



Viikkosi -harjoitus Kirjoita itsellesi havaintoja omasta olotilastasi. Voit tulostaa tämän tiedoston tai napata kysymykset ja tehdä muistiinpanot, vaikka puhelimeen tai kalenterin kulmaan, miten koet arjessa toimivaksi. Pysähdythän tunnustelemaan oloasi. Olethan mahdollisimman rehellinen itsellesi.

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Innostuksen hetket töissä tai vapaa-ajalla (mitä teit, kenen kanssa olit, mitä muuta ympärillä oli) 							
Tukalat hetket töissä tai vapaa-ajalla (mitä teit, kenen kanssa olit, mitä muuta ympärillä oli) 							

Tällä harjoituksella pääset alkuun itsetuntemuksen lisäämisessä. Toivon sinulle oivalluttavaa viikkoa!

Mutta jos haluat TIETÄÄ mikä sinua motivoi, niin ota yhteyttä, siihen on oma työvälineensä.

Reiss Motivation Profile® eli RMP on standardoitu ja kattava arviointi psykologisista perustarpeista, kiinnostuksen kohteista, motiiveista ja elämän tavoitteista. Se on ainoa tieteellisesti kehitetty testi-instrumentti, joka näyttää ihmisen koko motivaatorakenteen.

