

WORK SMART – OSALLISTAVIA JA AKTIVOIVIA HARJOITUKSIA OPIKSELIJOILLE

Anna-Mari Huhtinen

Elisa Ryyänen

HARJOITUKSIA OHJATTAESSA ON HYVÄ HUOMIOIDA:

- Harjoitukset kunkin teeman alla ovat keskenään vaihtoehtoisia ja niitä voidaan soveltaa ryhmän tarpeiden mukaan.
- Ohjaaja voi oman harkintakykynsä mukaan päättää missä vaiheessa opintojaksoa kukin harjoitus on tarkoituksenmukaista pitää, esimerkiksi osa harjoituksista on hyvä tehdä vasta kun ryhmä tuntee jo hieman toisiaan.
- Opiskelijoita on hyvä muistuttaa harjoitusten alussa niiden vapaaehtoisuudesta sekä siitä, että jokainen saa itse päättää kuinka paljon asioitaan avaa muille.
- Harjoitukset aloitetaan kertomalla niiden tarkoitus ja tavoitteet. Harjoitusten sisältöä/kuvausta ei kuitenkaan "avata" kerralla ryhmälle vaan edetään ja kerrotaan yksi vaihe kerrallaan.
- Jokainen harjoitus on hyvä päättää yhteiseen keskusteluun ryhmäläisten kesken, vaikka sitä ei erikseen harjoituksessa mainittaisi. Harjoituksien herättämät tunteet ja ajatukset on hyvä purkaa, että ne eivät jää vaivaamaan. Tarvittaessa opiskelijat itse voivat suunnitella ja ohjata harjoitusten purkamisen.

HARJOITUKSIA OHJATTAESSA ON HYVÄ HUOMIOIDA

- Roolien ottoa vaativissa harjoituksissa on hyvä lopuksi "ravistella roolit", jotta ne eivät "jää päälle".
- Tavalliset luokkatilat käyvät harjoitusten toteuttamiseen, mutta tällöin tulee huomioida, että tila on rauhallinen ja kalusteita on mahdollista järjestää uudelleen kunkin harjoituksen vaatimalla tavalla.
- Ilmapiirin ja ryhmä hengen on oltava turvallinen ja luottamuksellinen, jotta opiskelijat "uskaltavat heittäytyä" niihin. Tämä on ohjaajan tehtävä, samoin kuin opiskelijoiden motivointi tarvittaessa.
- Klikkiytymisen estämiseksi on hyvä vaihdella pienryhmien osallistujia.
- Harjoitusten ohessa on suositeltavaa pitää reflektiopäiväkirjaa, johon opiskelijat voivat kirjoittaa harjoitusten herättämiä tunteita ja ajatuksia itsessään.

HARJOITUKSIA OMAN OSAAMISEN TUNNISTAMISEEN

TUNNISTA OMA OSAAMISESI

Harjoituksen tavoitteena on tunnistaa oma osaaminen ja tehdä se näkyväksi.

Opiskelijat jaetaan kolmen hengen ryhmiin. Ensimmäisenä opiskelija miettii jonkin haastavan tapahtuman/ tehtävän, joka on tapahtunut omassa elämässään. Asia voi liittyä esimerkiksi opiskeluun, työhön tai harrastuksiin. Opiskelija pohtii seuraavia asioita: Mitä silloin tapahtui, mitä hän teki ja miten hän tilanteessa toimi.

Seuraavaksi opiskelija kertoo pohtimiaan asioita kahdelle muulle ryhmäläiselle, joista toinen kuuntelee ja kolmas kirjoittaa ylös omat ajatuksensa siitä, millaista osaamista opiskelijan kertoma tapaus osoittaa. Tämän jälkeen ryhmä keskustelee asiasta ja vaihdetaan osia.

MITÄ MINÄ OSAAN

Harjoituksen tavoitteena oman osaamisen ja kehittämismahdollisuuksien tunnistaminen.

Opiskelijat jaetaan pareihin. Opiskelijoille jaetaan laput, joissa on A tai B.

A:t aloittavat kertomalla minuutin ajan mitä hän osaa. Tämän jälkeen vaihdetaan rooleja. B:t kertovat minuutin ajan mitä hän osaa. Tämän jälkeen B:t kertovat ensin, mitä hän ei osaa. Sitten A kertoo saman. Tämän jälkeen A:t kertovat vielä ensin, mitä haluaisi osata. Sitten B kertoo saman. Harjoituksen päätteeksi keskustellaan koko ryhmän kesken harjoituksen aikana syntyneistä ajatuksista ja tuntemuksista.

TYÖNHAUN VERKOSTOKARTTA

Harjoituksessa kartoitetaan omia verkostoja ja niiden mahdollisuuksia tarjota työpaikkoja tai toimia oman työllistymisen tukena.

Opiskelijat piirtävät työnhaun verkostokartan.

1. Keskiympyrään kirjoitetaan oma nimi ja ammatti/ opiskeltava ala.
2. Ympyrän viereen piirretään lisää ympyröitä, joihin kirjoitetaan omaan verkostoon kuuluvat henkilöt, jotka voisivat auttaa työllistymisessä.
3. Seuraavaksi ympyröiden viereen piirretään laatikoita joihin opiskelijat kirjoittavat, kuinka verkostoon kuuluvat henkilöt voisivat auttaa työllistymisessä tai mikä heidän roolinsa on.
4. Tämän jälkeen piirretään uloimmat laatikot, joihin kirjoitetaan ylös suunnitelma siitä, miten ottaa yhteyttä verkoston ihmisiin.
5. Viimeisessä vaiheessa suunnitelma toteutetaan.

OMIEN TAITOJEN / VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN

Tavoitteena on omien vahvuuksien ja taitojen tiedostaminen sekä lisätä ymmärrystä niiden hyödynnettävyydestä.

1. Opiskelijoita pyydetään kirjamaan ylös osaamiaan taitoja ja missä ne on oppinut (esimerkiksi oppiaineita, joissa on ollut hyvä, harrastukset, vapaa-aika).
2. Taululle kirjoitetaan opiskelijoiden kirjaamat taidot ja vahvuudet. Opiskelijat voivat vielä täydentää listaansa tässä vaiheessa.
3. Opiskelijoita pyydetään käymään oma lista läpi ja merkitsemään rastilla ne kyvyt, joiden käyttäminen tuntuu mukavalle ja joita haluaisi tulevaisuudessa käyttää.
4. Seuraavaksi opiskelijat jaetaan 3-4 hengen ryhmiin.
5. Opiskelijoita pyydetään pohtimaan, miten esiin tulleita taitoja ja vahvuuksia voitaisiin hyödyntää omalla alalla.
6. Lopuksi käydään läpi ryhmien pohdinnat yhdessä.

OSAAMISYMPYRÄ

Osaamisympyrän kautta opiskelija voi havainnollistaa omaa osaamistaan eri tieto- ja taitoalueilla. Tarkoituksena on pohtia omaa elämää ja työuraa tutkinnon jälkeen.

Osaamisympyrä tehdään yksilötyönä. Opiskelijat piirtävät ympyrän, josta piirretään sektori jokaista tulevan työn vaatimaa tieto- ja taito-osaamista varten. Jokainen sektori voidaan jakaa useampaan osaan, jotka kuvaavat osaamisen eri tasoja. Opiskelija värittää jokaisesta sektorista niin monta osaa, kuin kuvittelee työn vaativan. Mitä useampi osa väritetään, sitä vaativammasta osaamisen tasosta on kyse. Tämän jälkeen kuvioita käsitellään pienryhmissä ohjaajan johdolla.

HARJOITUKSIA ITSEVARMUUDEN KEHITTÄMISEEN

KEHUPIIRI

Harjoituksessa harjoitellaan positiivisen palautteen vastaanottamista ja antamista.

Opiskelijat jaetaan 4-5 hengen ryhmiin. Opiskelijoita ohjataan miettimään omaa pienryhmäänsä ja sen jäseniä ja sitä, millaista positiivista palautetta voisi jokaisesta sanoa. Palaute voi olla jotakin mitä ryhmän jäsen on tehnyt tai sanonut koulutuksen aikana, se voi liittyä hänen luonteeseen tai käyttäytymiseen. Opiskelijoille korostetaan, että harjoituksessa annetaan vain positiivista palautetta. Pohtimiseen annetaan muutama minuutti aikaa.

