

Mielikarttani-tehtävä

Mielikarttani-tehtävä voidaan tehdä oman työn tueksi vastaamaan kysymykseen "Miten voin?". Se on koottu mielenterveystaitojen ympärille ja kattaa työn eri osa-alueita. Tehtävä voidaan tehdä säännöllisin väliajoin, esimerkiksi puolivuositain, ja vastauksia voidaan verrata keskenään. Se voidaan tehdä myös epäsäännöllisesti juuri silloin, kun oman työhyvinvoinnin äärelle pysähtyminen tuntuu tärkeältä ja ajankohtaiselta.

Tehtävä voidaan tehdä myös työyhteisössä, jolloin se vastaa kysymyksiin "Miten meillä voidaan työyhteisössä?" ja "Minkälaisista ihmisistä työyhteisömme muodostuu?". Tällöin jokainen täyttää oman tehtävän itsenäisesti, minkä jälkeen halutuista vastauksista keskustellaan yhdessä. Myös työyhteisön tilannetta voidaan tarkastella joko säännöllisesti tai tarpeen mukaan. Työyhteisön työskentelyssä on tärkeää huomioida, että jokaisella on lupa valita taso, jolla haluaa jakaa omia ajatuksiaan.

Miten voin juuri tänään? -tehtävä

Miten voin juuri tänään? -tehtävässä pysähdytään oman työn kuormitustekijöiden ja motivaatiota heikentävien asioiden äärelle. Tehtävä voidaan tehdä säännöllisin väliajoin, esimerkiksi puolivuositain, ja vastauksia voidaan verrata keskenään. Tällöin on hyvä kiinnittää huomiota erityisesti niihin asioihin, joihin ei ole tullut toiveista ja omista teoista huolimatta muutosta. Se voidaan tehdä myös epäsäännöllisesti juuri silloin, kun oman työhyvinvoinnin äärelle pysähtyminen tuntuu tärkeältä ja ajankohtaiselta. Tehtävän mallin löydät tämän tiedoston lopusta.

Ohjeet:

1. Kirjaa ylös motivaatiotasi ja työhyvinvointiasi juuri nyt haastavia asioita ensimmäiseen laatikkoon.
2. Tarkastele kirjauksiasi ja siirrä ne yksitellen kullekin sopivaan laatikkoon.
3. Mieti vastauksia laatikoiden kysymyksiin.
4. Laita tehtävä näkyvälle paikalle kannustamaan itseäsi muutosten äärelle.



Mielikarttani

Täytä tähän päivämäärä

Mitä tunnen töissä?

Turhaudun kun...

Ilahdun kun...

Miten voin töissä?

Tällä hetkellä minua kuormittaa eniten...

Työn parhaat hetket ovat...

Miten selviydyn haasteista?

Pääsen haasteista eteenpäin (miten?)...

Apua pyydän (keneltä/milloin?)...

Maltanko pysähtyä?

Kun olen stressaantunut, haluan...

Palaudun töistä (miten?)...

Kuka olen?

Vahvuuksiani työssä ovat...

Haluaisin kehittyä...

Keitä ympärilläni on?

Kenen/keiden seurassa voin olla oma itseni?

Mitä arvostan ja miten ajattelen?

Minulle työssä on tärkeää...

Mistä unelmoin?

Viiden vuoden kuluttua haluaisin olla...

Minua kiinnostaa (oppia/tutkia/työskennellä...)...

Keneen / mihin turvaudun?

Huolistani kerron (kenelle?)..

Arvostan työkavereissa...

Tunnen oloni turvalliseksi töissä kun..

Miten voin työssäni juuri tänään?

Täytä tähän päivämäärä



Asiat jotka kuormittavat
tai syövät motivaatiotani



Asiat joihin voin vaikuttaa

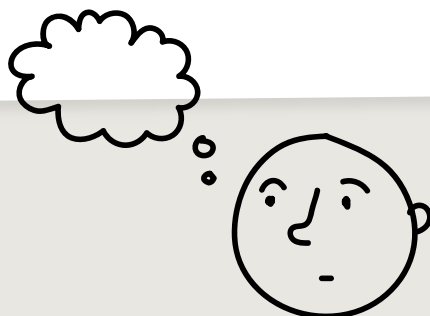
Miten vaikutan?

Asiat joihin en voi yrityksistäni huolimatta vaikuttaa,
mutta en voi hyväksyäkään

Asiat joihin en voi vaikuttaa,
mutta jotka voin hyväksyä

Mikä auttaa minua asioiden hyväksymisessä?

Mikä auttaa minua eteenpäin?



Miten voin työssäni juuri tänään?

10.5.2022

Täytä tähän päivämäärä

Asiat jotka kuormittavat tai syövät motivaatiotani

- 1 - Työtä on liikaa suhteessa aikaan
- 2 - Ei ole tarvittavia työvälineitä
- 3 - Nuorten ohjaus eteenpäin ei onnistu, palvelut eivät vedä
- 4 - Tuntuu etten etene työssäni
- 5 - Työkaverit vaihtuvat koko ajan
- 6 - Palkka ei ole riittävä suhteessa työkuormaan ja vaativuuteen



Asiat joihin voin vaikuttaa

- 1 - työmäärä
- 2 - työvälineet
- 4 - eteneminen

Miten vaikutan?

- 1 - priorisoin ja käytän sanaa "EI" herkemmin
- 2 - kerään muun tiimin kokemuksen ja vien asian esihenkilölle
- 4 - otan asian esiin esihenkilön kanssa, priorisoin lisäkoulutuksen

Asiat joihin en voi yrityksistäni huolimatta vaikuttaa, mutta en voi hyväksyäkään

- 6 - riittämätön palkka

Mikä auttaa minua eteenpäin?

- 6 - alan etsiä aktiivisesti mutta työtä ja sillä aikaa keskityn työn positiivisiin puoliin

Asiat joihin en voi vaikuttaa, mutta jotka voin hyväksyä

- 3 - nuorten ohjaus ei onnistu
- 5 - vaihtuvat työkaverit

Mikä auttaa minua asioiden hyväksymisessä?

- 3 - olen tuonut asian esiin, mutta se on vaikutuspiirini ulkopuolella. Keskityn siihen, mitä itse voin työssäni tehdä.
- 5 - yritän nähdä nudet ihmiset mahdollisuutena oppia mutta 😊

