

Mielihyvin duunissa

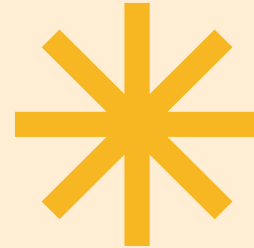
Mielihyvin duunissa –mentor-ohjelma:

Kysymyspatteristo mentorin avuksi



**Euroopan unionin
rahoittama**

NextGenerationEU



Ruusa Hentilä

Kysymyspatteristo mentorin tueksi

Erilaiset kysymystyypit tarjoavat monipuolisia työkaluja itsetuntemuksen ja kasvun tueksi. Jokaisella kysymystyypillä on oma roolinsa keskustelussa, ja ne tukevat nuorta eri tavoin matkan varrella. Tässä kuvataan, miten avoimet, reflektiiviset, itsearviointi-, ratkaisukeskeiset, tulevaisuuteen suuntaavat ja vahvistavat kysymykset voivat avata uusia näkökulmia ja tukea nuorta kehityspolullaan:

Avoimet kysymykset auttavat avaamaan keskustelua, reflektiiviset kysymykset syventävät pohdintaa, itsearviointikysymykset rohkaisevat itsetutkiskeluun, ja ratkaisukeskeiset kysymykset vievät kohti konkreettisia toimia. Tulevaisuuteen suuntaavat kysymykset tukevat kehityksen visiointia. Vahvistavat kysymykset ovat erityisen tärkeitä itsetuntemuksen kannalta, sillä ne tuovat esiin onnistumisia ja vahvistavat nuoren itseluottamusta.

Seuraavilla sivuilta löytyvät listat tarjoavat esimerkkejä kysymyksistä kysymystyypeittäin. Ne ovat tarkoitettu työskentelyn tueksi ja inspiraation lähteeksi.

Moduuli 1: Työhyvinvointi – (Sisäinen vs. ulkoinen motivaatio, työn merkityksellisyys, omien vahvuuksien kartoittaminen)

1. Avoimet kysymykset
 - Mikä motivoi sinua työssäsi eniten, ja miten se näkyy päivittäisessä työssäsi?
 - Millä tavoin omat vahvuutesi vaikuttavat siihen, miten merkityksellisenä työtäsi pidät?
 - Mitkä tekijät vahvistavat merkityksellisyyden kokemustasi työssä?
 - Miten kuvallisit omia vahvuuksiasi, ja missä ne pääsevät parhaiten esiin?
 - Mitä vahvuuksia pystyt hyödyntämään parhaiten tämänhetkisessä työssäsi?
2. Reflektoidut kysymykset
 - Miten vahvuutesi ovat vaikuttaneet siihen, miten merkityksellisenä koet työsi?
 - Miten sisäinen tai ulkoinen motivaatio liittyy vahvuuksiesi hyödyntämiseen?
 - Milloin olet viimeksi huomannut, että työsi merkityksellisyys vaikutti motivaatioosi?
3. Itsearviointikysymykset
 - Mitkä ovat mielestäsi vahvimmat ominaisuutesi, ja miten hyödynnät niitä työssä?
 - Miten arvioisit nykyistä työmotivaatiotasi ja merkityksellisyyden kokemustasi?
 - Miten hyvin tunnet omat vahvuutesi, ja miten ne tukevat työhyvinvointiasi?
4. Ratkaisukeskeiset kysymykset
 - Mitä pieniä muutoksia voisit tehdä, jotta sisäinen motivaatio ja vahvuutesi tukisivat toisiaan paremmin?
 - Miten voisit lisätä työn merkityksellisyyttä vahvuuksiasi hyödyntäen?
 - Millaisia keinoja voisit käyttää, jotta työssäsi pääsisit hyödyntämään vahvuuksiasi entistä enemmän?
5. Tulevaisuuteen suuntaavat kysymykset
 - Miten haluaisit kehittää vahvuuksiasi ja sisäistä motivaatiotasi seuraavan vuoden aikana?
 - Miltä ihanteellinen työn merkityksellisyys näyttäisi sinulle, ja miten vahvuutesi tukisivat sitä?
 - Millaisia tavoitteita voisit asettaa, jotta työsi tuntuu merkityksellisemmältä ja motivoi sinua enemmän?
6. Vahvistavat kysymykset
 - Milloin olet viimeksi tuntenut, että vahvuutesi ja motivaatiosi tukevat toisiaan ja täysi potentiaalisi on päässyt käyttöön?
 - Miten omat vahvuutesi ovat auttaneet sinua saavuttamaan jotain merkityksellistä?
 - Mistä asioista työssäsi olet erityisen motivoitunut ja ylpeä?

Moduuli 2: Keho – (Uni, ruokavalio, liikunta)

1. Avoimet kysymykset
 - o Miten huolehdit unesta, ruokavaliosta ja liikunnasta arjessasi?
 - o Miten fyysinen hyvinvointi vaikuttaa päivittäiseen jaksamiseen?
 - o Mitä asioita pidät tärkeinä fyysisessä hyvinvoinnissasi?
2. Reflektioivat kysymykset
 - o Milloin viimeksi olet kokenut, että unesi on vaikuttanut työpäivääsi?
 - o Miten ruokailutottumuksesi vaikuttavat energiatasosi työpäivän aikana?
 - o Miten liikunta vaikuttaa sinuun henkisesti ja fyysisesti?
3. Itsearviointikysymykset
 - o Miten arvioisit nykyistä unirytmiasi?
 - o Miten hyvin ruokavaliosi tukee energiatasosi työssä?
 - o Miten aktiivisesti liikut viikoittain, ja miten koet sen vaikutukset?
4. Ratkaisukeskeiset kysymykset
 - o Mitä muutoksia voisit tehdä parantaaksesi unenlaatuasi?
 - o Miten voisit parantaa ruokailutottumuksiasi tukemaan hyvinvointiasi?
 - o Miten voisit lisätä liikuntaa arkeesi pienin askelin?
5. Tulevaisuuteen suuntaavat kysymykset
 - o Miltä ihanteellinen unirytmisi näyttäisi?
 - o Mitä haluaisit saavuttaa ruokavalion tai liikunnan suhteen seuraavan kuukauden aikana?
 - o Miten fyysisen hyvinvointisi voisi kehittyä tulevaisuudessa?
6. Vahvistavat kysymykset
 - o Mistä hyvinvointirutiineista olet erityisen ylpeä?
 - o Milloin olet kokenut saavuttaneesi optimaalisen energiatason?
 - o Miten onnistumisesi liikunnan, unen tai ruokavalion parissa on vaikuttanut hyvinvointiisi?

Moduuli 3: Mieli – (Kognitiivinen kolmio, tarpeet, voimavarat, defenssit)

1. Avoimet kysymykset
 - Miten omat ajatuksesi, tunteesi ja toimintasi liittyvät toisiinsa?
 - Mitä perustarpeita tunnistat ja miten ne ohjaavat arkeasi?
 - Mitä voimavaroja käytät selviytyäksesi haasteista?
2. Refleктоivat kysymykset
 - Miten ajatuksesi vaikuttavat tunteisiisi ja päinvastoin?
 - Milloin olet tunnistanut puolustusmekanismien olevan osa reaktiotasi?
 - Miten huomaat tarpeidesi ja/tai tunteitteesi vaikuttavan päätöksiisi ja toimintaasi?
3. Itsearviointikysymykset
 - Miten arvioisit omaa ajatteluaasi ja tunteiden säätelykykyä?
 - Miten hyvin olet tietoinen omista tarpeistasi?
 - Miten arvioisit kykyäsi tunnistaa ja käyttää voimavarojasi arjessa?
4. Ratkaisukeskeiset kysymykset
 - Miten voisit kehittää ajattelutapaasi ja tunteiden säätelyä?
 - Miten voisit tunnistaa tarpeesi entistä paremmin?
 - Miten voisit hyödyntää omia voimavarojasi paremmin tulevissa haasteissa?
5. Tulevaisuuteen suuntaavat kysymykset
 - Miten voisit vahvistaa ajattelutaitojasi ja tunteiden säätelyä?
 - Mitä voimavaroja haluaisit kehittää tulevaisuudessa?
 - Millaisia tavoitteita voisit asettaa omien tarpeidesi tunnistamiselle ja niistä huolehtimiselle?
6. Vahvistavat kysymykset
 - Mistä olet erityisen ylpeä omassa ajattelutavassasi ja kyvyssäsi käsitellä ja säädellä tunteita?
 - Milloin olet onnistunut hyödyntämään omia voimavarojasi parhaalla mahdollisella tavalla?
 - Miten omien tarpeidesi tunnistaminen on auttanut sinua viime aikoina?

Moduuli 4: Ihmissuhteet – (Rakentava vuorovaikutus, palautteen antaminen ja saaminen, sosiaalisten suhteiden laatu)

1. Avoimet kysymykset
 - Miten kuvaillet nykyistä vuorovaikutustyyliäsi työssä?
 - Millainen merkitys sosiaalisilla suhteilla on työssäsi?
 - Miten otat palautetta vastaan ja annat sitä muille?
2. Reflektioivat kysymykset
 - Milloin olet viimeksi kokenut vuorovaikutustilanteen haastavana?
 - Miten palaute, jonka olet saanut, on vaikuttanut toimintaasi?
 - Miten sosiaalisten suhteiden laatu vaikuttaa hyvinvointiisi?
3. Itsearviointikysymykset
 - Miten arvioisit omia vuorovaikutustaitojasi?
 - Miten hyvin annat ja vastaanotat palautetta?
 - Miten tyytyväinen olet nykyisten ihmissuhteidesi laatuun?
4. Ratkaisukeskeiset kysymykset
 - Miten voisit parantaa vuorovaikutustaitojasi?
 - Mitä voisit tehdä saadaksesi parempaa palautetta työssäsi?
 - Miten voisit vahvistaa sosiaalisia suhteitasi työpaikalla?
5. Tulevaisuuteen suuntaavat kysymykset
 - Millaiseksi haluaisit kehittää vuorovaikutustaitosi tulevaisuudessa?
 - Miten haluaisit antaa ja vastaanottaa palautetta tulevaisuudessa?
 - Mitä haluaisit muuttaa sosiaalisten suhteidesi laadussa?
6. Vahvistavat kysymykset
 - Milloin olet kokenut onnistuneesi vuorovaikutuksessa erityisen hyvin?
 - Mitä arvostat eniten sosiaalisissa suhteissasi?
 - Mistä palautteesta olet erityisen ylpeä?