Jokainen ryhmäläinen saa minuutin verran aikaa antaa toisesta positiivista palautetta. Se jolle palautetta annetaan, on hiljaa ja muut antavat myönteistä palautetta. Minuutin kuluttua vaihdetaan palautteen saajaa. Lopuksi keskustellaan yhteisesti palautteen saamisesta ja antamisesta.

Keskustelukysymyksiä:

Miltä palautteen antaminen tuntui? Oliko helppoa keksiä positiivista palautetta? Miltä palautteen saaminen tuntui?

MILLAINEN OLEN PARHAIMMILLANI

Harjoituksessa etsitään hyviä ominaisuuksia itsestä. Tavoitteena on itsearvostuksen kasvattaminen ja lisääminen.

Harjoitus aloitetaan siten, että listataan ensin viisi tällä hetkellä olevaa roolia, joita kullakin on (esimerkiksi tytär/poika, sisko/veli, ystävä, opiskelija/työntekijä, tyttöystävä/poikaystävä).

Tämän jälkeen jokaisen roolin alle kirjoitetaan viisi ominaisuutta/kykyä, joita osallistujalla on silloin kun on parhaimmillaan kyseisessä roolissa. Esimerkiksi "millainen olen parhaimmillani työntekijänä?" tai "mitä sellaisia kykyjä, ominaisuuksia tai taitoja, joita itse arvostan, minulla on opiskelijana?". Jos tämä on vaikeaa, voi koittaa miettiä miten esimerkiksi ystävät kuvailisivat sinua. Lopuksi keskustellaan pienryhmissä kunkin miettimistä rooleista ja heräämistä ajatuksista, esimerkiksi uusista havainnoista itseään kohtaan.

POSITIIVINEN UUELLEENMÄÄRITTELY

Tavoitteena on myönteisen minäkuvan vahvistaminen.

Meillä kaikilla on ominaisuuksia, joista emme itsessämme pidä. Joskus kuitenkin unohdamme, että myös nämä ei-toivotut ominaisuudet voi nähdä toisenlaisessa valossa. Esimerkiksi: arka → olen varovainen ja harkitseva, osaamaton → tiedän kehittämiskohteeni, pessimistinen → varaudun vastoinkäymisiin.

Käytä valmistaa pohjaa tai jaa tyhjä paperi kahteen sarakkeeseen. Otsikoi ensimmäinen sarake: ei-toivottu ominaisuus ja toinen sarake: ominaisuuden hyvä puoli. Kirjaa ensimmäiseen sarakkeeseen omia ei-toivottuja ominaisuuksiasi. Tee sen jälkeen vastaavan kaltainen uudelleenmäärittely ja keksi, mitä hyvää ominaisuuksissasi piilee. Jos tehtävä tuntuu vaikealta, voit pyytää apua myös opiskelijakavereiltasi.

VOIMAVARAPUU

Harjoituksen tavoitteena on omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen sekä tavoitteiden asettaminen.

Voimavarapuu voidaan piirtää/ maalata/ askarrella itse tai voidaan käyttää valmista pohjaa. Puun juuriin kirjoitetaan oman elämän voimavaroja – asioita, jotka ovat itselle kaikkein tärkeimpiä ja jotka antavat voimaa. Runkoon kirjoitetaan niitä asioita, joita osaa ja joissa on hyvä ja puun oksiin kirjoitetaan asioita, joista pitää ja jotka tuovat itselle iloa ja hyvää oloa. Puun lehtiin kirjoitetaan asioita, joista haaveilee.

Lopuksi, voimavarapuista keskustellaan ja jaetaan niiden antia ryhmässä – mitä valmis puu kullekin kertoo. Tarvitsisiko joku osa-alueista esimerkiksi vahvistamista ja jos tarvitsee, niin miten voisi lähteä työskentelemään, jotta kyseinen osa-alue vahvistuisi? On kuitenkin muistettava, että jokainen saa itse päättää kuinka paljon asioitaan avaa muille.

OMAT VAHVUUDET

Harjoituksen tavoitteena on tunnistaa omat vahvuudet.

Opiskelijoita pyydetään kirjoittamaan ylös kaikki työkokemuksensa. Opiskelijoita on hyvä muistuttaa, että kaikenlainen työkokemus on arvokasta ja hyvä kirjoittaa ylös. Seuraavaksi opiskelijat kirjoittavat minkälaista työtä teki, millaisia työtehtävät olivat, koska tämä tapahtui ja missä.

