

# Harjoitus: Töihin palaamiseen liittyviä teemoja

---

## Tavoite:

Tunnistat, millaisia haasteita tai voimavaroja omaan töihin palaamiseen liitty.

## Ohje:

Lue alta lista erilaisista teemoista, jotka liittyvät töihin palaamiseen. Mieti, päteekö niistä mikään omaan tilanteeseesi.

Jos löydät sopivan teeman, mieti, liittykö siihen haasteita vai voimavaroja. Yhteen teemaan voi liittyä kumpiakkin.

Voit myös keksiä muita teemoja, jos listalta ei löydy itsellesi sopivaa.

---

## Teemoja

### Paluu omaan työpaikkaan

Esimerkki mahdollisista voimavaroista: "Tunnen ihmiset ja tiedän työtehtävieni rutiinit. Pääsisin varmasti nopeasti takaisin mukaan työn imuun."

### Pitää etsiä uusi työpaikka

Esimerkki mahdollisista haasteista: "En tiedä, mistä aloittaisin työpaikan etsinnän ja minkälaisia työpaikkoja minun kannattaisi hakea. Epäilyttää, haluaako kukaan palkata minua. Ajatus työhaastatteluista jännittää."

Esimerkki mahdollisista voimavaroista: "Nyt on hyvä tilaisuus alkaa tehdä jotain ihan muuta. Olen miettinyt alan vaihtoa jo aikaisemmin."

### Osaaminen kaipaa päivitystä tai koulutusta

Esimerkki mahdollisista haasteista: "Olen ollut pois työelämästä ja omalta alaltani jo useamman vuoden. Pelkään, että en osaa enää mitään. Haluaisin päästä takaisin alalle, mutta en tiedä, mistä aloittaisin lisäkoulutuksen etsimisen."

### Ongelmat työssä tai työpaikan ihmissuhteissa

Esimerkki mahdollisista haasteista: "Viime työpaikassani oli todella huono ilmapiiri, ja se vaikutti omaan mielialaani. Minua jännittää, että uudessakin työpaikassa on sama tilanne."

### Kuormittava elämäntilanne

Esimerkki mahdollisista haasteista: "Minua jännittää, miten jaksan työssä."



## Sopiko jokin listan teemoista omaan tilanteeseesi?

Mitä haasteita tai voimavaroja siihen liittyy?

## Voit listata myös muita teemoja

Mitä haasteita tai voimavaroja näihin liittyy?