää silmiään.
- Perusta samassa tilanteessa olevien tuttujen kanssa WhatsApp-rinki ja anna sille humoristinen nimi.
- Tapaa livenä, kahvilla, kävelyllä ym. ym. ym.
- Etsi oma vertaistuen muoto: vaikka kahvihetki "Työnhaku & pulla" -nimellä.

"Työnhaku on kuin deittailu - pitää vakuuttaa, että olet tarpeeksi kiinnostava, muttet liian epätoivoinen."

Itsetunto

Itsetunto ei ole sitä, että on aina varma, vaan sitä, että uskaltaa olla oma itsensä myös epävarmana. Muistathan: olet enemmän kuin hakemuksesi liitetiedosto!

Pohdi seuraavia!

Missä olen
parhaimmillani?

Minkä tekemisestä
pidän erityisesti? Milloin
innostun?

Kirjoita ylös myös asiat, jotka
eivät suju, ne tekevät sinusta
inhimillisen, eivät
epäonnistuneen.?

Mistä asioista olet
itsessäsi ylpeä?

Kiitollisuuspäiväkirja

Kiitollisuus ei vaadi täydellistä päivää - se toimii parhaiten juuri silloin, kun mikään ei mene ihan suunnitelmien mukaan. Kun muistat iloita pienistä asioista, kuten siitä, että housut mahtuivat jalkaan tai sade alkoi vasta sen jälkeen, kun pääsit sisälle, olet jo voiton puolella.

Kiitollisuuden voima piilee siinä, että se kääntää huomion pois siitä, mikä puuttuu, ja kohti sitä, mikä on jo hyvää. Se muistuttaa, että elämä ei ole pelkkää työnhakua, vaan kokonainen seikkailu, johon mahtuu naurua, kahvia, ystäviä, ja ehkä pieni päiväunikin.

Jos haluat haastaa itseäsi, listaa välillä myös ne kiitollisuuden aiheet, jotka ensin tuntuvat "liian pieniltä", kuten lämmin suihku, hyvä kynä tai se, että sait tänään hiukset pysymään jotenkuten aisoissa. Huomaat pian, että pienistä asioista syntyy iso hyvä olo.

Tehtävän voit tehdä seuraavan sivun valmiiseen päiväkirjapohjaan.

**"Kiitollisuus on vähän kuin mielen
hammaslanka, se pitää ajatukset raikkaina."**

MAANANTAI

-
-
-

TIISTAI

-
-
-

KESKIVIIKKO

-
-
-

TORSTAI

-
-
-

PERJANTAI

-
-
-

LAUANTAI

-
-
-

SUNNUNTAI

-
-
-

Viikkorutiinit

Rutiinit ovat kuin arjen turvaverkko - ne pitävät kiinni silloin, kun motivaatio karkaa kahville ilman sinua. Kun luot oman rytmissi, työnhaku muuttuu vähemmän kaaokseksi ja enemmän hallituksi projektiksi, jossa on toki sallittua lipsua välillä.

Voit rakentaa viikkosi kuten hyvän reseptin: vähän työnhakua, ripaus lepoa ja reilu annos tekemistä, josta oikeasti nautit. Laita kalenteriin myös hyvän mielen rutiineja: torstain tanssikahvihetki, maanantain motivaatiokävely tai perjantain palkinto hetki, vaikka se olisi vain croissant ja kehu itselle.

Muista myös tauot! Kahvitauko ei ole heikkouden merkki, vaan tärkeä osa tehokkuutta. Itse asiassa moni hyvä idea syntyy juuri silloin, kun et yritä väkisin keksiä mitään.

Jos työnhaku tuntuu välillä vievän kaiken hapen huoneesta, pysähdy hetkeksi ja tarkista: milloin viimeksi nauroit kunnolla? Nauru palauttaa paremmin kuin mikään mindfulness-sovellus.

“Jos työnhaku olisi Olympialaji,
olisin jo diskattu kofeiinin käytöstä!”

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					

Työnhaku ei saa nielaista koko elämää. Jaa viikko niin, että kalenterissa lukee myös:

- Ei työnhakua tänään
- Kävely luonnossa (ei LinkedInissä)
- Sarjamaraton ilman syyllisyyttä

Rajat eivät rajoita, ne suojelevat sinua.

Bonustehtävä: Astu omaan mielikuvamaahasi

Kävele ja unelmoi. Kun annat mielikuvituksesi kulkea vapaasti, alat huomata, että elämässäsi on enemmän mahdollisuuksia kuin ensisilmäyksellä näkyy. Mielikuvitus ei ole todellisuuspakoa, se on todellisuuden esiharjoitus.

Kävelyn aikana voit antaa ajatusten vaeltaa kohti asioita, joita kaipaavat elämääsi. Millainen olisi aamusi, jos heräisit innostuneena? Millainen olisi työpäivä, jossa tuntisit tekeväsi merkityksellistä työtä ja saisit vielä nauraa kollegoiden kanssa?

Jos mielikuvamaasi näyttää utopistiselta, älä huoli, niin sen pitääkin. Se on sinun luovuutesi pelikenttä. Sinne ei pääse epäilykset eikä excel. Sinne pääsee vain rohkeus, ilo ja ne ideat, jotka ovat vielä matkalla todeksi.

Ja muista: jokainen tarina tarvitsee pienen juonenkäänteen ennen onnellista loppua. Sinun elokuvassasi se käänne voi olla juuri tämä hetki - se, jossa päätät uskoa itseesi vähän enemmän kuin eilen.

Tehtävä

Kirjoita kolme asiaa, jotka ovat tulevaisuudessa totta mielikuvamaassasi. Ne voivat olla pieniä tai suuria, tärkeintä on, että ne saavat sinut hymyilemään.

Esimerkiksi:

- "Herään aamulla innostuneena tulevasta päivästä."
- "Työni tuntuu merkitykselliseltä ja saan käyttää luovuuttani."
- "Minulla on aikaa ystäville, ja naura riittää joka viikko."

Kun olet kirjoittanut asiat, lue ne ääneen. Kuvittele, että ne ovat jo tapahtumassa. Tämä ei ole taikatemppu - tai no, ehkä vähän on. Se on mielen tapa valmistautua hyvään.

Jos mikään ei tänään etene, muista: ehkä universumi vain venyttää jännitystä ennen seuraavaa hyvää käännettä.

Ollaan yhteydessä!



piilo-osaajat.com



facebook.com/OsaajatPiilosta



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



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



linkedin.com/company/piilo-osaajat