

ILON TUNNE

NOLOUDEN TUNNE

SURUN TUNNE

IHASTUMINEN

PELON TUNNE

TURHAUTUMINEN

VIHAN TUNNE

RAIVOSTUMINEN

INHON TUNNE

KIUSAANTUMINEN

HÄPEÄN TUNNE

LAMAANTUMINEN

IHMISEN PERUSTUNTEET

ILON ERI SÄVYJÄ:

hilpeä, iloinen, ilahtunut,
innostunut, rakastunut,
onnellinen, tasapainoinen,
rento, vapautunut,
tyytyväinen, toiveikas,
rohkea, voimakas,
energinen, päättäväinen,
riippumaton, turvallinen

VIHAN ERI SÄVYJÄ:

kiukkuinen, äreä,
suuttunut, harmistunut,
tyytymätön, kyllästynyt,
turhautunut,
välinpitämätön,
kostonhaluinen, kylmä,
kyyninen, katkera,
vastenmielinen

SURUN ERI SÄVYJÄ:

allapäin, alakuloinen, apaattinen, apea, alavireinen, tyhjä,
surullinen, itkuinen, murheellinen, synkeä, masentunut,
ikävä, kaipaava, kaihoisa, haikea, yksinäinen

PELON ERI SÄVYJÄ:

epävarma, neuvoton,
avuton, jännittynyt,
huolestunut, varautunut,
varuillaan, turvaton,
pelästynyt, pelokas,
säikähtänyt, hämmentynyt,
ahdistunut, järkyttynyt,
poissa tolaltaan,
kauhistunut, vauho,
panikoiva, pakokauhuinen

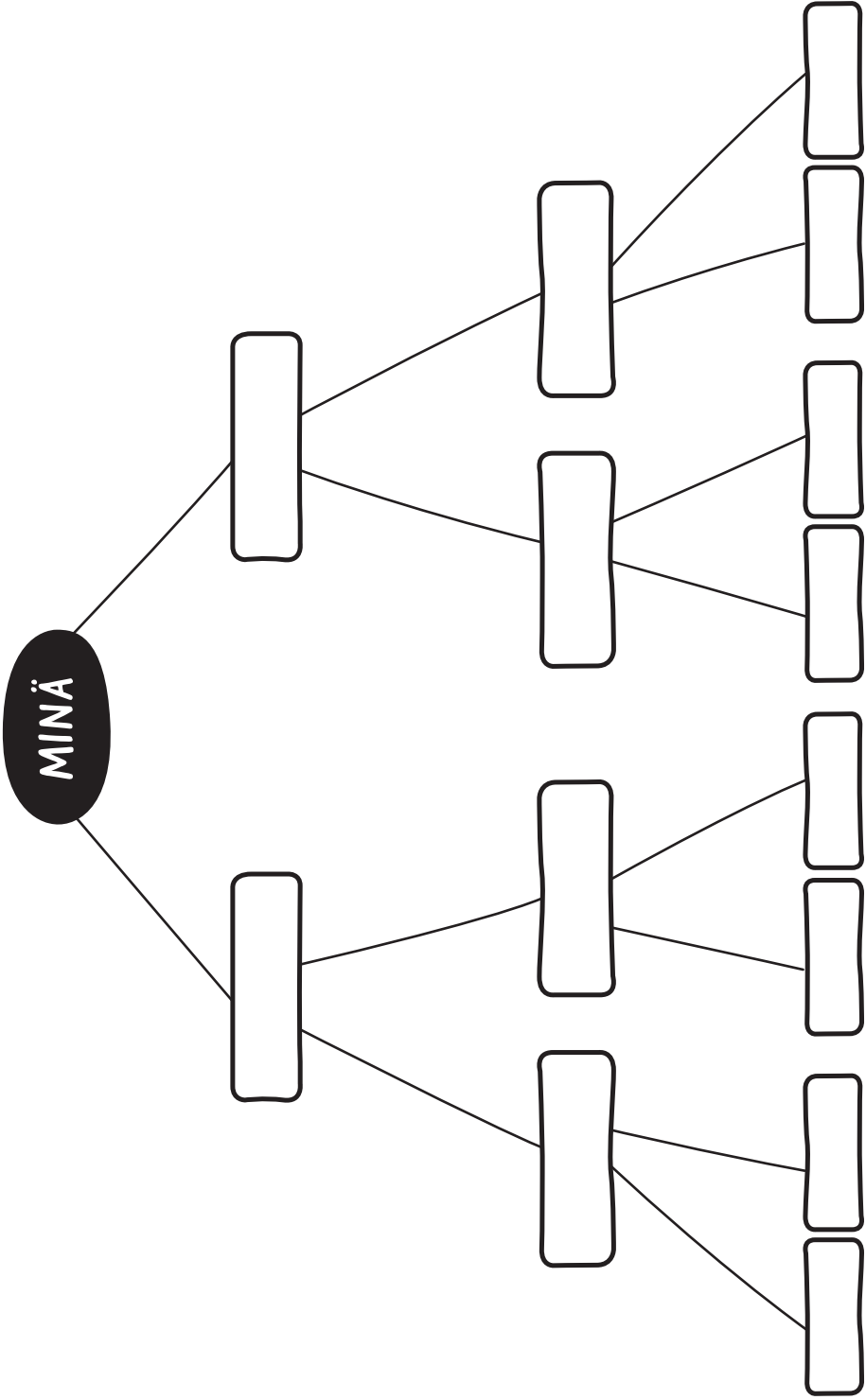
YHDISTELMÄTUNTEET:

mustasukkainen,
kateellinen, pettynyt,
loukkaantunut, katuva,
häpeissään, nolostunut,
syyllinen

i Yhdistelmä tunne sisältää samaan aikaan eri perustunteita. Esimerkiksi mustasukkaisuus sisältää vihaa, surua, hylkäämisen pelkoa ja turvattomuutta ja kateus vihaa, surua ja vaille/osattomaksi jäämisen kokemusta.

TUNNEASSOSIAATIOT

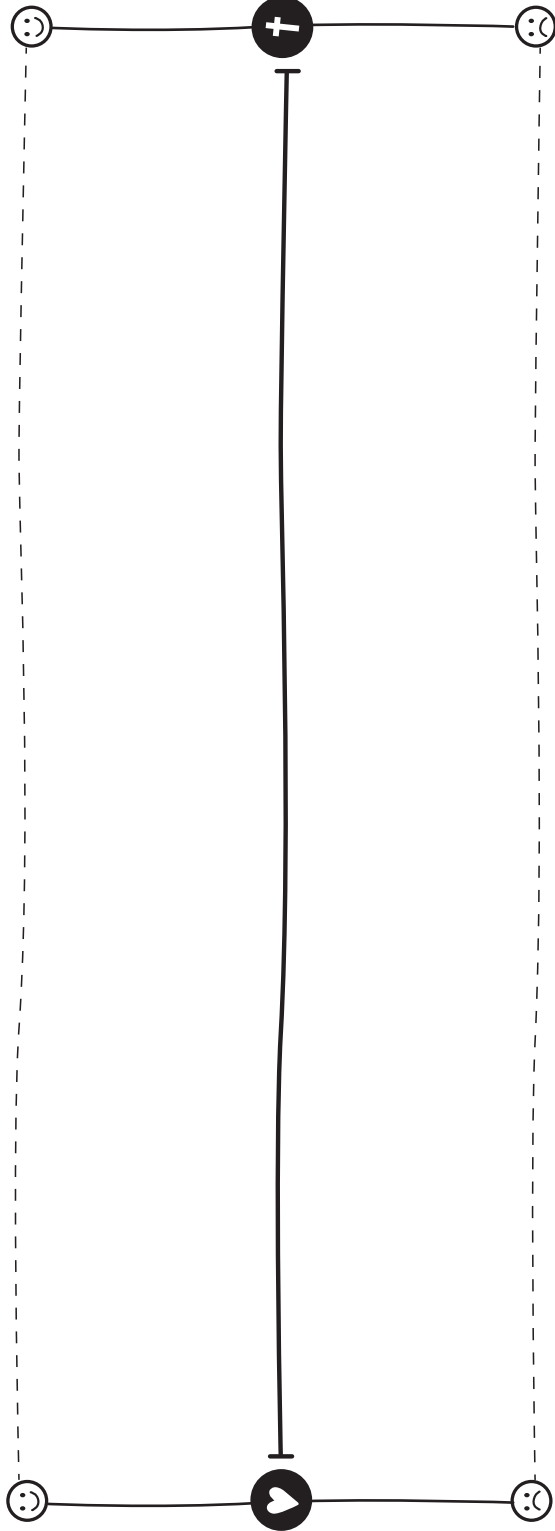
äijä	herkkä	tiukka	onnellinen
ujo	itkuinen	vaativa	laiska
rohkea	hiljainen	ystävällinen	inhottava
vapaa	vastuuton	tunteeton	rakastettava
tyttö	äänekäs	lapsi	helppo
kiltti	tuhma	häpeällinen	surullinen
johtaja	aikuinen	iloinen	turhauttava



ELÄMÄNLANKA JA TUNNEBAROMETRI

Merikka elämänlangan alkupäähän syntymävuotesi ja sen jälkeen langalle tapahtumajärjestyksessä sinun kehityksellesi merkittäviä elämäntilanteita. Näitä voivat olla vaikkapa sisarusten saaminen, vanhempien ero, kouluun lähteminen, muutto uudelle paikkakunnalle, erityiset omat onnistumiset, tärkeiden harrastusten aloittamiset, hyvän ystävän löytäminen, läheisten kuolemat tai vaikkapa koulukiusaaminen.

Käy sitten läpi langan ylä- ja alapuolella kulkevan tunnebarometrin kautta, miltä nämä tilanteet ovat tuntuneet. Merikka pisteellä jokaisen tapahtuman kohdalle tilanteen vaikutus sinuun positiivisuuden tai negatiivisuuden vaihtuuden mukaan. Aivan ylhäällä tai aivan alhaalla ovat sinuun vahvimmin vaikuttaneet tapahtumat. Yhdistä pisteet sitten viivalla aikajärjestyksessä toisiinsa ja katso, vaikuttaako tähänastinen elämäsi enemmän Texasin tasangolta vai alppihihtäjien arkipäivältä.



HUOLIKIRJE

Itkin viimeksi, kun _____.

Olen itkennyt myös _____.

Kun oikein raivostun, saatan _____,

ja kun jokin asia pelottaa, huomaan itsessäni

_____.

Vihani osoitan muille _____.

