

1. Rentoutuminen	2. Vastuu, stressi ja kriisitilanteet	3. Useat tehtävät samanaikaisesti	4. Keskustelu
<p>Onko sinulla toimivia rentoutumiskeinoja työstä palautumiseen?</p>	<p>Miten suhtaudut ylimääräisiin työtehtäviin tai muuhun poikkeukselliseen vastuuseen?</p> <p><i>Esim. Työssä olevat uudet haasteet tai oman mukavuusalueen ulkopuolelle meneminen. Näitä voi olla auton ajaminen ruuhkassa tai usean lapsen hoitaminen samanaikaisesti.</i></p>	<p>Pystytkö hallitsemaan useita työtehtäviä samanaikaisesti?</p> <p><i>Esim. Sinulla on kirjallinen tehtävä kesken ja samaan aikaan tulee sähköposti johon pitää vastata</i></p>	<p>Onko sinun helppo keskustella, osallistua keskusteluun ja kuunnella?</p> <p><i>Esim. oman mielipiteen kertominen, puhuminen omalla vuorolla, toisten kuunteleminen.</i></p>
5. Fyysinen rasitus, ponnistelu, väsyminen	6. Joustava ongelmanratkaisu työssä	7. Ajanhallinnan suunnittelu	8. Sosiaaliset pelisäännöt työssä
<p>Millainen fyysinen kuntosi on tällä hetkellä?</p>	<p>Työssä tulee odottamaton tilanne, pystytkö muuttamaan toimintatapaasi ja ratkaisemaan tilanteen?</p>	<p>Osaatko aikatauluttaa työtehtäväsi, niin että saat työt tehtyä ajallaan?</p>	<p>Osaatko toimia työssä vallitsevien pelisääntöjen mukaan?</p>
9. Palkallinen työ	10. Uni	11. Keskittymiskyky	12. Muisti
<p>Onko sinulla työkykyä palkallisen työn tekemiseen (sisältäen osa-aikatyö, yrittäjyys jne.)?</p>	<p>Nukutko hyvin ja riittävästi?</p>	<p>Pystytkö keskittymään, vaikka ympärillä olisi hälinää?</p> <p><i>Esim. Avokonttorissa löydän itselleni sopivat ratkaisut, jotta pystyn keskittymään.</i></p>	<p>Onko sinun helppo pitää mielessä työn kannalta tarpeellisia asioita?</p>
13. Tunne-elämä	14. Päätösten tekeminen	15. Vapaaehtoistyö	16. Oppiminen ja tiedon soveltaminen työssä
<p>Kuormittaako työsi kohtuuttomasti tunne-elämääsi? Reagoitko työssäsi joskus niin voimakkaasti, että se kaduttaa myöhemmin?</p> <p><i>Esim. "Räjähtelen" väsyneenä.</i></p>	<p>Onko sinun helppo tehdä työhön liittyviä päätöksiä?</p> <p><i>Esim. Töissä pitää tehdä päätös lomien ajankohdasta.</i></p>	<p>Oletko edistänyt työhön pääsyä vapaaehtoistyön kautta?</p> <p><i>Esim. Kerrytän kokemusta vapaaehtoistyön kautta.</i></p>	<p>Osaatko soveltaa oppimaasi käytäntöön ja uuteen tilanteeseen?</p> <p><i>Esim. Hyödynnän harrastuksessa oppimaani taitoa työssäni.</i></p>
17. Sanaton viestintä	18. Päivittäin toistuvat tehtävät työssä	19. Motivaatio	20. Työn hakeminen
<p>Onko sinun helppo tunnistaa toisten tunnetiloja?</p> <p><i>Esim. Lapsi hieroo silmiään (väsynyt).</i></p>	<p>Rakastatko rutiineja ja jaksat viedä päivittäin toistuvat työtehtävät loppuun? Onko sinulle hankalaa, jos ennalta sovittuihin asioihin tulee yllättäviä muutoksia?</p>	<p>Pystytkö motivoitumaan työtehtävään, vaikka se olisi oman mukavuusalueen ulkopuolella?</p>	<p>Osaatko tuoda esiin osaamistasi työtä hakiessasi? Osaatko tunnistaa vahvuuksiasi ja käytätkö niitä työssä?</p>

4

3

2

1

8

7

6

5

12

11

10

9

16

15

14

13

20

19

18

17

21. Kipu

Häiritseekö kipu työtäsi?

Esim. Kipu kasvaa työpäivän aikana niin suureksi, etten pysty nukkumaan riittävästi.

22. Esimies / Organisaatio

Saatko tukea esimieheltä, opettajalta tai organisaatiolta, jossa päivittäin olet?

Esim. Työkykyäni rajoittava tekijä on huomioitu. Opettaja tietää tilanteeni.

23. Lähipiiriltä tai työtovereilta saatu tuki

Saatko fyysistä tai henkistä tukea kohti ammatillista tavoitetta?

Esim. Perheeni kannustaa kohti omaa unelmaani. Saan tukea fyysisesti raskaassa työssäni työkaverilta.

24. Työntekoa helpottavia välineitä

Onko sinun mahdollisuus käyttää itsellesi sopivia, työtä / toimintaa helpottavia välineitä?

Esim. Paniikkihäiriöni pysyy pois, kun saan käyttää kuulosuojaimia.

24

23

22

21