

# Työ tehtäväsio



## Valokuvaus

- Kuvaa jokapäiväisestä työsi arjesta asioita, jotka...
  - Saavat sinut hymyilemään...
  - Hämmästyttävät sinua...
  - Kiinnostavat sinua...
  - Joihin haluaisit perehtyä enemmän...
  - Asioita, joihin toivoisit muutosta...
  - Antavat sinulle energiaa...
  - Asioita, joista nautit...
  - Asioita, jotka ovat hyvin työssäsi...
- Mieti mitä puolia itsessäsi tai työssäsi haluaisit vahvistaa saavuttaaksesi unelmiasi. Mitä kohti työssäsi menossa? Miltä työsi arki näyttää? Ota kolme valokuvaa, jotka kuvaavat niitä puolia työssäsi, jotka koet vahvuudeksesi tai töitäsi kohtaan tuntemiasi haaveita tai toiveita. Voit myös kuvata halutessasi epäkohtia, joihin toivot muutosta, mutta ota niiden pari unelmakuvat siitä, kuinka toivoisit asioiden olevan työssäsi.



## Sanataide

- Listaa vapaasti sanalistaan omaisesti työtäsi ja sen arkea koskevia sanoja ilman sensuuria. Listan tehtyäsi tarkastele listaamiasi sanoja ja merkitse niiden kohdalle joko + tai – sen mukaan, ovatko listaamasi asiat positiivisia vai negatiivisia. (joidenkin sanojen kohdalle voi tulla molemmat merkit riippuen näkökulmasta) Merkitse tähdellä kolme sinulle tärkeintä asiaa työssäsi tällä hetkellä. Ympyröi kolme sellaista asiaa, joihin eniten kaipaavat muutosta. Kirjoita pieni kirjoitelma, jossa pohdit työsi positiivisia puolia suhteessa muutosta kaipaaviin asioihin. Mitä muutosten tapahtuminen vaatisi sinulta itseltäsi? Entä työnantajalta? Koko organisaatiolta? Kuinka toivoisit asiaa vietävän eteenpäin? Palaa vielä sanalistaasi ja mieti miltä se näyttäisi toivomiesi muutosten tapahduttua?
- Mieti hetki missä tahtoisit olla kahdenkymmenen vuoden kuluttua. Mitä sinulle kuuluu? Millaisessa työssä olet? Onko sinulla perhettä? Missä asut? Heittäydy rohkeasti unelmoimaan, äläkä anna minkään asian tuntua mahdottomalta. Kirjoita itsellesi kirje, jossa kerrot mitä sinulle kuuluu ja millaisia muutoksia vuosien varrella on tapahtunut. Sulje kirje ja kirjoita kuoreen oma nimesi.



## Kuvataide

- Piirrä A3 kokoiselle paperille kasvojesi ääriviivat. Pohdi millainen työtekijä olet. Minkä osat hyvin? Missä olet taitava? Mikä on juuri sinun erityisosaamistasi? Mitkä ovat sinun vahvuutesi juuri tässä työssä? Kirjoita sanoja ääriviivojen sisälle. Kasvojen ääriviivojen ulkopuolelle kirjoita sellaisia asioita, joissa haluaisit kehittyä tai josta haluaisit oppia lisää.
- Jos työsi olisi maisema, miltä se näyttäisi? Olisiko se rauhallinen maalaismaisema vai kenties kiireinen kaupunkimaisema? Olisiko maiseman meri tyyni vai kuohuisiko aallot? Miltä taivas maisemassasi näyttäisi? Millainen sää kuvassa on? Valitse mieleisesi tekniikka, voit maalata tai käyttää lyijykynää tai tusseja aivan sen mukaan, mikä sinusta itsestäsi tuntuu hyvälle. Paperin koon tulisi olla vähintään A4.
- Tee itsellesi unelmakartta. Ota ensin itsellesi A3-kokoinen kartonki. Selaile lehtiä ja leikkaa sieltä kuvia, sanoja ja kirjaimia, jotka muistuttavat sinua unelmistasi ja haaveistasi työtäsi kohtaan. Laadi niistä unelmakartta itsellesi.



## Musiikki

- Mieti miltä työsi arki kuulostaisi, jos se olisi musiikkityylilaji. Olisiko se raskasta rockia vai klassista musiikkia? Jos se olisi sekoitus useampaa, mikä tyylilajeista olisi tyypillisin? Etsi työsi arkea kuvaavaa musiikkia. Etsi myös kaksi tiettyä tyylilajia edustavaa kappaletta, joista toinen kuvaa tavallisen arki-aamun tunnelmia töihin lähtemisestäsi. Millä mielellä lähdet töihin? Toisen kappaleen tulisi kuvata filiksiäsi työpäivän jälkeen?
- Valitse jokin kappale, mielellään suomenkielinen, jollei jokin muu kieli ole sinulle vahvempi. Muuta sanoja siten, että kappaleesta muovautuu biisi, joka kertoo sinun työstäsi ja sen arjesta, toiveista, haasteista, muutoksesta, haaveiden tavoittelusta ja tulevaisuudesta jota kohti haluaisit olla menossa. Kirjoita kappaleen sanat uudelleen.