

# Oman ohjausosaamisen kehittämisen TREFFA-työkalu

TREFFA-työkalu tarjoaa rakenteen ja välineen oman työn tarkasteluun. Aloita kohdasta 1. Kokemus ja etene vaihe kerrallaan kohti tietoisempaa toimintaa.

| REFLEKTION<br>VAIHEET                                          | Kysymyksiä reflektiosi tueksi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kirjoita tähän oma pohdintasi tai kuvailusi |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>1.</b><br>Kokemus                                           | Valitse jokin liikkumisen edistämisen ohjaustilanteeseen liittyvä kokemus, kokeilu tai tapa toimia, jota haluat reflektiolla tutkia tarkemmin ja josta haluaisit oppia tuleviin ohjaustilanteisiin.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                             |
| <b>2.</b><br>Pysähtyminen<br>ja tutkiminen                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mitä tapahtui ja miten toimin?</li><li>• Mitä ajattelin tilanteessa?</li><li>• Mitä tunteita tilanne minussa herätti?</li></ul> Hyväksy kaikki kokemukseen liittyvät tunteet ja ajatukset.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             |
| <b>3.</b><br>Tunnistaminen                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mistä edellisessä vaiheessa kuvaamani toiminta, ajatukset ja tunteet voivat kertoa?</li><li>• Millaisia syy-seuraussuhteita tunnistan?</li></ul> Syventääksesi reflektiota, tarkastele kokemustasi eri teemojen avulla:<br>YMPÄRISTÖ, OSAAMINEN, ASIAKASKOHTAAMINEN, ARVOT, USKOMUKSET, TYÖN YDINTAVOITTEET. Miten ne vaikuttivat?<br><br>Tarkastelun apuna hyödynnä teemakohtaista kysymyspankkia.<br>Voit keskittyä 1–2 tarkasteltavaan teemaan kerrallaan. Pohdi, löytyisikö näistä teemoista selitystä, mitä reflektoitavassa kokemuksessa tapahtui ja miksi. |                                             |
| <b>4.</b><br>Toiminnan<br>uudelleen<br>suunnittelu,<br>tavoite | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mitä haluan muuttaa työskentelyssäni?<br/>Muotoile yksi konkreettinen muutostavoite, johon haluat ohjaustyössäsi pyrkiä.</li><li>• Mistä saan apua muutokseen? Kollegan tuki, teoria vai jostakin muualta.</li><li>• Miten vien tavoitteeni käytäntöön? Miten teen muutoksen tai testaan uutta oivallustani? Tee suunnitelma muutoksen viemiseksi käytäntöön.</li><li>• Mistä tunnistan eteneväni oikeaan suuntaan? Miten muutokseni hyödyttää minua? Entä asiakastani?</li></ul>                                                                                 |                                             |

# Kysymyspankki

Syvennä reflektiotasi ja tarkastele kokemustasi alla olevien teemojen avulla.

| REFLEKTOITAVA TEEMA |                                                                                                                    | Valitse teema ja joitain teemakohtaisia kysymyksiä kerrallaan, joita hyödynnät reflektiossasi. Voit soveltaa kysymyksiä omiin tarpeisiin sopiviksi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ympäristö           | Työpaikka, työlle asetetut tavoitteet ja resurssit, terveyden edistämisen paikalliset ja valtakunnalliset ohjelmat | Mitkä tekijät ympäristössäni tukevat tai haastavat liikkumisen edistämistä? <ul style="list-style-type: none"><li>Miten eri ympäristötekijät vaikuttavat asiakasohjaustilanteissa? (esimerkiksi vastaanottoajan pituus, työvälineet, työlleni asetetut tavoitteet ja niiden mittaaminen jne.)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Osaaminen           | Menetelmät, työkalut, teoriat ja ammattikäytänteet sekä niiden soveltaminen eri tilanteisiin                       | <ul style="list-style-type: none"><li>Millaisille menetelmille ja teorioille perustan työni ja miten ne näkyvät käytännön työssäni?</li><li>Miten hallitsen erilaiset menetelmät ja sovellan niitä erilaisten asiakkaiden tarpeisiin?</li><li>Millaista osaamista minulla on liikkumisen edistämiseksi tai liikkumisen puheeksiotossa?</li><li>Miten liikkumiseen liittyvä osaaminen näkyy työssäni?</li></ul>                                                                                                                                                                                                                            |
| Asiakas-kohtaaminen | Vuorovaikutus- ja tunnetaidot, osallistaminen, kohtaaminen                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>Miten tunteeni ja vuorovaikutukseni vaikuttavat ohjaustilanteissa?</li><li>Miten erilaiset asiakkaat vaikuttavat tunteisiini ja tapaani toimia ja vuorovaikuttaa?</li><li>Miten puheellani, olemiselläni autan asiakasta ja luon turvallista ja luottamuksellista ilmapiiriä?</li><li>Miten käyttämäni kommunikaatiomenetelmät (esim. kysymykset, neuvot, kannustus) sopivat erilaisiin tilanteisiin ja tavoitteisiin? Miten otan liikkumisen puheeksi? Millaisia sanoja käytän liikkumisesta puhuessani? Mitä kuuntelen asiakkaan puheesta? Miten hyödynnän kuulemaani?</li></ul>                  |
| Arvot               | Arvot, asenteet, ammattillinen identiteetti                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>Mitä ovat arvoni? Miten arvoni näkyvät työssäni? Millaisia arvostiritoja kohtaan työssäni?</li><li>Miten arvoni vaikuttavat liikkumisen edistämisen mahdollisuuksiin ja toteutumiseen?</li><li>Miten minun omat liikuntaan ja liikkumiseen liittyvät arvot ja arvostukset heijastuvat työhöni ja mihin asioihin kiinnitän asiakasohjauksessa huomioni?</li><li>Millaisia asenteita tunnistan liikkumista kohtaan? Entä erilaisia liikkumisen tapoja kohtaan? Mistä ne voisivat kertoa?</li></ul>                                                                                                    |
| Uskomukset          | Henkilökohtaiset uskomukset, mielen sisäiset ajatusmallit                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>Miten tunnistan uskomukseni, jotka tukevat työtäni ja asiakkaitteni tarpeita ja tavoitteiden saavuttamista? Mitkä uskomuksistani voin haastaa?</li><li>Millaisia uskomuksia minulla on liikuntakäyttäytymisen muutoksesta ja mitä käyttäytymisen muutos vaatii?</li><li>Millaisia ajatusmalleja minulla on asiakkaitteni mahdollisuuksista, motiiveista ja kyvyistä liikkumisen lisäämiseksi? Entä omista mahdollisuuksistani vaikuttaa ja tukea asiakkaan muutosta?</li><li>Miten omat kokemukseni liikkumisesta vaikuttavat suhtautumiseeni muiden liikkumiseen tai liikkumattomuuteen?</li></ul> |
| Työn ydintavoitteet | Henkilökohtainen työn merkitys                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Miksi ja kenelle teen työtäni?</li><li>Mitä merkityksiä ja tavoitteita minulla on työhöni liittyen? Mihin haluan työlläni vaikuttaa?</li><li>Mikä motivoi minua työssäni? Mikä motivoi minua liikkumisen edistämiseksi?</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |