



MINÄ JA ME

# VAHVANA TULEVAISUUTEEN

Metsäammattilaisen oma kirja

Marja Viluksela, Tuija Tähtinen ja Olli Viljanen



# SINULLE!

Se, mihin kiinnittää  
huomiota, vahvistuu.

Rakenna polkua omaan  
maisemaasi, tartu kaikkeen  
kiinnostavaan ja anna  
ajatustesi lentää!

Olemme alamme  
ammattilaisia.

Metsäinen  
ammattitaitomme on  
eniten hyödyksi,  
kun kehitymme  
ja kuljemme vahvoina  
tulevaisuuteen.

Toimintaympäristömme ja työmme ovat  
jatkuvässä muutoksessa. Kehittymisen  
tarpeesta on tullut pysyvä tila.

Muutokset ja yllätykset kutsuvat meitä  
uudistumaan. Se voi tuntua haasteelta ja  
samalla se tarjoaa uusia mahdollisuuksia.

Millä pärjäämme muuttuvan maailman  
keskellä? Huolehtimalla itsestämme,  
taidoistamme, hyvinvoinnistamme,  
muutoskestävyydestämme ja toisistamme.

Polut tulevaan ovat jokaiselle yksilöllisiä.  
Valmiita kaikille sopivia vastauksia ei ole,  
mutta samat teemat koskettavat kaikkia.

Tämä kirja on kysymysten kirja. Käytä sitä  
ajatusten herättäjänä pohtiessasi omia  
muutoskestävyyden taitojasi ja rakenna  
polkuasi hyvinvoivana kohti tulevaa.

Miksi miettiä vahvana  
tulevaisuuteen kulkemista?

Miksi miettiä sitä myös  
yhdessä?

Tulevaisuus on tuntematon,  
mutta voimme  
valmistautua siihen.

Kenellä ovat oman elämäsi avaimet?  
Kukaan ei voi antaa valmiita ratkaisuja  
niihin. Valinnat, valta ja vastuu ovat sinulla.

Missä ja millaisena näet itsesi tänään? Mihin  
kiinnostuksesi ja unelmasi kutsuvat sinua  
tarttumaan? Missä ja millainen haluat olla  
viiden, kymmenen tai kahdenkymmenen  
vuoden kuluttua?

Mitä vahvuuksia ja voimavaroja sinulla jo  
on? Mitä uusia taitoja tarvitset matkallesi  
tulevaan? Ne löytyvät havainnoimalla,  
reflektoimalla, ennakoimalla ja miettimällä  
omia valintojasi. Saat tukea tästä kirjasta.

Omien pohdintojen maisema laajentuu  
keskustelussa toisten kanssa. Uudet  
näkökulmat, ideat ja luovuus kasvavat  
myönteisessä ja innostavassa ilmapiirissä.

## Kirjan teemat

- ▶ *Minä alani ammattilaisena* 6
- ▶ *Tulevaisuus ympärilläni* 12
- ▶ *Uudistuminen vahvistaa* 19
- ▶ *Ammattilaisen kompassit* 25
- ▶ *Ammattilaisen taidot* 32
- ▶ *Oma hyvinvointini* 39
- ▶ *Tiekartta: Oma polkuni* 46

Rakenna itsellesi kokonaiskuvaa itsestäsi tulevaisuuteen kulkijana - mieti kirjan avulla taitojasi, toiveitasi, voimavarojasi ja vahvuuksiasi.

Hahmottele samalla asioita, joista olet kiitollinen, joihin haluat tarttua tai joita haluat kokeilla jollakin uudella tavalla. Keskustele ja jaa ajatuksiasi toisten kanssa.

Videot ja interaktiiviset keskustelutehtävät eivät ole arvostelun välineitä eivätkä sisällä valmiita ohjeita. Niiden tärkein tehtävä on auttaa sinua tunnistamaan hyödyllistä monesta näkökulmasta ja poimimaan niistä juuri sinua puhuttelevia kysymyksiä.

Videot ja keskustelutehtävät käynnistyvät selaimen klikkaamalla. Voit halutessasi käynnistää ne QR-koodilla puhelimeen. Keskustelutehtävät ovat luottamuksellisia, vastauksiasi ja tietojasi ei tallenneta.



# Minä metsäalan ammattilaisena

Millaisena näet itsesi  
oman alasi ammattilaisena?

Asiantuntijana, etsijänä,  
keskeneräisenä, valmiina?

Ajassa kiinni, kehittyvänä,  
ristiriitaisena, tiedostavana?

Oppivana, arvokkaana,  
matkalla, uudistuvana?

Itsetuntemus ja  
omien toiveiden ja  
tarpeiden tunnistaminen  
helpottaa  
eteenpäin vievien askelten  
valintaa ja omien  
polkujen löytämistä.

