

Nimi \_\_\_\_\_

Päivämäärä \_\_\_\_\_

## VAHVUUTENI

### 1 - Työelämäosaamiseni

	Ei lainkaan	Vähän	Kohtalaisesti	Melko hyvin	Hyvin	Erittäin Hyvin
<b>Asenteeni, oma-aloitteisuus, aktiivisuus</b> Ryhdyn toimeen innokkaasti, osaan toimia itsenäisesti	1	2	3	4	5	6
<b>Vuorovaikutus- ja viestintätaitoni, yhteistyötaitoni</b> Tulen toimeen erilaisten ihmisten kanssa.	1	2	3	4	5	6
<b>Ammattitaitoni ja osaamiseni</b> Osaan tarvittavan osaamisen ja taidot työllistykseni haluamalleni alalle.	1	2	3	4	5	6
<b>Motivaationi</b> Työn tekeminen tuntuu ajatuksena mielekkäältä.	1	2	3	4	5	6
<b>Taitoni suunnitella työtä ja ajanhallintaa</b> Osaan suunnitella ja priorisoida työtehtäviä.	1	2	3	4	5	6
<b>Kykyni arvioida työskentelytapojani ja tehdä itsearviointia</b> Osaan itse arvioida omaa työtäni ja kehittää työskentelyä sen mukaan.	1	2	3	4	5	6

### 2 - Opiskelu- ja oppimistaitoni

	Ei lainkaan	Vähän	Kohtalaisesti	Melko hyvin	Hyvin	Erittäin Hyvin
<b>Tunnistan oppimistyylini</b> Tiedostan, millainen olen oppijana.	1	2	3	4	5	6
<b>Tunnistan oppimiseen liittyvät haasteeni tai sen, ettei haasteita ole</b> Esimerkiksi tarkkaavaisuuden pulmat, lukivaikeus tai hahmottamisen haasteet.	1	2	3	4	5	6
<b>Digitaitoni</b> Osaan käyttää Teamsia ja Windows-ohjelmia (Word, Excel, PowerPoint) sekä yleisimpiä oppimisalustoja (esim. Moodle) ja minulla on riittävät tiedonhakuaidot.	1	2	3	4	5	6

### 3 – Osallisuus

Missä määrin koen, että:	Ei lainkaan	Vähän	Kohtalaisesti	Melko hyvin	Hyvin	Erittäin Hyvin
Päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä	1	2	3	4	5	6
Saan myönteistä palautetta tekemisistäni	1	2	3	4	5	6
Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön	1	2	3	4	5	6
Olen tarpeellinen muille ihmisille	1	2	3	4	5	6
Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun	1	2	3	4	5	6
Tuntuu, että elämälläni on tarkoitus	1	2	3	4	5	6
Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita	1	2	3	4	5	6
Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen	1	2	3	4	5	6
Koen, että minuun luotetaan	1	2	3	4	5	6
Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin	1	2	3	4	5	6

### 4 – Sosiaaliset taidot ja vuorovaikutus

	Ei lainkaan	Vähän	Kohtalaisesti	Melko hyvin	Hyvin	Erittäin Hyvin
<b>Kykenen ilmaisemaan itseäni muille ihmisille?</b> Koen, että tulen kuulluksi, kun minulla on asiaa.	1	2	3	4	5	6
<b>Kuinka koen pärjääväni sosiaalisissa tilanteissa?</b> Tulen kuulluksi ja huomioituksi sosiaalisissa tilanteissa.	1	2	3	4	5	6
<b>Miten luontevasti toimin ryhmässä?</b> Pärjään erilaisista ihmisistä koostuvissa ryhmässä.	1	2	3	4	5	6

## 5 — Itsetuntemukseni

### Kuinka hyvin tunnistan itsessäni..

	Ei lainkaan	Vähän	Kohtalaisesti	Melko hyvin	Hyvin	Erittäin Hyvin
tunteitani	1	2	3	4	5	6
tarpeitani	1	2	3	4	5	6
toiveitani	1	2	3	4	5	6
vahvuuksiani	1	2	3	4	5	6
kehittämistarpeitani	1	2	3	4	5	6
Missä määrin koen yksinäisyyden tunnetta?	1	2	3	4	5	6
Missä määrin uskon omaan kykyihini selviytyä asioistani tai toimimaan haluamallani tavalla?	1	2	3	4	5	6