



Itseopiskelumateriaali opiskelijoille | © Helsingin yliopiston urapalvelut

ANALYSOI ONNISTUMISIASI

Miksi?

Omia vahvuuksiaan voi joskus olla vaikea sanoittaa. Jokaisella niitä kuitenkin on, ja aikaisempien onnistumisen kokemusten pohtiminen voi auttaa niiden tunnistamisessa.

Tämän tehtävän avulla voit etsiä ja analysoida toisen henkilön kokemuksessa ilmeneviä taitoja ja vahvuuksia, ja saada vastaavasti palautetta omistasi.

Miten?

Harjoitus toimii parhaiten kolmen hengen ryhmissä, mutta voit tehdä sen myös parin kanssa tai yksin. Toisten näkökulma tuo olennaisen lisän tehtävään.

Palauta mieleesi jokin pieni tai suuri onnistumisen kokemus ja valmistaudu kertomaan siitä muille. Kokemus voi olla miltä elämän osa-alueelta tahansa: se voi siis liittyä työhön, opintoihin tai johonkin ihan muuhun. Se voi olla myös tilanne, jossa selvisit haasteellisista olosuhteista huolimatta. Kertaa tapahtunutta mielessäsi:

- Kuvaile tilannetta, jossa koit onnistumisen iloa. Mitä tilanteessa tapahtui?
- Mikä oli oma roolisi tai osuutesi tilanteessa?
- Miten sinä toimit? Mikä oli lopputulos?
- Mitä taitoja, ominaisuuksia tai vahvuuksia käytit omasta mielestäsi?
- Jos joku olisi seurannut toimintaasi, miten hän kuvailisi tapaasi toimia?
- Miten muut ihmiset liittyivät tekemiseesi?
- Mistä pudit toiminnassasi? Mitä tekisit nyt toisin? Mitä opit tilanteesta?

Harjoitus 2–3 hengen ryhmässä (2–3 x 15 min):

- Jakakaa roolit: yksi kertoo omasta kokemuksestaan ja kaksi kuuntelee, tekee muistiinpanoja ja kysyy tarkentavia kysymyksiä.
- Kertoja kertoo omasta kokemuksestaan noin 10 minuutin ajan. Sillä välin kuuntelijat kirjaavat ylös taitoja, myönteisiä ominaisuuksia ja vahvuuksia, joita he havaitsevat hänen tarinastaan.
- Lopuksi kuuntelijat kertovat omat huomionsa ja havaintonsa kertojalle (5 minuuttia).
- Vaihtakaa vuoroja niin, että kaikki pääsevät vuorollaan kertomaan omasta kokemuksestaan ja saavat siitä palautetta.

Lähde: (Mukaillen) Borgen & Amundson, 1998.