

OHJEET:

Harjoitus sopii hyvin ohjauskeskusteluiden loppupuolelle koottaessa toimintasuunnitelmaa jatkoa varten. Kartan voi toteuttaa luovasti omalla tyyllillä esimerkiksi piirtäen, kirjoittaen ja havainnollistaen kuvien avulla paperille. Harjoituksen tekoon ja purkamiseen on hyvä varata riittävästi aikaa, esimerkiksi yksi kokonainen ohjaustapaaminen. Samanlaista tehtäväideaa voi soveltaa myös asiakkaan aikaisemman koulutus- ja työuran kartoittamisessa.

Vaihtoehtoisesti voit pyytää asiakastasi tekemään luonnoksen Kartta kohti tavoitteitani -harjoituksesta kotona, jotta voitte käydä harjoituksen viimeisellä tapaamisellanne keskustellen läpi. Tällöin kannattaa kuitenkin tehtävää ohjeistettaessa nimetä tavoite yhdessä ja kirjoittaa se valmiiksi monisteelle. Harjoituksesta jää asiakkaalle lopuksi konkreettinen "muistilappu", jos se toteutetaan perinteisesti paperille. Tällöin karttaan voidaan myös kirjoittaa esimerkiksi tärkeitä yhteystietoja ja päivämääriä ylös.

1. Asiakas nimeää opinto- ja urapolkuaan koskevan tavoitteen, jota kohti haluaa ohjauksen aikana ja sen jälkeen edetä (esim. tietty ammatti tai koulutusala, uuden työpaikan saaminen, opintosuunnitelmien selkeytyminen).
2. Pohditaan yhdessä tavoitteen saavuttamiseen liittyviä välivaiheita ja asiakas kirjoittaa nämä karttaan "reitin" varrelle. Ohjaaja voi auttaa tavoitteen pilkkomisessa pieniin osiin. Tässä kohtaa kannattaa olla mahdollisimman konkreettinen ja pohtia yhdessä esimerkiksi käytännön aikataulua eri välivaiheille.
3. Ennakoidaan tavoitteen saavuttamiseen liittyviä haasteita tai hidastavia tekijöitä (esim. taloudelliset resurssit, aikataulu, työtilanne halutulla alalla, opintojen ja perheen yhteen sovittaminen). Asiakas kirjoittaa tai piirtää haastavat kohdat karttaan. Niiden yhteyteen voi keksiä ja piirtää myös "kiertotien" esteistä selviämiseksi. Samalla voidaan keskustella varasuunnitelmista.
4. Lopuksi pohditaan, millaiset vahvuudet auttavat asiakasta eteenpäin haasteiden kohdalla ja keneltä voi saada apua ja kannustusta matkan varrella. Nämä voimavarat kirjataan niin ikään karttaan reitin varrelle.

Lisäkysymyksiä ohjaajalle harjoituksen purkamiseen:

1. Mistä sinä haaveilet? Millaisia muita asioita näet tulevaisuudessasi? Miten nämä asiat sopivat yhteen tavoitteesi kanssa? (esimerkiksi 1, 3 tai 5 vuoden päästä?).
2. Jos mielessäsi on useita koulutus- tai uravaihtoehtoja, mikä tuntuisi sinusta tällä hetkellä mielenkiintoisimmalta? Entä mitkä olisivat mielestäsi toimivia varasuunnitelmia?
3. Kuka tai ketkä auttavat sinua tavoitteesi saavuttamisessa? Keneltä saat tukea ja apua?
4. Mikä saattaisi haitata tai hidastaa tavoitteesi saavuttamista? Mikä saattaisi estää sinua liikkumasta eteenpäin kohti tavoitteitasi? Esimerkkeinä: taloudelliset esteet, asuminen, perheasiat, omat ajatukset (mitkä?), omat tunteet (mitkä?), vitkuttelu, taitojen puute, mitä taitoja tarvitsisit, pääsykokeet, koulumenestys, työkokemus, työmarkkinatilanne, käytännön syyt, lainsäädäntö, jne.
→ Keskustelkaa tavoista selvittää asiakkaan kuvaamista haasteista.
5. Mitkä vahvuutesi auttavat sinua tavoitteen saavuttamisessa ja haasteiden kohtaamisessa? (Jos tähän vastaaminen on hankalaa, suosittelemme asiakkaalle Palautetta osaamisestani -harjoitusta)
6. Millaisista ajatuksista saat voimaa? Millaiset ajatukset auttavat sinua työskentelemään kohti tavoitettasi?
7. Miltä sinusta tuntuu, kun saavutat tavoitteesi? Kenelle kertoisit ensimmäisenä onnistumisistasi? Miten hän reagoisi? Miten haluaisit juhlistaa onnistumistasi?