

MASTERY OF WORK

Rohkeushyppääjän
TYÖKIRJA



WWW.ROHKEUSHYPPY.FI
[@ROHKEUSHYPPY](https://www.instagram.com/ROHKEUSHYPPY)



Rohkean ja kestävän työmaailman rakentajalle

Tämä työkirja on sinulle, joka haluat luoda itsellesi rohkean ja kestävän työmaailman, joka on linjassa itsellesi merkityksellisen kanssa. Jossa pääset hyödyntämään täyden potentiaalisi - kasvamaan ja kehittymään.

Työkirja johdattaa sinut takaisin itsesi äärelle. Sen hiljaisen tiedon äärelle, joka asuu sinussa ja tietää, mikä on sinulle oikein.

- *Mitä minä oikeasti haluan?*
- *Mikä tuntuu hyvältä juuri nyt?*
- *Millainen työ olisi enemmän minun näköistä ja tuntuista?*

Tämä työkirja ei anna sinulle valmiita vastauksia, vaan kysymyksillään kutsuu sinua kuulemaan omasi.

Kun pysähdyt ja annat tilaa ajatuksillesi, lähtee suunta usein selkeytymään kuin itsestään.

Yksi oikea kysymys oikealla hetkellä voi avata mahdollisuuksien maailman. Tuoda oivalluksen, jota olet odottanut.

Olet tervetullut Mastery of Workin maailmaan - rohkeushyppääjien joukkoon - saaden polullesi lisää selkeyttä, rohkeutta sekä konkreettisia askelmerkkejä.

ROHKEUSHYPPÄÄJÄ

Reetta Viinanen

Olen Reetta, Rohkeushypyn perustaja ja oman työmaailmani rohkeushyppääjä. En ole suostunut luopumaan siitä ajatuksesta, että me voidaan saavuttaa kaikki se mikä meitä elämässä kutsuu ja kiehtoo.

Viimeiset vuodet olenkin omistanut sen selvittämiseksi, miten löytää kestävä tapa menestyä. Tehdä työtä, joka kutsuu, ilman että polttaa itseään loppuun tai kadottaa yhteyden itseensä ja muihin.

Tästä syntyi Mastery of Work - ajattelutapa ja valmennusfilosofia, joka yhdistää kunnianhimon, merkityksen ja inhimillisen kestävyuden - jotta työelämässä voi menestyä ilman että se tapahtuu itsensä kustannuksella. Mastery of Work -valmennusmatkan tavoitteena on tukea suurtenkin visioiden täyttymistä, samalla kehittyen ja kasvaen ihmisenä. Niin, että menestys, merkityksellinen työ ja mielenrauha voivat kulkea rinnakkain.

Lämpimästi tervetuloa mukaan rohkeushyppääjien joukkoon!

Rohkeudella,
Reetta

Sähköposti
reetta@rohkeushyppy.fi

www.rohkeushyppy.fi

IG & Facebook
[@rohkeushyppy](https://www.instagram.com/rohkeushyppy)

[LinkedIn-profiili](#)



SISÄLLYS

- 01 TILANNE NYT
- 02 TAVOITEKUVA
- 03 TÄRKEÄÄ JA MERKITYKSELLISTÄ
- 04 ILOA JA ENERGIAA
- 05 TUNTEET
- 06 ROOLIT
- 07 TYÖTEHTÄVÄT
- 08 OSAAMINEN
- 09 AJATUKSET JA USKOMUKSET
- 10 UUDEN OPPIMINEN
- 11 VIREYSTILA JA ITSENSÄ JOHTAMINEN
- 12 OLENNAISEN TUNNISTAMINEN
- 13 KESKITTÄMINEN
- 14 AIKAANSAAMINEN
- 15 KARSIMINEN
- 16 FLOW-TILA
- 17 VASTOINKÄYMISTEN VOITTAMINEN
- 18 ONNISTUMINEN
- 19 INNOSTUS JA KIINNOSTUS
- 20 NAUTIN
- 21 POSITIIVINEN PALAUTE
- 22 MAHDOLLISUUDET

**“Mitä jos työ ei veisikään
energiaa – vaan loisi sitä?”**

**Mitä jos menestys,
merkitys ja mielenrauha
voisivat olla yhtä aikaa
totta?”**



Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

01

TILANNE NYT

Asteikolla 1-10, kuinka tyytyväinen olet
(työ)elämääsi juuri nyt?

- Minkä haluaisit muuttuvan?
- Minkä haluat pysyvän ennallaan?

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

02

TAVOITEKUVA

Missä näet itsesi 2 entä 5 vuoden päästä?

