

# Harjoitusmateriaalia oman Positiivisen CV:n kokoamiseen

Positive Learning Oy

[positive.fi](https://positive.fi)

# Minä parhaimmillani ohjeet

Muistele ja kirjoita pieni tarina sinusta!

Katso taaksepäin ja mieti, mikä asia on ollut sellainen, jota tehdessä olet ollut täysin:

- Uppoutunut tekemiseen
- Aidoimmillasi
- Energinen



Kirjoita itsestäsi rohkeasti!

Kerro tilanteista, jotka ovat olleet sinulle tärkeitä.

Ajattele jotain sellaista hetkeä tai tapahtumaa, jolloin olet onnistunut ja teit jotakin sellaista, josta olet iloinen ja ylpeä.

Ajattele tilannetta, jossa käyttäydyit tavalla, joka herätti toisissa ihastusta ja sait kehuja.

Tilanne voi olla esimerkiksi sellainen, jossa olet ollut rohkea kohdatessasi uuden haasteen ja mennyt kohti uutta ja olit ystävällinen toisille ja osoitit myötätuntoa.

Ehkä se on tilanne, jossa saavutit tärkeän tavoitteen koulussa, vapaa-ajalla tai harrastuksessa.

Kirjoita tarinaan, mitä tapahtui (mitä teit) ja miltä sinusta tuntui tällä hetkellä, kun muistelet kokemaasi.

Voit kirjoittaa myös, mitkä vahvuudet sinussa mahdollistivat tämän hetken ja onnistumisen.

Löysitkö itsestäsi tilanteessa jotain uusia ja yllättäviä puolia?.

Paina samalla nämä tärkeä muistot sydämeesi ja arvosta itseäsi!.

# Minä olen

- Täydennä lauseet: millainen olet, mitä vahvuuksia sinulla on ja mistä olet saanut toisilta positiivista palautetta.
- Lähtekää luokassa liikkeelle. Kun kohtaat luokkakaverin, vaihda hänen kanssaan paperia.
- Poimi kaverin paperista yksi lause ja kertokaa toisillenne valituista aiheista lisää. Joka kohtaamisella tulee valita jokin uusi lause.
- Laita merkki omaan paperiisi, kun olet lauseen ”käyttänyt”.



Minä olen \_\_\_\_\_

Minä olen \_\_\_\_\_

Minä olen \_\_\_\_\_

Minä olen \_\_\_\_\_



Mitä vahvuus tarkoittaa sinulle?

Mitä vahvuuksia teidän ryhmässänne on?

Mitä erilaisia vahvuuksia ja osaamista tunnistat itsessäsi?

Mistä olet kiinnostunut?

Mitä tykkäät tehdä vapaa-ajallasi?

Mitä harrastuksia sinulla on?

Mitä erilaisia vahvuuksia ja osaamista tunnistat itsessäsi vapaa-ajalla ja harrastuksissa?

Nimeä henkilöitä, jotka ovat auttaneet sinua löytämään vahvuksiasi:

Parhaita puoliasi ovat:

Olen oppinut sinulta seuraavia asioita:

Vahvuuksiasi ovat mielestäni:

Olen bongannut niitä erityisesti kun:

# Valokuvatehtävä

- Kerää kollaasi asioista/tavaroista, jotka ovat sinulle tärkeitä ja kuvaavat sinua ja kiinnostuksen kohteitasi.
- Ota kuva ja lähetä se opettajallesi.
- Katsokaa luokassa yhdessä, ja pohtikaa mitä vahvuuksia ja taitoja kustakin kuvasta löytyy, ja kuka kuvan ottaja mahtaa olla!





# Vahvuuspalaute

Näin annat myönteistä palautetta!

Arvostan sinussa...

Vahvuuksiasi ovat mielestäni...

Olen bongannut niitä erityisesti kun...



# Minä perheenjäsenenä

Haastattele perheenjäseniä ja kerää tietoa omista vahvuuksistasi. Täydennä lauseet:

Perheeni mielestä minussa on parasta

---

---

---

---

Parasta meidän perheessä on

---

---

---

---



# Minä vahvuuspalautteen antajana

Millä sanoilla voisin kehua toista?

---

---

---

---

Mitä asioita voin kehua toisessa?

---

---

---

---

Miltä kehuminen tuntuu?

---

---

---

---



minulta

perheeltä

positive  
CV

kavereilta

harrastuksista