



Tehtäväkirja mentorointiin



*”Turn yourself into
your best asset”*

Tämän työkirjan tehtävien tekeminen on vapaaehtoista. Niitä ei ole pakko tehdä tai voit tehdä vain osan niistä. Tehtävien tarkoitus on tukea mentorointiprosessia ja muodostaa runko tapaamisille mentorin kanssa.

Tehtäväkirjan teemat ovat:

- Tutustuminen → Elämänviiva
- Taidot ja vahvuudet → Osaamisen mind map
- Verkostoituminen → Verkostoni
- Unelmat ja tavoitteet → Tulevaisuuden muistelu

Tehtävän on tarkoitus tehdä ennen tapaamista, mutta mentoripari voi sopia niiden tekemisestä myös tapaamisen aikana.



Elämänviiva

Piirrä paperille elämänviivasi.

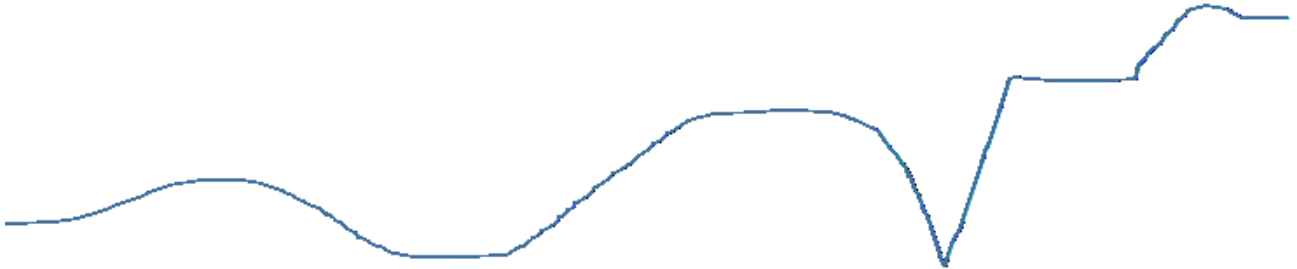
Merkitse siihen tärkeät muistosi: tapahtumat elämässäsi, opinnot, työt, harrastuksesi. Isot päätökset ja suunnanvaihdokset. Sinulle tärkeät ihmiset.

Aloita viivan piirtäminen paperin vasemmasta laidasta, johon merkitset oman syntymäsi. Paperi kannattaa asettaa vaakasuuntaisesti.

Jatka viivan piirtämistä kohti oikeaa reunaa ja merkitse tärkeät tapahtumat matkan varrelle viivan muotoa muuttaen. Välillä viiva kulkee tasaisena, mutta tärkeiden tapahtumien kohdalla voi nousta ylöspäin tai romahtaa alas. Kirjoita nousujen ja laskujen kohdalle, mitä silloin tapahtui.

Kun viiva on valmis voit tarkastella, mitkä asiat ovat mielestäsi vaikuttaneet elämääsi eniten. Mitä menneitä asioita arvostat? Mistä asioista olet tyytyväinen, onnellinen? Mitkä tapahtumat ovat opettaneet sinulle jotain tärkeää? Tai mitkä ovat olleet ne suurimmat käännekohdat? Ketkä ovat sinulle tärkeitä esikuvia, tärkeimpiä kanssakulkijoita ja keillä kaikilla on ollut vaikutusta elämäsi kulkuun?

Kerro mentorillesi oman elämäsi tarina piirtämäsi viivaa avuksi käyttäen.



Osaamisen mind map

Tee mind map omasta osaamisestasi ja taidoistasi.

Kirjoita paperin keskelle oma nimesi. Piirrä nimesi ympärille viivoja ja niiden päähän elämäsi osa-alueita, esimerkiksi työ, harrastukset, perhe ja ystävät.