Päästäksesi tänne:

- Mitä sinun tulisi tehdä lisää?
- Mitä sinun tulisi tehdä vähemmän?

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

03

TÄRKEÄÄ JA MERKITYKSELLISTÄ

Millaiset asiat ovat sinulle tärkeitä
(työ)elämässä?

- Kuinka paljon voit tällä hetkellä tehdä niitä?
- Miten sinun olisi mahdollista tehdä niitä enemmän?

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

04

ILOA & ENERGIAA

Mikä tuo sinulle iloa ja energiaa
(työ)elämässä?

- Miten voit lisätä näitä asioita arjessasi?
- Mitä sinun tulisi tehdä vähemmän, jotta näille asioille jää aikaa?

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

05

TUNTEET

Millaisia tunteita tämänhetkinen
(työ)elämäsi herättää sinussa?

- Millaisia tunteita toivoisit (työ)elämäsi
herättävän?

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

06

ROOLIT

Millaisia rooleja sinulla on (työ)elämässä?

- Mistä rooleista olisit valmis luopumaan?
- Millaisia uusia rooleja haluaisit?

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

07

TYÖTEHTÄVÄT

Millaisia työtehtäviä sinulla on nyt?

- Mitä haluaisit tehdä enemmän?
- Millaisiin projekteihin haluaisit mukaan?
- Mistä haluaisit luopua?

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

08

OSAAMINEN

Millaista osaamista käytät (työ)elämässäsi

- Millaista osaamista haluaisit käyttää enemmän?
- Entä millaista vähemmän tai et enää ollenkaan?

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

09

AJATUKSET JA USKOMUKSET

Millaisia ajatuksia ja uskomuksia liität omaan (työ)elämääsi?

- Minkä koet olevan sinulle mahdollista?
- Minkä koet rajoittavan sinua?

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

10

UUDEN OPPIMINEN

Mitä uutta haluaisit oppia (työ)elämässäsi?

- Miten sitä olisi mahdollista oppia?
- Missä sitä olisi mahdollista opiskella?

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

11

VIREYSTILA JA ITSENSÄ JOHTAMINEN

Mihin aikaan (työ)päivästä olet
virkeimmilläsi?

- Mitä sinun kannattaa tehdä silloin?
- Mitä sinun ei kannata tehdä silloin?

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

12

OLENNAISEN TUNNISTAMINEN

Millaisia asioita työpöydälläsi on nyt entä viikon sisällä?

- Mikä on kaikista olennaisinta?
- Mitä sinun on ainakin tehtävä tänään?

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

13

KESKITTÄMINEN

Mikä auttaa sinua keskittymään?

- Miten voit lisätä keskittymistä?
- Miten voit vähentää keskeytyksiä?

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

14

AIKAANSAAMINEN

Millaiset asiat auttavat sinua
aikaansaamaan asioita?

- Miten voisit lisätä näiden tekemistä?
- Minkä tekemistä sinun tulisi vähentää?

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

15

KARSIMINEN

Mistä voit päästää irti (työ)elämässäsi?

- Voitko delegoida jotain?
- Voitko deletoida jotain?

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

16

FLOW-TILA

Mitä tehdessä kadotat ajantajun?

- Mikä on sinulle kaikista luontaisinta tekemistä?
- Mikä on sinulle kaikista mielekkäintä tekemistä?

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

17

VASTOINKÄYMISTEN VOITTAMINEN

Mikä auttaa sinua voittamaan
vastoinikäymiset (työ)elämässäsi?

- Mitä taitoja ja vahvuuksia käytät silloin?
- Millaisia ajatuksia ajattelet silloin?

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

18

ONNISTUMINEN

Mikä auttaa sinua onnistumaan?

- Ympäristössä?
- Omassa toiminnassa?
- Miltä onnistuminen tuntuu?

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

19

INNOSTUS JA KIINNOSTUS

Mistä olet kiinnostunut ja innostunut
(työ)elämässäsi?

- Miten voisit lisätä niiden tekemistä
elämässäsi?
- Miten voisit lisätä niiden tekemistä
työssäsi?

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

20

NAUTIN

Minkä tekemisestä todella nautit
(työ)elämässäsi?

- Miten voisit lisätä niiden tekemistä
elämässäsi?
- Miten voisit lisätä niiden tekemistä
työssäsi?

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

21

POSITIIVINEN PALAUTE

Millaisista asioista olet saanut positiivista palautetta toisilta?

- Kehu itseäsi kolmella sanalla
- Kehu tänään (työ)kaveria

Rohkeushyppääjän TYÖKIRJA

22

MAHDOLLISUUDET

Mitä tekisit (työ)elämässäsi, jos mikään ei rajoittaisi sinua?