Ja kun olen yksin, viha purkautuu

_____.

Riidan tai ikävän tilanteen jälkeen, kun rauhoitun,

tunnen oloni _____.

ja haluan _____.

Illoisena _____.

Kun minulla on hauska ja vapaa olo, muut huomaavat sen

_____. Silloin tunnen itseni

_____. Hyväntuulisena ihmiset pitävät

minua _____.

TUNNEVUORISTORATA



TUNNEHAHMO

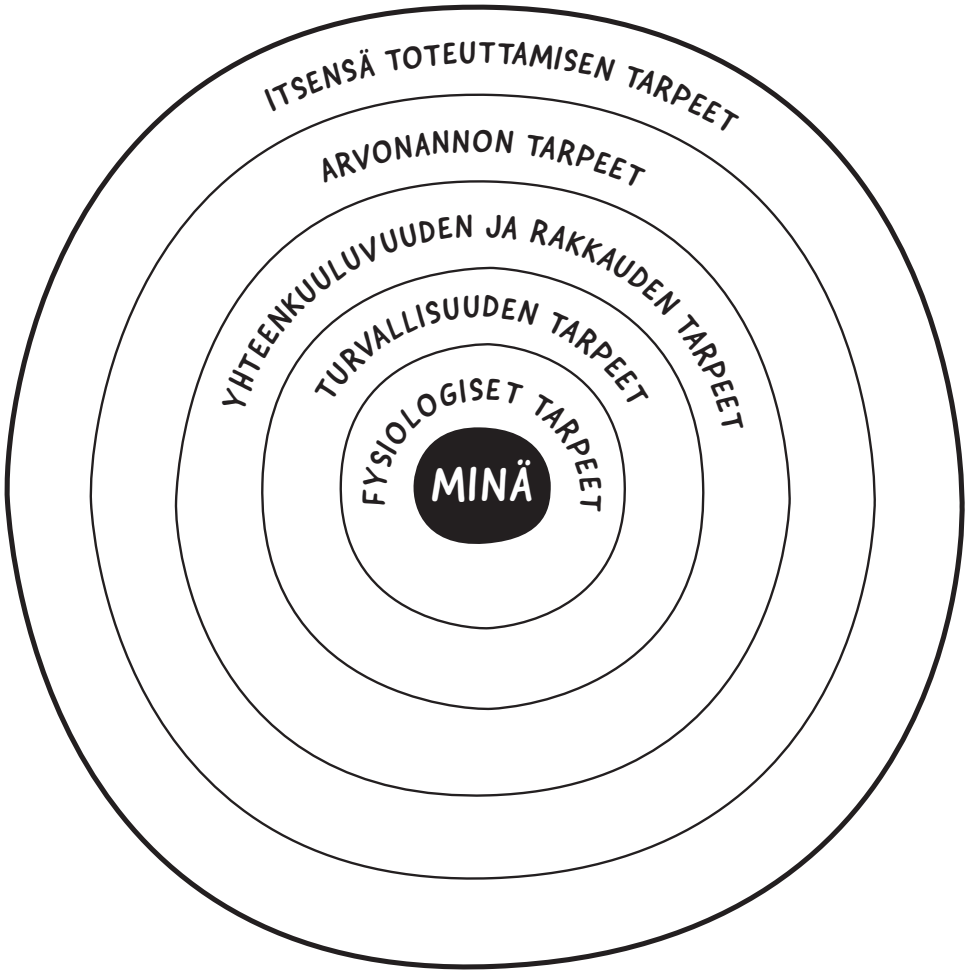


ELÄMÄNTILANNEBINGO

- _____ Parhaan ystävyssuhteen rikkoutuminen
- _____ Opiskelupaikatta jääminen
- _____ Konkurssi
- _____ Parisuhteen kariutuminen
- _____ Väkivallan kohteeksi joutuminen
- _____ Terveystilan romahdus

- _____ Urahaaveiden toteutuminen
- _____ Taloudellinen varmuus loppuelämäksi
- _____ Rakastuminen tulisesti
- _____ Suurimman unelmasi saavuttaminen
- _____ Toiseen maahan muuttaminen

TARVEYMPYRÄ



ARVOKARTTA

PERHE
YSTÄVÄT
TYÖ
OPISKELU

VAPAA-AIKA
KULUTUS
HARRASTUKSET
PARISUHDE

PÄIHTEET
USKONTO
TULEVAISUUS
TERVEYS

A hand-drawn rectangular box with a horizontal line near the top, intended for writing notes related to the 'PERHE' category.

A hand-drawn rectangular box with a horizontal line near the top, intended for writing notes related to the 'VAPAA-AIKA' category.

A hand-drawn rectangular box with a horizontal line near the top, intended for writing notes related to the 'PÄIHTEET' category.

A hand-drawn rectangular box with a horizontal line near the top, intended for writing notes related to the 'YSTÄVÄT' category.

A hand-drawn rectangular box with a horizontal line near the top, intended for writing notes related to the 'KULUTUS' category.

A hand-drawn rectangular box with a horizontal line near the top, intended for writing notes related to the 'USKONTO' category.

A hand-drawn rectangular box with a horizontal line near the top, intended for writing notes related to the 'TYÖ' category.

A hand-drawn rectangular box with a horizontal line near the top, intended for writing notes related to the 'HARRASTUKSET' category.

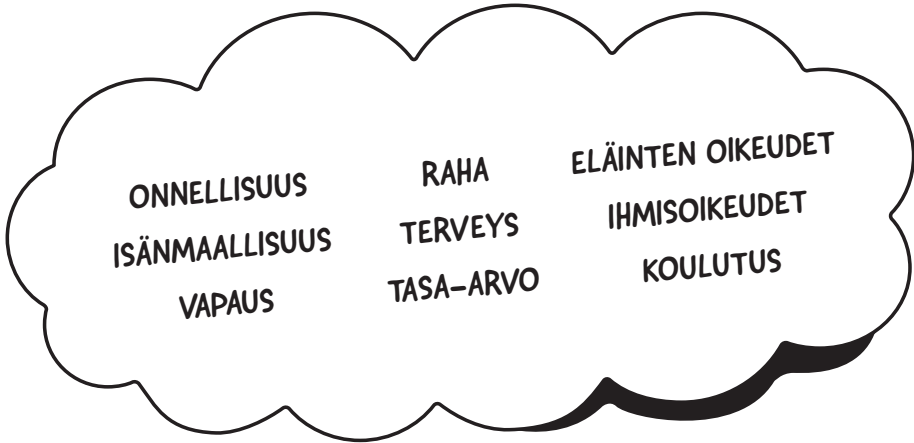
A hand-drawn rectangular box with a horizontal line near the top, intended for writing notes related to the 'TULEVAISUUS' category.

A hand-drawn rectangular box with a horizontal line near the top, intended for writing notes related to the 'OPISKELU' category.

A hand-drawn rectangular box with a horizontal line near the top, intended for writing notes related to the 'PARISUHDE' category.

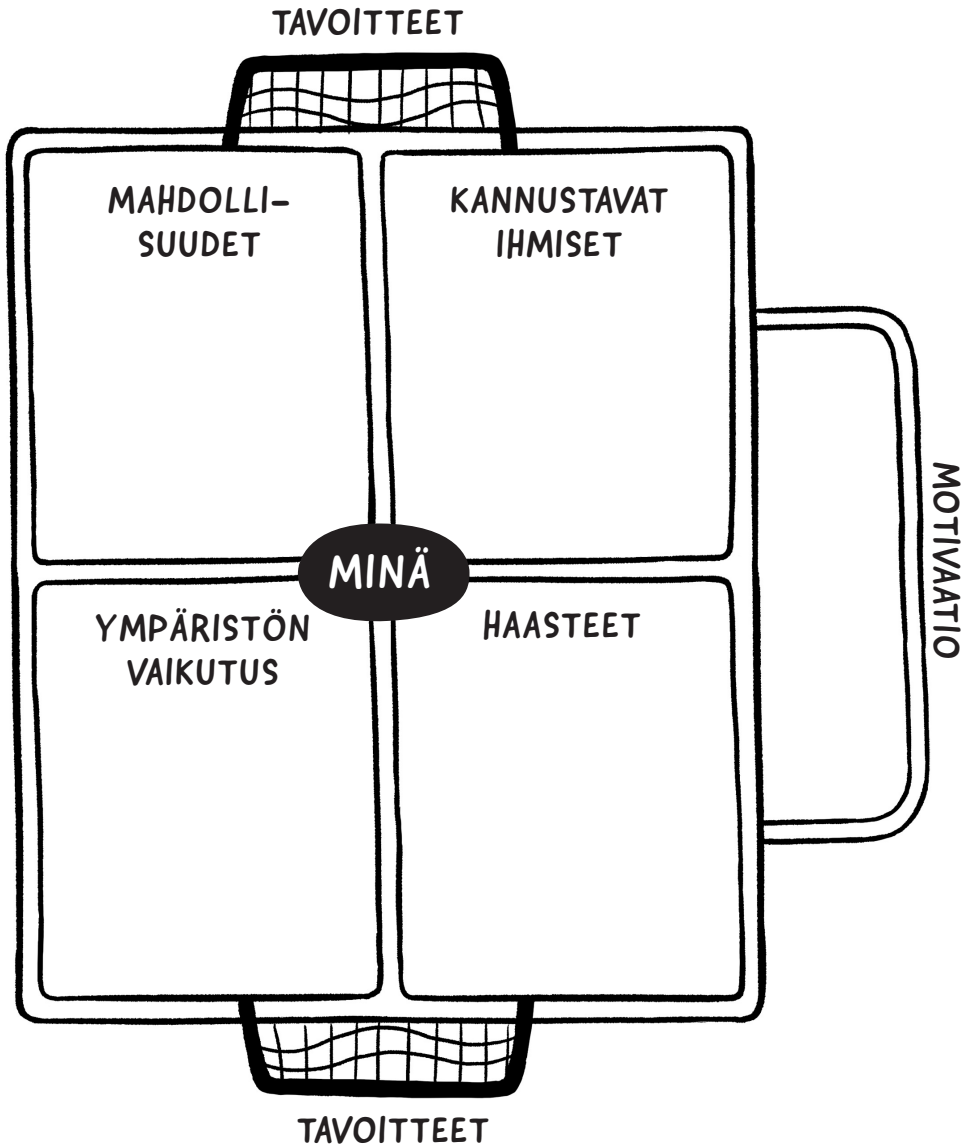
A hand-drawn rectangular box with a horizontal line near the top, intended for writing notes related to the 'TERVEYS' category.

ARVOJÄRJESTYS



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

MOTIVAATION PELIKENTTÄ



SUUTTUMUS

Suuttuminen tuntuu kehossani _____

_____.

Suuttuessani puolustuskeinoni on usein

_____.

Kun tunnistan itsessäni vihaa, tekee mieli

_____.

Jotta pystyn tilanteessa edelleen toimimaan fiksusti,

tarvitsen _____.

Puran vihan mieluiten _____

_____.

VIHAN HUONEENTAULUT

<p>PYSÄHDY.</p> <p><i>Et ole nyt normaali ihana itsesi, aivot eivät ole käytössäsi. Älä koske toiseen ihmiseen, kätesi voivat olla kovat. Älä huuda tai raivoa, laita suu vähäksi aikaa kiinni. Saattaisit sanoa liian pahasti. Normaali ääni yleensä riittää, kun puhut.</i></p>	<p>HENGITÄ SYVÄÄN:</p> <p><i>Sisään – ulos. Nenän kautta sisään – suun kautta ulos. Monta kertaa. Voit sulkea silmät ja mennä mielikuvissasi sinulle rakkaaseen maisemaan. Odota, että kehosi rauhoittuu ja tunnet verenpaineen laskevan. Vähitellen tunnet ajatusten selkiytyvän ja aivojen palautuvan käyttöösi.</i></p>
<p>AJATTELE.</p> <p><i>Mitä tässä nyt tapahtuu? Miten olisi hyvä toimia? Mille täytyy laittaa rajaa – mikä tekeminen on syytä katkaista? Miten se kannattaa tehdä? Vasta kun olet ajatellut, puhu siitä mitä sinussa tapahtuu ja mistä olet suuttunut.</i></p>	<p>LUO TURVAA JA YHTEYTTÄ.</p> <p><i>Olet aikuinen ja tehtäväsi on huolehtia turvallisuudesta – sekä fyysisessä että psykologisessa mielessä. Koeta palauttaa yhteys toiseen esimerkiksi kysymällä jotakin hänen olostaan tai ajatuksistaan.</i></p>

RAIVOSEINÄ



Eniten ketuttaa _____.

Minua ei käsketä _____.

Oikeuteni on _____.

Vihaisena haluan _____.

Jollet kuuntele, minä _____.

Haista sinä _____.

Tokenen raivostani kyllä, koska _____.

_____.



KEHOPUHE

Tässä vaiheessa elämääni olen huomannut,
että kehoni on muuttunut erityisesti...

Pidän kehossani juuri nyt...

Oma ulkonäköni määrittää mielestäni...

Jos minun pitäisi määritellä sukupuoleni,
se olisi juuri nyt...

Sukupuoleni vuoksi olen...

Olen huomannut olevani kiinnostunut
seksuaalisesti...

Seksi on minulle...

SEKSUAALISET RAJAT

- Mitä tarkoittaa koskemattomuus?
- Millainen kosketus on hyväksyvä kosketusta?
- Milloin toista saa koskettaa?
- Miten laki määrittelee sopimattoman kosketuksen?
- Millaisia eroja on perheidenne ja kaveripiirienne kosketuskulttuurissa?
- Mikä ero on seksuaalisessa ja muussa kosketuksessa?
- Miksi ihminen kaipaa kosketusta?
- Kuka tai mikä määrittelee sen, miten toisiin ihmisiin saa koskea?
- Voiko koskemattomuutta loukata sanoin?

SEKSITESTI

Seksi on minulle

- a) ihana ja nautinnollinen asia
- b) oikeastaan melko tuntematon käsite
- c) pakkopullaa ruudulla ja makkarissa
- d) rehellisesti sanottuna epämiellyttävää ja vähän pelottavaa, ehkä ällöä jonkun muun kanssa.



Olen kokenut

- a) kaikessa mikä on tuntunut hyvältä
- b) seksistä puhumisen vaikeana
- c) näyttelijä yrittäessäni vältellä aloitteita
- d) itseni kanssa ja muu ei kyllä inspiroikaan.

Tunnen itseni

- a) haluttavaksi ja hyvännäköiseksi
- b) rauhalliseksi ja rationaaliseksi
- c) väsyneeksi ajatellessani seksiä
- d) parhaiten, eikä vartaloni muille kuulu.

Haluaisin

- a) kumppanin, jonka kanssa voin olla oma itseni kaikessa
- b) kumppanin, joka etenee hitaasti
- c) kumppanin, joka asuisi mielellään vähintään Sri Lankassa
- d) syrjäytyä suhteista rauhassa.

Kun kiihotun

- a) olen parhaimmillani
- b) saattaa puna nousta poskilleni
- c) se on ihme
- d) ei kukaan häiritse.

Jos sinulla on eniten vastauksia...

- A)** Olet elämäntilanteessa, jossa seksi luistaa kuin kiekko jäällä. Voit onnitella itseäsi ilosta, nautinnosta ja itsetunnosta, jota aktiivinen seksuaalisuutesi sinulle suo. Pystyt selkeästi kommunikoimaan fyysisesti ja henkisesti. Muistathan, että jos tilanne muuttuu tai joku kerta ei huvita, olet edelleen yhtä arvokas ja hyvä kun käytät sanaa EI.
- B)** Olet järkiperäinen ja seksiasioissa varautunut juuri nyt. On hyvä ottaa asiat omaan tahtiin, eikä sinun ole tarpeen tavoitella muuta tilaa, jos olet itse tyytyväinen juuri näin. Jos kuitenkin haluat joskus päästää jonkun kumppanisi kurkistaan omiin seksuaalisiin ajatuksiisi, voisi olla hyvä vaikka kirjoittaa niistä.
- C)** Olet tainnut saada seksin yliannostuksen joko fyysisesti tai henkisesti. Maailmassamme seksillä myydään kaikkea maadosta maatalouskoneisiin, ja joskus kaikenmoinen heruttaminen menee vain yli. Keskity omiin kiinnostuksen kohteisiisi ja nauti niistä asioista, jotka oikeasti ilahduttavat. Kenenkään mieliksi ei tarvitse omaa seksuaalisuuttaan muokata.
- D)** Olet soolosekstailija ja koet olosi turvallisemmaksi ja paremmaksi omissa oloissasi kuin kumppanin kanssa. Oma seura on usein paras seura. Riitoja ei tule, eikä toiselle tarvitse selittää omia mieltymyksiään eikä pohtia, mitä hän niistä ajattelee. Toisaalta on mahdollista, että joskus vastaasi kävelee ihminen, joka voittaa sooloilun. Ole silloin lempeä teille molemmille ja opeta hänelle, mitä on tullut opittua itsekseen.



PERSONAL TRAINER

- Mitä eroja on psykologin, psykiatrin ja psykoterapeutin töissä?
- Millaista apua tulee etsiä, jos huomaa uupuneensa?
- Miten yleisiä mielenterveysongelmat ovat tilastojen mukaan?
- Mitä ovat mielialalääkkeet?
- Mistä löydät verkosta mielenterveyden itsearviointityökaluja?
- Miten resilienssiä voi lisätä?

LUKUJÄRJESTYS

Tarkastele taaksepäin viikkoa siitä näkökulmasta, mitä olet tehnyt ja mihin käyttänyt aikaasi. Voit kirjata tekemisesi lukujärjestyksen malliseen taulukkoon ja tarkastella valintojasi tukikysymysten kautta.

Uni: Kuinka paljon olet nukkunut? Oletko herättyäsi virkeä vai edelleen väsynyt? Mitä olet tehnyt juuri ennen nukkumaanmenoa? Tukeeko vai hidastaako se untasi?

Työt ja opinnot: Kuinka paljon teet töitä tai opiskelet? Onko kuormitus sopivaa ja jääkö aikaa myös muuhun elämään? Kuka aikataulustasi päättää ja voitko vaikuttaa siihen itse? Voitko höllentää vaatimustasoa, kun tarvitset hidastamista ja rauhoittumista?

Vapaa-aika: Mihin käytät vapaa-ajastasi eniten aikaa? Mitä hyvää se tuo elämääsi? Onko sinulla harrastuksia, sosiaalisia suhteita ja sellaista tekemistä, joka ei stressaa ja josta voit iloita? Kuinka paljon aikaasi kuluu somessa ja suoratoistopalveluissa? Käytätkö esimerkiksi sarjojen tuotantokausia pään nollaamiseen tai huolien unohtamiseen? Mitä muita keinoja siihen on?

Liikunta: Minkä verran aikaasi kuluu liikuntaan viikkotasolla? Saatto jaksamista liikunnasta vai viekö se sinulta energiaa muusta? Onko liikuntasi tavoitteellista vai sattumanvaraista? Mikä tai mitkä lajit sopivat parhaiten arkeesi ja persoonaasi?

Ravinto: Syötkö tasaisin väliajoin ja ainakin yhden lämpimän aterian päivässä? Ovatko päiväsi niin kiireisiä, että ehdit syödä vasta illalla tai kun muistat? Millaista ruokaa syöt? Onko ruoka sinulle polttoaine, nautinto vai molempia tilanteesta riippuen?

Ystävät: Tapaatko ystäviä harrastusten vai vapaa-ajan puitteissa? Liittykö ystävyysseuraksi aina jokin paikka tai yhteinen tekeminen? Käytättekö yhdessä päihteitä ja jos, niin mikä tapaamisissa yhdessäoloa määrittää? Ovatko kaikki ystäväsi hyvinvointiasi tukevia henkilöitä? Miten sinä tuet heitä?

KLO	MA	TI	KE	TO	PE	LA JA SU
06-08						
08-10						
10-12						
12-14						
14-16						
16-18						
18-20						
20-22						
22-24						
24-02						
02-04						
04-06						



Ruoka on minulle _____.

Syön ruokani useimmiten _____.

Jos seurassani on muita ihmisiä, viestitän
ruokavalinnoillani _____.

Ruokailuun liittyy _____

-tunne. Olen tyytyväinen ravinnossani

ja kiinnitän huomiota _____.

