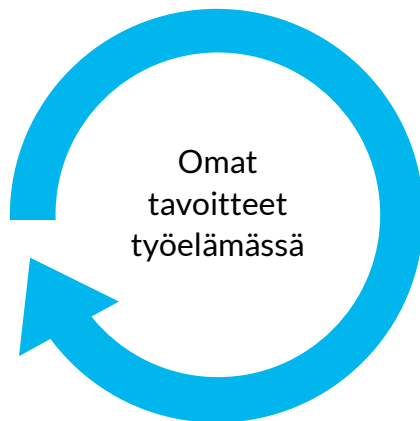


Omat tavoitteet työelämässä

Työssä jaksamisen kannalta on hyödyllistä miettiä, mitä toivoo työltä ja työpaikalta. Jos sinusta tuntuu vaikealta miettiä työhön liittyviä asioita, voit kuvitella itsesi paremmassa voinnissa ja miettiä omia toiveitasi siinä tilanteessa. Takaisin työhön –omahoidosta löydät keinoja esimerkiksi osaamisen päivittämiseen, kouluttautumiseen ja uuden työn löytämiseen.



- Minkälaista työtä haluan tehdä?
- Mitä haluan oppia, missä haluaisin kehittyä?
- Minkälainen työ tukisi hyvinvointiani?
- Mistä voisin aloittaa nyt, jotta tavoite toteutuisi myöhemmin?

Harjoitus: Oma suunnitelma

Tässä harjoituksessa päätät, mikä on seuraava asia jonka teet ja mistä voit tarvittaessa etsiä tukea. Mitä voin tehdä jo tänään tai huomenna?

Esimerkiksi: Hakea tietoa

Minkälaisesta avusta voisi olla minulle hyötyä työhön paluussa?

Mitä olen itse valmis tekemään työhön paluun edistämiseksi?