



Itseopiskelumateriaali opiskelijoille | © Helsingin yliopiston urapalvelut

NÄE VAHVUUTESI MUIDEN SILMIN

Miksi?

Muut ihmiset voivat olla korvaamaton apu vahvuuksiesi tunnistamisessa. He näkevät sinussa todennäköisesti paljon sellaista hyvää, jota et itse huomaa tai muista arvostaa.

Palautteen pyytäminen vaatii hieman rohkeutta, mutta on usein myös palautteen antajan kannalta positiivinen kokemus. Muiden näkökulmat voivat tuoda tärkeän uuden näkökulman itsetuntemukseesi ja auttaa sinua sanallistamaan omia vahvuuksiasi.

Miten?

1. Valitse 1–3 henkilöä, jotka tuntevat sinut hyvin ja jotka koet erityisen kannustaviksi ja luotettaviksi. Parasta on, jos henkilöt kuuluvat elämäsi eri osa-alueisiin (opiskelukaveri, kollega, perheenjäsen, ystävä jne.).
2. Ota heihin yhteyttä esimerkiksi puhelimitse tai sähköpostilla ja pyydä heitä kertomaan, mitkä ovat heidän mielestään sinun 3–5 tärkeintä vahvuuttasi. Voit myös pyytää heiltä vapaaehtoiset perustelut kullekin vahvuudelle. Todennäköisesti he ovat otettuja siitä, että arvostat heidän näkemystään näin henkilökohtaisessa asiassa, joten pyydä rohkeasti palautetta.
3. Kun olet saanut vastaukset, kokoa ne yhteen ja tarkastele vahvuuksiesi listaa. Toistuuko jokin vahvuus eri henkilöiden vastauksissa? Yllättääkö jokin vastaus? Mitä muuta huomaat?
4. Tallenna vastaukset paikkaan, josta löydät ne myöhemminkin. Siten voit hyödyntää niitä tilanteissa, joissa sinua pyydetään kertomaan vahvuuksistasi.
5. Jos haluat, voit kiittää ja ilahduttaa avustajiasi lähettämällä vastausviestin, jossa kerrot vastaavasti heidän vahvuuksistaan.