En koe huonoa omaatuntoa _____

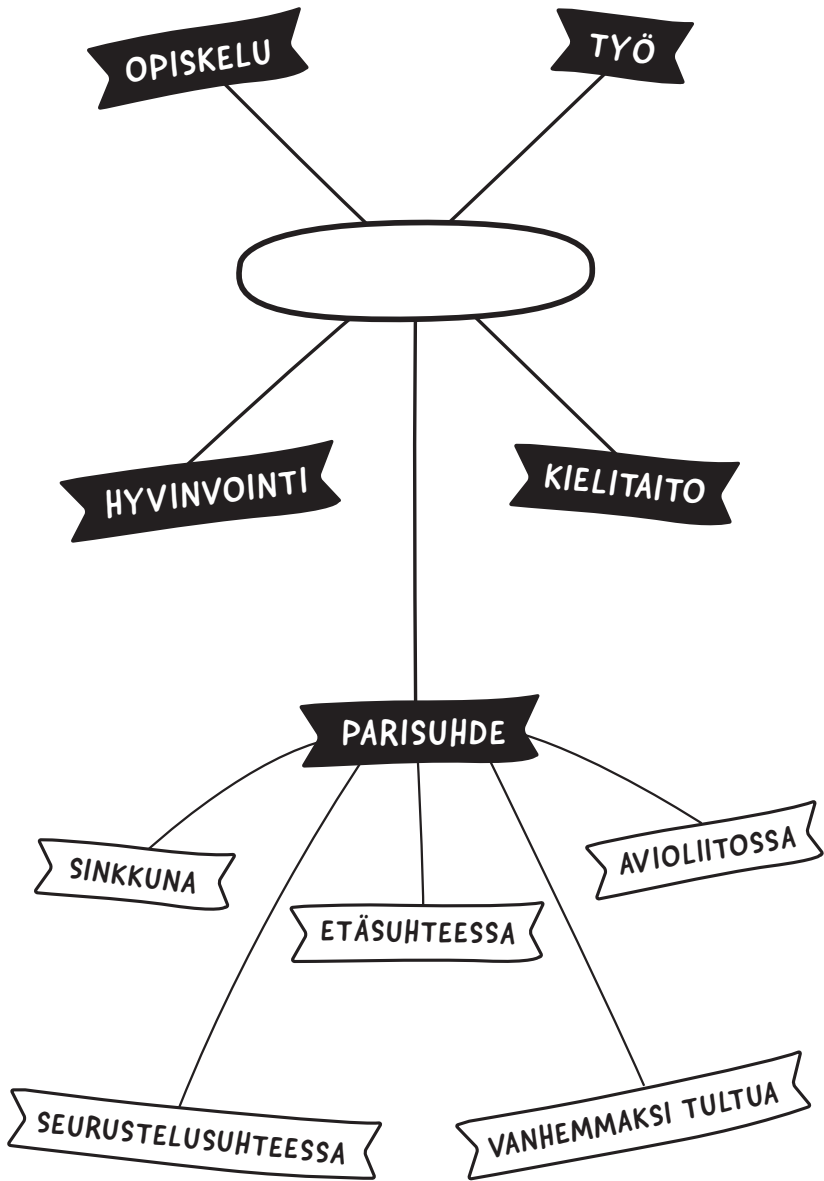
syömisestä ja koen voivani vaikuttaa

ruokavaliolla. Terve suhtautuminen ruokaan on minulle

_____.

HYVINVOINNIN ITSEARVIO

Nukun laadukkaasti ja riittävästi:	4	5	6	7	8	9	10
Ihmissuhteeni ovat luotettavia:	4	5	6	7	8	9	10
Terveystilani on moitteeton:	4	5	6	7	8	9	10
Tunnen itseni energiseksi:	4	5	6	7	8	9	10
Liikun suositusten mukaisesti:	4	5	6	7	8	9	10
Syön puhtaasti ja terveellisesti:	4	5	6	7	8	9	10
Osaan rauhoittaa mieleni:	4	5	6	7	8	9	10
Stressinsietokyky on hyvä:	4	5	6	7	8	9	10
Pidän itsestäni:	4	5	6	7	8	9	10
Osaan hemmotella itseäni:	4	5	6	7	8	9	10
Tunnistan, kun olen palautunut:	4	5	6	7	8	9	10
Teen paljon mielekkäitä asioita:	4	5	6	7	8	9	10
Minulle on helppoa olla yksin:	4	5	6	7	8	9	10





TURVALLISTA VAI KAHLITSEVAA?

Keskustelkaa parin kanssa, millaisia eri näkökulmia löydätte, kun katsotte vapautta kahdesta näkökulmasta.

1. Vapaus toteutuu siten, ettei yksilö ole riippuvainen mistään tai kenestäkään eikä häntä rajoiteta mitenkään tai estetä toimimasta, ajattelemasta ja valitsemasta kuten tahtoo.
2. Vapaus toteutuu siten, että yksilölle taataan yhteisössä yhtäläiset oikeudet kuin muille ja hänelle tarjotaan mahdollisuuksia rakentaa valintojaan tahtomallaan tavalla yhteiskunnan osana.

Pohtikaa esimerkiksi näitä kysymyksiä:

- Mikä olennainen ero näiden kahden määritelmän välillä on?
- Voivatko nämä määritelmät olla totta samaan aikaan?
- Millainen yhteiskunta muodostuisi, jos noudatettaisiin vain jompaa-kumpaa?
- Missä mielestänne kulkee hyvä tahdonvapauden raja?

yhteiskuntavastuu

tulosvastuu

taloudellinen vastuu

ympäristövastuu

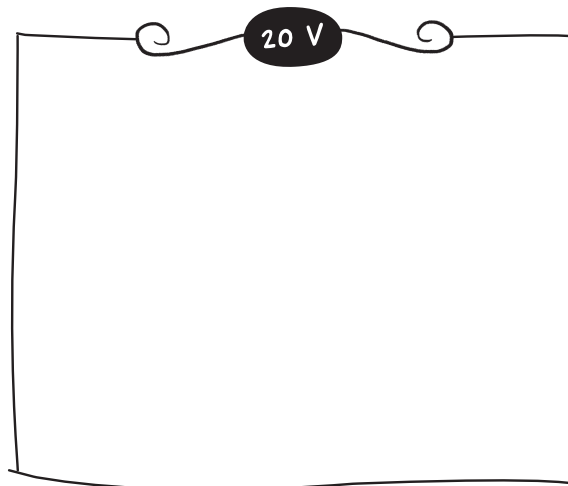
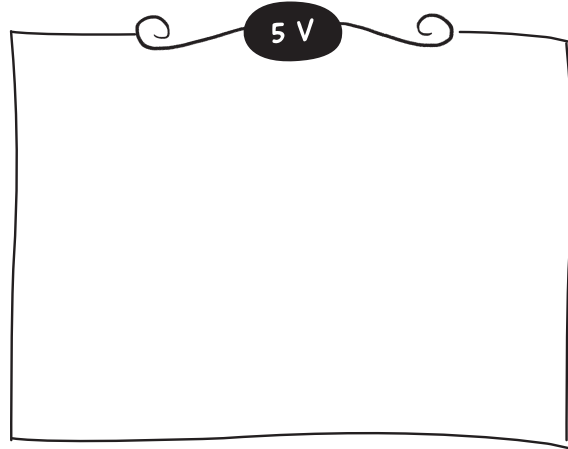
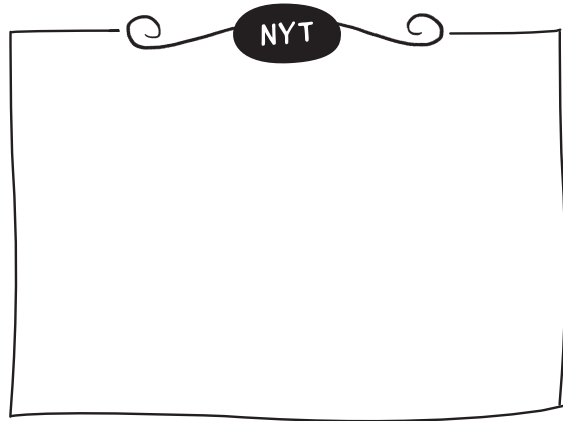
oikeudellinen vastuu

