

TYÖNOHJAUKSEN ENNAKKOKYSELY

Kyselyn tarkoituksena on auttaa työnohjauksen suunnittelua ja tavoitteiden tarkentamista. Kyselyyn olisi hyvä vastata kirjallisesti erityisesti ryhmätyönohjauksessa. Vastauksiasi käsitellään luottamuksellisesti.

Pohdi seuraavia kysymyksiä:

1. Mikä on perustehtäväsi? Miten jakaisit sen pienempiin osiin? Kuinka paljon eri osat vievät aikaasi päivässä/viikossa? Ovatko jotkin perustehtävän osat muita tärkeämpiä?
2. Kuinka usein sinulla on kiire työssäsi? Teetkö usein ylityötä? Mistä kiire ja ylityöt mielestäsi johtuvat? Voitko itse vaikuttaa ajankäyttöösi?
3. Minkälaisia vuorovaikutustilanteita työssäsi on? Tapaatko ihmisiä enemmän verkossa/puhelimessa kuin lähikontaktissa? Kuinka paljon työhösi sisältyy kokouksia, palaverieita yms? Miten vuorovaikutus työyhteisön sisällä toimii?
4. Minkälainen suhde sinulla on esimiehiisi? Kuinka usein tapaat heitä ja millaisissa tilanteissa? Miten vuorovaikutus esimiesten kanssa toimii?
5. Minkälainen suhde sinulla on työkaveriihin? Onko työsi yksinpuurtamista vai ryhmässä työskentelyä? Minkälainen henki työpaikallasi on?
6. Minkälaiseksi arviot työssä jaksamisesi ja työhyvinvointisi? Palaudutko työrasituksesta levon (yö, viikonloppu, lomat) aikana. Mikä työssäsi syö eniten voimavarojasi?
7. Mitä työssäsi haluaisit muuttaa ja kehittää? Ovatko haluamasi muutokset mahdollisia?
8. Työssä on aina ns. mukavuusalueita (työ sujuu ja on mukavaa), ns. venymisalueita (joutuu ponnistelemaan tavanomaista enemmän) ja epämukavuus-/paniikkialueita (työ on ahdistavaa, sitä välttelee ja haluaa päästä siitä nopeasti irti). Kuvaile, mitä nuo alueet sinun työssäsi ovat ja kuinka paljon aikaa kussakin vietät päivittäin/viikottain.

Kiitos !