

Mid Life Skills Review

Pohdiskeluharjoitus

- Tämä harjoitus täydentää Value My Skills -työkalua ja -toimintasuunnitelmaa. Se voi auttaa sinua pohtimaan, mitä vaihtoehtoja sinulla on keski-iässä. Alta löydät joitakin ajatuksia keski-iästä ja positiivisesta suhtautumisesta loppuelämään.
- Mieti, mitä nämä ajatukset merkitsevät sinulle – kaikki ovat erilaisia ja jotkut ajatuksista eivät ole oleellisia kaikille.
- Mieti, miten voisit saavuttaa nämä tavoitteet ja milloin – tee muistiinpanoja ja käytä niitä toimintasuunnitelmana.
- Pohdi keski-ikää ja itseäsi – ei pelkästään työn vaan koko elämäsi kannalta. Ota huomioon raha-asiat, terveys, liikunta, hyvinvointi, välittäminen, huolenpito, muutokset kotona, aika, muutokset ja muuttunut ajankäyttö, oppiminen, taidot, työ ja sen muutokset – uralla eteneminen ja sivusuuntaan liikkuminen, joustava työ ja lomautukset.
- Pohdi keski-ikää ja itseäsi – ei pelkästään palkkatyön vaan koko elämäsi kannalta. Ota huomioon raha-asiat, terveys, liikunta, hyvinvointi, välittäminen, huolenpito, muutokset kotona, aika, muutokset ja muuttunut ajankäyttö, oppiminen, taidot, työ ja sen muutokset – uralla eteneminen ja sivusuuntaan liikkuminen, joustava työ ja lomautukset.
- Itsepohdinnan jälkeen voisit ehkä keskustella näistä asioista mentorin/vertaisvalmentajan tai ystävien ja perheen kanssa.

Pohdiskeluharjoitus

		Mitä tämä merkitsee minulle? Miksi se on tärkeää?	Mitä teen asian suhteen?	Mistä voin saada asiaan apua?
1	Haluaisin harkita joustavaan työhön siirtymistä			
2	Haluaisin siirtyä fyysisesti vähemmän rasittavaan työhön			
3	Haluaisin tehdä henkisesti vähemmän uuvuttavaa/stressaavaa työtä			
4	Haluaisin jatkaa uusien taitojen oppimista ja kehittämistä läpi elämän			
5	Haluaisin tehdä vapaaehtoistyötä			
6	Terveydentilani saattaa muodostua ongelmaksi etenkin, jos minun on jatkettava työskentelyä pidempään			
7	Jos minut irtisanotaan yli 50-vuotiaana, haluaisin toisen työn			

European Mid Life Skills Review

2020-1-UK01-KA204-079009

8	Luotan kykyyni pysyä uuden teknologian mukana			
9	Olen kiinnostunut oman yrityksen perustamisesta			
10	Haluaisin aikaisin eläkkeelle			
11	Haluaisin tietää, kuinka paljon rahaa minulla on elämiseen myöhemmin elämässä			
12	Haluaisin tehdä jotakin kiinnostavaa, kun olen lopettanut palkkatyön			
13	Olen vanhemman/nuoremman perheenjäsenen, kumppanin tai ystävän hoitaja tai minun on mahdollisesti ryhdyttävä sellaiseksi			
14	Haluan asettaa oman terveyteni etusijalle			
15	Haluan tehdä jotakin aivan erilaista			

European Mid Life Skills Review

2020-1-UK01-KA204-079009

16	Haluaisin oppia jotakin, joka ei liity työhön mitenkään – mitä, miten?			
17	Haluaisin parantaa kuntoani			
18	Minun on ansaittava rahaa joko eläkkeeni nostamiseksi tai kunnes voin jäädä eläkkeelle			
19	Haluan muuttaa uuteen asuntoon/paikkaan			
20	Haluaisin elää pienimuotoisemmin			