

---

**MINÄ**  
**URAPOLULLA**



Tämän työkirjan interaktiiviset ominaisuudet toimivat parhaiten Adobe Acrobat Reader -sovelluksen avulla. Voit ladata sen tietokoneelle osoitteessa [adobe.fi](http://adobe.fi) tai mobiililaitteen sovelluskaupasta.

ISBN 978-952-5788-19-8

Tekijät: Jenna Luoto ja Heli Kempainen.  
Kuvituksen on tehnyt Kiipulan ammattiopiston opiskelija.

Työkirja on tehty Oikeus osata, Nivus- ja Tassu-hankkeissa.

**Kiipu!**



Millainen on sinun urapolkusi?  
Mihin suuntaan polku tällä hetkellä vie?  
Mitä toivot tulevaisuudelta?

Täyttämällä Minä urapolulla -työkirjan  
saat kerättyä tärkeitä asioitasi yhteen  
ja voit samalla oppia lisää itsestäsi.  
Se auttaa sinua vahvuuksien ja  
kiinnostuksen kohteiden esittelyssä.

Työkirjaa voit hyödyntää opinnoissa  
ja työelämässä. Säilytä / tallenna työkirja  
itsellesi. Työkirjasta saat sisältöä CV:n ja  
työhakemuksen tekemiseen tulevaisuudessa.

**Työkirjan omistaa:**

**Päivämääriä, milloin olen täyttänyt työkirjaa:**

# TEHTÄVÄ 1

Alla esimerkkejä vahvuuksista ja taidoista. Kirjoita laatikkoon, mitä vahvuuksia ja taitoja sinulla on?

## TAITOJA

### Osaan...

kuunnella  
noudattaa ohjeita  
noudattaa aikatauluja  
kysyä apua muilta  
  
muuttaa suunnitelmaa  
ratkaista ongelmia  
nauraa itselleni  
huomioida muut  
  
esiintyä  
tehdä yhteistyötä  
olla hyvä kaveri

keskittyä  
hyväksyä erilaisuuden  
kertoa mielipiteeni  
auttaa muita

### Taidoja

Lukeminen  
Kirjoittaminen  
Matematiikka  
Käytän älylaitteita  
  
Matkustan  
itsenäisesti  
Nukun riittävästi  
Teen aloittamani  
asiat loppuun asti

## VAHVUUKSIA

### Olen...

kohtelias  
hyvä kaveri  
oikeudenmukainen  
  
suvaitseva  
luotettava  
kannustava  
rehellinen  
  
kekseliäs  
luova  
taiteellinen  
nopea  
  
helposti innostuva  
hauska  
rento  
rauhallinen  
  
harkitsevainen  
huolellinen  
hyvämuistinen  
tarkka  
  
oma-aloitteinen  
suunnitelmallinen  
herkkä  
utelias  
rohkea

## TAITONI, VAHVUUTENI

## TEHTÄVÄ 2

Alla esimerkkejä erilaisista kiinnostuksen kohteista.  
Kirjoita laatikkoon, mitkä asiat sinua kiinnostavat.

### Liikunta

Tanssiminen  
Juokseminen  
Kävely  
Hiihto  
Pyöräily

Kuntosali  
Salibandy  
Futsal  
Frisbeegolf  
Liikuntatapahtumat

### Käsityöt

Neulominen  
Korujen tekeminen  
Askartelu  
Piirtäminen  
Maalaaminen  
Ompelu

### Pelit

Lauta- ja korttipelit  
Tietokonepelit  
Kännykkäpelit  
Konsolipelit

### Eläimet

Lemmikkieläinten  
hoitaminen

### Tekniikka

Autot ja mopot  
Innovaatiot ja  
keksinnöt

### Luonto

Sienestys  
Marjastus  
Kalastus  
Retkeily

### Kulttuuri

Lukeminen  
Kirjoittaminen  
TV-sarjat ja elokuvat  
Teatteri  
Museot

### Sisustaminen

### Kirpputorit

Antiikki ja  
vanhat esineet  
Kunnostus

### Tyylit ja vaatteet

Hiukset ja  
kampaukset  
Meikit ja ihonhoito  
Vaatteet  
Cosplay

### Kasvit ja puutarha

Pihatyöt  
Kasvien  
kasvattaminen  
Kukat ja niiden  
hoitaminen

### Kestävä kehitys

Luonnonsuojelu  
Kierrättäminen

### Ruoka

Ruoanlaitto  
Leipominen

### Musiikki

Soittaminen  
Laulaminen  
Musiikin kuuntelu

## KIINNOSTUKSENI

# TEHTÄVÄ 3

**Kirjoita viereiselle sivulle, ketkä tukevat ja auttavat sinua? Kerro, millaista on arkesi?**

## Ihmiset, jotka tukevat ja auttavat minua

Äiti

Isä

Huoltaja

Sisko

Veli

Serkku

Naapuri

Kaverit

Huonekaveri

Koulukaveri

Kummi

Isovanhempi

Poika-/tyttöystävä

Oma ohjaaja

Joku muu, kuka?