sosiaalinen vastuu

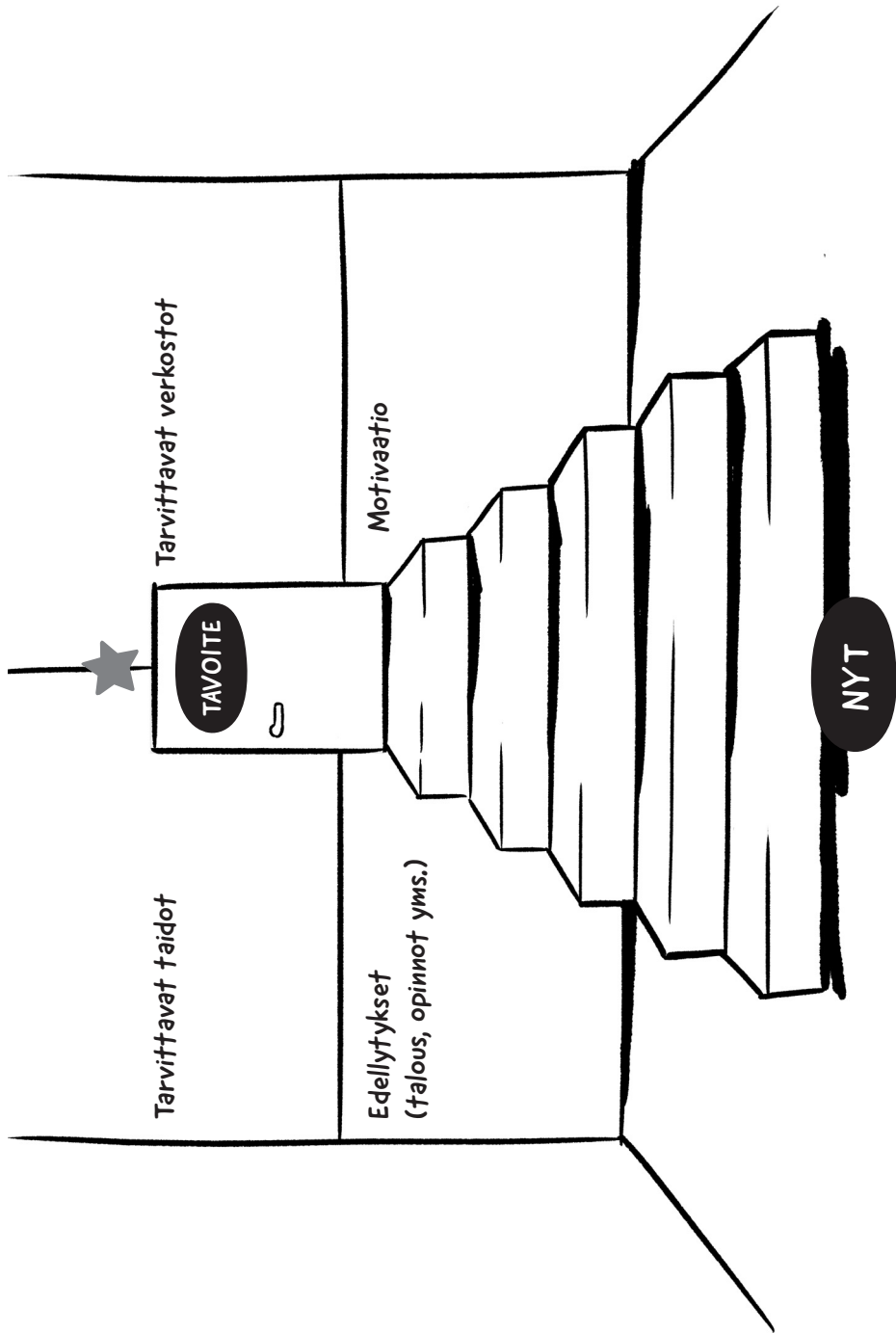
vastuu toisista ihmisistä

vastuu itsestä

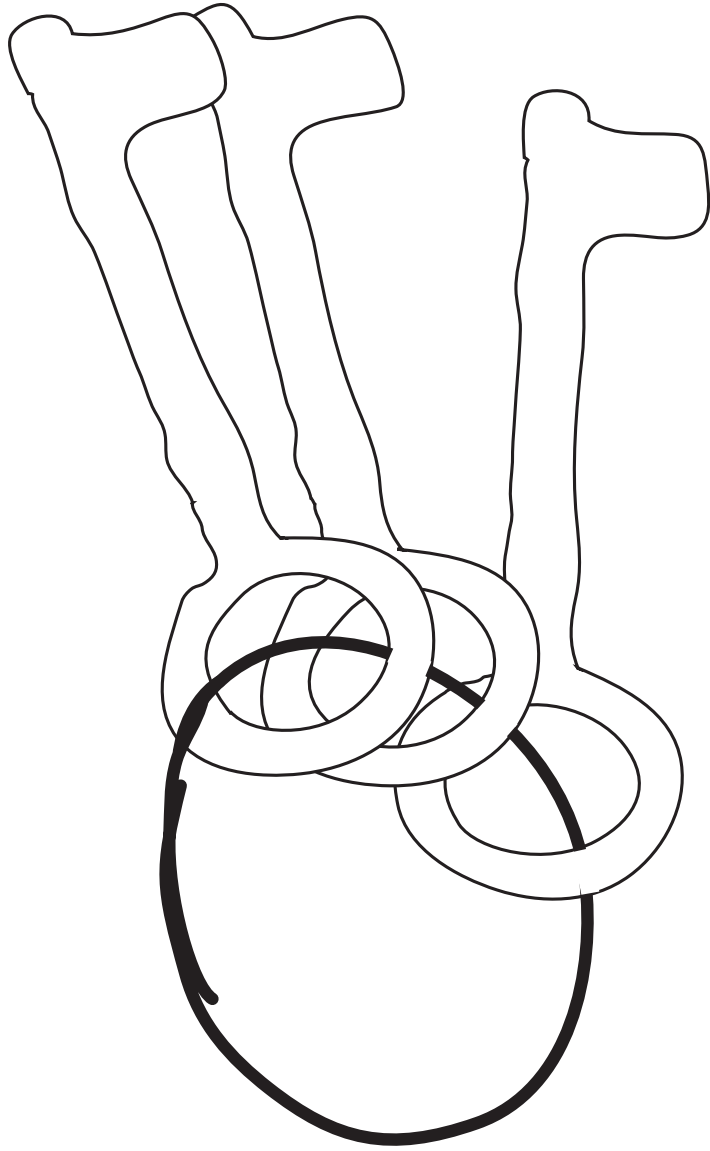
PALUU TULEVAISUUTEEN



TAVOITEPORTAAT



VASTUUN AVAIMET



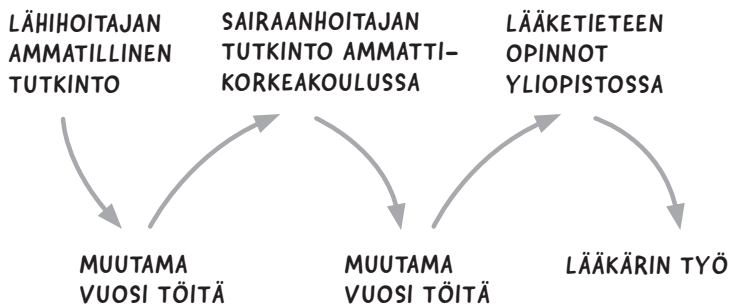
ERILAISET OPINTOPOLUT

Oma opintopolku tästä hetkestä eteenpäin voi näyttää hyvin monenlaiselta.

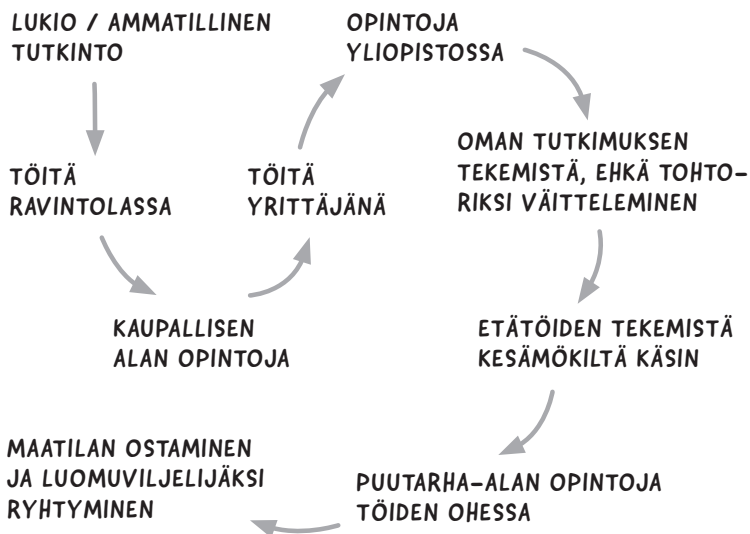
1. Se voi olla suora putki haaveammattiisi:



2. Opintopolkusi voi edetä vaiheittain:



3. Tai sitten opintopolkusi voi sisältää monia käännteitä:



KOULUTUSTEN VERTAILU

	<i>Koulutus 1</i>	<i>Koulutus 2</i>	<i>Koulutus 3</i>
OPISKELU: Etsi tietoa oppilaitosten omilta kotisivuilta tai Opintopolusta. Mitä koulutuksessa opiskelaan perusopinnoissa? Mitä pääaineita tai suuntautumisvaihtoehtoja koulutuksessa on? Arvioi, miten kiinnostavilta eri opintokokonaisuudet sinusta vaikuttavat kuvauksien perusteella.			
PYRKIMINEN: Ota selvää mahdollisista pääsy/valintakokeista (Mitä testataan ja miten?), pääsykoemateriaalista (Mitä kirjallisuutta kokeeseen pitää lukea?), aikataulusta (Milloin pitää hakea? Milloin on valintakoe?). Tutki vanhoja pääsykokeita! Arvioi, miten pärjäisit valintakokeessa nykyosaamisellasi. Ota selvää, miten todistukset pisteytetään.			
TYÖURA: Mihin ammattiin haluat valmistua eli mitä tekisit koulutuksellasi? Millaisia työtehtäviä tavoittelet? Entä eteneminen uralla? Millaisia lisäopintoja uskot tarvitsevasi/haluavasi?			

REKRYTOINTIAAKKOSET

HYVÄ TYÖPAIKKAILMOITUS

Hyvän työpaikkailmoituksen tunnistaa muutamasta asiasta.

- Työajan, työpaikan ja tehtävien kuvaus on esitetty selkeästi.
- Työntekijältä vaadittava osaaminen on eritelty.
- Palkkauksesta on merkintä.

Tahot, jotka hakevat ”kesätöihin hyviä tyyppisiä pari kuukaudeksi, soita numeroon XXX”, eivät ole paneutuneet ilmoituksen laadintaan, eikä taholla todennäköisesti ole kummoista kokemusta henkilöstöjohtamisesta. Työpaikassa tämä näkyy pahimmillaan huonoina työoloina.

Hyvä työnantaja on vastuullinen ja kiinnostunut sekä omasta organisaatiostaan että työntekijöistään.

- Onko kyseessä määräaikainen, toistaiseksi voimassa oleva, tuntityö vai esimerkiksi tarvittaessa töihin kutsuttavan paikka? Onko työssä vuoroja vai voiko työn tekemisen ajankohdan valita? Milloin työnantaja tarvitsee työntekijää, eli löytyykö ilmoituksesta työhön ja hakuun liittyviä päivämääriä?
- Missä työpaikka sijaitsee vai tehdäänkö työtä etänä esimerkiksi kotikoneella?
- Mikä on työnkuva, eli mitä työ pitää sisällään? Onko se hinnoittelua kaupassa, somevastaavan tehtäviä liikkuen, arkistointityötä paikallaan vai esimerkiksi lasten- ja kodinhoitoa jonkin perheen kotona?
- Mitä työnantaja haluaa hakijoilta? Mitkä ovat työnantajan listaamat ominaisuudet, joita haetaan? Millaisia tutkinto- ja osaamisalueita työnantaja asettaa ehdoksi hakemiselle? Kun työtä kuvaillaan, mitä sen tekeminen hyvin mielestäsi edellyttää?
- Puhutaanko hakemuksessa palkasta tai palkkiosta? Jotkut työnantajat pyytävät myös esittämään palkkatoiveen tai ilmoittavat niin sanotusta provikkapalkasta eli työn tuloksen mukaan maksettavasta korvauksesta.

CV ELI ANSIOLUETTELO

CV:ssä ei ole varsinaisen työhakemuksen piirteitä, vaan se on yleensä korkeintaan yhden liuskan mittainen ja napakka listaus faktoista. Kaikkia työpaikkoja voi periaatteessa hakea samalla CV:llä. Työkokemuksen karttuessa sitä voi kuitenkin olla hyvä muokata sen mukaan, mikä on haettavan tehtävän kannalta olennaista kokemusta. Erilliseen työhakemukseen voi kirjoittaa luonnehdintaa ja tehtävänkuvan mukaista osaamista enemmän auki.

Moni tekee nykyään myös video-CV:n. Siinä oma persoona pääsee ehkä paremmin esille kuin kirjallisessa versiossa. Se mahdollistaa myös mielikuvituksen käyttämisen, ja sen avulla voi erottua massasta paremmin. Kirjallinen CV on kuitenkin hyvä olla olemassa, koska se jäsentää itsellesi paremmin osaamistasi ja työhistoriaasi ja sillä tavoin toimii hyvänä käsikirjoituksena video-CV:lle.

