

Unelmamme on,
että jokainen
voisi toteuttaa itseään
kykyjensä mukaisesti
ja olisi arvostettu
ja tasavertainen
työkaveri.

Kohti keikkatyötä

Työkirja osaamisen
ja vahvuuksien
tunnistamiseen

Kiitokset ja lähteet

Kiitokset Etelä-Suomen Klubitalo ESKOT ry:n yhteisölle,
Puuttuva Pala -hankkeen työntekijöille
sekä muille mukana olleille tahoille.

Lähteet:

Ajankäyttöni. Pesäpuu ry. Saatavana osoitteessa: <http://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/27/ajankaytoni>

Hissipuhe. <https://duunitori.fi/tyoelama/hissipuhe-tyonhaussa>

Kilpi. Saatavana osoitteessa: <http://pixabay.com/fi/vectors/sinetti-white-kilpi-rintamerkki-297613/>

Puhekupla. Saatavana osoitteessa: <http://pixabay.com/fi/vectors/puhekupla-ilmapallo-kupla-puhe-148487/>

Takakansi. Klubitalojen unelmaa mukaellen. Alkuperäinen Klubitalojen unelma: Hänninen, Esko 2016. Mieleni minun tekevi – Mielenterveyskuntoutujien Klubitatlot 20 vuotta Suomessa. Suomen Klubitatlot ry.

Tiimalasi. Saatavana osoitteessa: <http://pixabay.com/fi/vectors/tiimalasi-hiekka-lasi-luonnos-aika-30146/>

Vahvuuskortit. Mieli ry. Saatavana osoitteessa: <http://mielenterveysseura.fi/vahvuuskortit>

Vahvuuksien tunnistaminen. <https://www.ttl.fi/tyopiste/tunnistatko-vahvuutesi-innostus-ja-uppoutuminen-antavat-vihjeita/>

Onneksi olkoon, olet nyt tehnyt kaikki tehtävät.

Pidäthän tämän työkirjan tallessa,
jotta voit halutessasi palata
tehtäviin ja hyödyntää työkirjaa
työkeikkoihin valmistautuessasi.



Kaikilla meillä on osaamista ja vahvuuksia, mutta usein emme osaa niitä itse tunnistaa. Kohti keikkatyötä -työkirja on tarkoitettu erityisesti Klubitalojen jäsenille avuksi omien vahvuuksien ja osaamisen tunnistamiseen ja kartoittamiseen.

Työelämätaitoja pohditaan Klubitalojen Kohti keikkatyötä -ryhmissä omien vahvuuksien kautta. Tämän työkirjan tehtävien avulla omat vahvuudet ja osaaminen konkretisoituvat, mikä helpottaa keikkatyöhön hakeutumista ja valmistautumista.

Tämän työkirjan on Puuttuva Pala -hankkeelle opinnäytetyönään suunnitellut Tanja Rintala.

