



Osaaminen esille, vahvuuspuu



Vahvuuspuu -harjoitus auttaa sinua kartoittamaan vahvuutesi, osaamisesi, kehittämiskohteesi työelämän näkökulmasta.

Vahvuuspuuharjoituksessa mietit myös, mitkä asiat lisäävät voimavarojasi ja keneltä sinun on mahdollista saada apua työnhakuun ja työelämään liittyvissä asioissa.



Voimavarapuussa on kuusi kohtaa: juuret, runko, oksat, hedelmät, lehdet ja taustalla oleva ympäristö. Jokainen näistä kohdista edustaa omia asioitaan. Voit piirtää itse oman puusi tai käyttää apuna liitteenä olevaa kuvaa. Kirjoita puun ympärille mieleesi tulevat asiat.

Juuret edustavat merkityksellisiä asioita. Mitkä ovat sinulle tärkeitä asioita? Mistä asioista saat voimaa?

Runko edustaa vahvuuksia. Missä sinä olet hyvä? Jos näiden asioiden keksiminen tuntuu vaikealta, voit miettiä mistä olet saanut hyvää palautetta muilta.

Oksat edustavat taitoa ja osaamista. Mitä sinä osaat?

Hedelmät edustavat taitoja ja osaamista, joita sinun olisi hyvä vielä kehittää. Millaisia asioita tai taitoja haluaisit oppia?

Lehdet asioita, jotka lisäävät hyvinvointia työelämässä. Mikä on sinulle tärkeää työelämässä?

Ympäristö edustaa keneltä saat apua ja tukea työhön ja työnhakuun liittyvissä asioissa.



