



Haasteet ja rajoitukset vahvuuksiksi



5 min (kotitehtävän ohjeistus) tai 25–35 min kurssikerralla

Kurssilainen oppii sanoittamaan omia mahdollisia työelämään ja työntekoon liittyviä rajoitteitaan, kertomaan niistä rakentavasti ja näkemään mitä positiivista tuotavaa hänellä on työhön ja työpaikalle.

Jokainen kurssilainen kirjaa joko kurssikerran aikana tai kotona 2-3 henkilökohtaista toimintakyvyn rajoitetta, oppimisen haastetta tai luonteen kehitettävää piirrettä paperille. Nimettyjen rajoitteiden ja haasteiden ympärille kurssilainen kirjoittaa mahdollisimman monta positiivista asiaa, joita on oppinut eläessään rajoitteensa kanssa. Miten rajoite tai haaste voisi toimia vahvuutena työelämässä?

Kurssilaisille on hyvä antaa muutamia esimerkkejä, kuten: ”Käytän pyörätuolia → ratkaisen päivittäin esteettömyyteen liittyviä ongelmia, minulle on kehittynyt hyvät ongelmanratkaisutaidot.” ”Minulla on keskittymisvaikeus → olen oppinut toimimaan nopeasti monissa tilanteissa, jotten joutuisi pinnistelemaan keskittymisen kanssa, toimin ripeästi työtehtävissä.”

Tehtävän purku: Mikäli jotkut kurssilaisista haluavat jakaa omat oivalluksensa muille kurssilaisille, siihen annetaan tilaisuus, ja aiheesta voidaan keskustella yhdessä ryhmän kanssa. Kurssilaisille olisi hyvä järjestää mahdollisuus käydä tehtävää läpi myös henkilökohtaisesti esim. ryhmänohjaajan, kuraattorin tai opon kanssa.

Vinkit: Kurssilaiset voivat tehdä tehtävän yhdessä läheistensä tai muun henkilökohtaisen tukijan kanssa.

Ennen kotitehtävän antamista voidaan katsoa [Sami ja Matti keskustelevat työhaastattelusta](#) -video (Duunimentori-projekti 2014)

Lähteet:

Duunimentori-projekti 2014: Sami ja Matti keskustelevat työhaastattelusta. Lihastautiliitto. Haettu 15.12.2014.
http://www.youtube.com/watch?v=sm4Pg_hKCM8

Työterveyslaitos – Nykänen, Mikko – Klemola, Soili – Koivisto, Petri – Koski, Merja – Larvi, Tommy – Silvonen, Jussi – Vuori, Jukka 2012 a: Koulutuksesta työhön. Ohjaajan käsikirja. Työterveyslaitos, Helsinki. S. 36–37

Työhaastattelu: Haasteet ja rajoitukset vahvuuksiksi

Työterveyslaitos – Nykänen, Mikko – Klemola, Soili – Koivisto, Petri – Koski, Merja – Larvi, Tommy – Silvonen, Jussi – Vuori, Jukka 2012 b: Koulutuksesta työhön. Työkirja. Työterveyslaitos, Helsinki. S. 22–24