

**Miten
minulla
menee?**

**Työkalu valmentautujan
oman pohdinnan ja
valmennuskeskusteluiden tueksi**

into

ETSIVÄ NUORISOTYÖ JA
TYÖPAJATOIMINTA RY

Miten minulla menee?

- » Tämän taulukon avulla voit miettiä tämän hetken elämäntilannettasi sekä asioita, joihin ehkä toivoisit elämässäsi muutosta.
- » Vastaa kysymyksiin sen mukaan, miltä sinusta tuntuu. Kaikenlaiset vastaukset ovat oikeita.
- » Täytetty lomake otetaan talteen työpajalle. Saat lomakkeesta kopion itsellesi, jos haluat. Lomakkeeseen voidaan palata työpajajakson aikana, jotta nähdään, miten asiasi ovat muuttuneet.
- » Lomake voi tuntua pitkältä. Käy se rauhassa läpi ja pidä pieni tauko välissä, jos tuntuu siltä. Älä mieti kysymyksiä liikaa, vaan valitse vaihtoehto, joka tuntuu juuri nyt hyvältä.
- » Lomakkeen kysymyksiin palataan uudelleen myöhemmin työpajajakson aikana.

OHJEET

- 1) Käy taulukon väitteet läpi kohta kerrallaan. Jos joku kohta tuntuu vaikealta, jätä se väliin. Voit palata siihen lopuksi.
- 2) Ympyröi taulukon asteikolta aina se kohta, joka kuvaa tilannettasi kysymykseen liittyen juuri nyt.
- 3) Jos toivot tilanteeseesi muutosta, laita rasti kohtaan "toivon tähän muutosta".
- 4) Jos toivot tukea muutokseen valmentajalta, tai muulta taholta, laita rasti kohtaan "toivon tukea tähän muutokseen".
- 5) Halutessasi voit tarkentaa vastauksiasi "lisätietoja ja ajatuksiani" -kohtaan.
- 6) "Tavoitteena muutos työpajan aikana" -kohtaan voitte valmentajan kanssa rastiittaa ne asiat, joissa on tavoitteena saada muutosta työpajajakson aikana.
- 7) Lopussa on avoimia kysymyksiä, joita täytätte yhdessä valmentajan kanssa.

ESIMERKKI (ARJENHALLINTA)

	Kuinka samaa mieltä olet asteikolla 1–10? 1 = olen täysin eri mieltä 10 = olen täysin samaa mieltä	Toivon tähän muutosta (X)	Toivon tukea muutokseen (X)	Lisätietoja ja ajatuksiani	Tavoitteena muutos työpajan aikana (x)
Olen tyytyväinen asumisoloihini	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	×	×	Tällä hetkellä ei ole omaa asuntoa	×
Olen tyytyväinen raha-asioitteni hoitoon	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	×		Tulot ovat pienet, mutta tulen sillä toimeen	

Omat tietoni

Päivämäärä

Three horizontal yellow rounded rectangular input fields for personal information.

Three horizontal yellow rounded rectangular input fields for the date.

Vapaa-aika

	Kuinka samaa mieltä olet asteikolla 1–10? 1 = olen täysin eri mieltä 10 = olen täysin samaa mieltä	Toivon tähän muutosta (X)	Toivon tukea muutokseen (X)	Tavoitteena muutos työpajan aikana (X)
Teen minulle mieluisia asioita viikoittain (esim. harrastukset, lukeminen, pelit ja musiikki)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Liikun tai ulkoilen viikoittain	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Osaan rentoutua	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			

Lisätietoa ja ajatuksiani vapaa-ajasta



Arjenhallinta

	Kuinka samaa mieltä olet asteikolla 1–10? 1 = olen täysin eri mieltä 10 = olen täysin samaa mieltä	Toivon tähän muutosta (X)	Toivon tukea muutokseen (X)	Tavoitteena muutos työpajan aikana (X)
Olen tyytyväinen asumisoloihini	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Olen tyytyväinen raha-asioitteni hoitoon	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Saan tehtyä tarpeelliset kotityöt (esim. pyykki, siivous)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Huolehdin itsestäni (esim. ruoka ja hygienia)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Pystyn liikkumaan kodin ulkopuolella (esim. julkisilla kulkuvälineillä)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Minulla on virastoasiat hoidossa (esim. Kela, TE-toimisto, verot)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Pystyn vaikuttamaan elinympäristössäni, yhteisöissä tai yhteiskunnassa haluamiini asioihin	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			