Tanja Rintala

Sosionomi

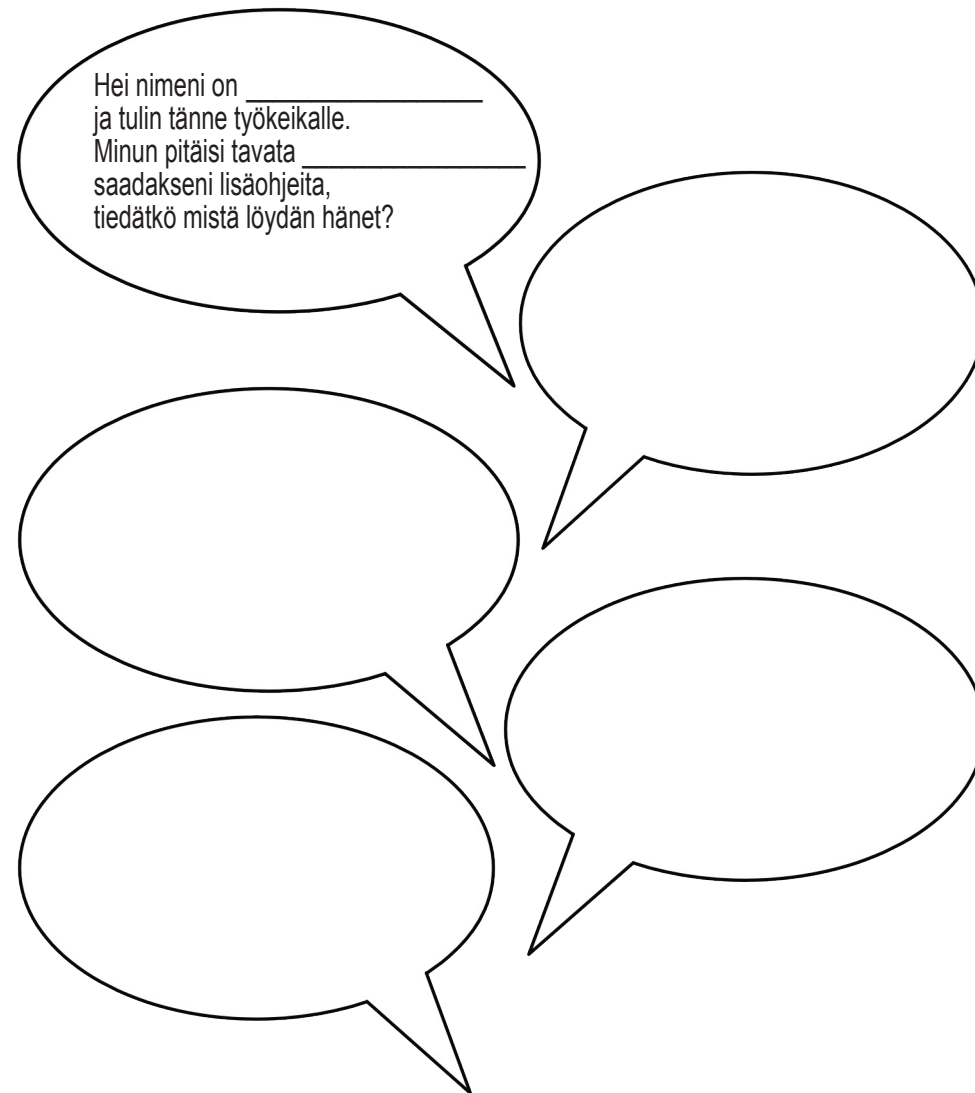
Metropolia

2020

Minä	5
Vahvuuksien tunnistaminen	6
Minun vahvuuteni	7
Tukiverkostoni	8
Jaksaminen	9
Näin käytän aikaani	10
Ajan hallinta	11
Työosaaminen	12
Minä osaan	13
Klubitalolla olen oppinut	14
Tietoa keikkailusta	15
Keikkatyön plussat ja miinukset	16
Keikkatyön liikennevalot	17
Jännityskilpi	18
Työkeikkaan valmistautuminen	19
Hissipuhe	20
Puhekuplat	21
Onneksi olkoon!	22
Kiitokset ja lähteet	23

Puhekuplat

Joskus jännittävässä tilanteessa auttaa,
kun on valmiiksi miettinyt mitä sanoo.
Näihin puhekupliin voit kirjoittaa muistiin sinulle tärkeitä asioita,
jotta ne on helpompi muistaa tosipaikan tullen.



Hissipuhe

Hissipuheella tarkoitetaan sitä, että saa kerrottua itsestään kaiken olennaisen hissimatkan aikana. Elämässä on monia tilanteita, joissa täytyy esitellä itsensä ja se voi olla hyvinkin jännittävää. Siksi on hyvä miettiä valmiiksi mitä aikoo sanoa ja harjoitella itsensä esittelemistä. Tässä voit kirjoittaa oman hissipuheesi.

Minä olen:

Minä osaan:

Olisin hyvä työntekijä, koska:

Minua on kehuu siitä, että:

Minä

Kerro tässä kuka sinä olet ja mitkä ovat tavoitteesi.

Olen _____

Tavoitteeni työskentelylle ovat:



Vahvuuksien tunnistaminen

Omia vahvuuksia voi olla vaikea tunnistaa ja nimetä. Seuraaviin kysymyksiin vastaamalla voit pohtia omia vahvuksiasi.

Lapsuusmuistot: Mitä muistan tehneeni mielelläni jo lapsena ja nuorena? Teenkö samoja asioita vielä?

Energia: Millaiset asiat antavat minulle energiaa? Millaiset asiat innostavat minua?

Aitous: Millaisissa tilanteissa ja tekemisissä ”todellinen minäni” pääsee esiin?

Helppous: Millaiset asiat tulevat minulta kuin luonnostaan?

Huomio: Mihin asioihin kiinnitän huomiota luontaisesti? Mihin liittyvät asiat esimerkiksi luen lehdestä tai mitä huomaan vieraassa paikassa kulkiessani?

Nopea oppiminen: Mitkä asiat opin vaivattomasti?

Ääni ja eleet: Milloin ääneni, kielenkäyttöni ja eleeni muuttuvat energisiksi ja aktiivisiksi?

Työkeikkaan valmistautuminen

Valmistautumalla työkeikkaan etukäteen voit helpottaa jännitystä. Ennen työkeikkaa on hyvä selvittää vastaukset esimerkiksi seuraaviin kysymyksiin.

Tästä voi myös valita itselle tärkeät kysymykset ja vastata niihin erilliselle paperille, jonka ottaa mukaan työkeikalle.

Asioita, jotka on hyvä tietää / selvittää ennen työkeikkaa:
Milloin ja missä minun tulee olla työtä tekemässä?

Miten sinne pääsee?

Voinko tarkistaa reitin etukäteen esim. GoogleMapsista, HSL-Reittioppaasta tai käydä paikan päällä?

Mistä ja milloin saan perehdytyksen?

Kuka minut ottaa vastaan työpaikalla?

Kehen voin ottaa yhteyttä tarvittaessa?

Tarvitsenko avaimia / työvälineitä ja saanko ne työn alkaessa vai jo aiemmin?

Mistä saan työohjeen?

Miten toimin työn jälkeen?

Miten, milloin ja kenelle palautan työvälineet?

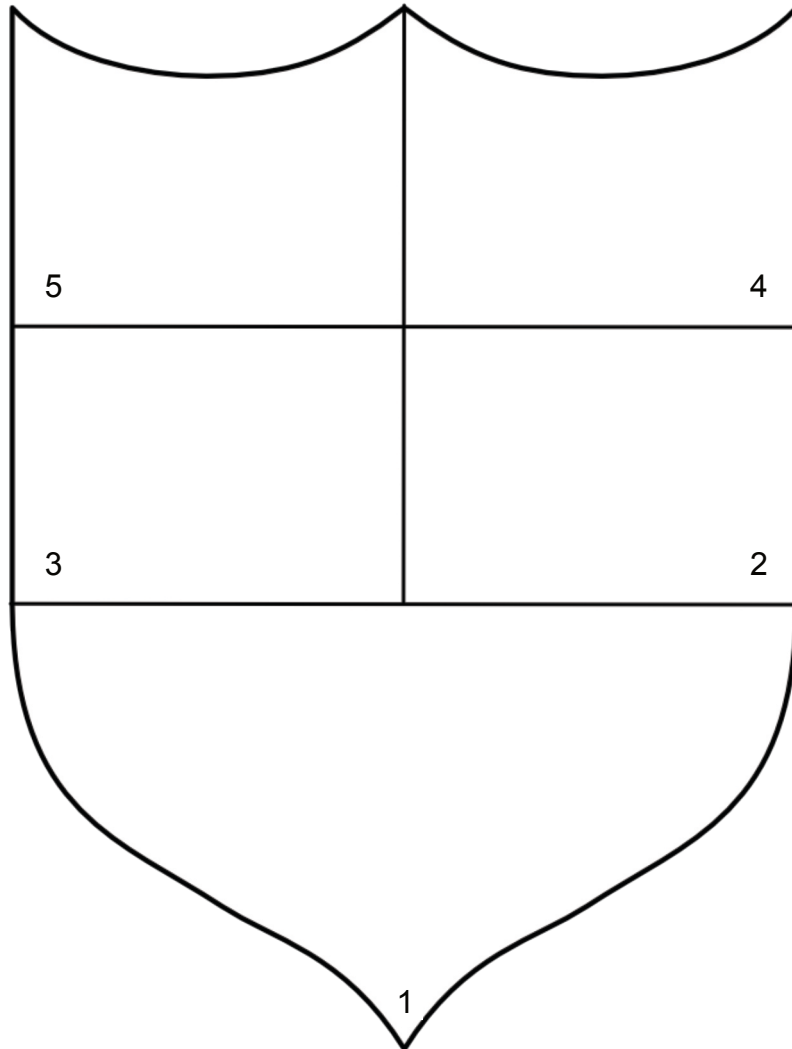
Miten saan palkkion tekemästani työstä? Kenelle toimitan verokortin?

Puhu jonkun kanssa asioista, jotka jännittävät.
Muista, että kysyminen on aina hyvä asia!
Aina kannattaa mieluummin varmistaa moneen kertaan,
kuin olla epätietoinen.

Jännityskilpi

Kirjoita kilpeen seuraavat asiat:

1. Jännittäviä asioita ja tilanteita.
2. Ihmiset, joilta voit pyytää apua / tukea.
3. Kannustavia ajatuksia ja elämänviisauksia.
4. Keinoja valmistautua jännittäviin tilanteisiin.
5. Keinoja palkita itsesi jännittävän tilanteen jälkeen.



Minun vahvuuteni

Ympyröi ne sanat, joiden koet olevan vahvuuksiasi.
Voit myös lisätä omia sanoja jos sopivia ei löydy.

Jos osallistuit **mieli**Vahvuus-kortit työskentelyyn
voit tallentaa tuloksesi tähän.

REHELLINEN KIITOLLINEN AUTTAVAINEN HUOLELLINEN

MYÖTÄTUNTOINEN AVARAKATSEINEN ROHKEA UJO

KEKSELIÄS TAITEELLINEN LIIKUNNALLINEN AVOIN

KANNUSTAVA YSTÄVÄLLINEN SINNIKÄS HARKITSEVA

HUUMORINTAJUINEN OIKEUDENMUKAINEN TOIVEIKAS

HERKKÄ LUOTETTAVA INNOSTUVA LUOVA

SOSIAALISESTI ÄLYKÄS

Tukiverkostoni

Usein ajattella olevamme yksin, mutta kun asiaa pohtii tarkemmin, onkin ihmisiä ja asioita, jotka ovat tärkeitä ja auttavat jaksamaan. Pohdi miten tämä tukiverkko on sinun elämässäsi punottu. Mistä voit pyytää apua kun sitä tarvitset?

Missä vietän aikaa ja tapaan ihmisiä?

Mistä tai keneltä voin pyytää apua tai kysyä neuvoa?




Mitkä kaikki palvelut ja toimijat kuuluvat elämäni?

Kun on hyvä päivä, kenelle haluan siitä kertoa?



Keikkatyön liikennevalot

Työkeikkaan valmistautuminen saattaa herättää monenlaisia tunteita. Kirjoita punaisen valon kohdalle ne asiat, jotka sinua erityisesti jännittävät. Kirjoita keltaisen valon kohdalle asiat, jotka mietityttävät ja joista haluat vielä ottaa selvää. Kirjoita vihreän valon kohdalle ne asiat, jotka sinua innostavat lähtemään keikkatyöhön.

 <p>Minua jännittää:</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
 <p>Minua mietityttää:</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
 <p>Minua innostaa:</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Keikkatyön plussat ja miinukset

Kaikissa asioissa on hyvät ja huonot puolensa,
niin myös keikkatöissä.
Millaisia hyviä ja huonoja vaikutuksia keikkatyöllä voi olla
sinun elämääsi tällä hetkellä? Entä tulevaisuudessa?