Video-CV:tä ei kannata kuvata spontaanisti vaan miettiä tarkkaan, mitä sanoo ja miten. Sopiva kesto on maksimissaan kaksi minuuttia. Tausta on hyvä valita harkiten ja välttää meluisaa ympäristöä, jotta sanottavasi kuuluu videolta. Voit kuvata koko ajan itseäsi tai lisätä kuvituskuvaa osaamisestasi, mielenkiinnon kohteistasi tai harrastuksistasi. Puhu selkeästi ja katso kameraan kuin katsoisit työpaikan haastattelijaa silmiin. Etene itsesi esittelyssä loogisesti kirjallisen CV:n mallin mukaisesti.

Muista kerätä ja säilyttää kaikki todistukset työkokemuksesi, koulutuksistasi ja muista meriiteistä, joihin viittaat CV:ssä. Työnantaja haluaa yleensä työnhakutilanteessa nähdä ne ja tarkistaa, että CV:si on totuudenmukainen ja kaikki kokemuksesi on dokumentoitu.

Ansioluettelo

Henkilö- ja yhteystiedot

Nimi

päiväys

Syntymäaika

Katuosoite

Postinumero ja kaupunki/kunta

Puhelinnumero

Sähköposti

Kuva

Kerro muutamalla virkkeellä omasta osaamisestasi, kokemuksestasi ja mielenkiinnon kohteistasi. Johdantokappale toimii työnantajalle mielenkiinnon herättäjänä, ja siitä saa kuvan hakijan persoonasta.

Työkokemus

Luettele aiemmat työnantajasi, tehtäväsi sekä työsuhteiden kestot. Laita viimeisin työpaikka ylimmäksi. Työkokemukseen myös lyhyt kuvaus itse työstä, aktiivissa olevin verbein: arkistoin, hyllytin, toteutin, toimin asiakasneuvonnassa...

Opinnot

Luettele, mitä tutkintoja ja koulutuksia sinulla on. Laita viimeisin koulutus ylimmäksi.

Kielitaito

Kerro, mitä kieliä osaat ja kuinka hyvin. Kerro, mikä on ero suullisen ja kirjallisen ilmaisun kanssa. Esimerkiksi:

Englanti erinomainen kirjallinen ilmaisu hyvä suullinen taito

Tietotekniset taidot

Luettele osaamasi ohjelmat (esimerkiksi Word, Excel, PowerPoint) ja kuinka hyvin osaat niitä käyttää.

Vaapaaehtoistyö / järjestötoiminta / luottamustoimet

Kannattaa laittaa aina, varsinkin, jos työkokemus on vähäistä (esim. koulussa opiskelijakunnan hallitus ja tutortoiminta).

Asevelvollisuus / siviilipalvelus

Vapaaehtoinen, mutta kannattaa laittaa, jos on palveluksen suorittanut.

Harrastukset

Kerro harrastusten kautta, minkälainen ihminen olet ja mistä olet kiinnostunut.

Suosittelijat

Hakemus

Nimi

päiväys

Katuosoite

Postinumero ja kaupunki/kunta

Puhelinnumero

Sähköpostiosoite

Vastaanottajan titteli ja nimi

Yrityksen tai työpaikan nimi

Lähiosoite

Postinumero ja kaupunki/kunta

HAETTAVAN TEHTÄVÄN NIMI

Kerro ensimmäisessä kappaleessa, miksi haet kyseistä paikkaa, mikä motivoi sinua, ja mikä hakemassasi työssä sinua erityisesti kiinnostaa.

Kerro toisessa kappaleessa, mitä osaat, ja kuinka hyvin täytät työhön vaadittavat vaatimukset. Tuo ilmi, mitä vahvuuksia sinulla on tehtävää koskien.

Kerro itsestäsi: minkälainen olet ihmisenä sekä työntekijänä ja millaisia taitoja sinulla on itsenäisessä työskentelyssä ja yhteistyössä muiden kanssa.

Kerro palkkatoiveesi, jos sitä ei ole määritelty jo työpaikkailmoituksessa.

Ansioluettelo on liitteenä.

Ystävällisin terveisin

Etunimi Sukunimi

REKRYTOINTIDRAAMA

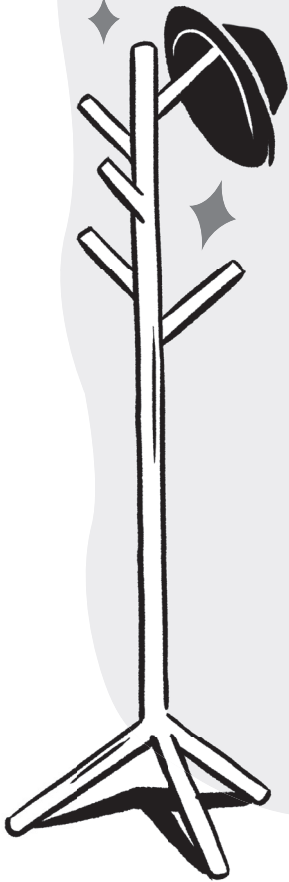
Rekrytoijan kysymykset:

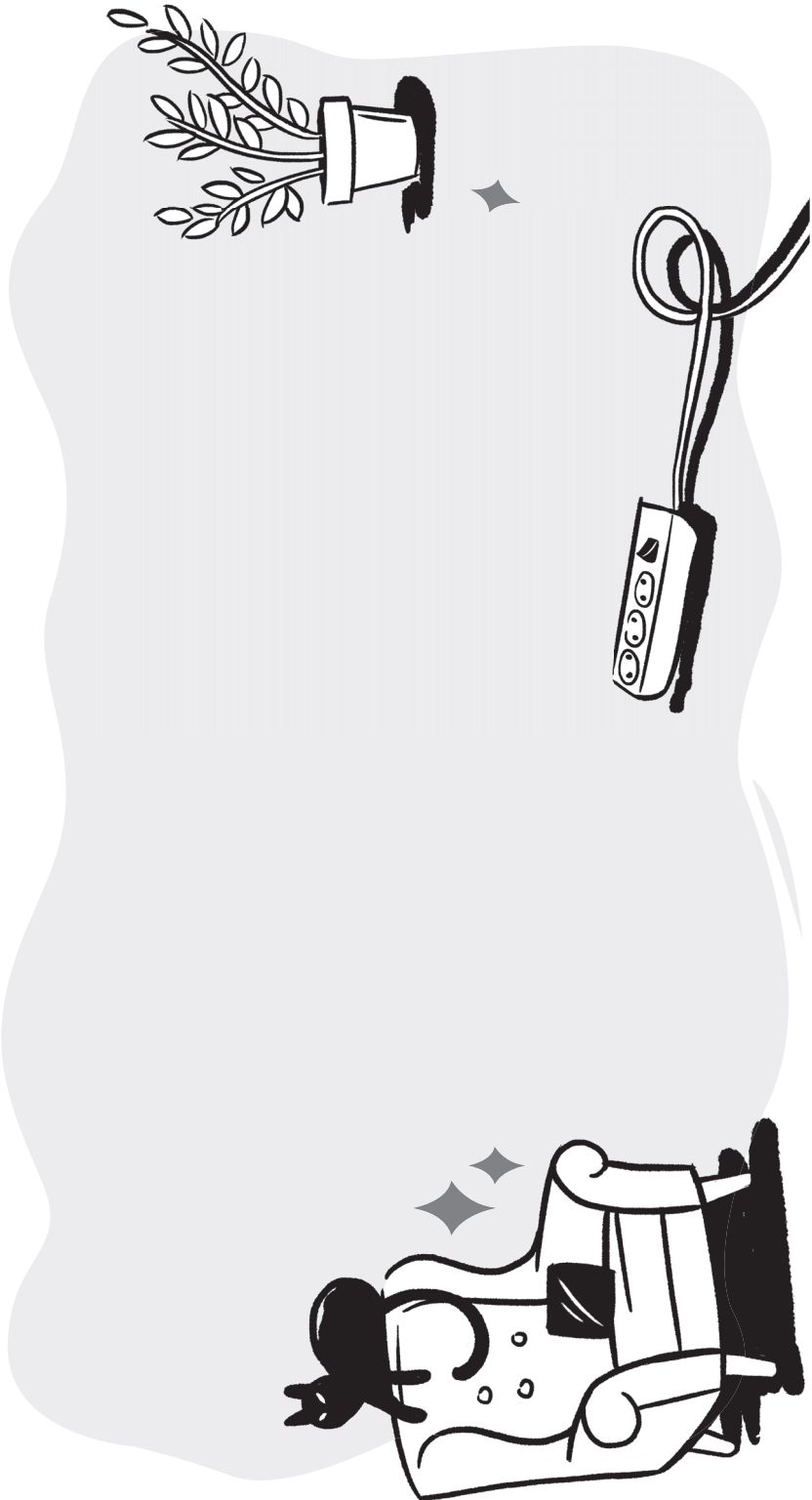
- 1) Kerro, kuka olet, ja miksi hait tätä työtä.
- 2) Millaisia vahvuuksia tai kehityskohteita sinulla on?
- 3) Oletko aiemmin ollut vastaavissa tehtävissä, miten niissä onnistuit? Jollet, millaisia onnistumisia sinulla on tullut aiemmin työharjoitteluissa tai muissa töissä?
- 4) Mitä haluat kysyä työnantajalta?
- 5) Milloin olet valmis aloittamaan ja pystytkö sitoutumaan työhön sen vaativalla tavalla?
- 6) Miksi mielestäsi olisit hyvä tässä työssä?
- 7) Vastaavatko työnantajan arvot omiasi?

