

Harjoitus: Myönteiset ja vaikeat kokemukset työpaikalla

Tavoite:

Havainnoi viimeisimmän työpaikkasi myönteisiä ja vaikeita kokemuksia sekä omaa osuuttasi niihin.

Ohje:

Lue alta löytyvät kysymykset. Pohdi vastauksia mielessäsi, tai kirjoita ne alta löytyviin laatikoihin.

Mieti viimeisintä opiskelu- tai työpaikkaasi. Mitä myönteistä elämässäsi, työssäsi tai opinnoissasi tapahtui samaan aikaan?

Esim. Viime kesänä minulla oli mukava kesätyö. Esihenkilö oli kannustava, harrastin paljon liikuntaa ja tapasin ystäviäni usein.

Mieti tätä kokemusta nyt uudestaan. Pohdi, liittyikö tähän kokemukseen myös sinusta riippumattomia haastavia asioita.

Esim. Tunsin, etten saanut tarpeeksi ohjausta työssäni. Näin jälkikäteen ajatellen otin siitä liikaa stressiä, koska työpaikan pitäisi järjestää tarpeellinen perehdytys ja ohjaus.