- Olisiko se sittenkin mahdollista?
- Miten se voisi olla mahdollista?

**"Työelämän mestaruustaso
rakentuu olemalla linjassa
itsesi kanssa.
Tällöin työ ei vie sinua pois
itsestäsi eikä menestys
vaadi uupumista."**



HARJOITUSKIRJA

ROHKEUSASKELEET URALLA



WWW.ROHKEUSHYPPY.FI



ROHKEUSHYPPY

Oman elämänsä Rohkeushyppäjille

Haluan johdattaa sinut sisäisen viisautesi äärelle, kuuntelemaan oman sydämesi kuiskauksia. Mitä se haluaa ja tarvitsee. Mikä tekee hyvää juuri sinulle? Ehkä näiden ajatusten myötä voit rakentaa työmaailmasta enemmän itsesi näköistä ja varsinkin tuntuista.

Koska viisaus asuu sinussa ja sydämesi kyllä tietää, pääset pohtimaan itsellesi merkityksellisiä ja tärkeitä asioita tämän työkirjan avulla. Voit pohtia työelämää tai elämää ylipäätänsä, mikä tahansa kutsuu juuri nyt sinua. Anna intuitiosi vastata, kertoa mitä sinulle oikeasti kuuluu. Voit myös ottaa kynän ja paperin, ja viettää hetken pohdintojen äärellä. Joskus rohkeus ja hyvinvointi ovat pienestä kiinni, ja jokin kysymys oikealla hetkellä, saattaa johdattaa sinut suurtenkin oivallusten äärelle.

Ja jos tuntuu, että kaipaat urarohkeusmatkallesi omaa oivalluttajaa, lisää rohkeutta tai konkreettisia muutostyökaluja, lähde mukaan rohkeushyppäjien joukkoon!



ROHKEUSHYPPÄÄJÄ

Reetta Viinanen

XXX

VERKOSTOIDUTAAN!

Sähköposti
reetta@rohkeushyppy.fi

WWW
www.rohkeushyppy.fi

IG & Facebook
[@rohkeushyppy](https://www.instagram.com/rohkeushyppy)

LinkedIn-profiili
<https://www.linkedin.com/in/reetta-viinanen/>



SISÄLLYS

- 01 TILANNE NYT
- 02 TAVOITEKUVA
- 03 TÄRKEÄÄ JA MERKITYKSELLISTÄ
- 04 ILOA JA ENERGIAA
- 05 TUNTEET
- 06 ROOLIT
- 07 TYÖTEHTÄVÄT
- 08 OSAAMINEN
- 09 AJATUKSET JA USKOMUKSET
- 10 UUDEN OPPIMINEN
- 11 VIREYSTILA JA ITSENSÄ JOHTAMINEN
- 12 OLENNAISEN TUNNISTAMINEN
- 13 KESKITTÄMINEN
- 14 AIKAANSAAMINEN
- 15 KARSIMINEN
- 16 FLOW-TILA
- 17 VASTOINKÄYMISTEN VOITTAMINEN
- 18 ONNISTUMINEN
- 19 INNOSTUS JA KIINNOSTUS
- 20 NAUTIN
- 21 POSITIIVINEN PALAUTE
- 22 MAHDOLLISUUDET

“Mitä sinulle kuuluu?”

“Kuinka sydämesi voi?”

“Minne sinulla on kiire?”



OMAT ROHKEUS Askeleesi



01

TILANNE NYT

Asteikolla 1-10, kuinka tyytyväinen olet (työ)elämääsi juuri nyt?

- Minkä haluaisit muuttuvan?
- Minkä haluat pysyvän ennallaan?

02

TAVOITEKUVA

Missä näet itsesi 2 entä 5 vuoden päästä?

Päästäksesi tänne:

- Mitä sinun tulisi tehdä lisää?
- Mitä sinun tulisi tehdä vähemmän?

OMAT ROHKEUS

Askeleesi

03

TÄRKEÄÄ JA MERKITYKSELLISTÄ

Millaiset asiat ovat sinulle tärkeitä
(työ)elämässä?

- Kuinka paljon voit tällä hetkellä tehdä niitä?
- Miten sinun olisi mahdollista tehdä niitä enemmän?

04

ILOA & ENERGIAA

Mikä tuo sinulle iloa ja energiaa
(työ)elämässä?

- Miten voit lisätä näitä asioita arjessasi?
- Mitä sinun tulisi tehdä vähemmän, jotta näille asioille jää aikaa?

OMAT ROHKEUS Askeleesi



05

TUNTEET

Millaisia tunteita tämänhetkinen
(työ)elämäsi herättää sinussa?