Kun jokainen on kirjoittanut ylös työkokemuksensa, käydään keskustellen läpi millaisia työtehtäviä opiskelijat ovat tehneet. Keskustelut voidaan käydä myös pienryhmissä.

Keskustelukysymyksiä: Miltä työtehtävät tuntuivat? Mitä ominaisuuksia niissä vaadittiin?

HARJOITUKSIA VUOROVAIKUTUKSEN KEHITTÄMISEEN

ESITTELY

Tavoitteena on oppia tuntemaan toisensa.

Anna tarvittavat välineet (paperia, kyniä, hakaneuloja) jokaiselle. Pyydä osallistujia kirjoittamaan paperin keskelle oma kutsumanimensä. Lisäksi pyydä heitä kirjoittamaan paperin kulmiin antamiesi ohjeiden mukaiset asiat. Pidä huoli, että kirjoitusaikaa jää tarpeeksi.

Pyydä heitä kirjoittamaan

- vasempaan yläkulmaan, miltä heistä tuntuu tällä hetkellä
- oikeaan yläkulmaan kaksi asiaa, jota heistä on kiva tehdä
- vasempaan alakulmaan kirja tai elokuva, jonka he ovat viime aikoina lukeneet tai nähneet
- oikeaan alakulmaan, missä he olisivat mieluummin tällä hetkellä

Osallistujat laittavat valmiit paperit rintaansa ja liikkuvat ympäri huonetta keskustellen lapuista toistensa kanssa. Rohkaise heitä keskustelemaan niin monen kanssa kuin mahdollista. Harjoituksen voi lopettaa kun tilanne näyttää sopivalta ja ryhmäläiset ovat keskustelleet aktiivisesti keskenään.

ROOLIT RYHMÄSSÄ

Tavoitteena on vuorovaikutustilanteiden havainnointi ja harjoittelu.

Harjoitus voidaan tehdä joko parin kanssa, pienessä ryhmässä tai koko ryhmän kesken. Harjoituksessa opiskelijat pääsevät kokeilemaan roolien kautta työhaastattelua vastaavaa tilannetta. Opiskelijat toimivat haastattelijan, haastateltavan ja tarkkailijan rooleissa.

Valitaan avoinna oleva työpaikka, jonka työpaikkailmoitus laitetaan esille. Haastateltava on hakemassa juuri tätä työpaikkaa. Haastattelijan apuna voidaan käyttää listaa tyypillisistä työhaastattelukysymyksistä. Jos harjoitus toteutetaan ryhmässä, ryhmäläiset voivat toimia tarkkailijan rooleissa ja antaa palautetta haastattelun sujumisesta haastattelijalle sekä haastateltavalle.

Haastattelutilanteen jälkeen keskustellaan yhteisesti miltä rooleissa oleminen tuntui ja minkälaisia huomioita kukin ryhmäläinen teki. Harjoituksen jälkeen on hyvä muistaa roolien purkaminen.

AKTIIVINEN KUUNTELU

Tavoitteena on harjoitella kuuntelemaan tarkkaavaisesti sekä keskeyttämättä toista.

Opiskelijoita pyydetään valitsemaan itselleen sellainen pari, joka on itselle mahdollisimman vieras. Toinen pareista on kuuntelija ja toinen kertoja. Pareille annetaan muutama keskustelunaihe, jotka eivät ole liian syvällisiä. Aiheena voi olla esimerkiksi harrastukset, opiskelut tai vaikka lempiruoka. Keskustelulle annetaan aikaa pari minuuttia. Opiskelijoita pyydetään vaihtamaan paria muutaman kerran ja keskustelemaan annetuista aiheista.

Ohjaaja kertoo opiskelijoille ennen viimeisen parikeskustelun alkamista, että jokainen esittelee ryhmälle oman parinsa. Seuraavaksi opiskelijoita pyydetään valitsemaan itselleen uusi pari vielä kerran ja parilta kysytään nimi, ikä, perhe ja jotakin muuta elämäntilanteesta. Opiskelijoiden on kuunneltava tarkasti ja keskeyttämättä. Ensin toinen kuuntelee ja toinen puhuu, jonka jälkeen vaihdetaan vuoroa. Lopuksi jokainen esittelee oman keskustelukumppaninsa muulle ryhmälle.

