



## Työmotivaatio






### Sisällöt

Myönteiset ajatukset työstä  
Mikä motivoi lähtemään töihin?  
Oma työllistymisen tavoite  
Työelämän aarrekartta  
Motivaatioportaat  
Minulle sopiva työ


### Huomioitavaa

Motivaation löytäminen sekä työnhakuun että työelämässä jaksamiseen on työelämään kiinnittymisen kannalta ensiarvoisen tärkeää.

Ajatusten suuntaaminen työmyönteisyyteen ja itselle sopivan työn pohtimiseen on motivaation kannalta keskeistä.

Teema	Harjoitus		Vinkit ja tarvikkeet
<p><b>Työelämä-valmiudet</b></p>	<p><b>Oma työllistymisen tavoite</b></p> <p>Tehtävän tarkoituksena on auttaa valitsemaan suunta, johon työelämässäsi haluat edetä, sekä auttaa pohtimaan sitä, mikä sinua auttaa ja mikä etenemistäsi estää.</p> <p>Tehtävään tarvitaan ympyrä, joka on jaettu neljään osaan, joista kussakin on yksi kysymys.</p> <p>Jokainen kirjoittaa ympyrän kuhunkin sektoriin vastauksen siinä olevaan kysymykseen</p> <p>Lopuksi keskustellaan ryhmän kanssa työllistymisen tavoitteista ja niitä edistävästä sekä estävistä asioista</p> <p>Toiset voivat myös ehdottaa ratkaisuja esteisiin</p>	<p>Yksin</p> 	<p><b>Liite:</b> Liite 9 Työelämäni suunta</p> <p><b>Lähde:</b> Mukailtu ”Elämäni suunta” -harjoituksesta. R.Vance Peavy: Elämäni työkirja, Psykologien kustannus Oy, Helsinki 2001.</p>
<p><b>Työelämä-valmiudet</b></p>	<p><b>Työelämän aarrekartta</b></p> <p>Osallistujat etsivät lehdistä kuvia ja tekstejä, jotka liittyvät heidän työllistymisen tavoitteisiin, unelmiin ja toiveisiin</p> <p>Kuvista ja teksteistä tehdään pahville oma työelämän aarrekartta, jossa tavoitteet, toiveet ja unelmat ovat näkyvillä ja motivoivat työnhakijaa työnhaussa</p>	<p>Yksin</p> 	<p><b>Tarvikkeet:</b> aikakauslehtiä, pahviarkkeja (A3), tusseja ja liimaa tai teippiä</p>
<p><b>Työelämä-valmiudet</b></p>	<p><b>Motivaatio portaat</b></p> <p>Tehtävän tarkoituksena on nimetä työllistymiseen liittyvä tavoite ja edetä motivaatioportaita sitä kohti.</p> <p>Samalla täytyy miettiä, mitkä tekijät estävät tavoitteen saavuttamista ja miten niistä pääsee yli.</p>	<p>Yksin</p> 	<p><b>Liite:</b> Liite 10 Motivaatioportaat</p> <p><b>Lähde:</b> Mukailtu ”Miksi tämä on tärkein tulevaisuudenkuvani?” -harjoituksesta. R.Vance Peavy: Elämäni työkirja, Psykologien kustannus Oy, Helsinki 2001.</p>
<p><b>Työelämä-valmiudet</b></p>	<p><b>Minulle sopiva työ</b></p> <p>Tehtävä auttaa hahmottamaan omaa unelmatyötä ja sen saavuttamisen mahdollisuuksia</p> <p>Tehtävään tarvitaan Minulle sopiva työ -lomake.</p>	<p>Yksin</p> 	<p><b>Liite:</b> Liite 11 Minulle sopiva työ</p> <p><b>Lähde:</b> Mukailtu ”Minulle sopiva työ” -harjoituksesta. R.Vance Peavy: Elämäni työkirja, Psykologien kustannus Oy, Helsinki 2001.</p>
<p><b>Työelämä-valmiudet</b></p>	<p><b>Mikä motivoi menemään töihin?</b></p> <p>Osallistujille esitetään kysymys: mikä motivoi sinua menemään töihin?</p> <p>Jokainen kirjoittaa ensin omalle paperille mieleen tulleet ajatukset.</p> <p>Valitaan parit ja he esittelevät toisilleen omat paperinsa.</p> <p>Parit valitsevat papereistaan 4 asiaa, jotka ovat heidän</p>	<p>Ryhmä</p> 	<p><b>Tarvikkeet:</b> A4 –papereita, tusseja, teippiä</p>

## Ryhmävalmennus työnhakijoille

	<p>mielestään tärkeimpiä</p> <p>Parit saavat 4 A4-paperia, johon kirjoittavat asiat (yksi asia/paperi)</p> <p>Parit kertovat muulle ryhmälle valitsemansa 4 asiaa</p> <p>Viedään asiat papereissa seinälle ja yhdistetään samansuuntaiset asiat ja pyritään löytämään ns. yläotsikot asiakokonaisuuksille</p> <p>Lopuksi yhteinen keskustelu: Mitä työssäkäynti siis antaa?</p>		
<b>Työelämä-valmiudet</b>	<p><b>Missä asiassa olet onnistunut työntekijänä hyvin?</b></p> <p>Jokaiselle osallistujalle jaetaan paperiliuskoja (osallistujien määrän verran) ja kynä</p> <p>Jokainen kertoo yksitellen muulle ryhmälle oman onnistumisen kokemuksen työntekijänä</p> <p>Muut kirjoittavat paperille ylös mitä positiivisia ominaisuuksia onnistumiseen tarvittiin</p> <p>Paperit jaetaan kertojalle ja paperin saa pitää itsellään</p>	<p>Ryhmä</p> 	<p><b>Tarvikkeet:</b> osallistujamäärän verran paperiliuskoja jokaiselle, kyniä</p> <p><b>Vinkki:</b> Onnistumisen kokemus voi löytyä myös koulusta tai harjoittelupaikasta, jollei ole kokemusta työelämästä</p>

### Lähteet:

"Elämäni suunta" -harjoitus. R.Vance Peavy: Elämäni työkirja, Psykologien kustannus Oy, Helsinki 2001.

"Miksi tämä on tärkein tulevaisuudenkuvani?" -harjoituksesta. R.Vance Peavy: Elämäni työkirja, Psykologien kustannus Oy, Helsinki 2001.

"Minulle sopiva työ" -harjoituksesta. R.Vance Peavy: Elämäni työkirja, Psykologien kustannus Oy, Helsinki 2001.