- Millaisia tunteita toivoisit (työ)elämäsi herättävän?

06

ROOLIT

Millaisia rooleja sinulla on (työ)elämässä?

- Mistä rooleista olisit valmis luopumaan?
- Millaisia uusia rooleja haluaisit?

OMAT ROHKEUS Askeleesi



07

TYÖTEHTÄVÄT

Millaisia työtehtäviä sinulla on nyt?

- Mitä haluaisit tehdä enemmän?
- Millaisiin projekteihin haluaisit mukaan?
- Mistä haluaisit luopua?

08

OSAAMINEN

Millaista osaamista käytät (työ)elämässäsi

- Millaista osaamista haluaisit käyttää enemmän?
- Entä millaista vähemmän tai et enää ollenkaan?

OMAT ROHKEUS Askeleesi



09

AJATUKSET JA USKOMUKSET

Millaisia ajatuksia ja uskomuksia liität omaan (työ)elämääsi?

- Minkä koet olevan sinulle mahdollista?
- Minkä koet rajoittavan sinua?

10

UUDEN OPPIMINEN

Mitä uutta haluaisit oppia (työ)elämässäsi?

- Miten sitä olisi mahdollista oppia?
- Missä sitä olisi mahdollista opiskella?

11

VIREYSTILA JA ITSENSÄ JOHTAMINEN

Mihin aikaan (työ)päivästä olet virkeimmilläsi?

- Mitä sinun kannattaa tehdä silloin?
- Mitä sinun ei kannata tehdä silloin?

12

OLENNAISEN TUNNISTAMINEN

Millaisia asioita työpöydälläsi on nyt entä viikon sisällä?

- Mikä on kaikista olennaisinta?
- Mitä sinun on ainakin tehtävä tänään?

OMAT ROHKEUS Askeleesi



13

KESKITTÄMINEN

Mikä auttaa sinua keskittymään?

- Miten voit lisätä keskittymistä?
- Miten voit vähentää keskeytyksiä?

14

AIKAANSAAMINEN

Millaiset asiat auttavat sinua aikaansaamaan asioita?

- Miten voisit lisätä näiden tekemistä?
- Minkä tekemistä sinun tulisi vähentää?

OMAT ROHKEUS Askeleesi



15

KARSIMINEN

Mistä voit päästää irti (työ)elämässäsi?

- Voitko delegoida jotain?
- Voitko deletoida jotain?

16

FLOW-TILA

Mitä tehdessä kadotat ajantajun?

- Mikä on sinulle kaikista luontaisinta tekemistä?
- Mikä on sinulle kaikista mielekkäintä tekemistä?

OMAT ROHKEUS Askeleesi



17

Mikä auttaa sinua voittamaan
vastoinkäymiset (työ)elämässäsi?

- Mitä taitoja ja vahvuuksia käytät silloin?
- Millaisia ajatuksia ajattelen silloin?

18

ONNISTUMINEN

Mikä auttaa sinua onnistumaan?

- Ympäristössä?
- Omassa toiminnassa?
- Miltä onnistuminen tuntuu?

OMAT ROHKEUS Askeleesi



19

INNOSTUS JA KIINNOSTUS

Mistä olet kiinnostunut ja innostunut
(työ)elämässäsi?

- Miten voisit lisätä niiden tekemistä
elämässäsi?
- Miten voisit lisätä niiden tekemistä
työssäsi?

20

NAUTIN

Minkä tekemisestä todella nautit
(työ)elämässäsi?

- Miten voisit lisätä niiden tekemistä
elämässäsi?
- Miten voisit lisätä niiden tekemistä
työssäsi?

OMAT ROHKEUS Askeleesi



21

POSITIIVINEN PALAUTE

Millaisista asioista olet saanut positiivista palautetta toisilta?

- Kehu itseäsi kolmella sanalla
- Kehu tänään (työ)kaveria

22

MAHDOLLISUUDET

Mitä tekisit (työ)elämässäsi, jos mikään ei rajoittaisi sinua?

- Olisiko se sittenkin mahdollista?
- Miten se voisi olla mahdollista?

**“Jos et koskaan tarkista
suuntaa, saatat päätyä
sinne minne olet
menossa.”**



**Wau - onnittelut!
Olet juuri tehnyt tärkeän ja
merkityksellisen matkan
itsesi äärellä.**

**Haluatko viedä oivallukset
käytäntöön -
Jatkaa rohkeusmatkaa yhdessä?**

**Tutustu Mastery of Work -
valmennuspolkuihin tästä.**

Rohkeudella, Reetta