---

Oma ammatillinen identiteettisi kertoo omasta näkemyksestäsi siitä, millainen olet ja mitä sinulle tarkoittaa olla oman alasi ammattilainen. Ammatillinen identiteettisi vaikuttaa omaan tapaan ajatella, toimia ja käyttäytyä.

Kehittyminen ja ajassa eläminen on samalla oman identiteetin monipuolista tutkailua ja ohjailua. Näkemys omasta halutusta ammattilaisuudesta muuntuu kokemusten, pohdintojen ja vuorovaikutuksen kautta.

Mitä sinulle tarkoittaa olla ajassa elävä oman alasi ammattilainen? Miten se näkyy arjessasi? Miten laajennat näkökulmaasi?

Millainen rooli osattavilla asioilla on tänään työssäsi? Millainen se voisi olla tulevaisuudessa? Mitkä ovat valttikorttisi?

---

# Millaisena näet itsesi oman alasi ammattilaisena?

Oma ammattilaisuus elää aina ajassa. Ajatukset itsestämme ja poluillamme vastaan tulleet kokemukset ohjaavat sitä.

Katso video ja poimi itseäsi puhuttelevia kysymyksiä.

Miten ne liittyvät omaan ammattilaisuuteesi?

Millaista kehitystarinaa kerrot itsestäsi nyt?

Millaiseksi haluat tarinasi kehittyvän vuosien varrella?



Mitä olet poiminut poluiltasi?  
Millaiseksi haluat tarinasi kehittyvän?

- ▶ Ajatus itsestä
- ▶ Toimintaympäristö
- ▶ Oma hyvinvointi

Voit avata videon myös näistä:  
[https://bit.ly/mmv\\_t\\_polku](https://bit.ly/mmv_t_polku)





## Voimavarana ITSELUOTTAMUS



Mistä luottamuksesi  
osaamisesi kasvaa?  
Mistä se saa voimaa?

## Millaisen kehittymisen polun olet kulkenut?

Mieti omaa ammattilaisena kehittymisen polkuasi tähän päivään asti.

Missä polkusi kohdissa näet luottamuksesi omaan osaamisesi kasvaneen? Miten se tapahtui?

Missä kohdassa haasteet ja epäonnistumiset kasvattivat sinua? Miten reagoit niihin?

Missä koit itsesi voittamisen tunnetta? Mitä silloin tapahtui?



Oman toimintaympäristön ja osaamisen tunnistaminen on hyödyllistä.

Millaisissa verkostoissa työskentelet?  
Mitä osaamisia käytät?  
Mitä haluaisit vahvistaa?

Voit avata keskustelun myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_k1a](https://bit.ly/mmvt_k1a)



## Tahmottele osaamistasi ja verkostoasi

Avaa tehtävä 1A ja käy keskustelu pohtien ja pysähdellen tunnistamaan oleellista. Laita ajatuksiasi talteen:

Tärkeää verkostossasi?

Tärkeää osaamisessasi?

Minkä osaamisen lisääminen auttaisi sinua eniten metsäammattilaisena onnistumisessa?



Metsäisten asioiden rinnalla monien  
yleistaitojen merkitys kasvaa koko ajan.

Miten kuvailet itseäsi ammattilaisena?

Mitä yleistaitoja käytät jo paljon?

Mitä yleistaitojasi haluat vahvistaa?

Voit avata keskustelun myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_k1b](https://bit.ly/mmvt_k1b)



## Mitä yleistaitoja käytät jo? Missä haluat kehittyä?

Avaa tehtävä 1B ja käy keskustelu tilanteita muistellen ja  
oleellista tunnistaen. Laita ajatuksiasi talteen:

Miten kuvaat itseäsi ammattilaisena?

Mille taidoillesi annoit eniten tähtiä?

Mitä taitoryhmää halusit vahvistaa?

Mihin kiinnität huomiota ja mistä aloitat?

# Tulevaisuus ympärilläni

Mitä tulevaisuus näyttää  
ympärilläsi?

Mitä  
toimintaympäristössäsi  
tapahtuu?

Mihin haluat tarttua?

Pienet askeleet vievät  
eteenpäin!

Tulevaisuustaidot ja  
ennakointi auttavat  
valmistautumaan  
yllätyksiin ja haasteisiin.

Samalla ne auttavat  
tarttumaan eteen tuleviin  
mahdollisuuksiin.

---

Kenellä ovat oman elämäsi avaimet?  
Kenellä ovat itsellesi hyödylliset tulevaan  
etenemisen taidot ja kuka voi ennakoida  
poluillesi ilmestyvää sinun kannaltasi?

Toimintaympäristömme monimutkaistuu  
jatkuvasti. Yhä useammat asiat ja  
tapahtumat ovat riippuvaisia toisistaan ja  
vaikuttavat toisiinsa ja meihin itseemme.  
Yhä useammat tehtävät ovat liian suuria  
ratkaistavaksi yksin.

Kehityskulut muuttavat työtä, asiakkaita,  
vuorovaikutusta, tekniikkaa, mediaa ja  
monia muita asioita, vaikkapa tekoälyä.

Emme pysty hallitsemaan muutoksia, mutta  
voimme valmistautua toimimaan niissä.  
Oppiminen, ennakointi, joustavuus,  
rohkeus, aktiivisuus, yhteistyö ja oman  
ajattelumme haastaminen ovat oman  
tulevaisuutemme avaimia.

---



Pysähdy hetkeksi tulevaisuustaitojen äärelle. Mitä niistä käytät jo?

- ▶ Tulevaisuustaidot
- ▶ Ennakointi

Voit avata videon myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_tulevaisuus](https://bit.ly/mmvt_tulevaisuus)



## Millaisena näet toimintaympäristösi tulevaisuuden?

Miten ennakoit muutosta ja omia kehittymistarpeitasi?  
Mitä oletuksia niistä teet? Kenen kanssa pohdit niitä?

Katso video ja poimi itseäsi puhuttelevia asioita. Miten soveltaisit näitä neljää tulevaisuustaitoa:

Tunnista

Haasta

Kuvittele

Toimi

## Voimavarana ROHKEUS



Voimme usein vaikuttaa  
enemmän kuin uskomme.  
Avoin mieli ja rohkea  
tarttuminen kantaa.

## Millaisen kehittymisen polun olet kulkenut?

Mieti omaa ammattilaisena kehittymisen polkuasi tähän päivään asti.

Miksi jokin, mitä olet tehnyt, on tuntunut sinusta tärkeältä? Mihin olet tarvinnut rohkeutta?

Mitä uutta olet halunnut kokeilla? Miten rohkaisit itseäsi ja tartuit toimeen?

Missä koit itsesi voittamisen tunnetta? Mitä silloin tapahtui?



Ympärillämme ja meissä itsessämme vaikuttaa monenlaisia kehityskulkuja.

Hyötyisitkö ennakoinnista?  
Mihin olet törmännyt?  
Mitä odotat tulevan vastaasi?

Voit avata keskustelun myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_k2a](https://bit.ly/mmvt_k2a)



## Mitä ympärilläsi tapahtuu? Mitä odotat tulevalta?

Avaa tehtävä 2A ja käy keskustelu omia kokemuksiasi ja odotuksiasi miettien. Laita ajatuksiasi talteen:

Tarvitsetko ennakointia?

Mitä omia keinoja ennakoida löysit?

Mitä mahdollisia tulevaisuuksia tunnistit työurallasi?





Työelämässä on paljon asioita ja tilanteita, joihin ei aina ole valmista vastausta.

Miten helppoa sinulle on toimia niissä?  
Millaisia tulevaisuustaitoja käytät?  
Miten valitset oman suhtautumisesi?

Voit avata keskustelun myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_k2b](https://bit.ly/mmvt_k2b)



## Mitä taitojasi voit käyttää muuttuvissa olosuhteissa?

Avaa tehtävä 2B ja käy keskustelu omia tapojasi ja suhtautumistasi miettien. Laita ajatuksiasi talteen:

Minkä asioiden kanssa toimimista pidit helppona?

Mihin kannattaisi kiinnittää huomiota?

Mitkä tietoiset valinnat tuntuivat sinusta helpoilta?

Mitä tietoisia valintoja haluat harjoitella ja miten?



Mietimme usein kehittymisen pakkoa tulevaisuuden yhteydessä.

Mitä näkökulman vaihto voisi antaa?  
Mitä uudistumisen hyötyjä voisi nähdä?

Voit avata keskustelun myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_k2c](https://bit.ly/mmvt_k2c)



## Mitä kehittymisen hyötyjä voit kuvitella itsellesi?

Avaa tehtävä 2C ja käy keskustelu mieltien omaa ammattiasi ja omia näkymiäsi. Laita ajatuksiasi talteen:

Mitä hyötyjä saat ammatillisesta kehittämisestäsi?

Mikä innostaa sinua kehittymään?

Mitä ajatuksia sinulle heräsi uudistamisen tulevaisuushyödyistä?

# Uudistuminen vahvistaa



Lähtisitkö löytöretkelle  
tuntemattomaan?

Löydätkö repustasi  
etenijän asennetta ja  
uudistujan eväitä?

Mikä kasvaa ja vahvistuu,  
minkä jätät muistoihin?

Mikä kyky on toiminut  
vuosituhansien läpi  
kantavana voimana?

Uudistumiskyky. Se on  
kykyä keksiä uusia  
välineitä, opetella uusia  
tapoja toimia, kykyä  
hypätä tekemään  
yhteistyötä ja tarttua  
mahdollisuuksiin.

Koemme muutokset usein vaativina,  
uhkaavina ja epävarmuutta tai pelkoja  
herättävinä, joskus turhina tai  
ärsyttävinäkin.

