

TYÖPAJA TORPPA / STARTTIPAJA / AITTA-VERSTAS

1/2

Nimi: _____

Henkilötunnus: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Asuminen?

- asun vanhempien kanssa
- asun yksin
- asun kaverin kanssa
- asun avo-/aviopuolison kanssa
- minulla ei ole vakituista asuntoa

Onko sinulla lapsia?

- Kyllä
- Ei

Koulutus:

- Peruskoulu
- Peruskoulu kesken
- 10.luokka/AVA/Ammattistartti
- Toisen asteen tutkinto: _____
- Toisen asteen tutkinto kesken: _____
- Muu koulutus tai kurssi: _____

Mitä hyvää tai huonoa sinulle on jäänyt mieleen koulutuksista, myös keskeytyneistä?

Merkitse aikajanelle opiskeluaikasi (Täytä tämä yhdessä valmentajan kanssa)



Työpaikka	Kesto	Työtehtävät	Plussat ja miinukset

Mitkä ammatit/alat kiinnostavat ja miksi?

Oletko asioinut aiemmin seuraavien viranomaistahojen kanssa?

Olen

En

Työ- ja elinkeinotoimisto (työkkäri)

Sosiaalitoimisto

Kansaneläkelaitos (KELA)

Verovirasto

Mielenterveyspalvelut

Rikosseuraamuslaitos (RISE)

Velkaneuvonta

Puolustusvoimat/siviilipalveluskeskus

Haluaisitko ohjausta jonkin viranomaistahon kanssa asiointiin?

Mistä saat rahaa elääksesi?

Riittääkö se?

() Kyllä

() Ei

Onko sinulle kertynyt maksamattomia laskuja tms. velkaa?

() Kyllä

() Ei

Miten vietät vapaa-aikaa?

1/2

- | | | |
|---|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> valmistan ruokaa ja syön | <input type="checkbox"/> harrastan liikuntaa | <input type="checkbox"/> luen |
| <input type="checkbox"/> katson tv:tä | <input type="checkbox"/> pelaan/olen tietokoneella | <input type="checkbox"/> nukun |
| <input type="checkbox"/> vietän aikaa kavereiden kanssa | <input type="checkbox"/> eräilen/kalastan | <input type="checkbox"/> ulkoilen |
| <input type="checkbox"/> ajelen autolla/pyörällä | <input type="checkbox"/> käyn kahvilla | <input type="checkbox"/> olen vaan |
| <input type="checkbox"/> käsityöt | <input type="checkbox"/> lemmikit | <input type="checkbox"/> kerho tms. |

Onko sinulla vapaa-ajalla mielestäsi riittävästi tekemistä?

- Kyllä Ehkä Ei

Mihin aikaan yleensä menet nukkumaan? _____

Entä monelta yleensä heräät? _____

Oletko mielestäsi ”hyvä nukkuja”? _____

Oletko aamuisin väsynyt? _____

Onko päivärytmisi erilainen arkisin ja viikonloppuisin? Miten?

Onko sinulla jokin diagnosoitu sairaus?

2/2

Allergia	
Astma	
Masennus, paniikkihäiriö tai ahdistus	
Migreeni	
Epilepsia	
Selkä- tai jokin muu liikuntaelinsairaus	
Jokin riippuvuus	
Diabetes	
Tarkkaavaisuushäiriö	
Jokin muu	

Onko sinulla (tai onko sinulla joskus ollut) sairauteen lääkitys tai hoitosuhde?

Tulisiko valmentajien ottaa jotain huomioon sairauteesi liittyen?

Päihteiden käyttö

- Poltatko tupakkaa? () Kyllä () En
Poltatko mielestäsi liikaa? () Kyllä () En
Käytätkö alkoholia? () Kyllä () En
Käytätkö mielestäsi liikaa alkoholia? () Kyllä () En
Oletko kokeillut huumaavia aineita? () Kyllä () En
Oletko pohtinut päihteiden vaikutusta elämääsi? () Kyllä () En
Oletko harkinnut lopettamista tai vähentämistä? () Kyllä () En
Vaikuttaako päihteiden käyttö päivärytmiisi? () Kyllä () Vähän () Ei

Kuinka tyytyväinen olet nykyiseen elämäntilanteeseesi?

2/2

4 5 6 7 8 9 10

Onko elämässäsi tällä hetkellä jokin asia, johon toivoisit muutosta ollaksesi tyytyväisempi?

Ajattele tulevaa työpajajaksoasi. Mihin asioihin toivot ja odotat saavasi muutosta tai tukea?

1= en ollenkaan, 2= hieman, 3= koen tärkeäksi, 4= koen erittäin tärkeäksi

Säännöllinen päivärytmi	
Opiskeluun liittyvät asiat	
Työllistymiseen liittyvät asiat	
Päihteisiin liittyvät asiat	
Ihmissuhteisiin liittyvät asiat (kaverit, parisuhde, kiusaaminen)	
Terveysteen liittyvät asiat	
Itsenäistymiseen liittyvät asiat	
Talouden hoitoon liittyvät asiat	

Onko sinulla jotain muita odotuksia tai toiveita työpajajaksolle?

Ajatellaan hetki positiivisesti. Kerro itsestäsi muutama asia, joissa koet olevasi hyvä. Jokin taito liittyen työhön, harrastukseen, mihin vaan. Luonteenpiirre tai ominaisuus. 😊

Tavoitteet työpajajaksolleni

Määrittele yhdessä työ- ja yksilövalmentajasi kanssa vähintään yksi kokonaistavoite jakson ajalle

Mitä sen saavuttaminen vaatii sinulta ja valmentajaltasi?

Pilkotaan tavoitteesi pienempiin osiin, eli välitavoitteisiin:

Lupa henkilökohtaiseen tietojen käsittelyyn

Annan työpajalle suostumukseni käsitellä luottamuksellisesti minuun liittyviä tietoja ja oikeuden luovuttaa näitä tietoja tarpeellisille asiantuntijatahoille sekä työpajoja koskevaan seurantatutkimukseen. Minun henkilökohtaisten tietojen kerääminen ja luovuttaminen tulee olla luottamuksellista ja etujeni mukaista.

Paikka ja aika _____

Allekirjoitus _____

Nimenselvennys _____