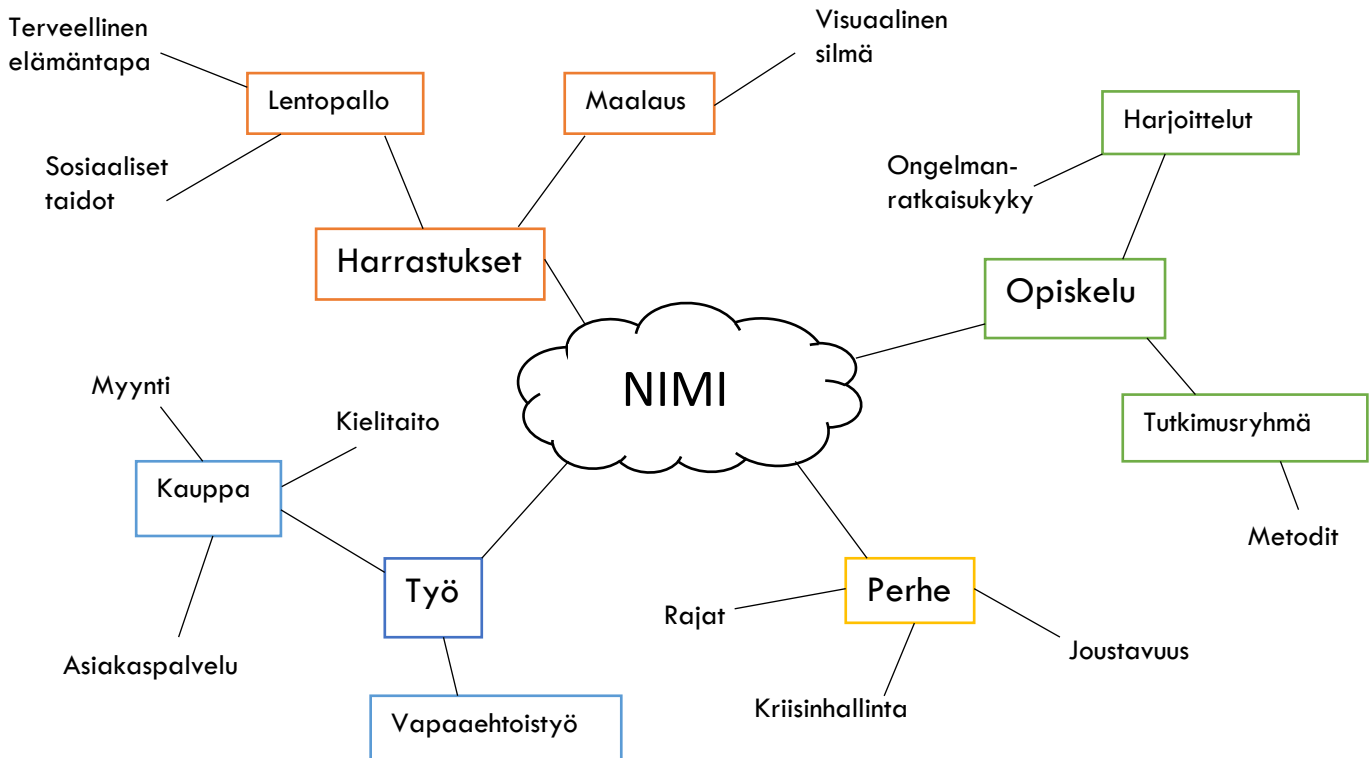
Pohdi tämän jälkeen, mitä olet oppinut näillä osa-alueilla:

- mitä olet oppinut ~~ketone~~ perheesi kanssa
- mitä olet oppinut harrastuksissasi?
- mitä olet oppinut työpaikoissasi?
- Mitä olet oppinut opinnoissasi?

Kirjoita taitosi paperille. Voit rohkeasti käyttää värejä ja muotoja, jos haluat.

Pohdi myös:

- miten taidoistasi on hyötyä, kun haet töitä?
- millä tavalla voit näyttää tai kertoa taidoistasi tulevalle työnantajalle?
- millä tavalla taitosi auttavat sinua, kun olet töissä?





Verkostoni

Mieti verkostojasi seuraavien kysymyksien avulla:

Keitä verkostooni kuuluu? Esim. nykyiset ja entiset opiskelukaverit, työkaverit sekä esimiehet, perheenjäsenet, ystävät ja tuttavat vapaa-ajalta.

Keitä toivon verkostooni lisää?

Miten voisin kasvattaa verkostooni?

Esim.

- Voinko liittyä uuteen järjestöön?
- Voinko käyttää sosiaalista mediaa verkostoni kasvattamiseen?
- Voinko ottaa yhteyttä joihinkin henkilöihin?

Mitä minä voin antaa omalle verkostolleni?

Miten verkostoni voi auttaa minua?



Tulevaisuuden muistelu

Siirrä ajatuksesi tulevaisuuteen: esimerkiksi 3 vuotta eteenpäin.

"Teen työtä, jonka koen merkitykselliseksi ja mielekkääksi. Pystyn hyödyntämään nykyisessä työssäni monipuolisesti omaa asiantuntemustani. Kehityn koko ajan. Nautin työstäni ja elämästäni. Saan työtovereiltani rakentavaa ja kannustavaa palautetta."

Pohdi:

1. Millaista työtä teen?
2. Missä olen töissä? Vai olenko yrittäjä?
3. Mikä työssäni tuo iloa minulle?
4. Mitkä ovat olleet työelämään siirtymisen tärkeitä hetkiä? Mitä tapahtui?
5. Mitä olen itse tehnyt?
6. Mistä ja keneltä olen saanut apua?
7. Onko minulla suunnitelmieni toteutumiseen liittyviä huolia? Mikä saa huoleni vähenemään?
8. Ovatko jokin vielä kesken?
9. Mitä aion tehdä seuraavaksi?

Pohdinnan jälkeen voit kirjoittaa vapaamuotoisesti paperille.