UNELMAPÄIVÄ

KLO	ARKI
06-08	
08-10	
10-12	
12-14	
14-16	
16-18	
18-20	
20-22	
22-24	
24-02	
02-04	
04-06	

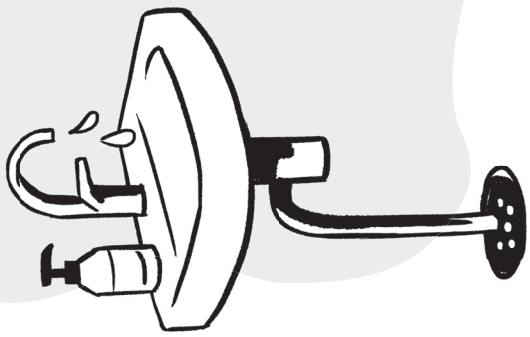
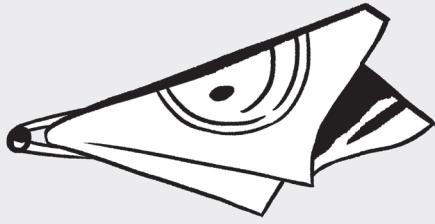
KLO	VIIKONLOPPU
06-08	
08-10	
10-12	
12-14	
14-16	
16-18	
18-20	
20-22	
22-24	
24-02	
02-04	
04-06	











MUUTTAJAN MUISTILISTA



- vuokrasopimus
- muuttotarkastus
- muuttoilmoitus
- muuttosiivous
- sähkösoopimus
- kotivakuutus
- ilmoitus isännöitsijälle
- avainten määrä (kenelle vara-avaimet?)
- tuet Kelalta
- ilmoitus työnantajalle uudesta osoitteesta
- nettisopimus

VIESTINTÄSUUNNITELMA

1. Olette juuri perustaneet verkkokaupan, joka myy lenkkareita ja lippejä. Tyyli on raikas, värikäs ja urheilullinen. Verkkokauppa on valmis avattavaksi, mutta tarvitsette verkkokauppasivuillemme kävijöitä ja mainosta.
2. Olette yhdessä sopineet ilmastokampanjasta, joka toteutetaan somehaasteena. Ilmastokampanjassa yritätte saada ihmisten käytöstä arjessa muutettua yhden kuukauden ajaksi.
3. Olette perustamassa epäkaupallista nettitreffipalvelua vastaiskuksi kaupallisille tuottajille. Kaunis ajatuksenne on, että rakkaus kuuluu kaikille, ja haluatte viestiä vastuullisesta ja kunnioittavasta ihmissuhde-elämästä palvelunne kautta.

MENOT	€	TULOT	€
asuminen			
ruoka			
liikkuminen			
puhelin ja netti			
sähkö			
vesi			
vaatteet ja asusteet			
vakuutukset			
hygienia ja hyvinvointi			
kodin tarvikkeet			
harrastukset			
koulutus			
säästöt			
yhteensä euroa kuukaudessa			



ESIMERKKITULOT:

292 e opintotuki
450 e asumislisä
(opintolaina?)



Harrastukset ja vapaa-aika:

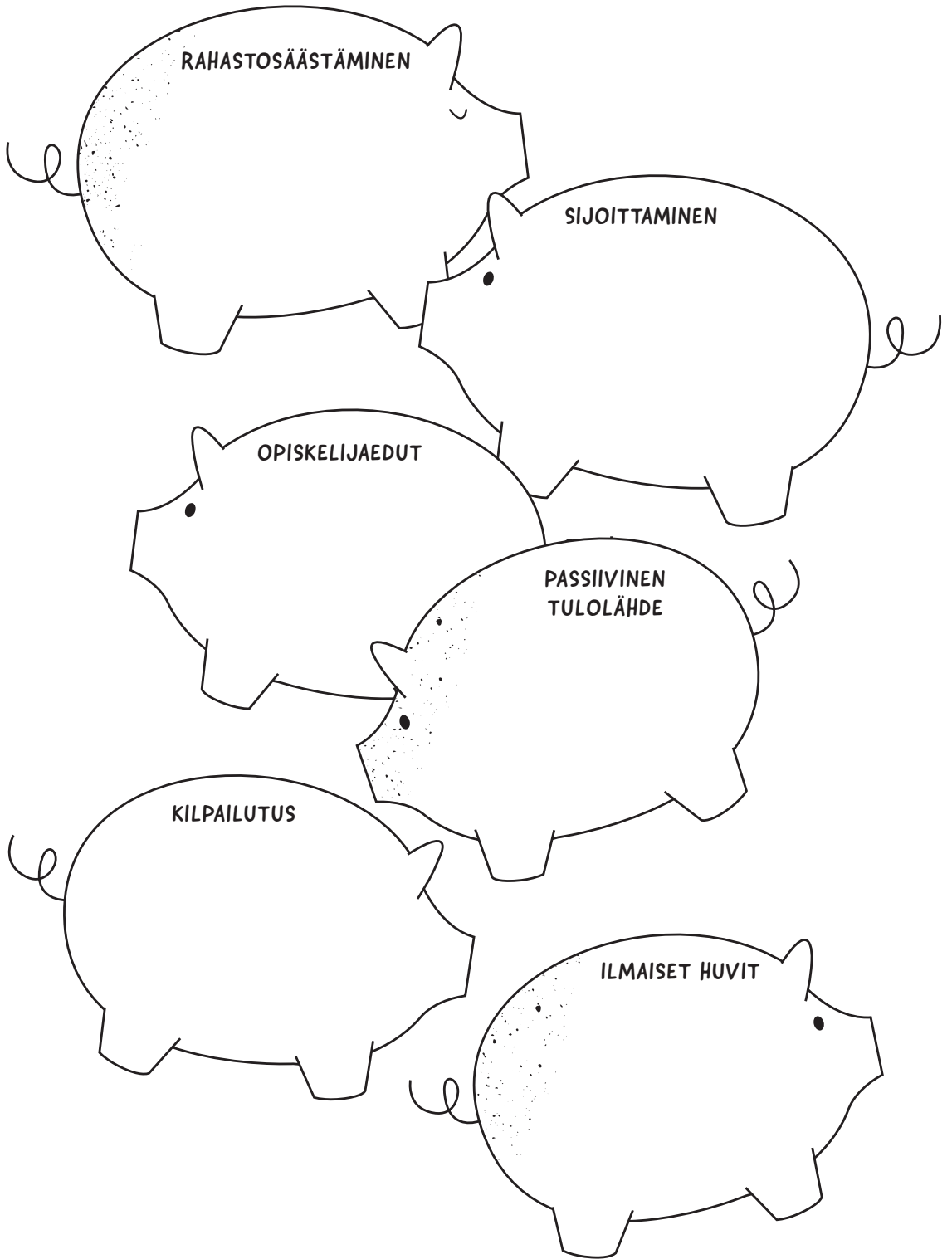
Internet ja tiedonsaanti:

Ruoka ja kodin tarvikkeet:

Liikkuminen ja etäisyydet:

Vaatteet ja ulkonäköön
liittyvät palvelut:





RAHASTOSÄÄSTÄMINEN

SIJOITTAMINEN

OPISKELIJAEDUT

PASSIIVINEN
TULOLÄHDE

KILPAILUTUS

ILMAISET HUVIT

perhe ja sukulaiset

opinnot ja työ

some

terveys ja hyvinvointi

harrastukset

ystävät ja kaverit



**TÄRKEIMMÄT
OMINAISUUDET:**

**OMINAISUUDET,
JOITA TOIVON:**

**OMINAISUUDET,
JOITA EN HALUA:**

LUOTETTAVA JA REHELLINEN?

Minulle hyvä parisuhde yleisellä tasolla on

_____.

Omassa parisuhteessani haluaisin osoittaa toiselle

_____ ja _____.

Kumppaniltani toivoisin henkisesti

_____.

ja fyysisesti

_____.

Tuntisin oloni turvalliseksi, jos parisuhteessani

_____.

Haluaisin, että yhteistä aikaa vietetään

_____ ja omaa aikaa minulla

on _____.

Uskon, että minulla on lupa odottaa parisuhteessani

_____.

Olen valmis joustamaan parisuhteessa

_____, _____

ja _____.

Parisuhde päättyisi osaltani, jos kumppanini

_____.

Jos ongelmia parisuhteeseeni tulisi, etsisin vastauksia

_____.

PARISUHTEEN KAARI

1. ryhmä:

Tehkää ääninäytelmä totaalisesta jalat alta vievästä, molemminpuolisesta ihas-tumisesta, jossa parisuhteen symbioosivaihetta kuvataan hahmojen avulla. Hahmoja voivat olla ihastuneet ja heidän lähipiirissään olevat ihmiset.

2. ryhmä:

Tehkää ääninäytelmä parisuhteen eriytymisvaiheesta, jossa parisuhde on alkanut olla osa arkea ja realiteetit ovat alkaneet hahmottua. Parisuhteessa kaksi yksilöä tarvitsevat jälleen tilaa olla oma itsensä, ja symbioosi alkaa muuttua kahden ihmisen erillisten identiteettien mahdollistamiseksi samaan suhteeseen. Hahmot voivat parin lisäksi olla lähipiiriin kuuluvia ihmisiä.

3. ryhmä:

Tehkää ääninäytelmä parisuhteen varsinaisesta rakastamisen vaiheesta, jossa parisuhde on vakiintunut ja toisessa ja itsessä on jo hyväksytty erilaisuudet ja huonotkin puolet osaksi yhteistä arkea, ja jossa elämä on rauhoittunut turvalliseksi ja parisuhde muodostunut erityisen tärkeäksi osaksi elämää. Hahmot voivat parin lisäksi olla parin lähipiiriin kuuluvia ihmisiä.



PARISUHTEEN EI NÄIN -LISTA:

1. Toisen voimakas kritisointi (erityisesti persoonan kritisointi): "Olet itsekäs."
2. Riitatilanteissa kovettuminen, muuttuminen kylmäksi (ei näytä alla olevaa tunnetta vaan sulkeutuu toiselta).
3. Defensiivisyys, puolustautuminen: ei se mun vika ollut (vrt. vastuunotto: "Lupasin tulla ajoissa mutta myöhästyin, olen pahoillani").
4. Halveksunta ja sen osoittaminen (onnellisissa parisuhteissa halveksuntaa on 0 %).

MINÄKÖ VANHEMMAKSI?

Millaista äitiyttä ja isyyttä lapsena tarvitsit?

Millaista äitiyttä ja isyyttä sait?

Millaista vanhemmuutta saat tällä hetkellä?

Millaista äitiyttä ja isyyttä itse haluaisit tarjota omille lapsillesi? Mitä tarvitset, jotta se olisi mahdollista?

