

Vahvuudet – itsearviointi

Kenelle:

Työkalu on tarkoitettu kaikenikäisille asiakkaille, ja sitä voidaan käyttää kaikissa palveluissa, kuten kuntoutuksessa, terapiassa, valmennuksessa, työnohjauksessa, ohjaustyössä sekä erilaisissa ryhmätoiminnoissa. Se tukee yksilön itsetuntemusta ja auttaa vahvuuksien näkyväksi tekemisessä.

Mihin tilanteisiin:

- Asiakas tarvitsee tukea itsetuntemuksen ja itseluottamuksen vahvistamiseen
- Halutaan tunnistaa ja sanoittaa yksilöllisiä vahvuuksia arjessa, työssä tai opinnoissa
- Osana tavoite- tai suunnitelmatyöskentelyä (esim. kuntoutus-, terapia- tai valmennusprosessi)
- Ryhmän toiminnan ja vuorovaikutuksen tueksi

Miten käytetään:

1. Tutustu vahvuusalueisiin:

Käy asiakkaan kanssa läpi lomakkeessa näkyvät vahvuudet.

2. Väritä tunnistamasi vahvuudet:

Asiakasta ohjataan värittämään ne palikat, jotka hän tunnistaa itsessään. Tärkeää on korostaa, että arvio perustuu omaan kokemukseen eikä siihen ole oikeita tai väriä vastauksia.

3. Keskustelkaa valinnoista:

Mitkä vahvuudet tuntuvat tutuimmilta? Missä arjen tilanteissa asiakas hyödyntää näitä vahvuuksia? Haluaisiko asiakas vahvistaa jotain aluetta lisää?

4. Hyödynnä jatkotyöskentelyssä:

Itsearviointi voi toimia pohjana yksilölliselle suunnittelulle, tavoitteenasetannalle tai oman polun kirkastamiselle. Se sopii myös ryhmätoimintaan keskustelun avaajaksi tai osaksi ryhmäharjoituksia.

Vinkki:

Työkalu soveltuu myös kertaluonteiseen työskentelyyn esim. asiakkaan vahvuuksien kartoituksessa, mutta siitä voi muodostaa myös pidempiaikaisen työskentelyn pohjan esimerkiksi kuntoutuksen tai ohjauksen aikana.

Väritä ne palikat, joita itsessäsi tunnistat.

Henkilökohtainen voima	Rohkeus	Huumorintaju	Luotettavuus	Rehellisyys	Sinnikkyys	Kärsivällisyys
Sosiaaliset taidot	Empatia	Vastavuoroisuus	Auttavaisuus	Neuvottelutaidot	Sopeutumiskyky	Ryhmätyötaidot
Ajattelutaidot	Luovuus	Kriittinen ajattelu	Ongelmanratkaisukyky	Analyttinen ajattelu	Priorisointikyky	Muisti
Tunteiden hallinta	Harkitsevuus	Itsehillintä	Stressinsietokyky	Myötätunto	Positiivinen asenne	Tunteidenilmaisu
Motivaatio ja päämäärätietoisuus	Motivaatio	Ahkeruus	Innovatiivisuus	Innostuneisuus	Itsevarmuus	Kyky oppia nopeasti
Järjestelmällisyys ja suunnitelmällisyys	Organisointikyky	Tarkkuus	Joustavuus	Kokonaisuuksien hahmottaminen	Päätöksentekokyky	Ajanhallinta

