

Tavoitteenasettelupolku

MITÄ KUULUU?

- Miten voin tänään?
- Mistä asioista arkeni koostuu?
 - Mitkä ovat vahvuuteni?
 - Mikä on minulle tärkeää?

POHDI...

- Mistä asioista haaveilen?
 - Mitä haluaisin oppia?
- Onko elämässäni jotain, mitä tahtoisin muuttaa?
- Mitä haluaisin saavuttaa työtoiminnassa?

ASETA TAVOITE

Laadi nyt itsellesi **yksi tavoite**, jota haluaisit edistää! Tavoite voi olla pieni tai suuri, kunhan se on sinulle tärkeä. **Hyvä tavoite on tarkkaan määritelty, ajankohtainen sekä saavutettavissa.** Esim. käyn työtoiminnassa 2 kertaa viikossa kuukauden ajan.

Mieti ainakin seuraavia asioita:

- Mikä tavoitteeni on?
- Mistä tiedän, että olen saavuttanut tavoitteeni?

KEINOT

Mieti hetken ajan, **mitä asioita sinun täytyisi tehdä**, jotta saavuttaisit tavoitteesi.

Esim. herään työtoiminta aamuina tarpeeksi aikaisin, jotta ehdin työtoimintaan ajoissa.

MITEN MENI?

- Missä vaiheessa tavoitteeseen pääseminen on tällä hetkellä?
- Onko tavoite vielä ajankohtainen?
 - Mitä olen jo saavuttanut?
 - Mikä oli helppoa, entä vaikeaa?

Tavoitteenasettelupolku

Tukimateriaali

Tämä materiaali on tarkoitettu työntekijöille tukemaan tavoitteenasettelupolun käyttöä. Tukimateriaali etenee polun mukaisesti vaiheittain. Materiaali pyrkii avaamaan polun jokaisen vaiheen tarkoituksen ja tarjoamaan esimerkkejä sekä työkaluja ohjauksen tueksi. Polkua voidaan käyttää ohjatusti itsenäiseen tai ryhmässä työskentelyyn.



MITÄ KUULUU?

- Miten voin tänään?
- Mistä asioista arkeni koostuu?
- **Mitkä ovat vahvuuteni?**
- Mikä on minulle tärkeää?

Tavoitteen asettaminen on hyvä aloittaa kartoittamalla toimijan tämän hetkistä arkea, voimavaroja sekä vahvuuksia. Tämän pohjalta on helpompi jatkaa ajankohtaisen, realistisen, sekä saavutettavan tavoitteen asettamista kohti.

Voit kysyä esimerkiksi:

- **Mistä toimija on aikaisemmin saanut hyvää palautetta tai kehuja?**
- **Mitä asioita toimija on aiemmin tykännyt tehdä, esim. nuoruudessaan?**

Voit tukea toimijaa hahmottamaan omaa tilannettaan paremmin esim. sanoittamalla hänen taitojaan ja kykyjään ja sitä, mihin hän jo tällä hetkellä pystyy.

Vahvuuksia voivat olla esim. sinnikkyys, rauhallisuus, sosiaalisuus, kekseliäisyys, huumorintajuisuus, päättäväisyys, pohdiskelevuus, oma-aloitteisuus, avoimuus.
Taitoja voivat olla esim. kaveritaidot, ruuanlaittotaito, rakentamistaidot, kyky työskennellä itsenäisesti, teknologiataidot, siivoamistaidot, yms. arkitaidot.

POHDI...



- Mistä asioista haaveilen?
- Mitä haluaisin oppia?
- **Onko elämässäni jotain, mitä tahtoisin muuttaa?**
- **Mitä haluaisin saavuttaa työtoiminnassa?**

Tavoitteen on hyvä olla asettajalleen merkityksellinen sekä mielekäs. Tällaiset tavoitteet lisäävät tavoitteeseen ja toimintaan sitoutumista.

Voit auttaa toimijaa miettimään, millä elämän osa-alueella hän kaipaisi eniten muutosta. Esim. arjen askareissa / vapaa-ajan vietossa / merkityksellisen toiminnan parissa / itsestä huolehtimisessa / sosiaalisessa elämässä.

Voit kysyä esimerkiksi:

- **Millaista muutosta toimija kaipaa arkeensa / tietylle elämän osa-alueelle?**
- **Mistä työtehtävistä toimija on kiinnostunut?**

Jos toimija ei osaa sanoittaa, mitä hän haluaisi saavuttaa työtoiminnassa, hänelle voi kertoa eri työtehtävistä, joihin hän voisi osallistua. Voit pyrkiä sanoittamaan, mitä asioita eri tehtävien avulla voi saavuttaa *esim. brunssin valmisteluun osallistuminen → ryhmätyöskentely- ja ruuanlaittotaidon kehittyminen.*

ASETA TAVOITE

Laadi nyt itsellesi **yksi tavoite**, jota haluaisit edistää! Tavoite voi olla pieni tai suuri, kunhan se on sinulle tärkeä. **Hyvä tavoite on tarkkaan määritetty, ajankohtainen sekä saavutettavissa.** Esim. käyn työtoiminnassa 2 kertaa viikossa kuukauden ajan.

Mieti ainakin seuraavia asioita...

- **Mikä tavoitteeni on?**
- **Mistä tiedän, että olen saavuttanut tavoitteeni?**

Edetään kohti tavoitteen asettamista. Mitä tarkemmin määritelty tavoite on, sitä todennäköisemmin sen voi saavuttaa. Kannusta toimijaa asettamaan tavoite itse. Voit tukea tavoitteen sanoittamisessa aiempien kohtien avulla.