Pohjimmiltaan muutoksissa mietityttää  
usein perusteluiden ja kokonaisuuden  
hahmottamisen puute, tunne oman  
tekemisen hallinnan menettämisestä ja  
huoli oppimisen vaikeudesta ja siihen  
tarvittavan energian määrästä.

Uudistumista helpottavat ja uudistujan  
hyvinvointia tukevat oppimisen ja  
tarttumisen taidot, etenemisen asenne ja  
utelias ja etsivä mieli.

Oppiminen ja uudistuminen on myös oman  
ammattillisen identiteetin laajentamista.  
"Kun opit uutta, mielesi laajenee, etkä ole  
enää aivan entisesi."



Mitä löytöretkeilijän repussa voisi olla?  
Miten edetä rauhallisesti uuden äärellä?

- ▶ Etenemisen asenne
- ▶ Uudistujan taidot

Voit avata videon myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_uudistuja](https://bit.ly/mmvt_uudistuja)



## Mitä uudistujan taitoja käytät jo? Mitä poimit lisää?

Uudistumisen tarve on usein väistämätöntä. Samalla se on kutsu löytöretkelle tuntemattomaan.

Katso video ja poimi itseäsi puhuttelevia asioita. Mieti ja laita muistiin mieleesi tulevaa:

Miten tuet etenemistäsi?

Miten vahvistat taitojasi?

Miten teet tilaa uudelle?

## Voimavarana UTELIAISUUS



Mitä mahdollisuuksia  
utelias ja avoin mieli ja  
ennakkoluulottomuus  
avaavat sinulle?

## Millaisen kehittymisen polun olet kulkenut?

Mieti omaa ammattilaisena kehittymisen polkuasi tähän päivään asti.

Missä kohdissa polullasi olet innostunut etsimään uutta? Mikä sytytti kipinäsi?

Missä huomasit ennakkoluulojesi rajoittavan kipinääsi? Teitkö silloin tietoisesti tilaa uudelle?

Missä koit itsesi voittamisen tunnetta? Mitä silloin tapahtui?



Muutosten keskellä oman ammattitaidon laajentaminen on merkityksellistä.

Millaisia vahvuuksia käytät siinä?  
Millaisia uudistujan voimavaroja ja toimintatapoja hyödynnät jo?

Voit avata keskustelun myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_k3a](https://bit.ly/mmvt_k3a)



## Mitkä voimavarat ja tavat helpottavat kehittymistäsi?

Avaa tehtävä 3A ja käy keskustelu mieltien omaa ammattiasi ja omia näkymiäsi. Laita ajatuksiasi talteen:

Mitä ammattitaitosi laajentamisen vahvuuksia löysit?

Mitkä tärkeimmät uudistujan voimavarat tunnistit?

Mihin haluat kiinnittää erityistä huomiota?

Mitä uudistumisessa hyödyllisiä tapoja käytät jo?



Mikä taito on kaikkien muiden taitojen pohjana? Voisiko se olla uudistuminen?

Miten asenne vaikuttaa etenemiseen?  
Miten asenne vaikuttaa hyvinvointiimme?

Voit avata keskustelun myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_k3b](https://bit.ly/mmvt_k3b)



## Etenemisen vai pysyvyyden asenne? Testaa ajatteluasi!

Avaa tehtävä 3B ja käy keskustelu rohkeasti ja muistellen eri tilanteita. Laita ajatuksiasi talteen:

Kumpi asenne nousi vastauksistasi?

Mitä vastauksesi kertovat sinulle?

Minkä vahvistamisesta hyötyisit?

Minkä pienen askeleen otat siihen?



# Ammattilaisen kompassit

Mikä kutsuu sinua,  
mikä innostaa,  
miten arkesi rakentuu?

Mikä kantaa, mikä  
ilahduttaa, mistä  
unelmoit?

Mihin kompassisi ohjaavat  
ja mitä karttasi kertoo?

Muutosten ja  
epävarmuuksien keskellä  
kaipaamme  
toimivia suuntia ja  
tukea toisiltamme.

Kaipaamme myös  
hyvinvointia.  
Ohjaammeko itseämme ja  
päiväämme siihen?

Se kasvaa, mihin kiinnität huomiota. Jos haluat edetä myönteiseen suuntaan, sinne kulkua helpottaa huomion kiinnittäminen onnistuneeseen ja toimivaan.

Tulevaisuudessa menestyviä metsäammattilaisia ovat he, jotka kykenevät jatkuvasti päivittämään osaamistaan ja oppimaan uutta.

Siihenkin tarvitaan suuntia - mitä ennakkoin, millaisilla voimavaroilla kuljen polullani, mitä repustani löytyy? Mikä on minulle kutsuvaa ja innostavaa, mistä unelmoin, mikä minua kannattelee, mistä innostun?

Oppiminen, osaamisen päivittäminen ja arkinen työskentely kulkevat käsi kädessä aktiivisen tarttumisen, yhteistyön ja oman tekemisen ohjaamisen kanssa.

# Millaisille poluille kompassisi kutsuu? Miten varustaudut?

Olemme päivittäin matkalla tulevaisuuteemme. Millaisia voimavaroja ja vahvuuksia repussasi jo on?

Katso video ja poimi siitä itseäsi puhuttelevia kysymyksiä. Kirjoita huomioitasi muistiin:

Voimavarojasi ja vahvuuksiasi?

Kiitollisuutta herättävää ja energiaa antavaa?

Kutsuvaa ja kiinnostavaa?



Missä olet juuri nyt? Mikä kutsuu, mikä kantaa, mihin tartut?

- ▶ Repussa
- ▶ Kutsuvaa
- ▶ Kantavaa
- ▶ Mahdollista

Voit avata videon myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_kompassi](https://bit.ly/mmvt_kompassi)



## Voimavarana AKTIIVISUUS



Mitä etuja aktiivisuus  
tuo sinulle?  
Mitä polkuja se avaa?

## Millaisen kehittymisen polun olet kulkenut?

Mieti omaa ammattilaisena kehittymisen polkuasi tähän päivään asti.

Mihin olet tarttunut aktiivisesti polullasi tai mitä itsellesi tärkeää olet vienyt eteenpäin?

Mikä on kannustanut sinua toimimaan aktiivisesti?  
Mikä auttaa tekemään tilaa aktiivisuudelle?

Missä koit itsesi voittamisen tunnetta? Mitä silloin tapahtui?



Itsesi ohjaaminen on yksi tärkeimmistä taidoista - samalla ohjaat hyvinvointiasi.

Miten ohjaat omaa työskentelyäsi?  
Missä aktiivisuutesi loistaa?  
Miten ohjaat itseäsi?

Voit avata keskustelun myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_k4a](https://bit.ly/mmvt_k4a)



## Mitä näkyy itsesi ohjaamisen kompassissa? Mihin suuntaat?

Avaa tehtävä 4A ja käy keskustelu itsesi kanssa realistisesti ja arvostavasti. Laita ajatuksiasi talteen:

Mikä osa-alueesi oli vahvin? Miksi?

Mitä tulosta kompassissasi arvostat erityisesti?

Mitä asiaa haluaisit vahvistaa? Miten sen tekisit?



Päivän tekemiset, vuorovaikutus ja omat tapamme vaikuttavat hyvinvointiimme.

Miten ohjaat omaa päivääsi?  
Miten huolehdit energiastasi?

Voit avata keskustelun myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_k4b](https://bit.ly/mmvt_k4b)



## Mitä päivittäisen hyvinvoinnin rakentajan kompassi kertoo?

Avaa tehtävä 4B ja käy keskustelu itsesi kanssa realistisesti ja arvostavasti. Laita ajatuksiasi talteen:

Mitä oman päiväsi ohjaamisen tähdet kertoivat?

Mitä omasta energiasta huolehtimisen tähdet kertoivat?

Mitä haluat laittaa muistiin?



Luottamus on onnistuneen toisten ihmisten kanssa toimimisen perusta.

Miten osaamisesi vaikuttaa?  
Miten välittämisesi näkyy?  
Mistä aitoutesi tunnistaa?

Voit avata keskustelun myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_k4c](https://bit.ly/mmvt_k4c)



## Mitä kertoo luottamuksen rakentajan kompassisi?

Avaa tehtävä 4C ja käy keskustelu itsesi kanssa realistisesti ja arvostavasti. Laita ajatuksiasi talteen:

Mitä osaamisen tähdet kertoivat sinulle?

Entä välittämisen tähdet?

Mitä aitouden tähdet kertoivat?

Mitä haluat muistaa?

# Ammattilaisen taidot

hiljaiset, salaiset,  
näkyvät, kehittyvät,  
uudet, vanhat,  
transversaalit, pehmeät,  
kovat, päivittäiset ...

Mitä taitoja kannat  
mukana työkalupakissasi?

Miten ajattelet ja miksi  
valitset niinkuin valitset?



Mitä tunnistat itsestäsi ja omista yleistaidoistasi? Miten se näkyy toisille?

Millaiset yleistaitosi kantavat sinua kehittymisen, yhteistyön ja uuden äärellä?

---

Yhä useammin tarvitsemme moniottelijan yleistaitoja ammattiimme liittyvien perustaitojen lisäksi.

Käytämme niitä toimintaympäristömme ymmärtämiseen, työhömmme liittyvien kokonaisuuksien hahmottamiseen, merkityksellisten asioiden etsimiseen, uuden oppimiseen...

Käytämme niitä myös yhteistyön rakentamiseen, vuorovaikutuksen helpottamiseen, osaamisen jakamiseen, uusien keinojen keksimiseen, ongelmien ratkaisuun, ristiriitojen selvittelyyn, yllättävistä hetkistä selviämiseen ja lukemattomiin muihin tilanteisiin.

Joustava ajattelu, oppiva mieli, yleistaitojen luova soveltaminen ja viisaat valinnat pitävät samalla yllä hyvinvointiamme.

---

# Mitä moniottelijan taitojasi tunnistat? Mitä vahvistat?

Hyödyllisiä taitoja on paljon. Mikä olisi hyödyllistä, kun valmistaudumme kohtaamaan yllättävää tai epävarmaa?

Katso video ja poimi itseäsi puhuttelevia kysymyksiä. Kirjoita huomioitasi itsellesi talteen:

Itsestäsi tai yhteistyöstä:

Oman osaamisesi laajentamisesta:

Viisaista valinnoista:



Millä pärjätä monimutkaisuuden ja yllätysten keskellä?

- ▶ Itse ja yhdessä
- ▶ Ajattelu ja reflektio
- ▶ Viisaat valinnat

Voit avata videon myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_taidot](https://bit.ly/mmvt_taidot)



## Voimavarana JOUSTAVUUS



Miten ohjaat ajattelusi  
joustavasti yli pelkojen,  
vaikeuksien tai uuden  
ja epäilyttävän?

## Millaisen kehittymisen polun olet kulkenut?

Mieti omaa ammattilaisena kehittymisen polkuasi tähän päivään asti.

Millaiset tavat toimia ovat olleet sinulle luontaisia?  
Missä olet vaihtanut näkökulmaa ja tehnyt toisin?

Mihin kiinnität huomiota luonnostaan? Mikä  
kutsuu sinua ajattelemaan tavallista laajemmin?

Missä koit itsesi voittamisen tunnetta? Mitä silloin  
tapahtui?



Yhdessä ja yksinkin työskennellessä teemme työtä verkostossa, joku on aina ennen minua ja joku minun jälkeeni.

Mistä rakentava vuorovaikutus koostuu?  
Miten huolehtia yhteisestä työskentelystä?

Voit avata keskustelun myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_k5a](https://bit.ly/mmvt_k5a)



## Millaisena näet yhteistyön rakentajan taitosi? Testaa!

Avaa tehtävä 5A ja käy keskustelu ennakkoluulottomasti ja eri tilanteita muistellen. Laita ajatuksiasi talteen:

Mitä rakentavan vuorovaikutuksen tähdet kertoivat?

Entä yhteisestä työskentelystä huolehtiminen?

Mitä haluat muistaa yhteistyön rakentamisen taidoista?



Pienet viisaat valinnat rakentavat hyvinvointimme - mitä ne voisivat olla?

Mihin kiinnittää huomiota?  
Mitä huomion kiinnittäminen lisäisi?

Voit avata keskustelun myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_k5b](https://bit.ly/mmvt_k5b)



## Miten teet valintojasi? Mitä hyötyisit huomiosta niihin?

Avaa tehtävä 5B ja käy keskustelu rohkeasti ja eri tilanteita muistellen. Laita ajatuksiasi talteen:

Mitkä kolme valitsit tärkeimmiksi lisähuomion kohteiksi?

Mitä tapahtuu, kun kiinnität niihin lisää huomiota?

Miten tartut tähän? Mistä aloitat?



Uudet asiat ja tarve oppia taitavat olla meille kaikille jatkuvaa arkipäivää...

Miten arjessasi näkyvät ajattelun taidot?  
Miten käytät reflektoinnin taitoja?  
Entä oppimisen taitoja?

Voit avata keskustelun myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_k5c](https://bit.ly/mmvt_k5c)



## Ajattelu ja oppiminen, arkea vai piilossa? Testaa taitojasi!

Avaa tehtävä 5B ja käy keskustelu ennakkoluulottomasti ja eri tilanteita muistellen. Laita ajatuksiasi talteen:

Millaisia uuteen tarttujan taitotähtiä annoit itsellesi?

Minkä valitsit huomiosi kohteeksi?

Miten tartut siihen? Mistä aloitat?



# Oma hyvinvointini

Kuka on vastuussa sinusta  
ja mitä sinulle kuuluu?

Kannatko repussasi  
uupujan vai tasapainon  
taitoja?

Mitä poimit  
muutoskestävään  
hyvinvointiin?

Pienet arkiset asiat, teot,  
valinnat, tapahtumat ja  
suhtautumisemme  
vaikuttavat meihin.

Tulevaisuus on tuntematon,  
mutta hyvinvoivana on  
kevyempää kulkea sinne.

---

Kenellä ovat oman elämäsi avaimet?  
Kukaan ei voi antaa valmiita ratkaisuja  
niihin. Valinnat, valta ja vastuu ovat sinulla.

Oman kehityksemme tunnistaminen ja  
kannustavan palautteen antaminen  
itsellemme helpottaa hyvinvointiamme  
tukevien valintojen tekoa.

Voimavaramme ja vahvuutemme kantavat  
meitä poluillamme ja aktiivinen tarttuminen  
asioihin tukee myös hyvinvointiamme.

Millaisia muutoskestävyyden rakentajan  
taitoja voimme käyttää? Saatat olla  
havainnut niitä jo monessa muussakin  
yhteydessä tässä kirjassa.

Optimistinen asenne ja itsensä ohjaamisen,  
oppimisen ja yhteistyön taidot vahvistavat  
valmiuttamme kohdata eteen tulevaa.

---



# Mitä oman elämäsi ohjaksissa oleminen tarkoittaa sinulle?

Hyvinvointi rakentuu ajatuksista, asenteista, valinnoista, teoista, vuorovaikutuksesta ja ympäröivästä hyvästä.

Katso video ja poimi itseäsi puhuttelevia näkökulmia. Pohdi niitä ja kirjoita huomioitasi muistiin:

Millaiset asiat vahvistavat hallinnan tunnettasi?

Millaisia yhdessä kulkijan taitoja käytät?

Mitä löytyy luovan etenijän työkalupakistasi?



Miten rakennamme hyvinvointimme perustaa? Millä voimme vaikuttaa siihen?

- ▶ Hallinnan tunne
- ▶ Toisten tuki
- ▶ Muutoskestävyys

Voit avata videon myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_hyvinvointi](https://bit.ly/mmvt_hyvinvointi)



## Voimavarana OPTIMISMI



Mitä luottamus  
eteenpäin pääsemiseen  
ja tulevaan  
on avannut sinulle?

## Millaisen kehittymisen polun olet kulkenut?

Mieti omaa ammattilaisena kehittymisen polkuasi tähän päivään asti.

Millaiset tapahtumat polullasi ovat haastaneet uskoasi tulevaan? Mistä sait energiaa edetä?

Miten itsesi kehittäminen on vahvistanut uskoasi etenemiseen? Miten luottamus etenemiseen on vahvistanut osaamistasi ja halua oppia uutta?

Missä koit itsesi voittamisen tunnetta? Mitä silloin tapahtui?



Hyvinvointimme koostuu monista pienistä palasista, mitä kaikkea ne voisivat olla?

Millaisena näet helposti mieleen tulevat?  
Entä muita?

Voit avata keskustelun myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_k6a](https://bit.ly/mmvt_k6a)



## Millaisena näet hyvinvointiasi osasia? Testaa itseäsi!

Avaa tehtävä 6A ja käy keskustelu rohkeasti ja myötätuntoisesti. Laita ajatuksiasi talteen:

Mikä tuo tasapainoa? Mikä keikuttaa?

Minkä perustelusi haluat muistaa?

Mihin haluat kiinnittää huomiota? Miten teet sen?



Muutoskestävyyden taidot auttavat pitämään hyvinvointia yllä yllättävissä tilanteissa ja maailman muuttuessa.

Miten ne liittyvät oppimiseen?  
Millaisia toimintatapoja niihin voisi kuulua?

Voit avata keskustelun myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_k6b](https://bit.ly/mmvt_k6b)



## Millaisia muutoskestävyyden taitoja käytät jo? Testaa!

Avaa tehtävä 6B ja käy keskustelu rohkeasti ja eri tilanteita muistellen. Laita ajatuksiasi talteen:

Mitä oppimisen taitojasi tunnistit?

Mitä hyödyllisiä toimintatapoja tunnistit?

Mihin kiinnitit huomiota? Mitä haluat muistaa?



Monet hyvän ammattilaisen ominaisuudet voivat usein olla myös uupumisen riskejä.

Miten ne vastaavat tapojasi toimia?  
Millaisia uupumisen oireita voi näkyä?

Voit avata keskustelun myös näistä:  
[https://bit.ly/mmvt\\_k6c](https://bit.ly/mmvt_k6c)



## Jaksajan vai uupujan taidot - kumpia käytät? Testaa!

Avaa tehtävä 6C ja käy keskustelu rohkeasti ja lempeästi tapojasi pohtien. Laita ajatuksiasi talteen:

Millaisen riskiarvion sait suhtautumisestasi työhön?

Entä millaisen riskiarvion sait olostasi ja ajattelustasi?

Miten toimien samat asiat voivat edistää jaksamistasi?

Mitä haluat muistaa? Kenen kanssa voisit jakaa sitä?



# Tiekartta: Oma polkuni

Työ, osaaminen, työkyky,  
motivaatio, arvot,  
voimavarat, unelmat...

Millaisia polkuja piirrät  
kartallesi tänään?

Millaisia polkuja  
piiloutuu tulevaan?

Miksi hahmotella  
tiekarttaa tulevaan?

Ajatus on ensimmäinen  
askel toiminnan suuntaan,  
se käynnistää mieleemme  
sisäiset prosessit.

Tulevaisuus on tuntematon,  
sinne kulkeminen on  
kevyempää  
valmistautuneena.

Kenellä ovat oman elämäsi avaimet?  
Kukaan ei voi antaa valmiita ratkaisuja  
niihin. Valinnat, valta ja vastuu ovat sinulla.

Mihin kiinnostuksesi ja unelmasi kutsuvat  
sinua tarttumaan? Missä ja millainen haluat  
olla viiden, kymmenen tai  
kahdenkymmenen vuoden kuluttua?

Mitä vahvuuksia ja voimavaroja sinulla on jo  
käytettävissäsi? Mitä uusia taitoja tarvitset  
matkallesi tulevaan? Millaiset asenteet  
tukevat sinua matkallasi? Mistä luopuminen  
luo tilaa uudelle?

Omien pohdintojen maisema laajenee  
myös keskustelussa toisten kanssa. Uudet  
näkökulmat, ideat ja luovuus kasvavat  
myönteisessä ja innostavassa ilmapiirissä.  
Kenen kanssa voisit hahmotella ajatuksiasi?



TIEKARTTA

# Minä metsäalan ammattilaisena

Mistä olet kiitollinen?  
Mikä kutsuu sinua?

Mieti omaa ammattilaisena kehittymisen polkuasi ja muistiinpanojasi osion tehtäviin.

Mitä haluat poimia niistä?

Mihin haluat suunnata nyt?

Millaisen ensimmäisen askeleen otat?

Miten ja milloin palaat näihin?





TIEKARTTA

# Tulevaisuus ympärilläni

Mistä olet kiitollinen?  
Mikä kutsuu sinua?

Mieti omaa ammattilaisena kehittymisen polkuasi ja muistiinpanojasi osion tehtäviin.

Mitä haluat poimia niistä?

Mihin haluat suunnata nyt?

Millaisen ensimmäisen askeleen otat?

Miten ja milloin palaat näihin?



TIEKARTTA

# Uudistuminen vahvistaa

Mistä olet kiitollinen?  
Mikä kutsuu sinua?

Mieti omaa ammattilaisena kehittymisen polkuasi ja muistiinpanojasi osion tehtäviin.

Mitä haluat poimia niistä?

Mihin haluat suunnata nyt?

Millaisen ensimmäisen askeleen otat?

Miten ja milloin palaat näihin?



TIEKARTTA

# Ammattilaisen kompassit

Mistä olet kiitollinen?  
Mikä kutsuu sinua?

Mieti omaa ammattilaisena kehittymisen polkuasi ja muistiinpanojasi osion tehtäviin.

Mitä haluat poimia niistä?

Mihin haluat suunnata nyt?

Millaisen ensimmäisen askeleen otat?

Miten ja milloin palaat näihin?



TIEKARTTA

# Ammattilaisen taidot

Mistä olet kiitollinen?  
Mikä kutsuu sinua?

Mieti omaa ammattilaisena kehittymisen polkuasi ja muistiinpanojasi osion tehtäviin.

Mitä haluat poimia niistä?

Mihin haluat suunnata nyt?

Millaisen ensimmäisen askeleen otat?

Miten ja milloin palaat näihin?



TIEKARTTA

# Oma hyvinvointini

Mistä olet kiitollinen?  
Mikä kutsuu sinua?

Mieti omaa ammattilaisena kehittymisen polkuasi ja muistiinpanojasi osion tehtäviin.

Mitä haluat poimia niistä?

Mihin haluat suunnata nyt?

Millaisen ensimmäisen askeleen otat?

Miten ja milloin palaat näihin?



# Tulevaan kulkijan kartta

Mistä saat voimaa?  
Mikä innostaa sinua?

Millaisen uudistumiskartan kiteytät itsellesi edellisten kuuden kartan pohjalta?

Mitä kiinnostavia kukkuloita näet horisontissa?

Mitä rämmittäviä soita tunnistat?

Mitä istutat ja hoivaat?

Mitä hakkaat pois uusien versojen tieltä?

Mistä aloitat reittisi ja kenen kanssa kuljet?

# Lämmin kiitos!

Tämän työkirjan on rahoittanut Metsämiesten Säätiö.

Lahjoitukset ja säätiöfuusiot ovat tärkeä osa Säätiön yleishyödyllisen toiminnan vaikuttavuutta.

Lisätietoa [www.mmsaatio.fi](http://www.mmsaatio.fi)



METSÄMIESTEN  
SÄÄTIÖ

MINÄ JA ME

# VAHVANA TULEVAISUUTEEN



METSÄMIESTEN  
SÄÄTIÖ

Metsäammattilaisen oma kirja

© 2023

Marja Viluksela, Tuija Tähtinen ja Olli Viljanen

Toteutus ja videot Marja Viluksela  
Kuvat Unsplash

Interaktiiviset keskustelutehtävät  
Marja Viluksela ja Tuija Tähtinen

Kirjahankkeen rahoitus  
Metsämiesten Säätiö

ISBN 978-952-94-8464-5 (PDF)