
MINÄ

URAPOLULLA



Tämän työkirjan interaktiiviset ominaisuudet toimivat parhaiten Adobe Acrobat Reader -sovelluksen avulla. Voit ladata sen tietokoneelle osoitteessa adobe.fi tai mobiililaitteen sovelluskaupasta.

ISBN 978-952-5788-19-8

Tekijät: Jenna Luoto ja Heli Kemppinen.
Kuvituksen on tehnyt Kiipulan ammattiopiston opiskelija Mette Turtiainen.

Työkirja on tehty Oikeus osata, Nivus- ja Tassu-hankkeissa.

Kiipu!



Millainen on sinun urapolkusi?
Mihin suuntaan polku tällä hetkellä vie?
Mitä toivot tulevaisuudelta?

Täyttämällä Minä urapolulla -työkirjan
saat kerättyä tärkeitä asioitasi yhteen
ja voit samalla oppia lisää itsestäsi.
Se auttaa sinua vahvuuksien ja
kiinnostuksen kohteiden esittelyssä.

Työkirjaa voit hyödyntää opinnoissa
ja työelämässä. Säilytä / tallenna työkirja
itsellesi. Työkirjasta saat sisältöä CV:n ja
työhakemuksen tekemiseen tulevaisuudessa.

Työkirjan omistaa:

Päivämääriä, milloin olen täyttänyt työkirjaa:

TEHTÄVÄ 1

Alla esimerkkejä vahvuuksista ja taidoista. Kirjoita laatikkoon, mitä vahvuuksia ja taitoja sinulla on?

TAITOJA

Osaan...

kuunnella
noudattaa ohjeita
noudattaa aikatauluja
kysyä apua muilta

muuttaa suunnitelmaa
ratkaista ongelmia
nauraa itselleni
huomioida muut

esiintyä
tehdä yhteistyötä
olla hyvä kaveri

keskittyä
hyväksyä erilaisuuden
kertoa mielipiteeni
auttaa muita

Taidoja

Lukeminen
Kirjoittaminen
Matematiikka
Käytän älylaitteita

Matkustan
itsenäisesti
Nukun riittävästi
Teen aloittamani
asiat loppuun asti

VAHVUUKSIA

Olen...

kohtelias
hyvä kaveri
oikeudenmukainen

suvaitseva
luotettava
kannustava
rehellinen

kekseliäs
luova
taiteellinen
nopea

helposti innostuva
hauska
rento
rauhallinen

harkitsevainen
huolellinen
hyvämuistinen
tarkka

oma-aloitteinen
suunnitelmallinen
herkkä
utelias
rohkea

TAITONI, VAHVUUTENI

TEHTÄVÄ 2

Alla esimerkkejä erilaisista kiinnostuksen kohteista.
Kirjoita laatikkoon, mitkä asiat sinua kiinnostavat.

Liikunta

Tanssiminen
Juokseminen
Kävely
Hiihto
Pyöräily

Kuntosali
Salibandy
Futsal
Frisbeegolf
Liikuntatapahtumat

Käsityöt

Neulominen
Korujen tekeminen
Askartelu
Piirtäminen
Maalaaminen
Ompelu

Pelit

Lauta- ja korttipelit
Tietokonepelit
Kännykkäpelit
Konsolipelit

Eläimet

Lemmikkieläinten
hoitaminen

Tekniikka

Autot ja mopot
Innovaatiot ja
keksinnöt

Luonto

Sienestys
Marjastus
Kalastus
Retkeily

Kulttuuri

Lukeminen
Kirjoittaminen
TV-sarjat ja elokuvat
Teatteri
Museot

Sisustaminen

Kirpputorit

Antiikki ja
vanhat esineet
Kunnostus

Tyylit ja vaatteet

Hiukset ja
kampaukset
Meikit ja ihonhoito
Vaatteet
Cosplay

Kasvit ja puutarha

Pihatyöt
Kasvien
kasvattaminen
Kukat ja niiden
hoitaminen

Kestävä kehitys

Luonnonsuojelu
Kierrättäminen

Ruoka

Ruoanlaitto
Leipominen

Musiikki

Soittaminen
Laulaminen
Musiikin kuuntelu

KIINNOSTUKSENI

TEHTÄVÄ 3

Kirjoita viereiselle sivulle, ketkä tukevat ja auttavat sinua? Kerro, millaista on arkesi?