Moduuli 5: Työkyvyn Ylläpito – (Kokonaiskuormittuminen ja palautuminen, unelmat ja ammatillinen kasvu, kontrollin kehät)

1. Avoimet kysymykset
 - Miten kuvailisit nykyistä työkuormitustasi ja palautumista?
 - Millaisia unelmia sinulla on urallesi?
 - Miten määrittäisit omat vaikutusmahdollisuutesi työssä?
2. Reflektioivat kysymykset
 - Miten olet kokenut viimeaikaisen kuormituksen vaikuttaneen hyvinvointiisi?
 - Miten olet seurannut ammatillista kasvua ja unelmiesi toteutumista?
 - Miten tunnet, että voit vaikuttaa työympäristösi?
3. Itsearviointikysymykset
 - Miten arvioisit tämänhetkistä kuormitustasi ja palautumiskykyäsi?
 - Miten hyvin olet onnistunut saavuttamaan ammatillisia tavoitteitasi?
 - Miten realistisena näet oman vaikutusvaltasi työssäsi?
4. Ratkaisukeskeiset kysymykset
 - Miten voisit parantaa palautumistasi työpäivien välillä?
 - Mitä konkreettisia askelia voisit ottaa ammatillisen kasvun eteen?
 - Miten voisit lisätä omaa vaikutusmahdollisuuttasi työssä?
5. Tulevaisuuteen suuntaavat kysymykset
 - Mitä haluaisit saavuttaa kuormituksen säätelyn ja palautumisen suhteen?
 - Miltä ammatillinen tulevaisuutesi näyttäisi, jos kaikki menisi ihanteellisesti?
 - Miten haluaisit kehittää omia vaikutusmahdollisuuksiasi?
6. Vahvistavat kysymykset
 - Mitä onnistumisia olet kokenut työkyvyn ylläpidossa?
 - Miten olet onnistunut tukemaan ammatillista kasvuasi?
 - Miten vaikutusmahdollisuudet ovat auttaneet sinua viime aikoina?

Kysymyspatteristo mentorin tueksi

1. Oma Oppiminen ja Reflektio

- “Mitä uutta opit itsestäsi kurssin aikana?”
- “Mikä osa verkkokurssista oli sinulle erityisen hyödyllinen? Miksi?”
- “Miten nämä opitut asiat voivat vaikuttaa tulevaan toimintaasi tai päätöksiisi?”
- “Miten voisit soveltaa kurssilla opittua työssäsi tai arjessasi?”

2. Tavoitteiden asettaminen ja seuranta

- “Mitä tavoitteita halusit saavuttaa ennen kurssin aloittamista? Oletko saavuttanut ne?”
- “Onko jotain uusia tavoitteita, jotka ovat nousseet esiin kurssin aikana?”
- “Miten aiot konkreettisesti edetä tavoitteiden saavuttamisessa kurssin jälkeen?”

3. Itsearviointi ja henkilökohtainen kehitys

- “Miten arvioisit omaa kehitystäsi kurssin aikana? Mistä olet erityisen ylpeä?”
- “Missä asioissa koet vielä kehittymisen varaa?”
- “Mikä on ollut sinulle vaikeinta kurssilla, ja miten olet käsitellyt sen?”

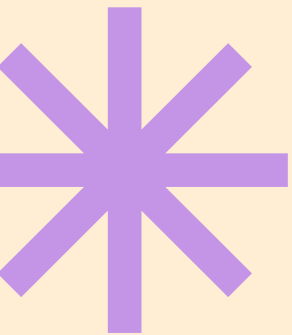
Kysymyspatteristo mentorin tueksi

4. Soveltaminen käytäntöön

- “Miten voisit hyödyntää kurssin antia konkreettisessa tilanteessa, esimerkiksi työelämässä?”
- “Onko jotain osa-aluetta kurssilla opitusta, jonka haluaisit ottaa käyttöön heti?”
- “Miten voisit mitata, oletko onnistunut soveltamaan oppimaasi käytännössä?”

5. Tulevaisuuden suunta

- “Miten tämä kurssi on vaikuttanut siihen, miten näet oman ammatillisen polkusi?”
- “Mitä seuraavia askeleita haluat ottaa urasi tai henkilökohtaisen kehittymisesi kannalta?”
- “Onko jokin asia, jota haluaisit tutkia tai oppia lisää kurssin inspiroimana?”



Kiitos !