Jaksaminen

Omaa jaksamista on hyvä tarkastella aika-ajoin.
Jaksamiseen on mahdollisuus vaikuttaa, kun tietää
mihin kiinnittää huomiota.

Huolehdinko omasta jaksamisestani?

en harvoin usein en osaa sanoa

Jos huolehdin, miten? Jos en huolehdi, miksi en?

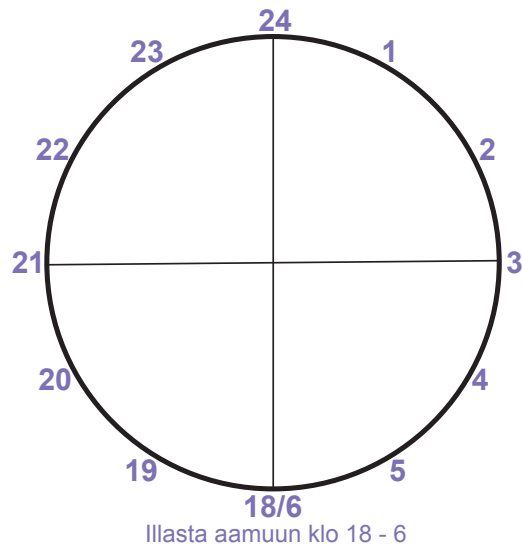
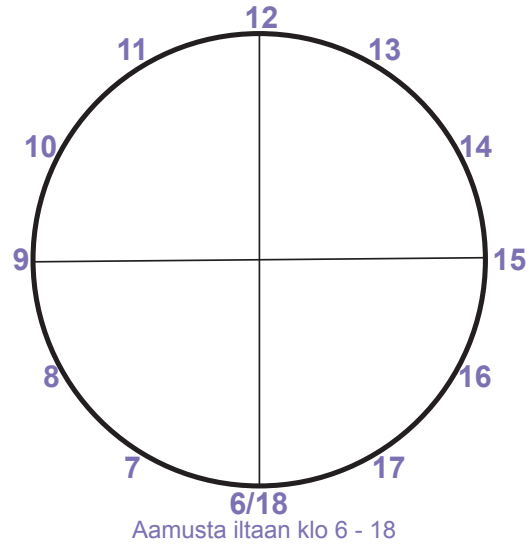
Kun omat voimavarani alkavat olla vähissä, huomaan sen:

Kolme minulle eniten iloa tuottavaa asiaa ovat:

Asiat, jotka elämässäni ovat nyt hyvin ja joiden toivon jatkuvan
tai säilyvän ennallaan ovat:

Näin käytän aikaani

Merkitse kelloihin ajankäyttösi tavallisena päivänä.
Moneltako heräät? Milloin käyt nukkumaan?
Mitä teet mihinkin aikaan päivästä? Mihin aikaan olet virkeimmilläsi?
Mihin aikaan haluaisit työskennellä?



Tietoa keikkailusta

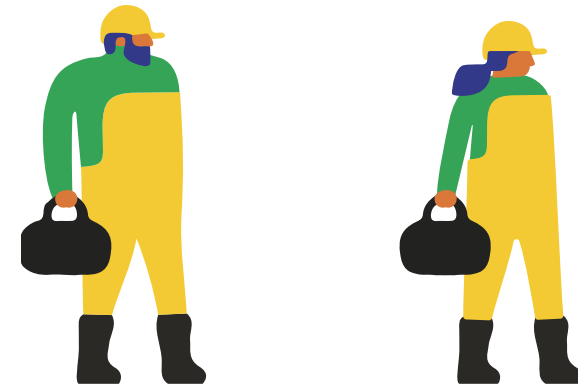
Keikkatyö tarkoittaa lyhyitä, usein yhden tai muutaman työvuoron pituisia "keikkoja". Keikkatyössä sitoudut tekemään vain sovitun työkeikan kerrallaan.