Ihmiset, jotka tukevat ja auttavat minua

Äiti

Isä

Huoltaja

Sisko

Veli

Serkku

Naapuri

Kaverit

Huonekaveri

Koulukaveri

Kummi

Isovanhempi

Poika-/tyttöystävä

Oma ohjaaja

Joku muu, kuka?

Millaista on minun arkeni?

Minkälaisia asioita arkeeni kuuluu?

Arkipäivisin / viikonloppuisin

Lepään kun olen väsynyt / En ehdi levätä

Nukun riittävästi / Tarvitsen lisää unta

Syön monipuolisesti / En syö riittävästi

Harrastan liikuntaa / En harrasta liikuntaa

Missä arkisissa asioissa tarvitsen tukea?

Aikataulut

Ruokailut

Kodinhoito

Vaatehuolto

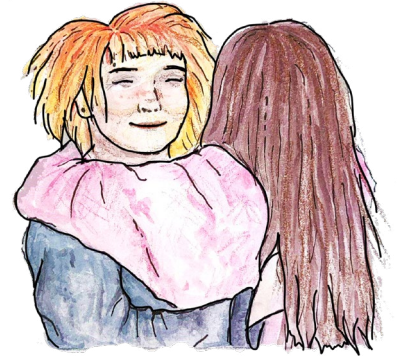
Kulkeminen

Asioiden hoito

Lääkkeet

Hygienia

IHMISET, JOTKA TUKEVAT JA AUTTAVAT MINUA



MILLAISTA ON MINUN ARKENI?

Arkipäivisin

Viikonloppuisin



TEHTÄVÄ 4

Kirjoita viereiselle sivulle:

- **Miten opit parhaiten?**
- **Minkälaiset asiat auttavat sinua onnistumaan työssä?**
- **Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä työssä?**

Opin parhaiten...

Kuuntelemalla
Kirjoittamalla
Näkemällä / lukemalla
Kokeilemalla itse
Keskustelemalla
Tekemällä

Työssä minua auttavat...

Selkeät toimintaohjeet
Ohjevideot
Tehtävälistat
Kirjalliset ohjeet

Kuunneltavat ohjeet
Tukikuvat
Työn tauotus
Selkeät työtehtävät

Rauhallinen työtahti
Yhden tehtävän tekeminen kerrallaan
Ohjaaja, jolta saan apua ja tukea työhöni
Rauhallinen työympäristö

Minulle tärkeää työssä on...

Itsenäisesti tehtävä työ
Ryhmässä yhdessä muiden kanssa
Parin kanssa

Mieluiten työskentelen...

Hiljaisessa ympäristössä
Eläväisessä ympäristössä

Ympäristössä ei voimakkaita hajuja

Sisätiloissa
Ulkona

Aamulla
Päivällä
Illalla

Lähellä kotia

OPIN PARHAITEN

TYÖSSÄ MINUA AUTTAVAT

MINULLE TÄRKEÄÄ TYÖSSÄ ON



TEHTÄVÄ 5

TYÖELÄMÄSSÄ OPPIMASSA

Mitkä asiat sinua mietityttävät työpaikalla?

Mitkä asiat ovat sinulle helppoja työpaikalla?

MINUA MIETITYTTÄÄ



MINULLE ON HELPPÖÄ





Minä urapolulla -työkirja

auttaa tunnistamaan kiinnostuksen kohteita ja vahvuuksia matkalla kohti työelämää.

Työkirjaa voi hyödyntää oman osaamisen esittelyssä työelämässä ja opiskelussa.

Minä urapolulla -työkirja on tehty Oikeus osata, Tassu- ja Nivus-hankkeissa.