## Millaista on minun arkeni?

### Minkälaisia asioita arkeeni kuuluu?

#### **Arkipäivisin / viikonloppuisin**

Lepään kun olen väsynyt / En ehdi levätä

Nukun riittävästi / Tarvitsen lisää unta

Syön monipuolisesti / En syö riittävästi

Harrastan liikuntaa / En harrasta liikuntaa

#### **Missä arkisissa asioissa tarvitsen tukea?**

Aikataulut

Ruokailut

Kodinhoito

Vaatehuolto

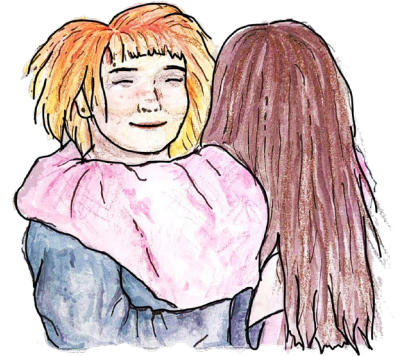
Kulkeminen

Asioiden hoito

Lääkkeet

Hygienia

# IHMISET, JOTKA TUKEVAT JA AUTTAVAT MINUA



# MILLAISTA ON MINUN ARKENI?

Arkipäivisin

Viikonloppuisin



# TEHTÄVÄ 4

**Kirjoita viereiselle sivulle:**

- **Miten opit parhaiten?**
- **Minkälaiset asiat auttavat sinua onnistumaan työssä?**
- **Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä työssä?**

## Opin parhaiten...

Kuuntelemalla  
Kirjoittamalla  
Näkemällä / lukemalla  
Kokeilemalla itse  
Keskustelemalla  
Tekemällä

## Työssä minua auttavat...

Selkeät toimintaohjeet  
Ohjevideot  
Tehtävälistat  
Kirjalliset ohjeet

Kuunneltavat ohjeet  
Tukikuvat  
Työn tauotus  
Selkeät työtehtävät

Rauhallinen työtahti  
Yhden tehtävän tekeminen kerrallaan  
Ohjaaja, jolta saan apua ja tukea työhöni  
Rauhallinen työympäristö

## Minulle tärkeää työssä on...

Itsenäisesti tehtävä työ  
Ryhmässä yhdessä muiden kanssa  
Parin kanssa

## Mieluiten työskentelen...

Hiljaisessa ympäristössä  
Eläväisessä ympäristössä

Ympäristössä ei voimakkaita hajuja

Sisätiloissa  
Ulkona

Aamulla  
Päivällä  
Illalla

Lähellä kotia



**OPIN PARHAITEN**

**TYÖSSÄ MINUA AUTTAVAT**

**MINULLE TÄRKEÄÄ TYÖSSÄ ON**



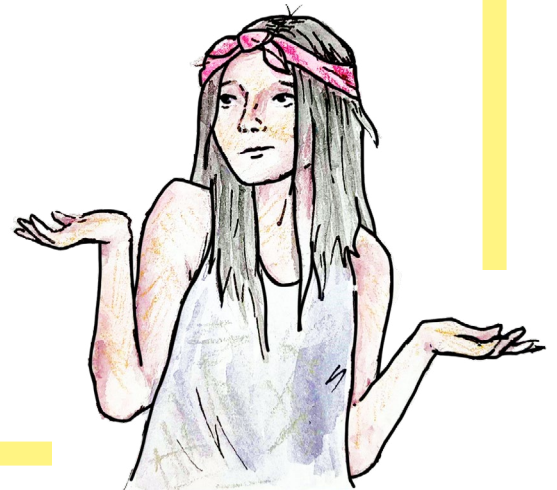
## TEHTÄVÄ 5

## TYÖELÄMÄSSÄ OPPIMASSA

Mitkä asiat sinua mietityttävät työpaikalla?

Mitkä asiat ovat sinulle helppoja työpaikalla?

### MINUA MIETITYTTÄÄ



# MINULLE ON HELPPÖÄ





### **Minä urapolulla -työkirja**

auttaa tunnistamaan kiinnostuksen kohteita ja vahvuuksia matkalla kohti työelämää.

Työkirjaa voi hyödyntää oman osaamisen esittelyssä työelämässä ja opiskelussa.

Minä urapolulla -työkirja on tehty Oikeus osata, Tassu- ja Nivus-hankkeissa.