Lisätietoa ja ajatuksiani arjenhallinnasta



Terveys

	Kuinka samaa mieltä olet asteikolla 1–10? 1 = olen täysin eri mieltä 10 = olen täysin samaa mieltä	Toivon tähän muutosta (X)	Toivon tukea muutokseen (X)	Tavoitteena muutos työpajan aikana (X)
Saan tarpeeksi unta ja lepoa	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Olen tyytyväinen fyysiseen terveyteeni	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Olen tyytyväinen mielenterveyteeni	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Päihteidenkäyttö ei vaikuta arkisiin toimintoihini	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Saan riittävästi terveydenhoidon palveluita (esim. lääkäri-, mielenterveys- ja päihdepalvelut)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			

Lisätietoa ja ajatuksiani terveydestä



Itsetunto ja itsetuntemus

	Kuinka samaa mieltä olet asteikolla 1–10? 1 = olen täysin eri mieltä 10 = olen täysin samaa mieltä	Toivon tähän muutosta (X)	Toivon tukea muutokseen (X)	Tavoitteena muutos työpajan aikana (X)
Näen itsessäni hyviä ominaisuuksia	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Koen, että osaan tehdä hyvin joitakin asioita	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Tunnistan ja käytän omia vahvuuksiani	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Koen olevani arvokas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Luotan itseeni minulle tärkeissä asioissa	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Kestän epäonnistumisia	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			

Lisätietoa ja ajatuksiani itsetunnosta ja itsetuntemuksesta



Sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet

	Kuinka samaa mieltä olet asteikolla 1–10? 1 = olen täysin eri mieltä 10 = olen täysin samaa mieltä	Toivon tähän muutosta (X)	Toivon tukea muutokseen (X)	Tavoitteena muutos työpajan aikana (X)
Minulla on ihmisiä, joihin olen säännöllisesti yhteydessä	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Minulla on hyvät suhteet läheisiini	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Minulla on luotettava ihminen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Pystyn toimimaan toisten ihmisten kanssa	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Olen tyytyväinen ystävyssuhteisiini	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Uskallan tuoda esiin mielipiteitäni, kun haluan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Pystyn pyytämään neuvoja tai tukea toisilta ihmisiltä	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Osaan luottaa toisiin ihmisiin	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			

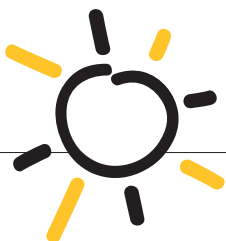
Lisätietoa ja ajatuksiani sosiaalisista taidoista ja ihmissuhteista



Elämänhallinta ja tulevaisuus

	Kuinka samaa mieltä olet asteikolla 1–10? 1 = olen täysin eri mieltä 10 = olen täysin samaa mieltä	Toivon tähän muutosta (X)	Toivon tukea muutokseen (X)	Tavoitteena muutos työpajan aikana (X)
Menneisyys ei ohjaa tulevaisuuttani	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Tunnen, että voin itse vaikuttaa elämääni	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Luotan siihen, että selviän eteen tulevilla ongelmatilanteissa	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Minulla on tulevaisuuden haaveita	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Minulla on selkeä ajatus siitä, mihin suuntaan olen menossa	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Uskon, että saavutan tavoitteeni	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Olen tyytyväinen elämääni	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			

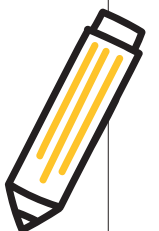
Lisätietoa ja ajatuksiani elämänhallinnasta ja tulevaisuudesta



Opiskelu- ja työelämävalmiudet

	Kuinka samaa mieltä olet asteikolla 1–10? 1 = olen täysin eri mieltä 10 = olen täysin samaa mieltä	Toivon tähän muutosta (X)	Toivon tukea muutokseen (X)	Tavoitteena muutos työpajan aikana (X)
Minulla on halua opiskella tai käydä töissä	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Minulla on riittävästi voimavaroja opiskeluun tai työelämään	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Näen vaihtoehtoja, mitä voisin opiskella	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Koen, että työssäkäynti on minulle mahdollista	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Osaan työnhakuun liittyviä asioita	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Tunnen työelämän toimintatapoja	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Pystyn keskittymään tehtäviini muiden läsnä ollessa	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			

Lisätietoa ja ajatuksiani opiskelu- ja työelämän valmiuksista





Avoimet kysymykset

– keskustelu valmentajan kanssa

Työpajatyöskentelyyn liittyviä toiveita ja tavoitteita

Kehittämisen päätavoitteiksi työpajajaksolle valittiin
(voitte rastittaa nämä kohdat taulukosta)

Millainen tuki työpajajakson aikana auttaa tavoitteissa etenemiseen

Muita keskustelussa esiin nousseita asioita

Seuraavan kerran lomakkeen teemoja tarkastellaan yhdessä:

