



Kiipu!a



Ammattiopisto
Tavastia

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Soveltuva työ - keinoja työntöön tukena

1. Työnteossa minua tukee seuraavat tavat ja apukeinot

Valitse sinulle sopivia työntöön tukikeinoja valitsemalla yksi tai useampi vaihtoehto.

- Kirjallinen lukujärjestys tai luettelo päivän työtehtävistä
- Selkokiehiset kirjalliset ohjeet eri työtehtäviin
- Selkokiehiset suulliset ohjeet
- Ohjeiden saaminen yksi asia kerrallaan
- Ohjeiden saaminen työtehtävästä toiseen siirryttäessä
- Kiireetön ohjaus ja varmistus, että olen ymmärtänyt ohjeen
- Muistilista sovituisista asioista ja työtehtävistä
- Kalenterimerkinnän / muistiinpanon tekeminen tilanteessa
- Nimetyn perehdyttäjän /ohjaajan tuki tarvittaessa
- Selkeä ohjaus muuttavissa tilanteissa
- Mallisuorituksen seuraaminen
- Rauhallinen työympäristö
- Selkeä työympäristö
- Hiljainen työympäristö
- Siirtymiset paikasta tai rakennuksesta toiseen tapahtuvat toisen työntekijän kanssa
- Tasaisen rauhallinen työtahti

2. Tuki, joka auttaa työskentelyäni

Valitse sinulle sopivia työnteon tukikeinoja valitsemalla yksi tai useampi vaihtoehto.

- Tuki/ohjaus keskittymiseen
- Säännölliset, sovitut tauot
- Työn tauotus omaan tahtiin, oman tarpeen mukaan
- Ohjaus ajankäyttöön työtehtävissä
- Tuki lukemista vaativiin työtehtäviin
- Tuki kirjoittamista vaativiin työtehtäviin
- Kirjoitusohjelman / oikoluvun käyttö kirjoitustehtävissä
- Tuki laskemista vaativiin työtehtäviin
- Tuki aikatauluttamista vaativiin työtehtäviin
- Tuki päättelyä vaativiin työtehtäviin
- Tuki tarkkaa työnjälkeä vaativiin työtehtäviin
- Tuki kokonaisuuden hallintaa vaativiin työtehtäviin
- Apuväline työnteossa (voit kirjoittaa tähän apuvälineen, jota hyödynnät työnteossa) _____
- Muu, mikä? (Voit kirjoittaa omin sanoin, millainen tuki sinua auttaa työskentelyssä.)

3. Työskentelytavat ja ympäristöt, jotka sopivat minulle parhaiten

Valitse yksi tai useampi vaihtoehto työskentelytavoista tai työympäristöistä, jotka soveltuvat sinulle parhaiten.

- Paljon lukemista ja kirjoittamista työssä
- Vähän tai ei lainkaan lukemista ja kirjoittamista
- Paljon laskemista ja numeroita sisältävä työ
- Vähän tai ei ollenkaan laskemista ja numeroita sisältävä työ
- Tarkkuutta ja sorminäppäryyttä vaativat tehtävät
- Tehtävät, joissa ei tarvita tarkkuutta tai sorminäppäryyttä
- Työ, joka sisältää paljon liikkumista
- Työ, jota tehdään pääosin paikoillaan
- Työ, jota tehdään pääosin istuen
- Työ, jota tehdään pääosin seisten
- Työ, jossa ei tarvitse nostaa tai kurotella
- Vaihtelevat työtehtävät
- Samanlaisina toistuvat työtehtävät
- Samassa rakennuksessa tapahtuva työ
- Siirtyminen paikasta ja rakennuksesta toiseen työpäivän aikana
- Ulkona tehtävä työ
- Vain vähän tai ei ollenkaan ulkona tehtävää työtä
- Hajusteeton työympäristö
- Pölytön työympäristö
- Työ, joka ei vaadi hyvää kieliosaamista
- Työ, jossa ei vaadita suomen kielen vahvaa osaamista
- Käytännönläheinen työ, jossa saan toiselta työntekijältä tukea teoriaosaamisessa

4. Työskentelytavat ja ympäristöt, jotka sopivat minulle parhaiten (ihmisten kanssa tehtävä työ)

Valitse yksi tai useampi vaihtoehto, jotka soveltuvat sinulle parhaiten.

- Paljon asiakastyötä
- Vain vähän tai ei lainkaan asiakastyötä
- Työ ihmisten parissa
- Vain vähän tai ei lainkaan työntekoa ihmisten parissa
- Työnteko yksin
- Työnteko työparin kanssa
- Työnteko työryhmässä
- Työnteko etänä tietokoneen kautta
- Muu, mikä? (Voit kirjoittaa tähän omin sanoin, millaiset työskentelytavat soveltuvat sinulle parhaiten.)

5. Uuden työtehtävän oppimista helpottaa

Valitse yksi tai useampi vaihtoehto, jotka helpottavat työtehtävien oppimista.

- Video-ohje, jonka voin katsoa monta kertaa uudelleen
- Itse kirjoittamani muistiinpanot työtehtävän vaiheista
- Kuvat työn eri vaiheista
- Työpari, joka näyttää työtehtävän rauhallisesti
- Kirjallinen ohje, josta voin lukea työvaiheet uudelleen tarvittaessa
- Äänitetty ohjaus, jonka voin kuunnella uudelleen
- Työpari, jonka kanssa saan harjoitella työtehtävää monia kertoja
- Paljon aikaa ja vapaa aikataulu tehtävän tekemiseen ja omaan harjoitteluun
- Samana pysyvä paikka ja aika, jossa suoritan työtehtävän toistuvasti
- Työkaveri, jolta voi tarvittaessa kysyä neuvoa on lähistöllä
- Muu, mikä? Voit kirjoittaa tähän omin sanoin, mikä helpottaa uuden opettelua.

6. Nämä keinot tukevat minua työelämässä (työaika ja työjärjestelyt)

Valitse yksi tai useampi vaihtoehto, jotka soveltuvat sinulle parhaiten.

- Lyhennetty työaika (työtunteja on päivässä vähemmän kuin 8h)
- Päivittäin samana toistuva työaika (työpäivät alkavat ja päättyvät aina samaan aikaan)
- Vaihteleva työaika (työ voi alkaa ja loppua eri aikoihin eri päivinä)
- Vuorotyö (työvuoroja on vaihdellen aamulla ja illalla)
- Yötyö
- Työvuorot erikseen sovitun aikataulun mukaan (esim. bussivuorojen takia)
- Työhönvalmentajan säännöllinen tapaaminen työpaikalla
- Säännöllinen ohjaus toiselta työntekijältä
- Työolosuhteiden fyysiset järjestelyt (esim. erilaiset apuvälineet)
- Säännölliset käynnit esimerkiksi terveydenhuollossa (mielenterveyspalvelut, toimintaterapia, fysioterapia, tms.)
- Ruoka- ja kahvitauoista kiinni pitäminen tarkan aikataulun mukaan
- Muu, mikä? Voit kirjoittaa omin sanoin laatikkoon, millainen työaika sinulle soveltuu.

7. Keinoni edetä hankalassa tilanteessa

Valitse yksi tai useampi vaihtoehto, jotka soveltuvat sinulle parhaiten.

- Saan tilaa ja aikaa rauhoittua toisessa tilassa
 - En mieluusti puhu tunteista työpaikalla
 - Keskustelu työhön liittyvistä tunteista
työkaverin/työnantajan/työhönvalmentajan kanssa
 - Mahdollisuus pitää tauko, kun työssä tulee stressiä
 - Työkaverin/ ohjaajan /työhönvalmentajan kannustus
 - Muu, mikä? Voit kirjata omin sanoin, miten ratkaiset hankalan tilanteen.
-
-

8. Työntekijänä itseluottamustani lisää

Valitse yksi tai useampi vaihtoehto, jotka lisäävät itseluottamustasi työssä.

- Jatkuva palaute työstä
 - Etukäteen sovitut palautekeskustelut viikoittain tai harvemmin
 - Työtehtävät, joissa tiedän onnistuvani varmasti
 - Työtehtävät, joissa on haastetta ja joudun ylittämään itseni
 - Työkaverin tuki, rohkaisu ja kannustus
 - Ystävällinen ja hyväksyvä työyhteisö
 - Tauoilla saan olla muun työyhteisön kanssa yhdessä
 - Muu, mikä? Voit kirjoittaa laatikkoon omin sanoin toimintatavasta, joka soveltuu sinulle.
-
-

9. Vahvuuteni työntekijänä

Valitse yksi tai useampi vaihtoehto, jotka kuvaavat vahvuuksiasi työntekijänä.

- Tarkkuus; teen työni tarkasti keskittyen
- Sorminäppäryys
- Käsistäni kätevä; osaan käyttää monia työkaluja
- Hyvä kunto
- Fyysinen vahvuus
- Urheilullisuus
- Kirjoittaminen
- Lukeminen
- Laskeminen
- Piirtäminen
- Taiteellisuus
- Musikaalisuus
- Tarkka muisti
- Tietokoneen käytön osaaminen. (Voit kirjoittaa tähän tarkennusta tietokoneen käyttötaidoistasi.)

-
- Sosiaalisen median monipuolinen hyödyntäminen. (Voit kirjoittaa tarkennusta vahvuuksistasi tähän.)

-
- Vieraiden kielten osaaminen. (Voit kirjoittaa tähän kieliä, joita hallitset.)

-
- Asiakaspalvelutaidot
 - Työkaverina oleminen
 - Luotettavuus
 - Pidän kiinni aikatauluista
 - Joustavuus; pystyn joustamaan eri tilanteissa

- Sitkeys ja yritteliäisyys
 - Sosiaalisuus ja juttelutaidot
 - Ahkeruus
 - Ripeys
 - Koneiden käyttö. (Voit kirjoittaa tähän esimerkkejä koneista, joiden käytössä sinulla on vahvuuksia.)
-

- Innokkuus työntekoon
 - Ongelmanratkaisutaidot
 - Siisteys; tulen aina siistinä töihin
 - Siisteys; pidän työympäristöni siistinä
 - Huumorintaju
 - Kekseliäisyys
 - Aktiivinen ote työskentelyyn
 - Ystävällisyys
 - Vastuuntuntoisuus
 - Avuliaisuus
 - Rauhallisuus
 - Omatoimisuus
 - Empaattisuus
 - Huolellisuus
 - Itsenäinen työskentely
 - Rento olemus
 - Muu, mikä? Voit kirjoittaa tähän omin sanoin vahvuksistasi työntekijänä.
-
-



Tämän QR-koodin avulla pääset tekemään kyselyn myös nettiselaimessa.

Kyselyyn pääset myös tästä linkistä (linkki aukeaa uuteen ikkunaan):

[Soveltuva työ – keinoja työnteon tukena](#)

Anna palautetta ja kehittämisideoita: terhi.manninen@kiipula.fi



Kiipula



Ammattiopisto
Tavastia

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

