

TäsmäZekki-elämäntilannemittari

Mikä TäsmäZekki on?

TäsmäZekki auttaa sinua pohtimaan omaa elämäntilannettasi. Sen avulla voit huomata mitkä asiat elämässäsi ovat hyvin ja missä asioissa tarvitset muutosta tai tukea. TäsmäZekki ei ole koe. Oikeita tai väärä vastauksia ei ole.

Mitä värit tarkoittavat?

Vihreä: Asiat ovat tässä kohdassa hyvin. Nämä asiat ovat sinun vahvuuksiasi.

Keltainen: Asiat ovat ihan ok, mutta voisivat olla paremmin. Pienikin muutos voi auttaa.

Punainen: Asiat tuntuvat nyt vaikeilta. Tarvitset ehkä tukea tai apua.

Kaikki värit ovat tavallisia. Ne voivat muuttua elämäntilanteen mukaan.

Miten hyödyntää tuloksia?

Vihreät asiat ovat sinun voimavarojasi. Keltaisille asioille voit miettiä pieniä parannuksia. Punaiset asiat näyttävät missä kaipaat eniten tukea juuri nyt. Sinä päätät, mistä asioista haluat puhua, kun tapaat ammattilaista.

Keskustelussa voidaan pohtia yhdessä

- Mitkä asiat elämässäsi toimivat hyvin
- Mitkä asiat ovat sinulle nyt vaikeita
- Mihin toivoisit muutosta
- Mikä olisi sinulle sopiva tavoite
- Minkä pienen askeleen voisit ottaa seuraavaksi
- Kuka tai mikä voisi tukea sinua

Muista

- Sinä tunnet oman elämäsi parhaiten
- Pienikin muutos on tärkeä
- Kaikkea ei tarvitse tehdä yksin
- Apua ja tukea on olemassa

Olemme tässä yhdessä sinun tukenasi.