



## URAKOMPASSI-TYÖPAJA

---

## TYÖSKENTELYOHJEET

---

- Etsi itsellesi paperia ja kynä.
- Valmistaudu kirjoittamaan annetuista aiheista annetun ajan verran.
- Voit kirjoittaa itsellesi sopivalla tavalla. Kirjoitat vain itseäsi varten. Tekstejä ei näytetä muille.
- Kirjoittamisen aikana kuunnellaan musiikkia. Pyri kirjoittamaan jatkuvasti koko annetun ajan.
- Pidämme välillä keskusteluhetkiä, joissa on tarkoitus jakaa ajatuksia ja fiiliksiä, ei niinkään sitä, mitä on tuotettu – ellet välttämättä halua.



**Sovitaan, että se mitä työpajassa ilmenee, se työpajaan jää.**

## HARJOITUS 1

---

Mikä elämään, tulevaisuuteen tai uraan liittyvä kysymys sinua askarruttaa?

Kirjoita vapaasti seuraavasta aiheesta  
5 min ajan:

- Mikä on mietityttänyt minua pidemmän aikaan?
- Minkä asioiden suhteen minun pitäisi tehdä päätöksiä?
- Mikä kysymys on pyörinyt mielessäni?
- Mikä on minulle tärkeää tällä hetkellä?





## HARJOITUS 2

---

Pysähdy ja mieti

Seuraavan 10 min ajan:

- Kuuntele mitä mielessäsi liikkuu.
- Kuuntele ja kirjoita – älä arvioi äläkä sensuroi.
- Kirjoita siis:
  - Mitä ajattelen?
  - Mitä mielessäni pyörii?

## HARJOITUKSEN 2 JÄLKEEN

---

Seuraavan 10 min ajan:

- Tarkastele kirjoittamaasi ja pohdi seuraavia kysymyksiä tehden samalla muistiinpanoja itsellesi:
  - Mitä ajatuksia kuulin, mutta en kirjoittanut?
  - Mitä tunnen tai miltä tuntuu nyt?
  - Mihin laajempaan tarinaan kirjoitukseni mahdollisesti liittyy?
  - Mistä voisin kirjoittaa mahdollisesti jatkossa?

---

Seuraavien harjoitusten  
tarkoituksena on saada inspiraatiota  
ja palautetta itseemme ulkopuolelta  
(ulkopuolinen dialogi).  
Käsitellään teemaasi etäämmältä.

---

## HARJOITUS 3

---

Ketä ihailit lapsena? Kuka oli lapsuuden sankarisi?

Seuraavan 10 min ajan:

- Kirjoita, ketä ihailit lapsena?
  - Se voi olla esim. kirjan henkilö, TV-hahmo tai joku erityinen ihminen. Älä mielellään valitse omaa vanhempaasi, sillä he saattavat tulla liian lähelle työskentelyämme ajatellen.
  - Jos sinulla ei tule ketään mieleen voit kirjoittaa lempi kirjasi/elokuvasi/sarjasi päähenkilöstä, arvostamastasi henkilöstä tai vain kirjata tämän harjoituksen herättämistä ajatuksista.
  - Muista kuunnella, mitä mielessäsi liikkuu.



## HARJOITUS 4

---

Keskustele itseäsi askarruttavasta teemasta ihailemasi henkilön kanssa

Seuraavan 15 min ajan:

- Kerro teemasta ihailemallesi henkilölle.
  - Kuuntele, mitä sanottavaa hänellä on teemastasi?
- Voit kirjoittaa epäsuoraa kuvausta, dialogia, näytelmää tai näiden yhdistelmiä.

## HARJOITUS 5

### Pienryhmäkeskustelut

Keskustelkaa sankareihin liittyvistä kirjoituksista.

- Millaista sankarin kanssa keskusteleminen oli?
- Saitteko ohjeita ihailemaltanne henkilöiltä?
- Mitä muita ajatuksia tai havaintoja teitte?





## HARJOITUS 6

Vahvuudet

**Valitse numero 1 ja 29 väliltä**



## HARJOITUS 6

### Vahvuudet

Seuraavat 10 min:

- Katso omaa vahvuuttasi.
- Miten vahvuus liittyy teemaasi?
  - Vahvistaako se jotain?
  - Haluatko argumentoida vahvuuttasi vastaan?
- Kirjoita vapaasti.

| Viisaus               | Rohkeus              | Inhimillisyys                            |
|-----------------------|----------------------|------------------------------------------|
| 1. Luovuus            | 6. Urheus            | 10. Rakkaus                              |
| 2. Uteliaisuus        | 7. Sinnikkyys        | 11. Ystävällisyys                        |
| 3. Arviointikyky      | 8. Rehellisyys       | 12. Sosiaalinen älykkyys                 |
| 4. Oppimisen ilo      | 9. Innokkuus         |                                          |
| 5. Näkökulmanottokyky |                      |                                          |
| Oikeudenmukaisuus     | Kohtuullisuus        | Henkisyys                                |
| 13. Ryhmäyötaidot     | 16. Anteeksiantavuus | 20. Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus |
| 14. Reiluus           | 17. Vaatimattomuus   | 21. Kiitollisuus                         |
| 15. Johtajuus         | 18. Harkitsevuus     | 22. Toiveikkuus                          |
|                       | 19. Itsesäätely      | 23. Huumorintaju                         |
|                       |                      | 24. Vakaumuksellisuus                    |
| Jokerit               |                      |                                          |
|                       | 25. Organisoitokyky  | 26. Avoimuus                             |
| 27. Kunnianhimo       | 28. Herkkyys         | 29. Ahkeruus                             |



## HARJOITUS 7

---

### Katselmus

Seuraavan 10 min ajan:

- Muistele ja tarkastele kaikkea kirjoittamaasi.
- Mieti teemaasi/kysymystäsi tekemäsi työn valossa:
  - Mistä lähdit? Missä olet nyt?
  - Mikä on ollut tärkeää tänään kirjoituksissasi?
- Kirjoita ylös havaintojasi



## HARJOITUS 8

---

### Motto tai ohje itselleni

Seuraavan 5 min ajan:

- Kirjoita itsellesi motto tai neuvo.
- Motto sisältää parhaat neuvosi itsellesi elämän(ura)teemani suhteen.

”Paras neuvo, jonka voin itselleni antaa, on...”

## HARJOITUS 9

### Palautekeskustelu pienryhmissä

- Mitä viet mukanasasi?
- Mitä jätät taaksesi?
- Millaisia ajatuksia tämä työskentely herätti?



## HARJOITUS 10

---

### Tämä hetkinen tilanne

- Etsi kuva, joka kuvastaa tämän hetkistä tilannettasi.
- Ota siitä kuvan kaappaus ja laita chattiin.
- Mitä haluaisit sanoa harjoituksesta?





## MENTELMÄSTÄ

---

Reinekke Lengellen ja Frans Meijersin kehittämä narratiivisen uraohjauksen metodi Life Design -menetelmän pohjalta.

Tavoite: löytää uusia näkökulmia omaan tilanteeseen ja kehittää sisäistä kompassia luovien kirjoitusharjoitusten avulla.

Käsinkirjoittamista suositellaan, mutta päättää itse, mikä toimii sinulle parhaiten. ”Pään, sydämen ja käden” yhdistelmä: omien tunteiden tutkimus tärkeää siinä missä ajatustenkin.



# KIITOS!





## TYÖELÄMÄN DIGI- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJEN URAPOLUN RAKENTAMISESSA

TIIA AHOLA 2023