



Tunnista oma osaamisesi -harjoitus, yksilötyö ja ryhmäkeskustelu

<http://www.valmistu.net/uramatka> -> Ura-Ohjaaja -> Itsetuntemus ja osaaminen -> Tehtävä 2:

[Tunnista oma osaamisesi](#)

Harjoitus auttaa hahmottamaan omaa osaamista ja tekemään sitä näkyväksi. Harjoitus sopii urapolun eri vaiheisiin. Sitä voidaan hyödyntää esimerkiksi ura- tai tuutorryhmässä.

Harjoituksen eteneminen: Harjoitus toteutetaan kolmen hengen ryhmässä. Ensimmäiseksi opiskelija miettii itsekseen jonkin haastavan ja merkityksellisen tehtävän tai tilanteen omassa elämässään. Asia voi liittyä työhön, opiskeluun, harrastukseen tai vaikkapa järjestötoimintaan ja opiskelija pohtii mitä silloin tapahtui, mitä hän silloin teki ja miten hän silloin toimi. Tämän jälkeen opiskelija kertoo tapauksensa kahdelle opiskelijalle, joista toinen kuuntelee ja kolmas kirjoittaa ylös ajatuksensa siitä, millaista osaamista opiskelijan kertoma tehtävä tai tilanne osoittaa. Tämän jälkeen ryhmä keskustelee asiasta. Keskustelun jälkeen vaihdetaan osia.

Muita samantyyppisiä työkaluja

Kortti mummolle -harjoitus

www.valmistu.net/uramatka ->Opinnäyte - Ohjaaja -> 5. Opiskelun tarkoitus -> Tehtävä:

[Tulevaisuuden muistelu](#)

Harjoitusta voidaan pitää Tulevaisuuden muistelu -menetelmän sovelluksena, jossa tavoitteena on tulevaisuuden näkeminen positiivisena ja tehtyjen valintojen merkityksen näkeminen.

Elämänviiva-tehtävän avulla ohjattava hahmottaa omaa elämäänsä pitkällä aikavälillä, sen merkityksellisiä kohtia esimerkiksi työn tai opintojen näkökulmasta. Harjoituksen avulla voidaan tukea tunnistamaan esimerkiksi kertynyttä osaamista ja taitoja ja itseymmärryksen kasvua. Tehtävää sopii hyvin ryhmässä hyödynnettäväksi. (Ks. esim. Peavy, V. 1999. Elämäni työkirja. Helsinki: Psykologien kustannus Oy).

Sovelluksia elämänviiva-tehtävästä löytyy mm. Helsingin yliopiston urapalvelujen ja Valtti-hankkeen Valmistu.net -verkkosivuilta:

http://www.helsinki.fi/urapalvelut/opiskelijat/urasuunnittelu/tehtavat/Kokonaisuuden_hahmottamin.en.rtf

<http://www.valmistu.net/uramatka/Elamanviiva.pdf>