Voit kysyä esimerkiksi:

- **Onko jokin tietty asia, jonka toimija haluaisi muuttaa / tehdä eri tavalla / tehdä lisää?**
- **Kokeeko toimija tavoitteen itselleen mielekkääksi ja tärkeäksi tällä hetkellä?**
- **Milloin toimija toivoo, että on saavuttanut tavoitteensa?**

Tavoitteenasettelu kohta jatkuu...

Tavoitteenasettelupolku

Tukimateriaali

Tämä materiaali on tarkoitettu työntekijöille tukemaan tavoitteenasettelupolun käyttöä. Tukimateriaali etenee polun mukaisesti vaiheittain. Materiaali pyrkii avaamaan polun jokaisen vaiheen tarkoituksen ja tarjoamaan esimerkkejä sekä työkaluja ohjauksen tueksi. Polkua voidaan käyttää ohjatusti itsenäiseen tai ryhmässä työskentelyyn.

ASETA TAVOITE

Laadi nyt itsellesi **yksi tavoite**, jota haluaisit edistää! Tavoite voi olla pieni tai suuri, kunhan se on sinulle tärkeä. Hyvä tavoite on tarkkaan määritetty, ajankohtainen sekä saavutettavissa. Esim. käyn työtoiminnassa 2 kertaa viikossa kuukauden ajan.

Mieti ainakin seuraavia asioita..

- Mikä tavoitteeni on?
- Mistä tiedän, että olen saavuttanut tavoitteeni?

Voit tarpeen mukaan ohjata toimijaa tarkentamaan tavoitetta / määrittelemään tavoitteen saavuttamiselle aikamäärän / pilkkomaan ison tavoitteen yhdeksi pienemmäksi tavoitteeksi. Esim. toimija tahtoo siirtyä työkokeiluun. Pienempi tavoite voisi olla esim. *toimija sitoutuu käymään työtoiminnassa säännöllisesti tietyn ajan*. Kun tavoite on saavutettu laaditaan uusi tavoite, esim. *toimija hankkii tietoa eri työkokeilupaikoista / käy tutustumassa työkokeilupaikkaan*.

Kannusta toimijaa pohtimaan, miten hän voisi edistää tavoitetta työtoiminnan tehtävien avulla. Jos toimija ei hahmota, kuinka tavoitetta voisi edistää työtoiminnassa, voit pyrkiä sanoittamaan, miten hän voisi edistää tavoitetta eri tehtävien avulla. Tavoitetta asettaessa on syytä miettiä, milloin toimija tietää saavuttaneensa tavoitteensa? **Eli mitä on konkreettisesti täytynyt tapahtua?**

KEINOT



Mieti hetken ajan, **mitä asioita sinun täytyisi tehdä**, jotta saavuttaisit tavoitteesi.

Esim. herään työtoiminta aamuina tarpeeksi aikaisin, jotta ehdin työtoimintaan ajoissa.

On tärkeää miettiä keinoja ja tekoja, joita on tehtävä, jotta tavoitteen voi saavuttaa. Etukäteen mietityt keinot auttavat haasteiden selättämisessä.

Rohkaise toimijaa pohtimaan 2-3 keinoa, jotka auttavat häntä tavoitteen saavuttamisessa. Mitkä asiat vievät toimijaa kohti hänen tavoitettaan?

Keinojen on hyvä olla tarkkaan rajattuja ja selkeitä. Esim. *nukun riittävästi (esim. 8h) tai sovin tulevani yhdessä toisen toimijan kanssa työtoimintaan aamuisin*.

Voitte käydä yhdessä läpi ennakoiden, mitkä tekijät mahdollisesti estävät tavoitteen saavuttamista. Miten haasteet voitaisiin ratkaista?



MITEN MENI?

- Missä vaiheessa tavoitteeseen pääseminen on tällä hetkellä?
- Onko tavoite vielä ajankohtainen?
 - Mitä olen jo saavuttanut?
 - Mikä oli helppoa, entä vaikeaa?

Lopuksi pysähdytään miettimään, miten tavoitteen toteuttaminen sujui, mikä tarjoaa mahdollisuuden reflektoida omaa tekemistä ja onnistumisia. Toimijoiden kanssa on hyvä säännöllisesti keskustella tavoitteista sekä kannustaa heitä niiden edistämiseen. Näin tavoitteet eivät pääse unohtumaan. **Tavoitteiden toteutumista on syytä arvioida syvällisemmin vähintään 2 krt vuodessa.**

Voit tukea toimijaa hahmottamaan hänen taitojensa ja kykyjensä kehittymistä sanoittamalla sitä, mitä hän on jo tähän mennessä saavuttanut. Esim. *ovatko toiset toimijat, kaverit tai ohjaajat huomanneet jotain muutosta toimijassa? Onko hän itse huomannut muutosta? Pystyykö hän nyt johonkin, mihin hän ei ole aiemmin pystynyt?* Muistakaa iloita pienistäkin saavutuksista!

Jos tavoitetta ei ole vielä saavutettu, tarkista toimijalta, miten hän suhtautuu tavoitteeseen. Onko tavoitetta syytä jatkaa vai olisiko parempi luoda jokin uusi tavoite? Voitte myös keskustella siitä, liittykö tavoitteen saavuttamiseen haasteita tai esteitä? Onko näitä mahdollista selättää? Millä keinoin?

Jos tavoite on saavutettu, voitte jutella yhdessä siitä mikä fiilis tai tunne toimijalla on tavoitteen saavuttamisesta. Mitkä asiat olivat helppoja? Entä tuottivatko jotkut asiat haasteita? Haluaako toimija määritellä uuden tavoitteen?