VIESTINTÄ-VUOROVAIKUTUS

Harjoituksen tarkoituksena on kiinnittää huomiota omaan ja toisten eleisiin, ilmeisiin ja sanoihin.

Otetaan luku kolmeen. Ykköset ovat ylimielisiä, kakkoset "tavallisella" itsetunnolla varustettuja ja kolmoset nöyristelijöitä/ujoja/pelokkaita. Ollaan "kutsuilla", jossa on kaikille tuntemattomia ihmisiä. Jokainen eläytyy rooliinsa ja keskustelee muiden "vieraiden" kanssa vaihtaen keskustelukumppania aika ajoin siten, että on keskustellut ainakin kerran jokaista ihmistyyppiä olevan kanssa. Lopuksi puretaan roolit ja jaetaan kokemukset ja tuntemukset.

ITSENSÄ MARKKINOIMINEN

Harjoituksen tavoitteena on, että opiskelija tiedostaa itsensä markkinoinnin merkityksen työhaussa.

Opiskelijat pohtivat seuraavia kysymyksiä pareittain.

1. Miten itseä on sopiva markkinoida? Mikä menee yli?
2. Miten koet yritysten lähestymisen puhelimitse?
3. Miten koet yritysten lähestymisen henkilökohtaisella käynnillä?
4. Mitä mieltä olet "suhteiden" käytöstä työhaussa?
5. Onko itsensä markkinoiminen vaikeaa?
6. Miten oman itsensä markkinoimista voi kehittää?

Lopuksi puretaan pohdintoja isommassa ryhmässä opettajan johdolla. Kohdan kuusi vastaukset kirjataan taululle ylös.

LÄHTEET OMAN OSAAMISEN TUNNISTAMISEN HARJOITUKSIIN

Työhaun verkostokartta. 2017. <http://www.oikeitaitoja.fi/sites/default/files/LIITE%20Työhaun%2overkostokartta.pdf>.

Ryhmäyttämisosas. 2017. <http://www.mastohjaus.fi/pdf/Ryhmayttamisopas.pdf>.

Työnhaku tutuksi - työhaun oppimateriaali. 2017. <https://blog.edu.turku.fi/tyoelamatutuksi/tehtavat/>.

Vipua ja vetoa töihin! -hanke (ESR). 2017. Ohjauksen hyvät käytännöt, menetelmät ja työkalut.
http://vipuajavetoa.turkuamk.fi/indexcf20.html?page_id=111.

LÄHTEET ITSEVARMUUDEN KEHITTÄMISEN HARJOITUKSIIN

Aspa-säätiö. Materiaalipankki. 2017. <http://www.oikeitaitoja.fi/?q=pankki/Materiaalipankki>.

Kiiskinen, K. & Mustonen, S. 2012. Voimaa juurista: perhekuntoutusasiakkaiden vertaistukiryhmä voimavarapuumenettelällä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52355/Kiiskinen_Katri-ina_Mustonen_Susanna.pdf?sequence=1.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Tunne ja vuorovaikutustaidot. Minuutin mittaiset palautteet. <https://www.mll.fi/@Bin/26558065/119+MINUUTIN+MITTAIN+PALAUTTEET+VALMIS.pdf>.

Mattila, H. & Ihanus, E. 2012. Toiminnalliset menetelmät yhteisöllisessä päihdekuntoutuksessa. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/50663/Ihanus_Eveliina.pdf.pdf?sequence=1.

Nyyti ry. 2017. Sinulla on itsetuntoa. http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/tehtavat_luku5.pdf.

LÄHTEET VUOROVAIKUTUKSEN KEHITTÄMISEN HARJOITUKSIIN

Ryhmänohjaajan työkalupakki. 2017.

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44652/RYHMANOHJAAJAN+TYOKALUPAKKI.pdf;jsessionid=5FEC67041DD7D6238219305FF16091F3?sequence=1>.

Ryhmänohjauksen perusteet. 2017. http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/ryhmanohjauksen_perusteet.pdf.

URATAKOMO. 2017. Itsensä markkinoiminen.

http://www.edu.lao.fi/amisammattiin/pdf/TY%C3%96EL%C3%84M%C3%84%20PDF/TY%C3%96EL%C3%84M%C3%84_itsens%C3%A4%20markkinoiminen.pdf.