Keikkatyötä voi tehdä vuokratyöfirman kautta (esim. Barona, Staffpoint), kevytyrittäjänä laskutusosuuskunnan kautta (esim. Ukko.fi, Eezy.fi) tai hakemalla keikkoja keikkatyönvälitysalustan kautta (esim. WorkPilots.fi, Tremer.com).

Tuettu keikkatyö tarjoaa mahdollisuuden kokeilla työelämävalmiuksia ja saada työkokemusta. Valmennusten ja yksilöllisen tuen avulla tunnistat vahvuuksiasi ja taitojasi, jotta löydät itsellesi mielekkäitä töitä.

Tuetusta keikkatyöstä maksetaan työehtosopimusten mukaista palkkaa tai erikseen sovittua palkkiota, kuten mistä tahansa keikkatöistä ja osa-aikaisista töistä.

Muistathan, että keikkatyöstä korvaus voi vaikuttaa saamiisi etuuksiin, kuten esimerkiksi eläkkeeseen, asumistukeen tai työttömyystukeen. Selvitä vaikutukset aina etuuden maksajan (esim. Kela) kanssa etukäteen – apua saat aina Klubitalolta!



Klubitalolla olen oppinut

Klubitalolla on mahdollisuus tehdä ja oppia monenlaista.
Mitä olet jo oppinut ja mitä vielä haluaisit oppia?

Olen oppinut Klubitalolla:

Haluaisin oppia Klubitalolla:

Ajanhallinta

Kirjoita tiimalasin yläosaan mihin haluaisit käyttää vähemmän aikaa ja alaosaan mihin haluaisit käyttää enemmän aikaa.



Työosaaminen

Monenlaiset taidot ja koulutukset ovat hyödyksi työelämässä.
Mitä sinä jo osaat?

Onko jotain mitä haluaisit vielä oppia? Kysy tai ota selvää,
missä voisit oppia haluamasi taidon.

Hygieniapassi: Kyllä Ei Ei vielä, mutta aion suorittaa.

Ensiaputaidot: EA1 EA2 Ei vielä, mutta aion suorittaa.

Mielenterveyden ensiapukoulutus: MTEA1 MTEA2

Ajokortti: Kyllä, mikä? Ei

Digitaidot:

Word Excel PowerPoint Teams Zoom

Discord Facebook Instagram SnapChat

Kielitaito:

Suomi: Erinomainen Hyvä Kohtalainen Heikko

Ruotsi: Erinomainen Hyvä Kohtalainen Heikko

Englanti: Erinomainen Hyvä Kohtalainen Heikko

_____: Erinomainen Hyvä Kohtalainen Heikko

_____: Erinomainen Hyvä Kohtalainen Heikko

Viittomakieli: Erinomainen Hyvä Kohtalainen Heikko

Minä osaan

Keikkatyö vaatii monenlaista osaamista. Mitkä asiat jo osaat ja mitä
sinun vielä tarvitsee harjoitella?

Osaan Harjoitelen

Osaan / uskallan pyytää apua tai kysyä neuvoa tarvittaessa		
Osaan hyväksyä / käsitellä epäonnistumisia.		
Osaan antaa puheenvuoron myös toisille ja kuunnella.		
Osaan / uskallan myöntää virheeni.		
Osaan ottaa muut huomioon.		
Osaan toimia erilaisten ihmisten kanssa.		
Osaan ajatella ennen kuin toimin.		
Osaan tehdä päätöksiä.		
Osaan toimia järjestelmällisesti/ järkevästi.		
Osaan noudattaa sanallisia ohjeita.		
Osaan noudattaa kuvallisia ohjeita.		
Osaan kertoa mielipiteeni.		
Osaan keskittyä.		
Osaan suunnitella ajankäyttöäni.		
Osaan noudattaa sovittuja aikatauluja.		
Osaan etsiä reitin uuteen paikkaan ja löydän perille.		
Osaan arvioida kauanko minulle kestää tehdä jokin asia.		