PARISUHDE

LAPSUUDENPERHE

KAVERIT



TYÖTOVERIT

TUTTAVAT

PARHAAT YSTÄVÄT

RIITELYN SÄÄNNÖT

- 1) Ketään ei saa satuttaa fyysisesti. Väkivalta on laitonta ja aina väärin, eikä siihen ole kenellekään oikeutta. Usein ei kannata koskea toiseen ollenkaan silloin, kun on oikein vihainen: kädet voivat olla silloin kovat.
- 2) Vaikka osaat sanoa pahasti ja loukata verisesti, jätä juuri se tekemättä. Laske sen sijaan kymmeneen ja hengittele rauhoittuaksesi, jotta et tekisi tai sanoisi asioita, joita ei saa enää korjatuksi. Miksi satuttaisit tahallasi ihmistä, josta välität?
- 3) Opettele rakentavaa riitelyä. Älä pyri voittamaan toista vaan selvittämään asia. Älä siis solvaa, ivaa, kuulustele tai vedä riitaan mukaan sukulaisia tai vanhoja riidan aiheita. Koeta selvittää riidan aiheena oleva asia. Opettele puhumaan omasta puolestasi ja kuuntelemaan toista herkällä korvalla. Uskoen toisen tarkoittavan pohjimmiltaan hyvää. Tietäen toisen olevan laillasi haavoittuva ihminen. Koeta olla hyökkäämättä sanoillasi. Vältä vetäytymistä kuoreesi, kun toinen ilmaisee omia tunteitaan ja tarpeitaan. Ota aggressiosi voimaksesi, jonka avulla uskallat olla suorassa kontaktissa silloinkin, kun tuntuu pahalta.
- 4) Pyydä anteeksi, vaikka se on vaikeaa. Anna anteeksi toisen sitä pyytäessä, vaikka sekin on vaikeaa. Ainakin sano ”Tahdon antaa anteeksi”, jos se tuntuu mahdolliselta. Riitalanne ja etäisyys tekee kummatkin yksinäisiksi, pelokkaiksi ja onnettomiksi. Etsi ja rakenna yhteyttä välillenne.

AUTTAMISEN ABC

1. Kuuntele tarkasti ja pyri ymmärtämään kokonaisuus.
2. Toimi ja puhu myötätuntoisesti ja tuomitsematta.
3. Esitä asiasta tarvittaessa lisäkysymyksiä ja yritä jäsenellä kuulemaasi.
4. Muista, että kyseessä ovat toisen ihmisen tunteet ja asiat, ja pyri pysymään itse rauhallisena keskustelussa.
5. Kuuntele, haluaako toinen ihminen asiaansa ratkaisua vai vain tulla kuulluksi.
6. Pyri tukemaan toisia aina omien voimavarojesi rajoissa. Väsynyt auttaja on huono auttaja.
7. Pohdi, onko kyseessä asia, jossa itse osaat tukea, vai tarvitaanko muutakin apua ja kysy, ottaisiko toinen osapuoli apua vastaan. Tarjoa tietämäsi ammattilaistahoja ja halutessasi lupaa olla tukena yhteydenotossa.
8. Muistuta keskustelun loppuessa, ettei toinen ole yksin ja kiitä rohkeudesta kertoa asiasta sinulle.

KEISSIT

Ryhmä 1:

Ystäväpiirissänne on pariskunta, joka riitelee usein ja kuuluvasti. Viime aikoina riitely on alkanut vaikuttaa melko epärationaaliselta ja aggressiiviselta myös teidän läsnä ollessanne. Pariskunnan toinen osapuoli on tullut tapaamaan teitä. Olette huomanneet hänen käsissään ja kaulassaan mustelmia, ja hän on myöntänyt, että viimeinen riita on mennyt fyysiseksi. Hän kuitenkin haluaa jatkaa parisuhdetta ja mielestänne suojelee kumppaniaan vähättelemällä hänen tekojaan eikä kerro yksityiskohtia enempää. Hänen lähdettyään jätätte yhdessä pohtimaan, mitä teette.

Ryhmä 2:

Olette naapureita samasta kerrostalosta ja juttelette taloyhtiön asioista, kun havaitsette usein pihalla leikkivän pienen lapsen jälleen likaisissa ja rikkinäisissä sisävaatteissa, vaikka on lokakuun loppu. Ihmettelette hetken tilannetta ja kysytte lapselta, mikä on hänen kotiovensa. Yhdessä lähdette saattamaan lasta kotiin. Huomaatte, että lapsi osoittaa mukavan ja reilun oloisen naapuripariskunnan ovea. Soitatte ovikelloa, mutta ovea ei avata. Mitä teette?

Ryhmä 3:

Olette perheen aikuisia lapsia ja kokoontuneet suvun mökille viettämään juhannusta. Mukana on perhettä ja muutama ystävä. Toinen iäkkäistä vanhemmistanne pyytää, että auttaisitte ja laittaisitte kaikki ruoat ja paikat kuntoon juhliä varten, sillä se toinen vanhemmistanne on viime aikoina ollut hyvin alakuloinen eikä ole jaksanut juuri tehdä mitään järjestelyjä. Kyselette hie-man tarkemmin ja saatte kuulla, ettei hän ole jaksanut nousta sängystä neljään päivään kuin vessaan eikä oikein syödäkään mitään. Hän on vastaillut vain lyhyesti kysymyksiin, vaikka jo puoli vuotta aiemmin oli hirveästi odottanut saavansa koko perheen kasaan ja tehnyt paljon suunnitelmia. Tällä hetkellä hän nukkuu, mutta mietitte, mistä voi olla kyse ja miten toimitte, kun hän herää.

BUCKET LIST

KÄYTÄNNÖNTAIDOT

- 1. Osaan maksaa laskut verkkopankissa
- 2. Osaan käyttää kodin pesukoneita
- 3. Osaan puhdistaa lattiakaivon
- 4. Osaan laskea päiväbudjetin
- 5. Osaan pestä liesituulettimen suodattimen
- 6. Osaan pestä uunin
- 7. Osaan vaihtaa lampun
- 8. Osaan tarkistaa ja vaihtaa palovaroitinpariston
- 9. Osaan tehdä viisi ruokalajia, joista itse pidän
- 10. Osaan soittaa hätänumeroon ja kertoa tarvittavat tiedot
- 11. Osaan käyttää sammutuspeitettä
- 12. Osaan käyttää ensiapulaukun tarvikkeita
- 13. Osaan elvyttää
- 14. Osaan meripelastusotteen
- 15. Osaan täyttää tiskikoneen siten, että kaikki astiat peseytyvät
- 16. Osaan etsiä tuet, joihin olen oikeutettu
- 17. Osaan etsiä lakineuvontaa
- 18. Osaan käyttää ehkäisyvälineitä
- 19. Osaan siirtää laskuja suoraveloitukseen
- 20. Osaan pestä, tankata ja perushuoltaa auton
- 21. Osaan silittää vaatteeni
- 22. Osaan huoltaa polkupyörän
- 23. Osaan sytyttää tulet turvallisesti
- 24. Osaan kierrättää
- 25. Osaan vaihtaa tai käynnistää sulakkeet
- 26. Osaan maalata huonekaluja
- 27. Osaan kilpailuttaa sopimuksia
- 28. Osaan perustaa rahastosäästötilin
- 29. Osaan tehdä reklamaation
- 30. Osaan liikennesäännöt
- 31. Osaan toimia lentokentällä
- 32. Osaan asioida virastoissa
- 33. Osaan etsiä apua kriiseihin

HYVINVOINTI

- 34. Osaan säännöstellä riittävät unet
- 35. Osaan laskea tarvitsemani ravintoarvot
- 36. Osaan liikkua itselleni mielekkäällä tavalla
- 37. Osaan rauhoittua
- 38. Osaan keskittyä
- 39. Osaan pitää hauskaa
- 40. Osaan käyttää päihteitä vastuullisesti
- 41. Osaan erottaa oikean ja väärän
- 42. Osaan keskustella kunnioittavasti
- 43. Osaan sanoa ei
- 44. Osaan innostua
- 45. Osaan kiittää
- 46. Osaan hakeutua lääkäriin
- 47. Osaan palautua rasituksista
- 48. Osaan pyytää anteeksi
- 49. Osaan valita keskusteluaiheet kumppanin mukaan
- 50. Osaan kehua itseäni
- 51. Osaan katsoa silmiin ja kätellä
- 52. Osaan arvostaa kehoani
- 53. Osaan löytää kiitollisuudenaiheita
- 54. Osaan sietää stressiä
- 55. Osaan tunnistaa masennuksen oireet
- 56. Osaan rytmittää syömiseni
- 57. Osaan valita minulle hyvää tekevää seuraa
- 58. Osaan jännitystä laukaisevia tekniikoita
- 59. Osaan käyttää yleisimpiä käsikauppalääkkeitä
- 60. Osaan ottaa etäisyyttä tunteisiini
- 61. Osaan rakastaa
- 62. Osaan hyväksyä erilaisuuden
- 63. Osaan riidellä rakentavasti
- 64. Osaan eri vitamiinien vaikutukset
- 65. Osaan ystävystyä
- 66. Osaan ylittää oman mukavuusalueeni

PRO-LEVEL

- 67. Osaan äänestää
- 68. Osaan yleisen etiketin
- 69. Osaan vastata kutsuihin
- 70. Osaan kirjoittaa esityksen
- 71. Osaan pukeutua tilanteeseen sopivasti
- 72. Osaan esitellä itseni virallisesti
- 73. Osaan pitää puheen
- 74. Osaan tehdä sosiaalisen median viestintäsuunnitelman
- 75. Osaan editoida videoita
- 76. Osaan laatia raportin
- 77. Osaan tiivistää sanottavani
- 78. Osaan toimia kokouksessa
- 79. Osaan verkostoitua
- 80. Osaan täyttää nettilomakkeita
- 81. Osaan neuvotella
- 82. Osaan pyytää palkankorotusta
- 83. Osaan listata asioiden hyvät ja huonot puolet
- 84. Osaan perustella
- 85. Osaan lainsäädännön perusteet
- 86. Osaan suunnitella ja ennakoida
- 87. Osaan vaikuttaa yhteiskunnallisesti
- 88. Osaan luetella hallituspuolueet
- 89. Osaan käyttää kalenteria tehokkaasti
- 90. Osaan käyttää kirjoitus- ja kuvankäsittelyohjelmia
- 91. Osaan erottaa vapaa-ajan työstä ja opiskelusta
- 92. Osaan oppimistekniikoita
- 93. Osaan antaa ja ottaa vastaan palautetta
- 94. Osaan hankkia tietoa ja soveltaa sitä
- 95. Osaan esiintymisen perusteet
- 96. Osaan sanoa oman mielipiteeni
- 97. Osaan viitata lähteisiin
- 98. Osaan eritellä vahvuuteni ja kehittämiskohteeni
- 99. Osaan lukea mediaa kriittisesti



100. Osaan hallita elämäni

**ON SUORITTANUT OMAN
ELÄMÄNSÄ JEDI -KURSSIN**

.....
PÄIVÄMÄÄRÄ

