

TYÖELÄMÄN ARVOSTUS- JA KIITOLLISUUSHARJOITUS

Mieti omaa uratarinaasi ja vastaa seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitä asioita arvostat työssäsi?

- Kirjoita ylös asioita, yksityiskohtia ja kokonaisuuksia, joihin olet tyytyväinen nykyisessä tai aikaisemmassa työssäsi, harjoittelupaikassasi, kesätöissäsi, projekteissasi tai opiskeluihisi liittyvässä työelämässäsi.
- Asiat voivat olla sekä pieniä (esim. mukavat työkaverit, inspiroiva työtila, työvälineet) että isoja (esim. mahdollisuus vaikuttaa omiin työtehtäviin tai kehittää ammattitaitoa).
- Myös asioita, jotka vaikuttavat hyvinvointiisi yksityiselämässä voidaan kirjata, kuten joustava työaika, mahdollisuus työskennellä etänä, työ/opintojen ja vapaa-ajan yhteensovittaminen, tukipalvelut tai erilaiset edut.
- Kirjoita 3–5 asiaa: *Työssäni arvostan...*

2. Mistä asioista olet kiitollinen liittyen työhösi?

- Kerro, mistä asioista erityisesti tunnet kiitollisuutta liittyen työtäsi, opintojasi, harjoitteluasi, projektejasi, työelämäjaksojasi tai työelämäläheistä oppimista kohtaan.
- Voit mainita esimerkiksi:
- Mahdollisuus oppia uutta, kehittää osaamistaan ja tutustua uusiin ihmisiin
 - Mahdollisuus oppia uutta, kehittää osaamistaan ja tutustua uusiin ihmisiin
 - Mahdollisuus löytää oma alansa/tekemisen tapansa
 - Opettajien tai ohjaajien tuki, palautteen saaminen
 - Turvallinen ympäristö kokeilla ja tehdä virheitä
 - Kontakteja tulevaa uraa varten
 - Työelämän kannustava ilmapiiri tai itselle tärkeät kokemukset
- Kirjoita 3–5 asiaa: *Olen kiitollinen siitä, että...*

Lisäkysymys: Miten voisit jatkossa vahvistaa näitä arvostuksen ja kiitollisuuden kokemuksia omassa arjessa ja työelämässä?



Lue lisää Metropolian Ura- ja työnhakuoppaasta QR-koodin takaa.