



Urasuunnittelutaitoni

-TYÖKIRJA

Elämä voi viedä moneen suuntaan.

Urasuunnittelutaidot auttavat eteenpäin.

Valmiina muutoksiin

Taitoalue 3: Oma tulevaisuus
ja muutосkyky

Maailma ympärilläsi

Taitoalue 4: Toimintaympäristön
tunteminen

Osaaminen edellä

Taitoalue 2: Osaamis-
identiteetin rakentaminen

Yhdessä eteenpäin

Taitoalue 5: Vuorovaikutus ja
yhteistyö

Tunne itsesi

Taitoalue 1: Itsetuntemus

Ennakoidaan tulevaa

Taitoalue 6: Toimintaympäristön
tulevaisuuden hahmottaminen



Mitä urasuunnittelutaidot ovat?

Urasuunnittelutaidot tarkoittavat tietoja, taitoja ja asenteita, joiden avulla ihmiset voivat suunnitella koulutustaan ja työuraansa paremmin. Näihin taitoihin kuuluu myös henkilökohtainen kasvu.

Mitä urasuunnittelu on?

Urasuunnittelu tarkoittaa sitä, että mietitään ja tutkitaan omia toiveita ja tavoitteita sekä työelämän tarjoamia mahdollisuuksia. Tavoitteena on kehittää itsetuntemusta, suunnittelu- ja päätöksentekotaitoja sekä vastuullisuutta. Urasuunnittelu auttaa myös ennakoimaan tulevaa ja sopeutumaan muutoksiin.

Työkirjan sisältö

Miten työkirjaa käytetään 4

Taitoalueiden esittelyt, itsearviointilomakkeet ja harjoitustehtävät:



Tunne itsesi

TAITOALUE 1: ITSETUNTEMUS

<i>Taitoalueen esittely</i>	5
1. Itsearviointi	6
2. Harjoitustehtävät	7–21



Osaaminen edellä

TAITOALUE 2: OSAAMISIDENTITEETIN RAKENTAMINEN

<i>Taitoalueen esittely</i>	22
1. Itsearviointi	23
2. Harjoitustehtävät	24–37



Valmiina muutoksiin

TAITOALUE 3: OMA TULEVAISUUS JA MUUTOSKYKY

<i>Taitoalueen esittely</i>	38
1. Itsearviointi	39
2. Harjoitustehtävät	40–57



Maailma ympärilläsi

TAITOALUE 4: TOIMINTAYMPÄRISTÖN TUNTEMINEN

<i>Taitoalueen esittely</i>	58
1. Itsearviointi	59
2. Harjoitustehtävät	60–71



Yhdessä eteenpäin

TAITOALUE 5: VUOROVAIKUTUS JA YHTEISTYÖ

<i>Taitoalueen esittely</i>	72
1. Itsearviointi	73
2. Harjoitustehtävät	74–87



Ennakoidaan tulevaa

TAITOALUE 6: TOIMINTAYMPÄRISTÖN TULEVAISUUDEN HAHMOTTAMINEN

<i>Taitoalueen esittely</i>	88
1. Itsearviointi	89
2. Harjoitustehtävät	90–98

Miten työkirjaa käytetään?



1. Itsearviointi

Arvioi urasuunnittelutaitojesi tasoa ja tunnista tärkeimmät kehittymiskohteesi.

OHJE

Tee taitoalueen itsearviointi: ympyröi tai rastita tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

ESIMERKKI

OSA-ALUE 1.5 Motivaatiotekijät:

Tiedän, mitkä asiat innostavat minua.

☐ EN YHTÄÄN ☒ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN



2. Harjoitustehtävät

Kehitä osaamistasi harjoitustehtävien avulla.

OHJE

Valitse taitoalueen harjoitustehtävät kyseisen taitoalueen itsearviointivastauksesi mukaan. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy osaamistasosi mukainen harjoitustehtävä.

ESIMERKKI

OSA-ALUE 1.5 Motivaatiotekijät:

Tiedän, mitkä asiat innostavat minua.

☐ EN YHTÄÄN ☒ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN



KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

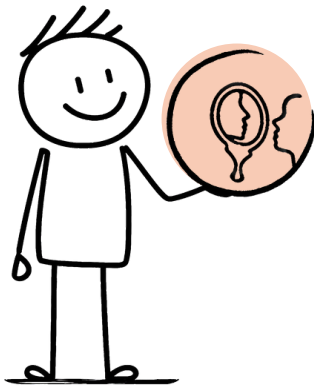
TEHTÄVÄ 1.5-AB

Opi tunnistamaan, mitkä asiat motivoivat sinua

Kirjoita alla oleviin kenttiin 3-4 tilannetta arjesta, jolloin koit iloa, innostusta tai tyytyväisyyttä. Vastaa kysymyksiin, kunkin tilanteen osalta.

Taitoalue 1: Itsetuntemus

TUNNE ITSESI



Itsetuntemus on toimivan urasuunnittelun perusta. Kun tunnet itsesi ja tiedät, mikä sinua kiinnostaa, mikä sinulle on tärkeää, mistä innostut ja miten suhtaudut eri asioihin, osaat paremmin hahmottaa sinulle sopivaa ammatillista suuntaa.

Taitoalue sisältää seitsemän osa-alueita:

1.1 Oma elämäntarina

Oman tarinan ja kokemusten ymmärtäminen auttaa sinua ymmärtämään itseäsi ja omia valintojasi paremmin.

1.2 Voimavarat ja työkyky

Voimavarat ovat asioita, jotka auttavat sinua selviytymään arjessa ja kohtaamaan elämän haasteita. Ne voivat olla fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia tai henkisiä. Työkyky tarkoittaa voimavarojen ja työn vaatimusten tasapainoa.

1.3 Tunteet ja toimintatavat

Tunteet kertovat sinulle tärkeää tietoa ympäristöstäsi ja itsestäsi. Ne ohjaavat toimintaasi ja ovat osa ajattelua.

1.4 Arvot

Kun tiedät, mikä sinulle on tärkeää, sinun on helpompi tehdä päätöksiä ja asettaa tavoitteita.

1.5 Motivaatiotekijät

Motivaatiotekijät ovat asioita, jotka innostavat tai kannustavat sinua tekemään jotain. Ne auttavat sinua saavuttamaan tavoitteesi.

1.6 Kiinnostuksen kohteet

Omien kiinnostuksen kohteidesi tiedostaminen auttaa sinua uran suunnittelussa. Kiinnostavat asiat kannustavat sinua oppimaan uutta ja ponnistelemaan kohti tavoitteita.

1.7 Suhtautuminen työhön ja opiskeluun

Kun työ tai opiskelu tuntuu sinusta tärkeältä, se voi parantaa hyvinvointiasi. Työn ja opiskelun merkitys voi muuttua elämäsi aikana. Voit myös löytää uusia tapoja ajatella niitä ja saada niistä enemmän hyötyä!



Taitoalue 1: Itsetuntemus

TUNNE ITSESI**1. Tee itsearviointi**

OHJE: Ympyröi tai rastita tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto jokaisen alla olevan väittämän osalta.

OSA-ALUE 1.1 Oma elämäntarina:

Ymmärrän itseäni ja osaan kertoa tärkeistä kokemuksistani elämässä.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 1.2 Voimavarat ja työkyky:

Kun suunnittelen uraani, ajattelen omaa elämäntilannettani ja terveyttäni.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

Osaan huolehtia siitä, että jaksan hyvin työssäni.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 1.3 Tunteet ja toimintatavat:

Ymmärrän, miten tunteeni vaikuttavat siihen, mitä teen ja miten valitsen.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 1.4 Arvot:

Tiedän, mitkä asiat ovat minulle tärkeitä.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 1.5 Motivaatiotekijät:

Tiedän, mitkä asiat innostavat minua.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

Tiedän, miten voin lisätä innostustani.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 1.6 Kiinnostuksen kohteet:

Tiedän, mitkä asiat kiinnostavat minua.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 1.7 Suhtautuminen työhön ja opiskeluun:

Minulla on positiivinen asenne työhön ja opiskeluun.

☐ EI YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

**2. Tee harjoitustehtäviä**

OHJE: Tämän taitoalueen harjoitustehtävät ovat sivuilla 7-21. Valitse harjoitustehtävät sen mukaan, miten vastasit itsearviointikysymyksiin. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä.



OSA-ALUE 1.1 Oma elämäntarina

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 6. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavilla sivuilla.

TEHTÄVÄ 1.1-AB

Opi kuvailemaan ja jäsentelemään tärkeitä elämäntapahtumiasi

- Kirjoita alle 3–5 tärkeää tapahtumaa elämässäsi.

Esimerkiksi: opintojen aloittaminen, valmistuminen, uuden työn aloittaminen, muutto uuteen kaupunkiin, elämän ylä- ja alamäet, tärkeä ihmissuhde, perheelisäys.

- Valitse yksi tärkeä elämäntapahtuma ja mieti, miten se vaikutti elämääsi ja millaisia muutoksia se toi mukanaan.

Esimerkiksi: "Uuden työn aloittaminen toi mukanaan innostusta ja uusia oppimismahdollisuuksia. Se antoi mahdollisuuden käyttää ja kehittää omia taitoja. Työpaikan vaihto vaati muuttoa uuteen kaupunkiin ja uuteen työympäristöön sopeutumista. Uudet työkaverit ja työtehtävät toivat mukanaan myös uusia verkostoja."



OSA-ALUE 1.1 Oma elämäntarina

'KUN VASTASIT PALJON':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 6. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Paljon". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä ja seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 1.1-C

Opi arvioimaan tärkeimpien tapahtumien vaikutusta nykyhetkeen ja tunnistamaan omat vaikutusmahdollisuutesi

- Kirjoita alle tärkeimmät elämäntapahtumasi ja -vaiheesi.

Esimerkiksi: opinnot, työt, elämän ylä- ja alamäet, tärkeä ihmissuhde, perheelisäys.

- Korosta listastasi esimerkiksi ympyröimällä ne tapahtumat, jotka vaikuttavat nykyisiin urasuunnitelmiisi ja ammatillisiin valintoihisi, eli siihen, minkälaisia valintoja teet tällä hetkellä työssä tai opiskelussa.

- Valitse korostamistasi tapahtumista yksi, ja kuvaile, miten tapahtuma vaikuttaa nykytilanteeseesi. Onko vaikutus positiivinen vai negatiivinen? Pystytkö itse vaikuttamaan tilanteeseen? Liittykö tilanteeseen asioita, joihin et voi vaikuttaa ollenkaan, kuten muiden ihmisten tunteet, päätökset tai ulkoiset olosuhteet? Mieti ja kirjoita alle.



OSA-ALUE 1.1 Oma elämäntarina

KUN VASTASIT 'TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 6. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisillä sivuilla.

TEHTÄVÄ 1.1-D

Opi ennakoimaan elämäntarinasasi perusteella, miten valintasi vaikuttavat tulevaisuuteen

- Kirjoita alle aikajärjestyksessä 5–10 merkittävää elämäntapahtumaa tai päätöstä, jotka ovat muokanneet elämäsi tähän asti.

Esimerkiksi: opiskeluvaiheet, työpaikat, vapaaehtoistyöt, elämän ylä- ja alamäet, tärkeät ihmissuhteet, muut merkittävät tapahtumat.

- Tutki, löytyykö elämäntapahtumistasi toistuvia teemoja.
- Valitse yksi merkittävä elämäntapahtumasi ja analysoi sitä tarkemmin: Miten tämä tapahtuma vaikutti myöhempiin elämäntapahtumiisi ja valintoihisi? Miten tämä tapahtuma vaikutti tavoitteisiisi ja unelmiisi? Ovitko kokemuksesta jotain, joka voi auttaa sinua tulevaisuudessa? Kirjoita alle tärkein ajatuksesi.

Auttoiko harjoitustehtävä sinua tunnistamaan, miten elämäntarinasasi analysoiminen voi auttaa sinua ennakoimaan valintojesi vaikutusta tulevaisuuteen?



OSA-ALUE 1.2 Voimavarat ja työkyky

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 6. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 1.2-AB

Opi tunnistamaan sinua kuormittavia asioita ja sinulle voimavaroja tuovia asioita

• Mitkä asiat väsyttävät sinua? Valitse listasta ne, jotka tuntuvat sinusta raskailta:

- | | | | | |
|---|---|-----------------------------------|---------------------------------------|--|
| ☐ Työ | ☐ Sarjat ja elokuvat | ☐ Vastuu | ☐ Ajankäyttö | ☐ Perhe |
| ☐ Tuki | ☐ Suunnitelmat | ☐ Tunteet | ☐ Tutustuminen | ☐ Pysähtyminen |
| ☐ Lukeminen | ☐ Juhlat | ☐ Toimeentulo | ☐ Ryhmä | ☐ Taide ja kulttuuri |
| ☐ Itsensä ylittäminen | ☐ Luovuus | ☐ Tapahtuma | ☐ Vapaus | ☐ Toisten auttaminen |
| ☐ Lepääminen | ☐ Uutiset | ☐ Haaveilu | ☐ Vauhdikkuus | ☐ Huumori |
| ☐ Odotukset | ☐ Rauhoittuminen | ☐ Arki | ☐ Some | ☐ Unelmat |
| ☐ Läheiset | ☐ Itsenäisyys | ☐ Ihmiset | ☐ Yhteisöllisyys | ☐ Ravinto |
| ☐ Keskustelut | ☐ Luonto | ☐ Hyvinvointi | ☐ Uudet tilanteet | ☐ Hyvän huomaaminen |
| ☐ Terveys | ☐ Musiikki | ☐ Pelit | ☐ Harrastukset | ☐ Myötätunto |
| ☐ Yllätykset | ☐ Ystävät ja tuttavat | ☐ Eläimet | ☐ Oma koti | ☐ Opiskelu |
| ☐ Urheilu | ☐ Opiskelun ja muun elämän yhdistäminen | ☐ Yksinolo | ☐ Loma | ☐ Muu, mikä? |
| ☐ Aloittaminen | | ☐ Liikkuminen | ☐ Kotityöt | |

• Mitkä asiat tuovat sinulle hyvää oloa? Valitse listasta ne, jotka tuovat sinulle voimaa ja jaksamista:

- | | | | | |
|---|---|-----------------------------------|---------------------------------------|--|
| ☐ Työ | ☐ Sarjat ja elokuvat | ☐ Vastuu | ☐ Ajankäyttö | ☐ Perhe |
| ☐ Tuki | ☐ Suunnitelmat | ☐ Tunteet | ☐ Tutustuminen | ☐ Pysähtyminen |
| ☐ Lukeminen | ☐ Juhlat | ☐ Toimeentulo | ☐ Ryhmä | ☐ Taide ja kulttuuri |
| ☐ Itsensä ylittäminen | ☐ Luovuus | ☐ Tapahtuma | ☐ Vapaus | ☐ Toisten auttaminen |
| ☐ Lepääminen | ☐ Uutiset | ☐ Haaveilu | ☐ Vauhdikkuus | ☐ Huumori |
| ☐ Odotukset | ☐ Rauhoittuminen | ☐ Arki | ☐ Some | ☐ Unelmat |
| ☐ Läheiset | ☐ Itsenäisyys | ☐ Ihmiset | ☐ Yhteisöllisyys | ☐ Ravinto |
| ☐ Keskustelut | ☐ Luonto | ☐ Hyvinvointi | ☐ Uudet tilanteet | ☐ Hyvän huomaaminen |
| ☐ Terveys | ☐ Musiikki | ☐ Pelit | ☐ Harrastukset | ☐ Myötätunto |
| ☐ Yllätykset | ☐ Ystävät ja tuttavat | ☐ Eläimet | ☐ Oma koti | ☐ Opiskelu |
| ☐ Urheilu | ☐ Opiskelun ja muun elämän yhdistäminen | ☐ Yksinolo | ☐ Loma | ☐ Muu, mikä? |
| ☐ Aloittaminen | | ☐ Liikkuminen | ☐ Kotityöt | |

• Mieti, mikä tuo sinulle eniten hyvää oloa, eli mikä on kaikista tärkein voimavarasi?



OSA-ALUE 1.2 Voimavarat ja työkyky

'KUN VASTASIT PALJON':

KUN VASTASIT 'TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 6. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "Paljon" tai "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä sivulla.

TEHTÄVÄ 1.2-CD

Opi arvioimaan työn, opiskelun ja arjen kuormittavuutta ja tee toimintasuunnitelma kuormituksen vähentämiseksi

• Mitkä asiat innostavat ja tuovat sinulle hyvää oloa? Kirjoita alle.

Esimerkiksi:

- "Työn tai opiskelun tärkeys ja vaikutus"
- "Saavutusten tunnustaminen ja palkitseminen"
- "Mahdollisuus oppia uusia taitoja ja kehittyä"
- "Positiivinen ja kannustava työ- tai opiskeluilmapiiri"
- "Mahdollisuus työskennellä itsenäisesti ja tehdä omia päätöksiä"
- "Selkeät ja saavutettavissa olevat tavoitteet"
- "Rakentavan ja säännöllisen palautteen saaminen"
- "Harrastukset"
- "Matkustaminen ja uudet kokemukset"
- "Ystävien ja perheen kanssa vietetty aika"
- "Vapaaehtoistyö ja yhteisöllisyys"

• Mitkä asiat väsyttävät tai tuottavat haasteita? Kirjoita alle.

Esimerkiksi:

- "Ylikuormitus ja liian suuret työ- tai opiskelumäärät"
- "Epäselvät tai ristiriitaiset odotukset ja tavoitteet"
- "Negatiivinen tai tukahduttava työ- tai opiskeluilmapiiri"
- "Riittämätön tuki ja ohjaus esimiehiltä tai opettajilta"
- "Tiukat aikataulut ja jatkuva kiire"
- "Vaikeus löytää tasapaino työn/opiskelun ja vapaa-ajan välillä"
- "Yksitoikkoiset ja toistuvat tehtävät ilman vaihtelua"
- "Liiallinen aikatauluttaminen"
- "Sosiaalinen paine"
- "Liiallinen ruutuaika"
- "Harrastusten muuttuminen velvollisuuksiksi"
- "Lomastressi"
- "Yksinäisyys"
- "Taloudelliset paineet"
- "Unen puute"

• Valitse yksi sinua väsyttävä tai haasteita tuottava asia ja määritä ainakin yksi konkreettinen tavoite, jonka avulla voit vähentää kuormitusta.

Esimerkiksi: "Haluan oppia aikatauluttamaan paremmin", "Haluan oppia ottamaan epäkohtia puheeksi", "Haluan oppia sietämään epävarmuutta paremmin", "Haluan löytää tehokkaampia opiskelutekniikoita".

• Kirjoita alle ainakin yksi toimenpide tai askel, jonka aiot ottaa kuormituksen vähentämiseksi.

Esimerkiksi: "Opettelen priorisoimaan eli asettamaan asioita tärkeysjärjestykseen", "Osallistun mindfulness-kurssille", "Kokeilen uusia opiskelutekniikoita, kuten mind map -karttojen tekemistä."



OSA-ALUE 1.3 Tunteet ja toimintatavat

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 6. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 1.3-A

Opi tunnistamaan omia tunteitasi ja niiden vaikutusta toimintaasi

- Kirjoita alle, mitä tunnet juuri nyt.

Tunteita ovat esimerkiksi: ilo, rakkaus, kiintymys, suru, pelko, viha, inho, ahdistus, kiitollisuus, häpeä, toivo onnellisuus, tyytyväisyys, mielihyvä, rohkeus, rentoutuneisuus.

- Valitse yksi yllä listaamistasi tunteista ja mieti, mikä on aiheuttanut tämän tunteen.

Esimerkiksi: "Tunnen itseni stressaantuneeksi, koska minulla on paljon tehtävää tänään", "Tunnen itseni iloiseksi, koska sain positiivista palautetta työstäni".

- Mieti, miten tämä tunne vaikuttaa toimintaasi.

Esimerkiksi: "Stressi saa minut tuntemaan, että en pysty keskittymään kunnolla tehtäviini", "Iloisuus saa minut tuntemaan itseni motivoituneeksi ja energiseksi".

- Mieti, mitä voit tehdä tunteen käsittelemiseksi.

Esimerkiksi: "Stressi: Voin tehdä listan tehtävistäni ja aloittaa yhdestä asiasta kerrallaan", "Iloisuus: Jatkan työskentelyä samalla innolla ja pidän mielessäni saamani positiivisen palautteen".

Auttoiko harjoitustehtävä sinua tulemaan tietoisemmaksi tunteistasi ja niiden vaikutuksista?
Toista harjoitus säännöllisesti!



OSA-ALUE 1.3 Tunteet ja toimintatavat

'KUN VASTASIT PALJON':

KUN VASTASIT 'TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 6. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "Paljon" tai "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä sivulla.

TEHTÄVÄ 1.3-CD

Opi ymmärtämään omia tunteitasi ja ennakoimaan niiden vaikutusta toimintaasi

- **Kirjoita alle, mitä tunnet juuri nyt.**

Esimerkiksi: ilo, rakkaus, kiintymys, suru, pelko, viha, inho, ahdistus, kiitollisuus, häpeä, toivo onnellisuus, tyytyväisyys, mielihyvä, rohkeus, rentoutuneisuus.

- **Valitse yksi tunteista ja analysoi sitä tarkemmin: Mieti, miksi tunnet näin. Mikä tilanne tai ajatus aiheutti tämän tunteen?**

Esimerkiksi: "Olen innostunut, koska sain hyvän palautteen työstäni, ja koen, että panokseni on tärkeä."

- **Pohdi ja arvioi alle, millaisia vaikutuksia tämän tunteen jatkumisella voisi olla sinuun pitkällä aikavälillä.**

Esimerkiksi: "Tunne: innostus. Jos innostus jatkuu pitkällä aikavälillä, se voi vaikuttaa positiivisesti motivaatiooni ja luovuuteeni. Tunnen oloni energiseksi ja motivoituksi tarttumaan uusiin projekteihin ja tavoitteisiin. Toisaalta, jos en osaa hallita innostustani, se voi johtaa siihen, että otan liikaa asioita hoitaakseni."

- **Mieti ja kirjoita alle, miten aiot toimia yllä olevan pohdintasi pohjalta.**

Esimerkiksi: "Tunne: innostus. Aion käyttää tätä positiivista energiaa aloittaakseni uuden projektin. Muistan pitää huolen tasapainosta, jotta tunne pysyy kestäväenä voimavarana eikä muutu kuormittavaksi."



OSA-ALUE 1.4 Arvot

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 6. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 1.4-AB

Opi tunnistamaan arvosi

• Mikä sinulle on elämässä tärkeää? Valitse listasta sinulle tärkeät asiat:

- | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|---|
| ☐ Ajantasaisuus | ☐ Hyödyllisyys | ☐ Kokonaisvaltaisuus | ☐ Olla paras | ☐ Suvaitsevaisuus |
| ☐ Ajattelevuus | ☐ Ilmaiseminen | ☐ Kontrolli | ☐ Omaperäisyys | ☐ Sääntöjen noudattaminen |
| ☐ Ammatillisuus | ☐ Ilo | ☐ Korkea laatu | ☐ Omistautuminen | ☐ Taloudellisuus |
| ☐ Ansioituminen | ☐ Innostus | ☐ Kova työnteko | ☐ Onnellisuus | ☐ Tarkkuus |
| ☐ Anteliaisuus | ☐ Intuitio | ☐ Kunnia | ☐ Osallistuminen | ☐ Tasa-arvo |
| ☐ Asiantuntijuus | ☐ Isänmaallisuus | ☐ Kunnianhimo | ☐ Perhekeskeisyys | ☐ Tasapaino |
| ☐ Avoimuus | ☐ Itsekontrolli | ☐ Kurinalaisuus | ☐ Perinteikkyyt | ☐ Tehokkuus |
| ☐ Demokraattisuus | ☐ Itseluottamus | ☐ Kätevyys | ☐ Perintö | ☐ Terveys |
| ☐ Dynaamisuus | ☐ Itsensä toteuttaminen | ☐ Käytännöllisyys | ☐ Perusteellisuus | ☐ Tiedonhalu |
| ☐ Eheys | ☐ Itsenäisyys | ☐ Lojaalisuus | ☐ Pidättyväisyys | ☐ Tiimityö |
| ☐ Eleganssi | ☐ Jatkuva parantaminen | ☐ Luotettavuus | ☐ Positiivisuus | ☐ Totuudellisuus |
| ☐ Elinvoima | ☐ Jatkuvuus | ☐ Luovuus | ☐ Pysyvyys | ☐ Tukeminen |
| ☐ Epäitsekkyys | ☐ Johonkin kuuluminen | ☐ Uuden löytäminen | ☐ Päätäväisyys | ☐ Tuloshakuisuus |
| ☐ Erinomaisuus | ☐ Johtajuus | ☐ Menestys | ☐ Rakenne | ☐ Turvallisuus |
| ☐ Haasteet | ☐ Jämäkkyys | ☐ Merkityksellisyys | ☐ Rakkaus | ☐ Tyyneys |
| ☐ Hallinta | ☐ Jännitys | ☐ Monimuotoisuus | ☐ Rankkuus | ☐ Tyytyväisyys |
| ☐ Harkitsevaisuus | ☐ Järjestys | ☐ Muiden palveleminen | ☐ Rehellisyys | ☐ Täydellisyys |
| ☐ Hartaus | ☐ Kasvu | ☐ Myötätunto | ☐ Riippuvaisuus | ☐ Usko |
| ☐ Hauskanpito | ☐ Keskittyminen | ☐ Määrätietoisuus | ☐ Rohkeus | ☐ Uskollisuus |
| ☐ Herkkyys | ☐ Kiitollisuus | ☐ Nautinto | ☐ Seikkailunhalu | ☐ Uteliaisuus |
| ☐ Hienotunteisuus | ☐ Kilpailuhenkisyys | ☐ Neuvokkuus | ☐ Selväjärkisyys | ☐ Vahvuus |
| ☐ Hilpeys | ☐ Kohteliaisuus | ☐ Nokkeluus | ☐ Sisäinen harmonia | ☐ Vaikuttavuus |
| ☐ Huolellisuus | ☐ Kohtuullisuus | ☐ Nopeus | ☐ Spontaanisuus | ☐ Valmistautuminen |
| ☐ Hurskaus | ☐ Kokonaisvaltaisuus | ☐ Näkemyksellisyys | ☐ Status | ☐ Vapaus |
| ☐ Hyvyys | ☐ Kontrolli | ☐ Nöyryys | ☐ Strategisuus | |
| ☐ Hyvä kunto | ☐ Korkea laatu | ☐ Oikeudenmukaisuus | ☐ Sujuvuus | |

- **Mieti, mitkä näistä ovat kolme tärkeintä arvoasi?** Kirjoita ne alle tai puhelimesi muistiinpanoihin. Palaa niihin silloin tällöin, erityisesti tärkeiden päätösten hetkellä, jotta muistat, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä.

1. _____

2. _____

3. _____



OSA-ALUE 1.4 Arvot

'KUN VASTASIT PALJON':

KUN VASTASIT 'TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 6. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit iosa-alueen itsearviointikysymykseen joko "Paljon" tai "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä sivulla.

TEHTÄVÄ 1.4-CD

Opi kirkastamaan arvojesi merkitystä elämässäsi

- Kirjoita alle 5-10 arvoasi eli asiaa, jotka ovat sinulle tärkeitä.

Esimerkiksi: rehellisyys, tasa-arvo, perhekeskeisyys, terveys, ahkeruus, vaatimattomuus, luonnonmukaisuus, itsenäisyys, luovuus, vastuullisuus, jne.

- Järjestä arvosi tärkeysjärjestykseen. Mieti, mitkä arvot ovat sinulle kaikkein tärkeimpiä ja mitkä ovat hieman vähemmän tärkeitä.

Voit käyttää arvojesi järjestämisessä apuna näitä kysymyksiä: Miten tämä arvo näkyy elämässäsi? Miksi tämä arvo on minulle tärkeä?

Valitse yksi arvoistasi, jota haluaisit vahvistaa tai tuoda enemmän esille elämässäsi. Kirjoita alle konkreettisia tekoja ja tavoitteita, jotka auttavat sinua tuomaan tämän arvon enemmän esille arjessa.

Esimerkiksi: "Perhekeskeisyys: Varaa viikoittain aikaa perheen yhteisille aktiviteeteille", "Terveys: Suunnittele viikoittainen liikuntaohjelma ja pidä kiinni terveellisestä ruokavaliosta", "Rehellisyys: Harjoittele avointa ja rehellistä kommunikointia kaikissa ihmissuhteissa", "Ystävyyys: Järjestä säännöllisesti tapaamisia ystävien kanssa ja pidä yhteyttä", "Oppiminen: Aseta tavoitteeksi lukea yksi kirja kuukaudessa ja osallistua kursseille tai seminaareihin".



OSA-ALUE 1.5 Motivaatiotekijät

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 6. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 1.5-AB

Opi tunnistamaan, mitkä asiat motivoivat sinua

Kirjoita alla oleviin kenttiin 3–4 tilannetta arjastasi, jolloin koit innostusta, iloa tai tyytyväisyyttä. Vastaa kysymyksiin, kunkin tilanteen osalta.

- Arjen tilanne 1, jolloin koit innostusta, iloa tai tyytyväisyyttä:**

Mitä olit tekemässä? _____

Kuka oli kanssasi? _____

Missä olit? _____

- Arjen tilanne 2, jolloin koit innostusta, iloa tai tyytyväisyyttä:**

Mitä olit tekemässä? _____

Kuka oli kanssasi? _____

Missä olit? _____

- Arjen tilanne 3, jolloin koit innostusta, iloa tai tyytyväisyyttä:**

Mitä olit tekemässä? _____

Kuka oli kanssasi? _____

Missä olit? _____

- Arjen tilanne 4**

Mitä olit tekemässä? _____

Kuka oli kanssasi? _____

Missä olit? _____

Auttoiko harjoitustehtävä huomaamaan, mistä innostut eli mitkä asiat motivoivat sinua?



OSA-ALUE 1.5 Motivaatiotekijät

'KUN VASTASIT PALJON':

KUN VASTASIT 'TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 6. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "Paljon" tai "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä sivulla.

TEHTÄVÄ 1.5-CD

Opi yhdistämään motivaatiotekijät urasuunnitteluun

Tutki alla olevia listoja, ja mieti, mikä motivoi sinua sisäisesti ja mikä ulkoisesti.

• Mikä motivoi sinua sisäisesti?

Esimerkiksi:

- Haluan auttaa muita.
- Nautin uuden oppimisesta.
- Koen tyydytystä ongelmien ratkaisemisesta.
- Haluan kehittyä ammatillisesti.
- Työ tuo minulle merkityksen tunnetta.
- Nautin työn tuomasta luovuudesta.
- Haluan toteuttaa omia arvojani ja intohimojani.
- Joku muu, mikä?

• Mieti ja kirjoita alle, mikä on kaikista tärkein sisäinen motivaatiotekijäsi?

• Mikä motivoi sinua ulkoisesti?

Esimerkiksi:

- Haluan taloudellista vakautta.
- Palkitseminen (bonukset, ylennykset).
- Hyvät työehdot ja etuudet.
- Haluan saavuttaa ammatillista asemaa tai arvostusta.
- Turvallisuus työpaikalla.
- Haluan positiivista palautetta ja tunnustusta.
- Työskentelen perheen tai läheisten tukemiseksi.
- Joku muu, mikä?

• Mieti ja kirjoita alle, mikä on kaikista tärkein ulkoinen motivaatiotekijäsi?

• Kirjoita alle yksi työhön tai opiskeluun liittyvä tavoite, ja mieti miten yllä pohtimasi motivaatiotekijät tukevat tämän tavoitteen saavuttamista.

Esimerkki: "Valitsen työharjoittelupaikan, jossa voin auttaa ihmisiä ja kehittää taitojani urakehitykseni kannalta."



OSA-ALUE 1.6 Kiinnostuksen kohteet

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 6. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 1.6-AB

Opi tunnistamaan kiinnostuksen kohteitasi ja kertomaan niistä

- Kirjoita alle kolme asiaa, joita teet mielelläsi vapaa-ajallasi tai työssä/opiskelussa.

Esimerkki: "Pidän tietokoneella pelaamisesta", "Nautin tiimityöstä", "Tykkään strategiapelista", "Pidän kirjoittamisesta", "Nautin luonnossa liikkumisesta", "Tykkään auton korjaamisesta".

1. _____
2. _____
3. _____

- Valitse yksi näistä asioista ja mieti, miksi se kiinnostaa sinua.

Esimerkki: "Pidän tietokoneella pelaamisesta, koska se haastaa minut strategisesti ja antaa mahdollisuuden kehittyä koko ajan paremmaksi.", "Pidän kirjoittamisesta, koska se auttaa minua jäsentämään ajatuksiani ja ilmaisemaan itseäni."

- Kirjoita yksi lause, jossa kerrot kiinnostuksen kohteestasi ja sen merkityksestä sinulle.

Esimerkki: "Tietokoneella pelaaminen kehittää ongelmanratkaisutaitojani ja tarjoaa haasteita, jotka innostavat minua jatkuvasti parantamaan suoritustani", "Kirjoittaminen on minulle tapa jäsentää ajatuksia ja tuoda luovuutta esiin".

Auttoiko harjoitustehtävä sinua ymmärtämään paremmin, miksi kiinnostuksen kohteesi on sinulle tärkeä, ja selittämään sen muille?



OSA-ALUE 1.6 Kiinnostuksen kohteet

'KUN VASTASIT PALJON':

KUN VASTASIT 'TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 6. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "Paljon" tai "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä sivulla.

TEHTÄVÄ 1.6-CD

Opi hyödyntämään kiinnostuksen kohteitasi

- Kirjoita alle 3–5 asiaa, joista nautit eniten vapaa-ajallasi.

Esimerkiksi: "Lukeminen, piirtäminen, urheilu, musiikki, juhlien järjestäminen, käsityöt, matkustaminen."

- Yhdistä kiinnostuksen kohteet taitoihin: mieti, mitä taitoja käytät ylle kirjoittamisissasi kiinnostuksen kohteissa.

Esimerkiksi: "Lukeminen - analysointikyky, Piirtäminen - luovuus, Juhlien järjestäminen - organisointikyky, Urheilu - tiimityöskentely."

- Mieti, miten voisit hyödyntää näitä kiinnostuksen kohteita ja taitoja (enemmän) töissä, opinnoissa tai arjessasi?

Esimerkiksi: "Piirtäminen - luovuus: Voin käyttää luovuuttani kehittämällä visuaalisia esityksiä, kuten infografiikoita tai markkinointimateriaaleja, jotka tekevät monimutkaisista tiedoista helpommin ymmärrettäviä", "Juhlien järjestäminen - organisointikyky: Voin hyödyntää organisointikykyäni suunnittelemalla ja koordinoimalla töissä tai koulussa tapahtumia, kokouksia tai projekteja, varmistaen, että kaikki sujuu sujuvasti ja aikataulussa".

Auttoiko harjoitustehtävä sinua miettimään, miten voit käyttää omia kiinnostuksen kohteitasi ja taitojasi enemmän töissä, opinnoissa tai arjessasi?



OSA-ALUE 1.7 Suhtautuminen työhön ja opiskeluun

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 6. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 1.7-AB

Opi tunnistamaan suhtautumisesi työhön ja opiskeluun ja kertomaan siitä

Ajattele henkilöä, jota kunnioitat tai ihaillet ja joka innostaa sinua. Henkilö voi olla todellinen tai fiktiivinen, kuten elokuvan henkilöahmo. **Vastaa seuraaviin kysymyksiin valitsemasi henkilön perusteella:**

- **Miten henkilö mielestäsi suhtautuu haasteisiin ja vastoinkäymisiin?**

Esimerkiksi: "Henkilö ottaa haasteet vastaan innolla ja suhtautuu vastoinkäymisiin mahdollisuuksina oppia."

- **Millainen ajattelutapa tai asenne henkilöllä on työhön ja opiskeluun?**

Esimerkiksi: "Henkilö on motivoitunut, ja hän panostaa työhönsä koko persoonansa. Henkilö on myös aina valmis auttamaan muita".

- **Mitä yhteisiä piirteitä tai kokemuksia teillä on? Mitä eroavaisuuksia huomaat?**

Esimerkiksi: "Meille on yhteistä halu oppia uutta. Eroavaisuutena on, että henkilö suhtautuu vastoinkäymisiin minua rauhallisemmin."

Auttoiko harjoitustehtävä sinua tunnistamaan paremmin, miten suhtaudut työhön ja opiskeluun, ja kertomaan siitä?



OSA-ALUE 1.7 Suhtautuminen työhön ja opiskeluun

'KUN VASTASIT PALJON':

KUN VASTASIT 'TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 6. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "Paljon" tai "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä sivulla.

TEHTÄVÄ 1.7-CD

Opi analysoimaan ja kehittämään omaa suhtautumistasi työhön ja opiskeluun

- Kuvaile alle suhtautumistasi työhön ja/tai opiskeluun.

Esimerkiksi: "Työ herättää minussa innostusta ja tyytyväisyyttä, mutta joskus myös stressiä tiukkojen aikataulujen vuoksi."

- Mieti, millainen suhtautumisesi työhön ja/tai opiskeluun olisi ihanteellisessa tilanteessa.

Esimerkiksi: "Motivoitunut ja innostunut. Saisin pidettyä yllä positiivista virettä myös haastavissa tilanteissa."

- Kirjoita alle tavoitteita, joiden saavuttamiseen tällä hetkellä panostat työssä ja/tai opiskelussa.

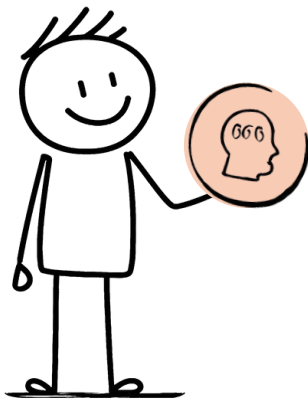
Esimerkiksi: "Tehdä tietty työtehtävä tai projekti määräajassa", "Suorittaa kurssi tai oppia uusi taito", "Kehittää ajanhallintataitoja ja vähentää stressiä".

- Kirjoita alle minkälaiset toimenpiteet edistäisivät hyvinvointiasi ja tavoitteidesi saavuttamista.

Esimerkiksi: "Pidä huolta työ- ja vapaa-ajan tasapainosta. Varaa aikaa harrastuksille ja rentoutumiselle, jotta voit palautua ja ladata akkuja", "Käytä tehtävälistoja ja kalenteria, jotta voit seurata edistymistäsi ja priorisoida tärkeimmät tehtävät".

Taitoalue 2: Osaamisidentiteetin rakentaminen

OSAAMINEN EDELLÄ



Osaamisidentiteetin rakentaminen tarkoittaa omien vahvuuksien ja taitojen tunnistamista ja hyödyntämistä eri tilanteissa. Lisäksi se auttaa oivaltamaan, mitä uutta osaamista kenties tarvitset, ja miten kerrot muille osaamisestasi päästäksesi tavoitteeseesi.

Taitoalue sisältää viisi osa-aluetta:

2.1 Osaaminen ja vahvuudet

Kun tunnistat vahvuutesi ja taitosi, voit löytää itsellesi sopivia elämän polkuja. Vahvuuksien tunnistaminen motivoi ja innostaa kehittämään osaamistasi.

2.2 Osaamisen soveltaminen

Osaamisen soveltaminen tarkoittaa, että käytät tietojasi ja taitojasi eri tilanteissa. Kun mietit uramahdollisuuksia, pohdi laajasti, missä tehtävissä voisit käyttää osaamistasi.

2.3 Kehittymiskohteet

Kun tiedostat kehittymiskohteesi, voit työstää niitä. Kehittymiskohteisiin paneutuminen ja jatkuva oppiminen tuovat usein lisää intoa ja motivaatiota elämän ja uran suunnitteluun.

2.4 Käsitys itsestä oppijana

Se, miten näet itsesi oppijana, vaikuttaa oppimiseesi ja asenteeseesi opiskelua ja työtä kohtaan. Käsitys muuttuu ja kehittyy koko elämän ajan. Myönteinen käsitys itsestä oppijana syntyy vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

2.5 Uusien taitojen opettelu

Kehität osaamistasi koko elämän ajan esimerkiksi lisätäkseen hyvinvointiasi, kehittyäkseen työssä tai edetäkseen urallasi. Uusien taitojen opettelu voi olla tavoitteellista ja järjestettyä, mutta myös osa arkipäivän oppimista.



Taitoalue 2: Osaamisidentiteetin rakentaminen

OSAAMINEN EDELLÄ



1. Tee itsearviointi

OHJE: Ympyröi tai rastita tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto jokaisen alla olevan väittämän osalta.

OSA-ALUE 2.1 Osaaminen ja vahvuudet:

Tiedän, mitä taitoja minulla on ja mitkä ovat vahvuuteni.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 2.4 Käsitys itsestä oppijana:

Luotan kykyyni oppia ja kehittyä.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 2.2 Osaamisen soveltaminen:

Tiedän, miten voin hyödyntää osaamistani eri tilanteissa ja tehtävissä.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 2.5 Uusien taitojen opettelu:

Pidän uusien taitojen opettelusta.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 2.3 Kehittymiskohteet:

Tiedän, missä asioissa minun pitää kehittää osaamistani, jotta pääsen tavoitteisiini.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN



2. Tee harjoitus-tehtäviä

OHJE: Tämän taitoalueen harjoitustehtävät ovat sivuilla 24-37. Valitse harjoitustehtävät sen mukaan, miten vastasit itsearviointikysymyksiin. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä.



OSA-ALUE 2.1 Osaaminen ja vahvuudet

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 23. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ: 2.1-AB

Opi tunnistamaan osaamistasi ja vahvuuksiasi

Omaa osaamista on helpompi hahmottaa konkreettisten onnistumisten kautta. **Mieti tilannetta, jolloin olet onnistunut, saanut hyvää palautetta tai ollut ylpeä itsestäsi.**

- **Kirjoita alle 2–4 onnistumistasi tai saavutustasi.** Onnistumiset voivat liittyä arkeen, opintoihin, ihmissuhteisiin, harrastuksiin, työhön tai muuhun elämään.

- **Missä olet hyvä tai mitkä ovat vahvuuksiasi? Kirjoita alla olevaan kenttään 3–5 taitoa tai vahvuuttasi.**

Voit käyttää apuna seuraavalta sivulta löytyvää listaa.

- **Listaa vielä konkreettisia esimerkkejä sellaisista tilanteista, joissa olet käyttänyt omia vahvuuksiasi? Minkälaisissa tilanteissa vahvuutesi tulevat parhaiten esille?**

Esimerkiksi: "Olen hyvä kuuntelemaan muita ja osaan käyttää erilaisia viestintävälineitä. Voin hyödyntää näitä taitoja parantaakseni tiimityöskentelyäni."



OSA-ALUE 2.1 Osaaminen ja vahvuudet

HYÖDYNNÄ HALUTESSASI TÄTÄ LISTAA TEHTÄVÄN 2.1-AB YHTEYDESSÄ.

Luonteenpiirteitä ja ominaisuuksia

Ahkera, Aikaansaava Ajattelevainen Aktiivinen Aloitekykyinen Antelias Arvostelukykyinen Avarakatseinen Avulias Delegoiva Diplomaattinen Edistyksellinen Eloisa Elämänmyönteinen Eläytymiskykyinen Energinen Ennakkoluuloton Epäitsekäs Epäsiisti Epävirallinen Esiintyjä Estoton Eteenpäin pyrkivä, Haastava, Haasteisiin tarttuva, Hallitseva, Harkitseva, Herkkä, Herkkävaistoinen, Hidas, Hienostunut, Hienotunteinen, Hiljainen, Hillitty, Huolehtiva, Huolellinen, Huoleton, Huolimaton, Huoliteltu, Huomaavainen, Huumorintajuinen, Hyvä kuuntelija, Hyväntahtoinen, Hyväntekijä, Hyväntuulinen, Iloinen, Impulsiivinen, Innoittava, Innokas, Innostava, Itsensä hillitsevä, Itsenäinen, Itsepintainen, Itsetietoinen, Itsevarma, Johdonmukainen, Johtaja, Joustava, Järjestelmällinen, Järkevä, Karismaattinen, Kaukonäköinen, Kekseliäs, Kestävä, Kielellisesti lahjakas, Kilpailuhenkinen, Kiltti, Kohtelias, Konservatiivinen, Kunnianhimoinen, Kunnollinen, Kurinalainen, Kypsä, Kyselevä, Kyvykäs, Kärsivällinen, Kätevä, Kätevä käsistään, Käytännöllinen, Lempeä, Leppoisa, Looginen, Lujatahtoinen, Luonnollinen, Luonnonläheinen, Luonnonmukainen, Luonteva, Luotettava, Luottavainen, Luova, Mahdollisuuksiin tarttuva, Maltillinen, Mielikuvituksekas, Miellyttävä, Monipuolinen, Monitaitoinen, Mukava, Myötätuntoinen, Määrätietoinen, Neuvokas, Nokkela, Nopea, Nuorekas, Näppärä, Ohjaaja, Oikeudenmukainen, Oivaltava, Omaperäinen, Oppivainen, Optimistinen, Organisoiva, Palveluhenkinen, Peloton, Persoonallinen, Perusteellinen, Pikkutarkka, Pinnallinen, Pitkäjänteinen, Pitkämielinen, Pohdiskeleva, Puhelias, Pätevä, Päättäväinen, Rationaalinen, Rauhallinen, Realistinen, Rehellinen, Reipas, Rento, Riippumaton, Rohkea, Sanavalmis, Seikkailunhaluinen, Selväsanaa, Seuraaja, Seurallinen, Siisti, Sinnikäs, Sisäänpäin kääntynyt, Sitoutumaton, Sopeutuvainen, Sopuisa, Sosiaalinen, Sotkuinen, Spontaani, Suora, Suostutteleva, Suunnitelmallinen, Suurpiirteinen, Suvaitseva, Sydämellinen, Sympaattinen, Systemaattinen, Sääntöllinen, Säästäväinen, Tahdikas, Taiteellinen, Taloudellinen, Tarkka, Tarmokas, Tasainen, Tasapainoinen, Teeskentelemätön, Tehokas, Tekijä, Tietäväinen, Tiedonhaluinen, Tieteellinen, Tunnollinen, Tunteellinen, Turvallinen, Tutkiskeleva, Työnarkomaani, Täsmällinen, Täydellisyyden tavoittelija, Ujo, Ulospäin suuntautunut, Urheilullinen, Uskalias, Uskonnollinen, Uskottava, Uuttera, Vahva, Vakaa, Vakava, Vakuuttava, Valpas, Varautunut, Varovainen, Vastuuntuntoinen, Vilkas, Vilpitön, Voimakas, Voimakastahtoinen, Välitön, Välikky, Yhteistyökykyinen, Yksilöllinen, Ylpeä, Ymmärrettävä, Ymmärtäväinen, Yritteliäs, Yrittäjähänkinen, Ystävällinen, Älykäs, Älyllinen

Lähde: Osata.fi



OSA-ALUE 2.1 Osaaminen ja vahvuudet

'KUN VASTASIT PALJON':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 23. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Paljon". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä ja seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 2.1-C

Opi jäsentämään osaamistasi ja vahvuuksiasi

- Kirjoita alle 5–7 vahvuuttasi.

Vahvuuksia ovat esimerkiksi luonteenpiirteet tai ominaisuudet. Voit käyttää apunasi VIA-vahvuustestiä www.viacharacter.org. Vaihda halutessasi kieleksi suomi Google Translate -palkista valitsemalla "suomi".

- Kirjoita alle 2–4 esimerkkiä siitä, millaista osaamista sinulla on, ja miten olet osaamisi hyödyntänyt.

Osaamista kertyy arjessa, työssä, opinnoissa ja harrastuksissa. Osaamista ovat kaikki erilaiset taidot, joita käytät elämässäsi. Esimerkiksi; "Osaan tehdä ruokaa tai leipoa", "Osaan striimata", "Osaan tehdä somepäivityksiä", "Osaan toimia ryhmässä", "Ymmärrän asiakkaiden tarpeita", "Osaan johtaa itseäni ja omaa työtäni".



OSA-ALUE 2.1 Osaaminen ja vahvuudet

KUN VASTASIT 'TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 23. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisillä sivuilla.

TEHTÄVÄ 2.1-D

Opi hyödyntämään osaamistasi ja vahvuuksiasi

On olemassa taitoja, jotka auttavat meitä pärjäämään erityisesti työelämässä. Eri aloilla ja työpaikoissa painottuvat hieman erilaiset osaamiset ja osaamistarpeet myös muuttuvat.

- Kirjoita alle viisi tärkeintä vahvuuttasi, ja miten olet näitä hyödyntänyt.

Voit käyttää apunasi VIA-vahvuustestiä www.viacharacter.org. Vaihda halutessasi kieleksi suomi Google Translate -palkista valitsemalla "suomi".

- Kirjoita, mitkä taidot/osaamiset ovat ydinosaamistasi. Pohdi näitä osaamisiasi muuttuvan työelämän kannalta. Millaisia osaamisen lisäämisen tarpeita sinulla on?



OSA-ALUE 2.2 Osaamisen soveltaminen

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 23. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 2.2-AB

Opi, miten voit hyödyntää osaamistasi eri tilanteissa

Omia vahvuuksia ja osaamista voi usein käyttää monenlaisissa tilanteissa. Olet voinut oppia vaikkapa hyväksi kuuntelijaksi ystävien avulla, mutta kuuntelutaidosta on sinulle hyötyä myös töissä.

• **Mieti jotain taitoa, osaamista tai ominaisuutta, joka sinulla on.**

Erilaisia taitoja ja osaamista voi olla esimerkiksi:

Luovuus	Neuvon kysyminen	Nopeus	Piirtäminen
Järjestelmällisyys	Itsehillintä	Kuunteleminen	Uteliaisuus
Kulttuurinen osaaminen	Yhteistyökyky	Itsensä kehittäminen	Aikataulussa pysyminen
Yritteliäisyys	Itsensä johtaminen	Varovaisuus	Yritteliäisyys
Arvostelukyky	Leikkimielisyys	Liikunnallisuus	Ennakointikyky
Vuorovaikutustaidot	Sorminäppäryys	Ryhmässä työskentely	Empatia
Pitkien tekstien lukeminen	Digitaaliset taidot	Tarkka makuaisti	Kovuus
Johtajuus	Esteettisyys	Rohkeus	Ongelmanratkaisu
Sinnikkyys	Viestintäosaaminen	Hyvä muisti	Tiimityöskentely
Rehellisyys	Joustavuus	Kirjoittaminen	Projektinhallinta
Nöyryys	Oppimistaidot	Reiluus	

• **Kirjoita esimerkkejä siitä, miten olet käyttänyt/voisit käyttää valitsemaasi taitoa tai osaamista erilaisissa tilanteissa.**

Esimerkiksi, jos valitsit "projektinhallinta". Voisit kuvata taidon hyödyntämistä työpaikalla seuraavasti: "Johdin tiimiä, joka kehitti uuden ohjelmiston aikataulussa ja budjetissa pysyen." Ja sama taito vapaaehtoistyössä voisi olla: "Organisoin paikallisen tapahtuman, jossa oli yli 100 osallistujaa." Harrastuksessa tämä taito näkyy seuraavasti: "Suunnittelin ja toteutin puutarhaprojektin, joka vaati huolellista aikataulutusta ja resurssien hallintaa."



OSA-ALUE 2.2 Osaamisen soveltaminen

'KUN VASTASIT PALJON':

KUN VASTASIT 'TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 23. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "Paljon" tai "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä sivulla.

TEHTÄVÄ 2.2-CD

Opi näkemään oma osaamisesi monesta eri näkökulmasta

Omaa osaamista ja taitoja voi hyödyntää monessa eri tilanteessa ja työtehtävässä. Pohdi omaa osaamistasi eri näkökulmista:

- **Kirjoita millaista ammatillista eli substanssiosaamista sinulla on.**

Ammatillinen eli substanssiosaaminen on koulutuksen ja työkokemuksen kautta syntynyttä osaamista, joka liittyy omaan ammattiin tai työhön.

- **Kirjoita millaisia geneerisiä taitoja eli yleistaitoja sinulla on.**

Esimerkiksi: kestävän kehityksen periaatteiden tuntemus, vuorovaikutus-, viestintä- ja kommunikaatiotaidot, ongelmanratkaisutaidot, luovuus, oppimiskyky, kokonaisuuksien hallinta, monikulttuurisuustaidot, itseohjautuvuus, eettinen toiminta, tiedonhallinta ja analysointitaidot.

- **Kirjoita millaista yleistä työelämäosaamista eli siirrettävää osaamista sinulla on.**

Esimerkiksi: digiosaaminen, kielitaito, empatia, sopeutumiskyky ja kriittinen ajattelu.

- **Valitse yksi taito ja kirjoita, miten taitoa voisi soveltaa eri tilanteissa. Kuvaile lyhyesti, miten voisit käyttää valitsemaasi taitoa kolmessa eri tilanteessa.**



OSA-ALUE 2.3 Kehittymiskohteet

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 23. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 2.3-AB

Opi tunnistamaan omat kehittymiskohteesi

- Kirjoita 1–3 sellaista taitoa tai osaamista, joissa kehittyminen auttaisi sinua jonkin konkreettisen tavoitteen saavuttamisessa.**

Esimerkiksi: "Ajanhallinta: Kehittyminen ajanhallinnassa auttaisi minua suorittamaan työtehtävät tehokkaammin ja vähentäisi stressiä."

- Kirjoita esimerkkejä, minkälaisissa tilanteissa nämä kehittymiskohteet ilmenevät ja miten ne vaikuttavat toimintaasi.**

Esimerkiksi: "Ajanhallinta: Tämä kehittymiskohde ilmenee erityisesti kiireisinä työpäivinä, kun tehtäviä on paljon ja aikataulut tiukkoja. Parempi ajanhallinta auttaa minua priorisoimaan tehtävät ja välttämään viime hetken kiirettä, mikä parantaa työni laatua ja vähentää stressiä."



OSA-ALUE 2.3 Kehittymiskohteet

'KUN VASTASIT PALJON':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 23. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Paljon". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä ja seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 2.3-C

Laadi itsellesi toimintasuunnitelma päästäksesi tavoitteisiisi

- Listaa kehittymiskohteitasi. Mieti, mitkä taidot ovat sinulle erityisen tärkeitä urasi kannalta.

- Aseta konkreettisia tavoitteita osaamisesi kehittämiseksi.



OSA-ALUE 2.3 Kehittymiskohteet

KUN VASTASIT 'TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 23. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisillä sivuilla.

TEHTÄVÄ 2.3-D

Opi omat vahvuutesi ja kehittymiskohteesi SWOT-analyysin avulla

Käytä SWOT-analyysiä itsetuntemuksen lisäämiseen ja urasi suunnitteluun. SWOT-työskentelylle täytyy varata riittävästi aikaa. Analyysin on tarkoitus olla myönteinen prosessi, joka hyödyttää muutoksen toteuttamista.

- **Laadi SWOT-analyysi omista vahvuuksistasi ja kehittymiskohteistasi:**

Vahvuudet (Strengths):

Listaa omat vahvuutesi, kuten osaaminen, taidot ja saavutukset.

Heikkoudet (Weaknesses):

Tunnista alueet, joilla haluat kehittyä. Esimerkiksi: ajanhallinta, verkostoituminen, esiintyminen, jonkin tietyn osaamisen puute.

Mahdollisuudet (Opportunities):

Mieti, mitä uramahdollisuuksia on tarjolla. Esimerkiksi: kasvavat ja muuttuvat alat, teknologian nopea kehitys.

Uhat (Threats):

Ole tietoinen tekijöistä, jotka voivat vaikuttaa uraasi. Esimerkiksi: talouden muutokset tai kilpailutilanne



OSA-ALUE 2.4 Käsitys itsestä oppijana

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 23. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 2.4-AB

Opi, millainen käsitys sinulla on itsestäsi oppijana

- Millaisia tunteita ja ajatuksia oppiminen herättää? Etsi kuva, joka kuvaa tunnettasi. Selaile lehtiä tai hyödynnä hakukoneita. Kirjoita alle, mitä kyseinen kuva kertoo ajatuksistasi.

- Pohdi tilannetta, jossa olet oppinut uuden taidon tai asian. Mitkä asiat auttoivat siinä, että opit?

Auttoiko harjoitustehtävä sinua tunnistamaan, millainen olet oppijana? Positiivinen käsitys itsestä oppijana edistää oppimista.



OSA-ALUE 2.4 Käsitys itsestä oppijana

'KUN VASTASIT PALJON':

KUN VASTASIT 'TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 23. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "Paljon" tai "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä sivulla.

TEHTÄVÄ 2.4-CD

Opi kehittämään ja ylläpitämään positiivista käsitystä itsestäsi oppijana

Mieti onnistuneita oppimiskokemuksiasi, ja vastaa kysymyksiin:

- Mitä tunteita oppiminen sinussa herätti?

- Mitkä asiat auttoivat sinua oppimaan uuden asian?

- Mitkä ovat vahvuuksiasi oppijana?

Esimerkiksi: "Olen kärsivällinen ja sinnikäs, enkä luovuta helposti, vaikka kohtaisin vaikeuksia", Minulla on hyvä kyky soveltaa oppimaani käytännössä, mikä auttaa minua ymmärtämään asiat syvällisemmin, "Olen utelias ja motivoitunut oppimaan jatkuvasti uutta, mikä pitää minut ajan tasalla ja kehittää osaamistani".



OSA-ALUE 2.5 Uusien taitojen opettelu

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 23. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 2.5-AB

Opi tunnistamaan, miten opit uusia taitoja

Mieti jotain tiettyä tilannetta, jossa olet oppinut jonkin uuden taidon, ja vastaa kysymyksiin:

- Mitkä asiat innostivat ja kannustivat sinua oppimaan uutta?

- Mitkä asiat ympäristössä tukivat oppimistasi?



OSA-ALUE 2.5 Uusien taitojen opettelu

'KUN VASTASIT PALJON':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 23. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Paljon". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä ja seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 2.5-C

Opi jäsentämään ja edistämään omaa oppimistasi

- Mieti, minkä taidon haluaisit oppia.

- Mieti, mitkä asiat voivat estää kyseisen taidon oppimista.

- Mieti, mitkä asiat voivat edistää kyseisen taidon oppimista.

Jokaisella on omat ainutlaatuiset tapansa oppia ja omaksua uusia taitoja. On tärkeää tunnistaa, mikä menetelmä toimii parhaiten itselle ja kuinka paljon aikaa voi käyttää oppimiseen. Uusia asioita voi oppia monella eri tavalla, kuten työskentelemällä uusien projektien parissa tai osallistumalla kursseille, valmennuksiin ja koulutuksiin. Jotkut ihmiset pitävät itsenäisestä opiskelusta ja syventymisestä aiheeseen yksin, kun taas toiset hyötyvät enemmän ryhmässä oppimisesta.



OSA-ALUE 2.5 Uusien taitojen opettelu

KUN VASTASIT 'TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 23. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisillä sivuilla.

TEHTÄVÄ 2.5-D

Opi arvioimaan omaa oppimistasi

Pohdi ja kirjoita, miten sinä opit parhaiten. Arvioi jotain toteutunutta oppimisprosessia:

- **Toteutuiko oppimistavoitteesi? Miksi tai miksi ei?**

- **Mikä edisti ja mikä häikäsi oppimisprosessia?**

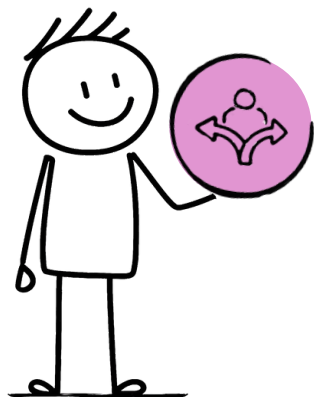
- **Millaisia resursseja sinulla oli käytettävissä?**

- **Mitä opit prosessista? Mikä toimi? Mikä ei? Mitä oppeja voit hyödyntää jatkossa.**

Jokaisella on omat ainutlaatuiset tapansa oppia ja omaksua uusia taitoja. On tärkeää tunnistaa, mikä menetelmä toimii parhaiten itselle ja kuinka paljon aikaa voi käyttää oppimiseen. Uusia asioita voi oppia monella eri tavalla, kuten työskentelemällä uusien projektien parissa tai osallistumalla kursseille, valmennuksiin ja koulutuksiin. Jotkut ihmiset pitävät itsenäisestä opiskelusta ja syventymisestä aiheeseen yksin, kun taas toiset hyötyvät enemmän ryhmässä oppimisesta.

Taitoalue 3: Oma tulevaisuus ja muutосkyky

VALMIINA MUUTOKSIIN



Oman tulevaisuuden kuvittelevinen ja haaveilu ovat tärkeitä elämän ja uran suunnittelussa. Luovuus auttaa sinua kehittämään uusia ideoita ja ratkaisuja, ja tietoiset ja perustellut päätökset tukevat pitkän aikavälin tavoitteitasi. Riskien huomioiminen ja varasuunnitelmien tekeminen auttavat sinua selviytymään odottamattomista tilanteista ja säilyttämään positiivisen asenteen muutoksissa.

Taitoalue sisältää kahdeksan osa-alueetta:

3.1. Haaveet ja unelmat

Haaveet ja unelmat ovat tärkeitä omannäköisen elämän ja uran suunnittelussa. Haaveet ja unelmat pitävät mielen positiivisena ja auttavat saavuttamaan tavoitteet.

3.2 Ongelmanratkaisu

Ongelmanratkaisutaidot auttavat selviytymään haasteista. Ne auttavat toimimaan luovasti ja löytämään ratkaisuja. Ongelmanratkaisutaidot tekevät sinusta joustavamman ja sopeutumiskykyisemmän.

3.3 Luovuus

Luovuus on tärkeää, kun suunnittelet uraasi ja tulevaisuuttasi. Se auttaa suhtautumaan muutoksiin joustavasti ja löytämään ainutlaatuisia urapolkuja. Luovuus rohkaisee kokeilemaan uutta ja näkemään mahdollisuuksia.

3.4 Päätöksenteko

Päätöksentekotaidot auttavat arvioimaan eri vaihtoehtoja ja tekemään tietoon perustuvia valintoja.

3.5 Tavoitteet

Selkeästi määritellyt tavoitteet auttavat keskittymään olennaiseen ja tekemään tietoisia päätöksiä. Osatavoitteet auttavat hahmottamaan konkreettisia askelia kohti pitkän aikavälin tavoitteita.

3.6 Varautuminen

Varautuminen tarkoittaa, että valmistaudut erilaisiin vaihtoehtoihin ja riskeihin. Tämä tuo hallinnan tunnetta.

3.7 Resilienssi

Resilienssi tarkoittaa kykyä sopeutua ja selviytyä muutoksista ja haasteista. Se on psyykkistä joustavuutta ja palautumiskykyä.

3.8 Epävarmuuden sietäminen

Epävarmuuden sietäminen on kykyä kestää tilanteita, joissa lopputulos ei ole selvillä. Tämä taito auttaa toimimaan, vaikka kaikkiin kysymyksiin ei olisikaan vastauksia.



Taitoalue 3: Oma tulevaisuus ja muutوسkyky

VALMIINA MUUTOKSIIN**1. Tee itsearviointi**

OHJE: Ympyröi tai rastita tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto jokaisen alla olevan väittämän osalta.

OSA-ALUE 3.1. Haaveet ja unelmat:

Minulla on haaveita ja toiveita tulevaisuuteni varalle.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 3.5 Tavoitteet:

Osaan asettaa itselleni selkeitä tavoitteita.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 3.2 Ongelmanratkaisu:

Pystyn selvittämään ja ratkaisemaan kysymyksiä, jotka liittyvät koulutus- ja uravalintoihini.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 3.6 Varautuminen:

Osaan arvioida, onko suunnitelmillani mahdollisuus onnistua, ja pystyn tekemään varasuunnitelmia.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 3.3 Luovuus:

Osaan ideoida ja kehitellä erilaisia vaihtoehtoja, kun mietin omaa tulevaisuuttani.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 3.7 Resilienssi:

Pystyn suhtautumaan joustavasti muutoksiin ja palautumaan vastoinkäymisistä.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 3.4 Päätöksenteko:

Pystyn tekemään valintoja ja päätöksiä, jotka liittyvät omaan elämään ja uraani.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 3.8 Epävarmuuden sietäminen:

Minulla on keinoja, joiden avulla siedän epävarmuutta.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

**2. Tee harjoitus-
tehtäviä**

OHJE: Tämän taitoalueen harjoitustehtävät ovat sivuilla 40–57. Valitse harjoitustehtävät sen mukaan, miten vastasit itsearviointikysymyksiin. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä.



OSA-ALUE 3.1 Haaveet ja unelmat

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 39. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 3.1-AB

Opi tunnistamaan omat haaveesi ja tulevaisuuden toiveesi

- **Mieti, ja kirjoita alle:**
 - Mitä tekisit, jos sinulla olisi rajattomasti aikaa ja rahaa?
 - Mitä taitoja tai kykyjä haluaisit oppia tai kehittää?
 - Mitä asioita haluaisit muuttaa nykyisessä elämässäsi?

- **Mikä on suurin haaveesi tai unelmasi. Kirjoita alle.**

Esimerkkejä haaveista ja unelmista: matkustaminen, oman kodin hankkiminen, perheen perustaminen, kirjan kirjoittaminen, unelmien työpaikan saaminen, terveenä pysyminen, läheisten ystävyssuhteiden säilyttäminen, uusien ystävien löytäminen, taloudellinen vakaus, harrastuksessa kehittyminen, uuden harrastuksen aloittaminen.

Auttoiko harjoitustehtävä sinua tunnistamaan unelmiasi ja tulevaisuuden toiveitasi?



OSA-ALUE 3.1 Haaveet ja unelmat

'KUN VASTASIT PALJON':

'KUN VASTASIT TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 39. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "Paljon" tai "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä sivulla.

TEHTÄVÄ 3.1-CD

Opi visioimaan omat haaveesi ja tulevaisuuden toiveesi ja kulkemaan niitä kohti

- **Kirjoita alle 3–5 asiaa, joita toivot tulevaisuudeltasi.** Nämä voivat liittyä esimerkiksi uraan, henkilökohtaiseen elämään, harrastuksiin, matkustamiseen tai ihmissuhteisiin.

- **Valitse yksi tulevaisuuden unelma, jonka haluaisit visualisoida. Sulje sitten silmäsi ja kuvittele, miltä elämäsi näyttää, kun tämä unelma on toteutunut.**

- Missä olet ja mitä teet?
- Ketkä ovat ympärilläsi?
- Miltä sinusta tuntuu?
- Mitä olet saavuttanut?

Kirjaa alle tärkeimmät ajatukset.

- **Pohdi, miten voit ylläpitää motivaatiotasi matkalla kohti visualisoimaasi tulevaisuutta.** Voit käyttää seuraavia kysymyksiä apuna:

- Miten voit palkita itseäsi pienistä edistysaskelista?
- Miten voit pitää itsesi motivoituneena, jos kohtaat haasteita?
- Miten voit hyödyntää tukiverkostoasi (esim. perhe, ystävät, mentorit)?

Kirjaa alle tärkeimmät ajatukset.

Vinkki: Voit myös tehdä erilliselle paperille unelmakartan, joka kuvastaa valitsemaasi tulevaisuuden unelmaa. Voit käyttää esimerkiksi lehtileikkeitä, kuvia, piirroksia ja inspiroivia sanoja. Aseta kartta paikkaan, jossa näet sen päivittäin, jotta se muistuttaa sinua tavoitteestasi ja motivoi sinua.



OSA-ALUE 3.2 Ongelmanratkaisu

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 39. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 3.2-AB

Opi kehittämään ongelmanratkaisutaitojasi

- Valitse jokin konkreettinen ongelma, jonka kohtaavat usein, ja kirjoita se alle.

Esimerkiksi: "Olen usein myöhässä", "Unohdan usein tehdä kotitehtävät", "Jännitän esiintymistä", "En löydä aikaa liikunnalle".

Ongelma:

- Keksi alle kolme erilaista ratkaisua tähän ongelmaan.

Ratkaisu 1:

Ratkaisu 2:

Ratkaisu 3:

- Valitse toteutuskelpoinen ratkaisu.

- Kun olet kokeillut ratkaisua muutaman päivän ajan, muista tehdä arviointia: Onko ongelma ratkennut? Mikä toimi ja mikä ei?



OSA-ALUE 3.2 Ongelmanratkaisu

'KUN VASTASIT PALJON':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 39. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Paljon". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä ja seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 3.2-C

Opi löytämään ratkaisuja koulutus- ja uravalintaan liittyviin kysymyksiin

- **Valitse jokin haaste, johon olet törmännyt työssä tai opiskelussa. Valitse konkreettinen tilanne, jossa on selkeä ongelma, mutta jota et ole vielä ratkaissut täysin tyydyttävällä tavalla.**

Esimerkiksi: "Motivaation puute: Minulla on ollut vaikeuksia löytää motivaatiota opiskella erästä kurssia, joka ei kiinnosta minua. En ole vielä keksinyt, miten saisin itseni innostumaan aiheesta."

Haaste:

- **Pohdi haastetta seuraavien kysymysten avulla ja kirjoita vastaukset alle: Mikä tarkalleen on ongelma? Milloin ja missä se ilmenee? Ketkä ovat osallisina tai vaikuttavat ongelman ratkaisuun? Miksi ongelma on tärkeä ratkaista?**

Esimerkiksi: "Motivaation puute: En löydä motivaatiota opiskella kurssia, joka ei kiinnosta minua. Tämä johtaa siihen, että opiskeluun keskittyminen ja tehtävien suorittaminen on vaikeaa. Ongelma ilmenee erityisesti, kun yritän tehdä kotona kurssiin liittyviä tehtäviä. Osallisina ongelman ratkaisuun voivat olla: minä itse, opettaja, opiskelukaverit, perhe ja ystävät. Ongelma on tärkeä ratkaista, koska motivaation puutteen takia en saa kurssia suoritettua enkä valmistu. Tämä vaikuttaa myös itsetuntoon."

- **Kehitä kolme erilaista ratkaisuvaihtoehtoa. Mieti sekä perinteisiä että epätavallisia lähestymistapoja. Voit listata hulluimmiltakin tuntuvia ideoita.**

Esimerkiksi: "Motivaation puute: 1. Palkitsen itseni projektin valmistumisesta, jollain erityisellä, kuten elokuvailta tai viikonloppumatka. 2. Hankin tukea opiskelukavereilta: Yhdessä opiskelu voi tehdä aiheesta mielenkiintoisemman. 3. Luen artikkeleita, katson videoita tai kuuntelen podcasteja, jotka liittyvät kurssin aiheeseen."

- **Valitse toteutuskelpoisin vaihtoehto ja pohdi, mitä tarvitset, että voit toteuttaa tämän ratkaisun. Esimerkiksi: toisten apu, lisää aikaa, rahaa, tilaa, välineitä tms.**



OSA-ALUE 3.2 Ongelmanratkaisu

KUN VASTASIT 'TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 39. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisillä sivuilla.

TEHTÄVÄ 3.2-D

Opi ennakoimaan ratkaisujesi seurauksia

- Valitse urasi kannalta merkittävä ongelma, jonka olet kohdannut tai saatat kohdata.

Ongelma:

- Mieti ongelmalle vähintään kolme erilaista ratkaisuvaihtoehtoa.

- Valitse yksi ratkaisuvaihtoehto. Kuvittele ja kirjoita alle valitsemasi ratkaisuvaihtoehdon mahdolliset seuraukset. Mieti, mitä positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia ratkaisulla voisi olla työssä, opiskelussa ja arjessasi.

- Mieti, mitkä asiat voisivat estää sinua toteuttamasta valitsemaasi ratkaisuvaihtoehtoa. Voisitko varautua niihin etukäteen?



OSA-ALUE 3.3 Luovuus

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 39. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 3.3-AB

Opi kehittelemään vaihtoehtoja

- Listaa alle asioita, joista olet kiinnostunut tai joihin suhtaudut intohimoisesti.

Pohdi, miten kiinnostuksen kohteesi ja intohimosi voisivat liittyä erilaisiin uramahdollisuuksiin:

- Kirjoita alle ensimmäinen ammatti tai työrooli, joka tulee mieleesi. Ensimmäisenä mieleen tulee yleensä tutuin ja ilmeisin vaihtoehto.

- Listaa sitten niin monta uutta ja erilaista uramahdollisuutta kuin ehdit viidessä minuutissa. Älä arvioi tai kritisoi ideoita tässä vaiheessa, vaan keskity määrään ja luovuuteen.

- Käy läpi syntyneet ideat. Avasiko tehtävä uusia ajatuksia urapohdintoihin?



OSA-ALUE 3.3 Luovuus

'KUN VASTASIT PALJON':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 39. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Paljon". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä ja seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 3.3-C

Opi suunnittelemaan tulevaisuutta luovasti

- Kirjoita alle 3–5 tavoitetta, jotka haluat saavuttaa seuraavan viiden vuoden aikana.

- Valitse yksi tavoite. Mieti ja kirjoita alle, mitkä ovat mahdolliset esteet tämän tavoitteen saavuttamisessa.

- Kuvittele rohkeasti erilaisia tapoja, joilla voit voittaa nämä esteet tai kiertää ne. Käytä ideoinnin apuna jotakin luovaa menetelmää, kuten miellekartta, kuusi hattua tai aivoriihi.

Käyttämäni luova menetelmä: _____

Tapoja, joilla voin voittaa mahdolliset esteet tavoitteeni saavuttamisessa:



OSA-ALUE 3.3 Luovuus

KUN VASTASIT 'TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 39. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisillä sivuilla.

TEHTÄVÄ 3.3.-D

Opi ennakoimaan luovasti

- Valitse yksi tulevaisuuden mahdollinen muutos tai ilmiö, jolla on tai voi olla vaikutusta uraasi.

- Kuvittele ja kuvaile alle kolme mahdollista skenaariota (= vaihtoehtoista kuvausta tapahtumien kulusta), mihin suuntaan ilmiö voisi kehittyä seuraavien viiden vuoden aikana:

a. Optimistinen skenaario, jossa kaikki menee parhaalla mahdollisella tavalla.

b. Realistinen skenaario, joka perustuu nykyisiin tietoihin ja todennäköisimpiin lopputuloksiin.

c. Pessimistinen skenaario, jossa asiat eivät mene toivotulla tavalla.

- Mieti, mitä voit tehdä jo nyt valmistautuaksesi kuhunkin skenaarioon.



OSA-ALUE 3.4 Päätöksenteko

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 39. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 3.4-AB

Opi tunnistamaan tekijöitä, jotka vaikuttavat päätöksentekoosi

- Kirjoita alle kolme päätöstä, jotka olet tehnyt lähiaikoina.**

Esimerkiksi: "Valitsin, mitä syön lounaaksi", "Päätin, mihin käytän vapaa-aikani", "Valitsin, mitä vaatetta käytän tänään", "Valitsin, minkä työtehtävän teen ensin", "Valitsin, osallistunko kokoukseen etänä vai paikan päällä".

- Mieti, mitkä asiat vaikuttivat näihin päätöksiin.**

Esimerkiksi: "Valitsin lounaan sen perusteella, että se oli ainoa kasvisvaihtoehto työpaikkaruokalassa", "Päätin käyttää vapaa-aikani harrastukseen, koska se rentouttaa minua", "Valitsin vaatteet sen perusteella, että tiedän, että kaverini pukeutuvat samaan tyyliin", "Valitsin projektin sen tärkeyden ja määräajan perusteella", "Päätin tehdä kotitehtävät nopeasti, jotta minulle jää enemmän vapaa-aikaa", "Päätin osallistua kokoukseen etänä, koska pystyn keskittymään paremmin ilman toimiston häiriötekijöitä."

- Tutki yllä olevaa vastaustasi: Listaa alle, mitkä tekijät nousevat esille? Mitkä tekijät vaikuttavat päätöksentekoosi?**

Esimerkiksi: "Terveys", "Mukavuus", "Ajan säästö", "Mieliä", "Muiden ihmisten mielipiteet/odotukset", "Aikataulut", "Tärkeysjärjestys", "Oma jaksaminen".

Auttoiko harjoitustehtävä sinua tunnistamaan, mitkä tekijät vaikuttavat päätöksentekoosi työssä, opiskelussa ja arjessasi, ja miten voit tehdä tietoisempia valintoja?



OSA-ALUE 3.4 Päätöksenteko

'KUN VASTASIT PALJON':

'KUN VASTASIT TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 39. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "Paljon" tai "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä sivulla.

TEHTÄVÄ 3.4-CD

Opi tekemään tietoon perustuvia päätöksiä

- **Kirjoita alle jokin opiskelun tai uran kannalta merkittävä päätöksentekotilanne, joka on sinulle ajankohtainen juuri nyt tai mahdollinen tulevaisuudessa.**

Esimerkiksi: "Oppilaitoksen tai opiskeltavan alan valinta", "Päätös jatko-opinnoista, kuten maisterin tai tohtorin tutkinnosta", "Päätös, minkä yrityksen tai organisaation palvelukseen hakeutuu", "Valinta eri työtehtävien tai -roolien välillä", "Päätös hankkia uusia taitoja tai sertifikaatteja, jotka voivat edistää uraa", "Päätös vaihtaa kokonaan alaa tai siirtyä toiseen ammattiin", "Valinta etätöön ja toimistotyön välillä", "Päätös osallistua ammatillisiin verkostoitumistapahtumiin ja konferensseihin", "Päätös siitä, kuinka paljon aikaa ja energiaa käyttää työhön verrattuna yksityiselämään"

Päätöksentekotilanne:

- **Mieti ja kirjoita alle, mitä tietoa tarvitset päätöksentekoa varten ja miksi.**

Esimerkiksi: "Päätös muuttaa toiseen kaupunkiin työn perässä: Tarvittava tieto: Uuden kaupungin elinkustannukset ja asumisvaihtoehdot, työmatkan pituus ja julkisen liikenteen mahdollisuudet, uuden kaupungin elämänlaatu ja vapaa-ajan mahdollisuudet. Miksi: Haluan varmistaa, että muutto on taloudellisesti järkevää ja että löydän sopivan asunnon. Haluan tietää, että työmatka on kohtuullinen ja että julkinen liikenne toimii hyvin. Haluan varmistaa, että uusi kaupunki tarjoaa hyvän elämänlaadun ja mahdollisuuksia vapaa-ajan viettoon."

- **Mieti ja kirjoita alle, mistä löydät tarvitsemaasi tietoa päätöksenteon tueksi.**

Esimerkiksi: "Päätös muuttaa toiseen kaupunkiin työn perässä: Kaupunkien viralliset verkkosivut, asuntoportaali, kustannuslaskurit, julkisen liikenteen reittioppaat, Karttapalvelut, paikalliset uutis- ja tapahtumasivustot, sosiaalinen media ja foorumit; paikalliset ryhmät, joissa voi kysyä neuvoja ja kokemuksia."



OSA-ALUE 3.5 Tavoitteet

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 39. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavilla sivuilla.

TEHTÄVÄ 3.5-AB

Opi asettamaan itsellesi tavoitteita

- Kirjoita alle yksi tavoite, joka on sinulle henkilökohtaisesti tärkeä.

Esimerkiksi: "Haluan parantaa fyysistä kuntoani", "Haluan kehittää esiintymistaitojani", "Haluan parantaa koearvosanojani".

- Kirjoita alle, miksi tämä tavoite on sinulle tärkeä ja miten se parantaa elämääsi.

Esimerkiksi: "Parempi kunto auttaa minua jaksamaan arjessa paremmin ja parantaa yleistä hyvinvointiani", "Paremmat esiintymistaidot auttavat minua jalkauttamaan projektin tuloksia tehokkaammin", "Paremmat arvosanat parantavat mahdollisuksiani saada haluamani työpaikka valmistumisen jälkeen".

- Määrittele tavoite tarkemmin ja aseta sille aikaraja.

Esimerkiksi: "Haluan juosta 5 kilometriä ilman taukoja kolmen kuukauden kuluessa", "Haluan olla itsevarma, kun esittelen projektin loppuraportin seminaarissa kuukauden päästä", "Haluan nostaa seuraavan tentin arvosanani yhdellä numerolla".

- Jaa tavoite pienempiin, hallittaviin osiin.

Esimerkiksi: "Esiintymistaidot: Viikko 1-2: Valmistele esityksen sisältö. Viikko 3: Harjoittele esitystä peilin edessä. Viikko 4: Pidä esitys kollegoille ja pyydä palautetta", "Koearvosanat: Viikko 1-2: Tee lukusuunnitelma ja jaa opiskeltava materiaali päivittäisiin osiin. Viikko 3: Harjoittele vanhoja tenttikysymyksiä. Viikko 4: Kertaa vaikeimmat aiheet ja pidä itsellesi harjoituskoe."

Auttoiko harjoitustehtävä sinua ymmärtämään, miten voit luoda itsellesi merkityksellisiä ja motivoivia tavoitteita työ- ja opiskeluelämässä?



OSA-ALUE 3.5 Tavoitteet

'KUN VASTASIT PALJON':

KUN VASTASIT 'TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 39. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Paljon" tai "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä sivulla.

TEHTÄVÄ 3.5-CD

Opi tekemään tavoitteitasi tukevaa urasuunnittelua

- Kirjoita alle yksi konkreettinen tavoite, jonka haluat saavuttaa työhön tai opiskeluun liittyen.

Esimerkiksi: "Haluan edetä nykyisessä työssäni."

- Kirjoita alle, miksi tämä tavoite on sinulle tärkeä ja miten se parantaa elämääsi.

- Listaa taidot ja resurssit, joita tarvitset tavoitteen saavuttamiseksi.

Esimerkiksi: "Tarvitsen johtamistaitoja", "Tarvitsen lisää kokemusta projektinhallinnasta".

- Kirjoita alle konkreettiset askeleet, jotka otat tavoitteen saavuttamiseksi.

Esimerkiksi: "Osallistun johtamiskoulutukseen seuraavan kuukauden aikana", "Haen projektinhallintatehtäviä nykyisessä työssäni".

- Määrittele aikaraja jokaiselle askeleelle ja seuraa edistymistäsi.

Esimerkiksi: "Johtamiskoulutus suoritettu vuoden loppuun mennessä", "Ensimmäinen projektinhallintatehtävä suoritettu kolmen kuukauden kuluessa".

Muista, että maaliin on monta reittiä! Mieti, miten voit mukauttaa suunnitelmiasi, jos kohtaat esteitä.



OSA-ALUE 3.6 Varautuminen

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 39. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavilla sivuilla.

TEHTÄVÄ 3.6-AB

Opi tunnistamaan riskejä

- Listaa 3–5 mahdollista riskiä, joita voi kohdata työ- tai opiskeluelämässä.

Esimerkiksi:

- Aikataulujen hallinta
- Teknologian toimintahäiriöt
- Terveysongelmat
- Konfliktit työ- tai opiskelukavereiden kanssa
- Tietoturvaongelmat

- Mieti, kuinka todennäköisesti ylle listaaamasi riskit voivat toteutua?

- Keksitkö keinoja, joilla voit hallita tai vähentää kahta valitsemaasi riskiä? Kirjoita alle vähintään yksi toimenpide kummallekin riskille.

Esimerkiksi: Aikataulujen hallinta – Käytä kalenteria ja aseta muistutuksia tärkeistä tehtävistä.

Auttoiko harjoitustehtävä sinua tunnistamaan riskejä tehokkaammin?



OSA-ALUE 3.6 Varautuminen

'KUN VASTASIT PALJON':

'KUN VASTASIT 'TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 39. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Paljon" tai "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä sivulla.

TEHTÄVÄ 3.6-CD

Opi tekemään varasuunnitelma

- Kirjoita alle kolme mahdollista muutosta tai riskiä, joita saatat kohdata seuraavan vuoden aikana. Nämä voivat liittyä esimerkiksi uraan, opiskeluun, henkilökohtaiseen elämään tai talouteen. Pohdi jokaisen riskin osalta alla olevia kysymyksiä:

Mahdollinen muutos/riski 1: _____

Miksi riski on mahdollinen: _____

Mahdolliset seuraukset, jos riski toteutuu: _____

Mahdollinen muutos/riski 2: _____

Miksi riski on mahdollinen: _____

Mahdolliset seuraukset, jos riski toteutuu: _____

Mahdollinen muutos/riski 3: _____

Miksi riski on mahdollinen: _____

Mahdolliset seuraukset, jos riski toteutuu: _____

- Valitse yksi yllä kuvailemasi muutos tai riski, ja pohdi, miten voit varautua siihen. Mieti ja kirjoita alle mahdollisia toimenpiteitä, joilla voit vähentää riskin toteutumisen todennäköisyyttä tai vaikutusta.



OSA-ALUE 3.7 Resilienssi

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 39. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavilla sivuilla.

TEHTÄVÄ 3.7-AB

Opi kehittämään joustavuutta elämän muutoksissa

- Kirjoita alle 1-3 muutosta elämässäsi, jotka ovat vaikuttaneet sinuun merkittävästi.

Esimerkiksi: uusi työpaikka, työtehtävien muuttuminen, irtisanominen tai lomautus, muutto, valmistuminen, uuden opiskelupaikan saaminen, opintojen keskeyttäminen, perheenisäys, sairastuminen, muutokset ihmissuhteissa, vaihto-opiskelujakso ulkomailla.

- Valitse yksi ylle listaamistasi muutoksista, ja kuvaile alle, miten reagoit kyseiseen muutokseen.

Esimerkiksi: "Uusi työpaikka: tunsin innostusta unelmatyöstäni, mutta samalla koin stressiä ja epävarmuutta uuden työtehtävän edessä: en kehdannut kysyä neuvoja esimiehiltä tai kollegoilta".

- Pohdi ja kirjoita alle, mikä reaktiossasi oli hyödyllistä ja mikä ei.

- Kirjoita alle yksi tapa, miten voisit reagoida joustavammin vastaaviin muutoksiin tulevaisuudessa.

Esimerkiksi: "Pyydän enemmän tukea ja neuvoja kollegoilta", "verkostoidun muiden opiskelijoiden kanssa".



OSA-ALUE 3.7 Resilienssi

'KUN VASTASIT PALJON':

KUN VASTASIT 'TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 39. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Paljon" tai "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä sivulla.

TEHTÄVÄ 3.7-CD

Opi vahvistamaan resilienssiä

- Kirjoita alle viisi taitoasi, vahvuuttasi tai luonteenpiirrettäsi, jotka auttavat sinua selviytymään vaikeista tilanteista.

Esimerkiksi: ongelmanratkaisukyky, hyvä ajanhallinta, kommunikaatiotaidot, sopeutumiskyky, itsehillintä, sinnikkyys, empatia, optimismi, luovuus, itseluottamus, joustavuus, päättäväisyys, kriittinen ajattelu, itsemyötätunto, verkostoituminen.

- Miten ylläpidät ja kehität omaa resilienssiäsi eli kykyäsi selviytyä ja sopeutua muutoksiin ja riskeihin? Kirjoita alle.

Esimerkiksi:

- Liikunta
- Terveellinen ruokavalio
- Riittävä uni

- Sosiaalinen tuki
- Mindfulness ja meditaatio
- Aikataulutus ja priorisointi
- Rentoutumistekniikat

- Positiivinen ajattelu
- Tavoitteiden asettaminen
- Itsensä palkitseminen



OSA-ALUE 3.8 Epävarmuuden sietäminen

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 39. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko ”En yhtään” tai ”Jonkin verran”. Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavilla sivuilla.

TEHTÄVÄ 3.8-AB

Opi tunnistamaan, miten suhtaudut epävarmuuteen

- Kirjoita alle 1-3 tilannetta, joissa olet tuntenut epävarmuutta viimeisen kuukauden aikana.

Esimerkiksi: ”Työtehtävien epäselvyys”, ”Opiskeluun liittyvät epävarmuudet, kuten tenttien tulokset”, ”Ihmissuhteiden muutokset”, ”Toimeentulon/taloudelliset haasteet”.

- Valitse yksi näistä tilanteista ja kuvaile, miten reagoit epävarmuuteen. Mitä tunteita koit (esim. pelko, ahdistus, stressi, hämmennys)? Miten nämä tunteet vaikuttivat käyttäytymiseesi?



OSA-ALUE 3.8 Epävarmuuden sietäminen

'KUN VASTASIT PALJON':

'KUN VASTASIT TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 39. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavilla sivuilla.

TEHTÄVÄ 3.8-CD

Opi kehittämään epävarmuuden sietokykyäsi

- Kirjoita alle yksi työhön tai opiskeluun liittyvä tilanne, jossa olet tuntenut epävarmuutta lähiaikoina.

Esimerkiksi: "Työtehtävien epäselvyys", "Opiskeluun liittyvät epävarmuudet, kuten tenttien tulokset", "Työhaastattelu", "Työpaikan henkilöstömuutokset".

- Kuvaile, miten reagoit, kun tunsit epävarmuutta?

- Mieti ja kirjoita alle kolme tapaa, miten voisit reagoida joustavammin vastaavissa epävarmoissa tilanteissa tulevaisuudessa.

Esimerkiksi: "Keskustelen epäselvistä työtehtävistä avoimesti tiimini kanssa".

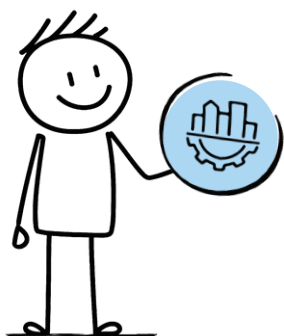
- Valitse yksi ylle listaamistasi uusista toimintatavoista, ja laadi suunnitelma, miten kokeilet, toimiiko se käytännössä.

Esimerkiksi: "Olen epävarma, mitä minulta odotetaan uuden työprojektin suhteen: keskustelen tilanteesta avoimesti kollegoiden kanssa ja kysyn tarvittaessa tarkennusta esimieheltä."

Muista arvioida kokeilun jälkeen, miten hyvin uusi strategiasi toimi. Mieti, mitä opit tästä prosessista ja miten voit soveltaa oppimaasi tulevaisuudessa.

Taitoalue 4: Toimintaympäristön tunteminen

MAAILMA YMPÄRILLÄSI



Toimintaympäristön tunteminen auttaa sinua ymmärtämään, millaisia mahdollisuuksia ja haasteita ympärilläsi on. Kun tiedät työmarkkinoiden ja oman alasi vaatimukset ja kehityssuunnat, pystyt paremmin pitämään omat taitosi ja tavoitteesi ajan tasalla muuttuvassa maailmassa.

Taitoalue sisältää viisi osa-aluetta:

4.1 Mahdollisuudet ja reunaehdot

Mahdollisuudet tarkoittavat vaihtoehtoisia polkuja ja elämän tarjoamia tilaisuuksia. Reunaehdot ovat rajoituksia, jotka vaikuttavat päätöksiisi tai suunnitteluusi. Reunaehtoja voivat olla esimerkiksi terveydentilasi, asuinpaikkasi ja työmarkkinatilanne.

4.2 Työmarkkinat

Työmarkkinatiedot kertovat, millaisia työmahdollisuuksia on saatavilla ja minkälainen eri alojen työtilanne on. Työmarkkinoiden tunteminen auttaa sinua suuntaamaan uraasi tavoitteellisesti.

4.3 Koulutus ja opiskelu

Elämän ja työuran eri vaiheissa voit kouluttautua ja opiskella eri tavoilla. Tämä voi tarkoittaa uusien taitojen oppimista, lisäkoulutusta tai jopa kokonaan uuden alan opiskelua. Jatkuva oppiminen ei ainoastaan paranna ammattitaitoasi, vaan myös avaa uusia mahdollisuuksia.

4.4 Yhteiskunnan rakenteet

Yhteiskunnan rakenteet, kuten lait, poliittinen päätöksenteko, talous, koulutusjärjestelmä, kulttuuri ja työmarkkinoiden eriytyminen ja eriarvoistuminen, voivat vaikuttaa urasuunnitteluusi. Esimerkiksi joillakin ammattialoilla on tyypillisesti paljon miehiä ja toisilla naisia, ja tämä voi ohjata tietoisesti tai tiedostamatta omia ammatillisia valintoja.

4.5 Ekososiaaliset tekijät

Ekososiaalisuus urasuunnittelussa tarkoittaa, että uravalinnoissa pyritään ottamaan huomioon se, mikä vaikutus niillä on ympäristöön ja muiden ihmisten hyvinvointiin. Tämä voi auttaa sinua löytämään merkityksellisen ja arvojesi mukaisen uran.



Taitoalue 4: Toimintaympäristön tunteminen

MAAILMA YMPÄRILLÄSI



1. Tee itsearviointi

OHJE: Ympyröi tai rastita tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto jokaisen alla olevan väittämän osalta.

OSA-ALUE 4.1 Mahdollisuudet ja reunaehdot:

Pystyn tarttumaan mahdollisuuksiin, jotka sopivat omaan tilanteeseeni, ja huomioimaan reunaehdot.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 4.4 Yhteiskunnan rakenteet:

Tunnistan yhteiskunnan ja työelämän rakenteita, jotka ovat oleellisia oman tilanteeni kannalta.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 4.2 Työmarkkinat

Tunnistan työmarkkinoiden muutoksia ja mahdollisuuksia, jotka voivat vaikuttaa omaan tilanteeseeni.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 4.5 Ekososiaaliset tekijät:

Osaan huomioida kestävä kehityksen ja ihmisoikeudet urasuunnittelussa.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 4.3 Koulutus ja opiskelu:

Osaan etsiä koulutus- ja opiskelumahdollisuuksia, jotka sopivat omaan tilanteeseeni.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN



2. Tee harjoitus- tehtäviä

OHJE: Tämän taitoalueen harjoitustehtävät ovat sivuilla 60–71. Valitse harjoitustehtävät sen mukaan, miten vastasit itsearviointikysymyksiin. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä.



OSA-ALUE 4.1 Mahdollisuudet ja reunaehdot

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 59. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavilla sivuilla.

TEHTÄVÄ 4.1-AB

Opi tunnistamaan omaan tilanteeseen sopivia mahdollisuuksia

- Kirjoita lyhyt kuvaus tämänhetkisestä tilanteestasi tai tavoitteistasi.

Esim. etsitkö uutta työpaikkaa, haluatko kehittää uutta taitoa vai suunnitteletko uutta projektia?

- Listaa 1–3 mahdollista tapaa edetä tilanteessasi.

Esim. kurssille osallistuminen, työpaikkojen haku, uusien ihmisten tapaaminen.

Valitse listaltasi yksi mahdollisuus ja vastaa seuraaviin kysymyksiin:

Kuinka realistinen tämä mahdollisuus on?

Mitä resursseja tai taitoja tarvitset sen hyödyntämiseksi?

Mitkä ovat seuraavat askeleet tämän mahdollisuuden tavoittamisessa?

Pohdi, mitä haasteita saatat kohdata suunnitelman toteuttamisessa.



OSA-ALUE 4.1 Mahdollisuudet ja reunaehdot

'KUN VASTASIT PALJON':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 59. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Paljon". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä ja seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 4.1-C

Opi vertailemaan eri vaihtoehtojen tuomia mahdollisuuksia ja niihin vaikuttavia reunaehtoja

- Kirjoita lyhyt kuvaus tämänhetkisestä tilanteestasi tai tavoitteistasi.

Esim. etsitkö uutta työpaikkaa, haluatko kehittää uutta taitoa vai suunnitteletko uutta projektia?

- Listaa 2–5 mahdollista tapaa edetä tilanteessasi.

Esim. kursseille osallistuminen, työpaikkojen haku, uusien ihmisten tapaaminen.

- Vertaile keskenään näitä vaihtoehtoisia tapoja. Mitä eroavaisuuksia vaihtoehtoisissa on?

- Mikä vaihtoehto sopisi parhaiten? Mitä haasteita saatat kohdata tämän suunnitelman toteuttamisessa?



OSA-ALUE 4.1 Mahdollisuudet ja reunaehdot

KUN VASTASIT 'TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 59. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisillä sivuilla.

TEHTÄVÄ 4.1-D

Opi kehittämään uran ja tulevaisuuden suunnittelua reunaehtojen puitteissa

- **Valitse jokin tulevaisuudensuunnitelmasi, jonka toteutuskelpoisuutta haluat pohtia suhteessa reunaehtoihin.**

- **Listaa reunaehtoja, jotka voivat vaikuttaa suunnitelmaasi**

Esim. sijainti, koulutus, osaaminen, budjetti, aikataulu, resurssit, arjen vaatimukset

- **Arvioi, mitkä reunaehdot ovat kriittisimpiä, sekä mihin voit vaikuttaa ja mihin et.**



OSA-ALUE 4.2 Työmarkkinat

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 59. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavilla sivuilla.

TEHTÄVÄ 4.2-AB

Opi tunnistamaan työelämän ja työn tekemisen muutoksia

Tutki alla olevaa työhön, työelämään ja työntekemiseen liittyviä sanoja.

• Valitse alta ne, jotka haluat osaksi työelämäsi:

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Kokoaikainen työ | ☐ Olen valmis vaihtamaan ammattia elämäni aikana | ☐ Haluan huomioida ympäristötekijät työssäni |
| ☐ Määräaikainen työ | ☐ Jatkuva osaamisen päivittäminen | ☐ Netin kautta tehtävä työ |
| ☐ Osa-aikainen työ | ☐ Monilukutaito | ☐ Työn sisällöllä ei väliä kunhan on työtä |
| ☐ Freelancer-työ | ☐ Monikielitaito | ☐ Oman ammattitaidon myyminen |
| ☐ Nollasopimus | ☐ Monipuoliset digitaaliset taidot | ☐ Työn perässä täytyy muuttaa asuinpaikkaa |
| ☐ Vuokratyö | ☐ Robotiikkaan liittyvä osaaminen | ☐ Oppimaan oppimisen taitojen päivittäminen |
| ☐ Yrittäjyys | ☐ Itsensä työllistäminen | |
| ☐ Palkkani tulee useasta eri työstä | ☐ Kansainvälisyys | |

• Valitse alta ne, joita et halua osaksi työelämäsi:

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Kokoaikainen työ | ☐ Olen valmis vaihtamaan ammattia elämäni aikana | ☐ Haluan huomioida ympäristötekijät työssäni |
| ☐ Määräaikainen työ | ☐ Jatkuva osaamisen päivittäminen | ☐ Netin kautta tehtävä työ |
| ☐ Osa-aikainen työ | ☐ Monilukutaito | ☐ Työn sisällöllä ei väliä kunhan on työtä |
| ☐ Freelancer-työ | ☐ Monikielitaito | ☐ Oman ammattitaidon myyminen |
| ☐ Nollasopimus | ☐ Monipuoliset digitaaliset taidot | ☐ Työn perässä täytyy muuttaa asuinpaikkaa |
| ☐ Vuokratyö | ☐ Robotiikkaan liittyvä osaaminen | ☐ Oppimaan oppimisen taitojen päivittäminen |
| ☐ Yrittäjyys | ☐ Itsensä työllistäminen | |
| ☐ Palkkani tulee useasta eri työstä | ☐ Kansainvälisyys | |

Työelämä muuttuu koko ajan. Työelämän keskeisiä muutoksia on talouden maailmalaajuus, uudet teknologiat, robotisaatio ja digitalisaation kehitys sekä väestön ikääntyminen. Työn tekemisen tavat ja ammatit ovat muutoksessa.



OSA-ALUE 4.2 Työmarkkinat

'KUN VASTASIT PALJON':

'KUN VASTASIT TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 59. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko ”Paljon” tai ”Täysin”. Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä sivulla.

TEHTÄVÄ 4.2-CD

Opi arvioimaan työelämän kehityssuuntia ja vaatimuksia sekä peilaamaan niitä omiin suunnitelmiisi

Tutki työelämästä saatavilla olevaa tietoa. Tarkastele, millaisia taitoja ja osaamisia tarvitaan tällä hetkellä ja mitä tulevaisuudessa.

Voit käyttää apuna esimerkiksi sitra.fi- ja www.osaamistarvekompassi.fi-sivustoja sekä alan raportteja.

Peilaa löytämiäsi tietoja omaan tilanteeseesi ja suunnitelmiisi. Pohdi, mitkä työelämän muutokset vaikuttavat eniten suunnitelmiisi ja miten voit varautua niihin.



OSA-ALUE 4.3 Koulutus ja opiskelu

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 59. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavilla sivuilla.

TEHTÄVÄ 4.3-AB

Opi etsimään uusia oppimismahdollisuuksia

Elinikäinen oppiminen tarkoittaa sitä, että ihminen jatkaa uuden oppimista koko elämänsä ajan, olipa kyseessä sitten muodollinen koulutus, työelämä tai vapaa-aika.

- **Kirjoita alle taito tai osaaminen, jota haluaisit kehittää. Sen ei tarvitse liittyä suoraan työhön tai opiskeluun – se olla myös henkilökohtainen tai harrastuksiin liittyvä taito.**

Esimerkiksi: ajanhallinta, uuden teknologian oppiminen, viestintätaidot, hyvinvoinnin edistäminen.

- **Kirjoita millä tavalla voit joustavasti kehittää taitoa tai osaamistasi. Mieti, miten voisit hankkia osaamista. Käytä apuna näitä kysymyksiä:**

- Voitko oppia kyseisen taidon lyhyissä ajanjaksoissa, kuten 10–20 minuutin pätkissä, esim. Youtube-videoiden, podcastien tai mobiilisovellusten kautta?
- Voitko osallistua verkkokursseille, jotka ovat itseohjautuvia ja joustavat aikataulun mukaan?
- Voitko oppia kyseisen taidon työpaikallasi (esim. oppisopimus)
- Lähtisitkö opiskelemaan oppilaitosten järjestämille kursseille tai tutkintotavoitteiseen koulutukseen?
- Tunnetko jonkun, joka voisi opettaa tämän taidon sinulle?



OSA-ALUE 4.4 Yhteiskunnan rakenteet

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 59. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavilla sivuilla.

TEHTÄVÄ 4.4-AB

Opi tunnistamaan sinuun vaikuttavia yhteiskunnan ja työelämän rakenteita

- **Pohdi, miten yhteiskunnan rakenteet vaikuttavat sinuun. Valitse pohdittavaksi yksi alla luetellusta kolmesta kuvitteellisesta tilanteesta tai mieti omaa tilannettasi. Kirjoita alle.**

Esimerkkejä yhteiskunnan rakenteista: lait, poliittinen päätöksenteko, talous, koulutusjärjestelmä, kulttuuri, työelämän tilanne, sukupuoliroolit.

1. Haluan opiskella itselleni uuden ammatin.

Esimerkiksi: "Talouden tilanne vaikuttaa työmarkkinoihin ja koulutuksen rahoitukseen", "Opintotuki helpottaa taloudellisesti", "Työmarkkinoiden tarpeet ovat muutoksessa".

TAI

2. Olen uupunut työssäni ja tarvitsen tauon työelämästä.

Esimerkiksi: "Työpaikan joustavuus tukee jaksamista", "Yleinen suhtautuminen työuupumukseen ja palautumiseen vaikuttaa".

TAI

3. Minulla on hyvä liikeidea ja haluan perustaa yrityksen.

Esimerkiksi: "Yrityslainsäädäntö ja starttirahat tukevat yrityksen perustamista", Talous- ja kilpailutilanne vaikuttavat liiketoimintaan".

TAI

4. Oma tilanteeni:



OSA-ALUE 4.4 Yhteiskunnan rakenteet

'KUN VASTASIT PALJON':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 59. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Paljon". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä ja seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 4.4-C

Opi havaitsemaan rakenteiden muutoksien vaikutuksia omaan urasuunnitteluusi

- **Valitse pohdittavaksi yksi yhteiskunnallinen rakenne, joka voi vaikuttaa urasuunnitteluusi.**

Esimerkiksi: Teknologian kehittyminen (automaatio, digitalisaatio); Työmarkkinoiden muutokset (etätyö, freelancertyö); Koulutuspolitiikka ja koulutuksen saavutettavuus; Lainsäädäntö (työlainsäädäntö, työajan sääntely); Taloudellinen tilanne (inflaatio, palkkakehitys); Työmarkkinoiden eriytyminen (mies- ja naisvaltaisuus eri ammattialoilla)

- **Pohdi, miten valitsemasi yhteiskunnallinen rakenne vaikuttaa tällä hetkellä uramahdollisuuksiisi. Kirjoita konkreettisia esimerkkejä.**

Esimerkiksi: "Digitalisaation myötä monet työt ovat siirtyneet etätyöhön, mikä antaa minulle mahdollisuuden hakea työpaikkoja eri maista."

- **Pohdi myös, miten kyseinen rakenne saattaa muuttua seuraavan 5–10 vuoden aikana ja mitä vaikutuksia sillä voisi olla urallasi.**

Esimerkiksi: "Jos automaatio ja tekoäly kehittyvät edelleen, tietyt manuaaliset työtehtävät voivat kadota, mutta teknologiaosaaminen nousee entistä tärkeämpään asemaan. Tämä voi tarkoittaa, että minun täytyy hankkia lisää teknisiä taitoja."



OSA-ALUE 4.4 Yhteiskunnan rakenteet

'KUN VASTASIT TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 59. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisillä sivuilla.

TEHTÄVÄ 4.4-D

Opi ennakoimaan yhteiskunnan rakenteiden muutosten vaikutuksia urasuunnitteluusi

- **Valitse pohdittavaksi yksi yhteiskunnallinen rakenne, joka voi vaikuttaa urasuunnitteluusi.**

Esimerkiksi: Teknologian kehittyminen (automaatio, digitalisaatio); Työmarkkinoiden muutokset (etätyö, freelancertyö); Koulutuspolitiikka ja koulutuksen saavutettavuus; Lainsäädäntö (työlait, työajan sääntely); Taloudellinen tilanne (inflaatio, palkkakehitys)

- **Pohdi, miten valitsemasi yhteiskunnallinen rakenne vaikuttaa tällä hetkellä uramahdollisuuksiisi. Kirjoita konkreettisia esimerkkejä.**

Esimerkiksi: "Digitalisaation myötä monet työt ovat siirtyneet etätyöhön, mikä antaa minulle mahdollisuuden hakea työpaikkoja eri maista."

- **Pohdi myös, miten kyseinen rakenne saattaa muuttua seuraavan 5–10 vuoden aikana ja mitä vaikutuksia sillä voisi olla urallesi.**

Esimerkki: "Jos automaatio ja tekoäly kehittyvät edelleen, tietyt manuaaliset työtehtävät voivat kadota, mutta teknologiaosaaminen nousee entistä tärkeämpään asemaan. Tämä voi tarkoittaa, että minun täytyy hankkia lisää teknisiä taitoja."

- **Mieti, mitä voit tehdä jo nyt, jotta olet valmiina tuleviin muutoksiin.**

Esimerkiksi: "Voisin osallistua lisäkoulutukseen tai kursseille, jotka parantavat teknologiaosaamistani, jotta olen kilpailukykyinen työmarkkinoilla tulevaisuudessa."



OSA-ALUE 4.5 Ekososiaaliset tekijät

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 59. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko ”En yhtään” tai ”Jonkin verran”. Muiden taitotasojen tehtävät ovat seurgavilla sivuilla.

TEHTÄVÄ 4.5-AB

Opi, miten työelämässä voi edistää ekososiaalista hyvinvointia

Pohdi hetki ajatuksiasi kestäväan kehitykseen ja vihreään siirtymään, joka vaikuttaa jo moniin ammattialoihin.

- **Valitse yksi ammatti tai työtehtävä ja pohdi, miten se edistää ihmisten tai luonnon hyvinvointia.**

Esimerkiksi: lääkäri, koneistaja, opettaja, insinööri, sosiaalityöntekijä, rakennusmestari, metsäkoneyrittäjä, merkonomi, kestävän kehityksen asiantuntija.

- **Kirjoita lyhyt kuvaus työtehtävästä ja sen vaikutuksista: Miten tämä työtehtävä parantaa ihmisten elämänlaatua? Miten se edistää luonnon hyvinvointia?**



OSA-ALUE 4.5 Ekososiaaliset tekijät

'KUN VASTASIT PALJON':

KUN VASTASIT 'TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 59. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "Paljon" tai "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä sivulla.

TEHTÄVÄ 4.5-CD

Opi huomioimaan ekososiaaliset tekijät omassa elämässäsi

- **Pohdi alle, miten ekososiaaliset tekijät vaikuttavat omaan elämääsi ja valintoihisi. Miten olet huomioinut ekososiaaliset tekijät urasuunnittelussasi?**

Voit käyttää seuraavia kysymyksiä apuna:

- Miten ekologinen kestävyys näkyy arjessasi?
- Millainen rooli sosiaalisella oikeudenmukaisuudella on elämässäsi?
- Miten kestävä kehitys ohjaa valintojasi?
- Miten yhteisöllisyys vaikuttaa toimintaasi?
- Millaisia vaikutuksia tämänhetkisellä tai sinua kiinnostavalla työllä/alalla on ekososiaaliseen hyvinvointiin?

Taitoalue 5: Vuorovaikutus ja yhteistyö

YHDESSÄ ETEENPÄIN



Hyvät vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot auttavat sinua löytämään uusia mahdollisuuksia, oivaltamaan uutta ja saamaan apua oman tilanteesi edistämiseen. Vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot näkyvät myös siinä, miten tuot esiin arvostustasi muita kohtaan, ja miten kerrot omasta osaamisestasi, tavoitteistasi ja toiveistasi.

Taitoalue sisältää kuusi osa-aluetta:

5.1 Osaamisen sanoittaminen

Osaamisen sanoittaminen tarkoittaa, että kerrot selkeästi, mitä osaat ja missä olet hyvä. Tämä on tärkeää esimerkiksi työhaussa, kun haluat kertoa taidoistasi muille.

5.2 Viestintä

Viestintä on tapa, jolla ihmiset puhuvat tai ilmaisevat asioita toisilleen. Viestintää voi olla sanoilla tai ilman sanoja. Hyvä viestintä auttaa kertomaan tavoitteista ja osaamisesta selkeästi. Se on tärkeää, kun haluat verkostoitua tai tehdä yhteistyötä.

5.3 Vuorovaikutus työssä, opiskelussa ja verkostoissa

Vuorovaikutus tarkoittaa, että ihmiset vaihtavat ajatuksia ja mielipiteitä keskenään ja tekevät yhteistyötä. Hyvä vuorovaikutus perustuu kuuntelemiseen ja yhdessä tekemiseen. Verkostoituminen tarkoittaa, että luot ja ylläpidät hyödyllisiä suhteita muihin ihmisiin.

5.4 Avun pyytäminen ja hyödyntäminen

Et ole yksin miettimässä uraasi. Voit pyytää apua esimerkiksi läheisiltä, ystäviltä tai erilaisista yhteiskunnan palveluista. Avun pyytäminen voi auttaa sinua etenemään urasuunnitelmissasi.

5.5 Yhteiskunnan tarjoamat palvelut

Yhteiskunta tarjoaa monenlaisia palveluja, jotka auttavat sinua urasuunnittelussa. Näihin kuuluvat esimerkiksi koulutus- ja työllisyyspalvelut.

5.6 Työnhakutaidot

Työnhakutaitoihin kuuluu esimerkiksi se, että tunnet työhaun nykyiset käytännöt, osaat kertoa selkeästi omasta osaamisestasi ja osaat tehdä hyvät työhaun asiakirjat, kuten ansioluettelon ja työhakemuksen.



Taitoalue 5: Vuorovaikutus ja yhteistyö

YHDESSÄ ETEENPÄIN**1. Tee itsearviointi**

OHJE: Ympyröi tai rastita tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto jokaisen alla olevan väittämän osalta.

OSA-ALUE 5.1 Osaamisen sanoittaminen:

Osaan kertoa osaamisestani ja antaa siitä käytännön esimerkkejä.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 5.2 Viestintä:

Pystyn ilmaisemaan itseäni erilaisissa viestintätilanteissa.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 5.3 Vuorovaikutus työssä, opiskelussa ja omissa verkostoissa:

Osaan toimia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

Tiedän, miten verkostot voivat auttaa opiskelussa, työssä ja muussa elämässäni.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 5.4 Avun pyytäminen ja hyödyntäminen:

Tiedän miten voin pyytää ja saada apua itselleni tärkeissä valintatilanteissa.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 5.5 Yhteiskunnan tarjoamat palvelut:

Osaan hyödyntää yhteiskunnan tarjoamia palveluita omassa elämässäni ja urasuunnittelussani.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 5.6 Työnhakutaidot:

Osaan hyödyntää työllistymismahdollisuuksia, jotka sopivat omaan tilanteeseeni, ja tuoda oman osaamiseni esiin työnhakutilanteissa.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

**2. Tee harjoitus-tehtäviä**

OHJE: Tämän taitoalueen harjoitustehtävät ovat sivuilla 74–87. Valitse harjoitustehtävät sen mukaan, miten vastasit itsearviointikysymyksiin. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä.



OSA-ALUE 5.1 Osaamisen sanoittaminen

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 73. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 5.1-AB

Opi tunnistamaan ja sanoittamaan osaamistasi

- **Listaa alle 3–5 asiaa, joissa tunnet olevasi hyvä.** Näiden ei tarvitse olla vain ammatillisia taitoja, vaan voit miettiä myös harrastusten kautta ja arjessa karttunutta osaamista.

Esimerkiksi: "Olen hyvä kuuntelemaan muita ja ymmärtämään heidän näkökulmiaan", "Opin nopeasti uusia taitoja", "Osaan toimia erilaisten ihmisten kanssa yhteistyössä".

- **Valitse listaltasi yksi taito ja kirjoita konkreettinen esimerkki, milloin olet käyttänyt kyseisestä taitoa.**

Esimerkiksi: "Osaan toimia erilaisten ihmisten kanssa yhteistyössä. Osallistuin opiskeluprojektiin, jossa tiimin jäsenet olivat eri taustoista ja heillä oli erilaisia vahvuuksia. Huomasin, että osa tiimistä koki, että heidän ideoitaan ei kuunneltu. Käynnistin keskustelun, jossa jokainen sai tilaisuuden kertoa omista ideoistaan. Tämä paransi ryhmän ilmapiiriä, ja projekti onnistui todella hyvin kaikkien osallistujien panoksen ansiosta."



OSA-ALUE 5.1 Osaamisen sanoittaminen

'KUN VASTASIT PALJON':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 73. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Paljon". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä ja seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 5.1-C

Opi jäsentelemään ja kuvailemaan osaamistasi

- **Kirjoita alle 3–5 taitoa, jotka hallitset hyvin.** Nämä voivat olla sekä ammatillisia että henkilökohtaisia taitoja.

Esimerkiksi: kielitaito, esiintymistaito, asiakaspalvelutaidot, kuuntelutaito, sosiaaliset taidot, johtamistaidot, tiimityöskentely, kyky työskennellä itsenäisesti, viestintä, ongelmanratkaisukyky, tekninen osaaminen.

- **Valitse yksi listaamistasi taidoista ja pohdi, miten sitä voisi soveltaa eri tilanteissa. Kirjoita alle lyhyesti, miten voisit käyttää valitsemaasi taitoa kolmessa eri tilanteessa.**

Esimerkiksi: "Taito: ongelmanratkaisukyky. 1. Työpaikalla huomaan, että tiimi on myöhässä projektin aikataulusta, koska yksi vaihe on viivästynyt. Käytän ongelmanratkaisutaitojani ehdottamalla, että jaamme työn uudelleen ja keskitymme kiireisimpiin tehtäviin. 2. Ryhmätyössä koulussa tiimini ei löydä sopivaa aihetta esitelmälle. Ehdotan, että jokainen ehdottaa kolme ideaa ja äänestämme parhaasta aiheesta. 3. Kotona huomaan, että perheenjäsenten aikataulut menevät ristiin ja kotityöt jäävät tekemättä. Järjestän listan tehtävistä ja ehdotan, että jokainen valitsee yhden kotityön viikolle."

Auttoiko tämä harjoitustehtävä sinua tunnistamaan, miten samaa taitoa voi käyttää eri tilanteissa?

Tutustu myös erilaisiin työkaluihin, jotka auttavat osaamisen näkyväksi tekemisessä:
<https://www.jotpa.fi/fi/tietoa-meista/hankkeet-ja-projektit/osaaminen-nakyyiin/tyokalut-ja-harjoitteet>





OSA-ALUE 5.1 Osaamisen sanoittaminen

'KUN VASTASIT TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 73. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisillä sivuilla.

TEHTÄVÄ 5.1-D

Opi viestimään osaamisestasi tehokkaasti

Tee oma hissipuhe. Hissipuhe on lyhyt esittely itsestäsi ja osaamisestasi. Sen tarkoitus on kertoa selkeästi ja ytimekkäästi, mitä osaat ja miksi se on tärkeää.

- Kirjoita muutama lause itsestäsi. Mieti, mitä teet tällä hetkellä (esim. opiskelu tai työ) ja mikä on vahvuutesi.

Esimerkiksi: "Olen Mari, ja opiskelen liiketaloutta ammattikorkeakoulussa. Olen erikoistunut markkinointiin ja minulla on hyvät viestintätaidot."

- Mieti, mikä on vahvin osaamisesi, jota haluat korostaa. Tämä voi liittyä työhön, opintoihin tai harrastuksiin.

Esimerkiksi: "Olen erityisen hyvä sosiaalisen median markkinoinnissa, ja osaan käyttää sitä tehokkaasti yritysten näkyvyyden parantamiseen."

- Selitä lyhyesti, miten taitosi tai osaamisesi voi hyödyttää esimerkiksi työnantajaa, tiimiä tai asiakkaita.

Esimerkiksi: "Olen auttanut useita yrityksiä lisäämään asiakasmääriään sosiaalisen median kampanjoilla. Minulla on kokemusta siitä, mikä toimii parhaiten eri yleisöille."

- Yhdistä aiemmat kohdat lyhyeksi, 30 sekunnin puheeksi. Tallenna hissipuheesi esimerkiksi puhelimen muistiinpanoihin, ja harjoittele! Hissipuheen tulisi olla selkeä ja sujuva.

Esimerkiksi: "Olen Mari, liiketalouden opiskelija, ja erikoistunut markkinointiin. Olen erityisen hyvä sosiaalisen median markkinoinnissa ja olen auttanut yrityksiä parantamaan näkyvyyttään ja kasvattamaan asiakasmääriään. Etsin mahdollisuuksia käyttää näitä taitoja markkinointitiimissä."

Auttoiko harjoitustehtävä kertomaan omasta osaamisestasi nopeasti ja selkeästi?



OSA-ALUE 5.2 Viestintä

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 73. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 5.2-AB

Opi tunnistamaan omia viestintätaitojasi

- Kirjoita alle kaksi erilaista viestintätilannetta, joissa olet ollut mukana.

Esimerkiksi: sähköpostikeskustelu, viestittely tai palaveri opiskelu-/työympäristössä tai keskustelu ystävän tai perheenjäsenen kanssa.



- Pohdi ja kirjoita alle, miten viestintätilanteet erosivat toisistaan. Viestitkö eri tavalla eri yhteyksissä, kanavissa ja ympäristöissä? Minkälaista sanatonta viestintää (eleet, ilmeet, äänenpainot) huomasit näissä kahdessa tilanteessa?



OSA-ALUE 5.2 Viestintä

'KUN VASTASIT PALJON':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 73. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Paljon". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä ja seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 5.2-C

Opi arvioimaan omia viestintätaitojasi

- **Mieti viestintätilannetta, jossa olet ollut mukana. Vastaa alla oleviin kysymyksiin.**

Viestintätilanne: _____

Miten valmistelit viestintätilannetta? (Esim. selkeytit tavoitteet, suunnittelit etukäteen, kuuntelit ensin toista osapuolta)

Miten viestintä sujui? (Olitko ymmärrettävä, sujuva ja selkeä?)

Mitä viestintäkanavia käytit? (Esim. kasvokkain, puhelimitse, sähköpostitse, videopalaveri, some)

Oliko tilanteessa haasteita? (Esim. väärinymmärrykset, epäselvyys, keskustelun ohjaaminen)

- **Pohdi, miten viestintätilanne onnistui? Onnistuitko tuomaan esiin omia näkökulmiasi ja huomiomaan toisen tilanteen ja näkökulmat?**



OSA-ALUE 5.2 Viestintä

'KUN VASTASIT TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 73. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisillä sivuilla.

TEHTÄVÄ 5.2-D

Opi kehittämään omia viestintätaitojasi

- Kirjoita alle yksi tavoite, jonka haluat saavuttaa viestintätaitojasi kehittämällä.

Esimerkiksi: "Haluan esittää ideani selkeästi ja itsevarmasti kokouksissa."

- Mitä yksittäisiä viestintätaitoja sinun pitää kehittää saavuttaaksesi tavoitteen?

Esimerkiksi: "Minun pitää oppia käyttämään visuaalisia apuvälineitä, kuten dioja, ja puhumaan vakuuttavasti ryhmän edessä."

- Miten aiot harjoitella näitä taitoja?

Esimerkiksi: "Aion harjoitella PowerPointin käyttöä ja pyytää esitysmateriaalista palautetta kollegoiltani. Aion myös harjoitella esiintymistä osastoni sisäisissä palaverissa, jotta voin kehittyä entistä paremmaksi esiintyjäksi."

- Milloin aiot kokeilla taitojasi käytännössä?

Esimerkiksi: "Aion pitää johtoryhmälle kuukauden päästä esityksen osastoni toimintasuunnitelmasta."



OSA-ALUE 5.3 Vuorovaikutus työssä, opiskelussa ja omissa verkostoissa

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 73. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 5.3-AB

Opi huomaamaan vuorovaikutusvahvuuksiasi

- Valitse alla olevasta listasta viisi sinua kuvaavaa vahvuuslausetta, jotka tulevat esiin, kun toimit tiimissä, opiskeluryhmässä tai omassa verkostossasi.

- | | |
|--|--|
| ☐ Olen kohtelias. | ☐ Otan huomioon keskustelukumppanini tunteet ja näkökulmat. |
| ☐ Huomioin muut ihmiset. | ☐ Osaan osoittaa empatiaa tarvittaessa. |
| ☐ Olen luotettava. | ☐ Käytän positiivista ja rakentavaa kieltä. |
| ☐ Pidän lupaukseni. | ☐ Vältän puheessani negatiivisia tai loukkaavia ilmaisuja. |
| ☐ Neuvottelen, jos joudun perumaan lupaukseni. | ☐ Pidän yllä katsekontaktia. |
| ☐ Esittäydyn ensimmäisen kerran kohdatessa. | ☐ Käytän kehonkieltä tukemaan sanallista viestintääni. |
| ☐ Annan kaikille suunvuoron. | ☐ Annan keskustelukumppanilleni tilaa puhua ja en keskeytä häntä. |
| ☐ Kerron oman mielipiteeni. | ☐ Pyrin ratkaisemaan mahdolliset erimielisyydet rakentavasti. |
| ☐ Kunnioitan muiden mielipiteitä. | ☐ Olen valmis oppimaan ja kehittymään vuorovaikutustaidoissani. |
| ☐ Huolehdin omalta osaltani kivasta työilmapiiristä. | ☐ Kunnioitan keskustelukumppanini mielipiteitä, vaikka ne eroaisivat omistani. |
| ☐ Kuuntelen aktiivisesti keskustelukumppaniani. | ☐ Pyrin luomaan luottamuksellisen ja avoimen ilmapiirin. |
| ☐ Osoitan kiinnostusta keskustelukumppanin sanomisiin. | |
| ☐ Osaan ilmaista itseäni selkeästi ja ymmärrettävästi. | |

Auttoiko harjoitustehtävä sinua tunnistamaan, millaisia vuorovaikutukseen liittyviä vahvuuksia sinulla on?



OSA-ALUE 5.3 Vuorovaikutus työssä, opiskelussa ja omissa verkostoissa

'KUN VASTASIT PALJON':

'KUN VASTASIT TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 73. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Paljon" tai "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä sivulla.

TEHTÄVÄ 5.3-CD

Opi hyödyntämään ja kehittämään verkostoja

- **Listaa nykyiset verkostosi: kirjoita alle kaikki henkilöt ja ryhmät, joiden kanssa olet säännöllisesti tekemisissä.**

Esimerkiksi: Perhe ja ystävät; Nykyiset ja entiset kollegat; Mentorisi ja valmentajasi; Ammattijärjestöjen jäsenet; Online-verkostot (esim. LinkedIn-kontaktit)

- **Mieti, miten kukin verkosto voi auttaa sinua urasuunnittelussa.**

Esimerkiksi:

- Voiko tämä henkilö tai ryhmä tarjota uraneuvoja tai mentorointia?
- Onko heillä tietoa avoimista työpaikoista tai piilotyöpaikoista?
- Voivatko he auttaa sinua kehittämään uusia taitoja tai saamaan koulutusta?
- Onko heillä kontakteja, jotka voisivat olla hyödyllisiä urallasi?

- **Tarkastele listaasi ja arviointiasi. Onko jokin tärkeä verkosto, joka puuttuu?**

Esimerkiksi:

- Onko sinulla riittävästi kontakteja alaltasi?
- Onko sinulla mentoria tai valmentajaa?
- Oletko jäsenenä ammatillisissa järjestöissä tai ryhmissä?

- **Mieti, miten voit hankkia uusia verkostoja ja laajentaa olemassa olevia.**

Esimerkiksi:

- Osallistu ammatillisiin tapahtumiin ja seminaareihin.
- Ole aktiivinen sosiaalisessa mediassa, erityisesti LinkedInissä.
- Liity ammatillisiin järjestöihin ja ryhmiin.
- Pidä yhteyttä entisiin kollegoihin ja opiskelukavereihin.



OSA-ALUE 5.4 Avun pyytäminen ja hyödyntäminen

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 73. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 5.4-AB

Opi tunnistamaan, mistä voit saada apua urapohdintoihisi

- Listaa alle henkilöitä, paikkoja ja palveluita, joiden kautta voit saada apua ja tukea urapohdintoihisi.

Käytä listauksessa apuna näitä kysymyksiä:

- Mieti, kehen voit olla yhteydessä omassa verkostossasi. Tämä voi sisältää perheenjäsenet, ystävät, työyhteisön.
- Onko työpaikallasi tai oppilaitoksessasi uraohjaaja/-valmentaja tai opinto-ohjaaja?
- Oletko tietoinen, mitä työllisyyspalveluja on tarjolla paikkakunnallasi? Esim. ammatinvalinta- ja uraohjaus.
- Tiedätkö, mitä mahdollisuuksia on lisäkouluttautumiseen tai uudelleen kouluttautumiseen?
- Tunnetko hyödyllisiä palvelusivustoja? Onko Työmarkkinatori tai Opintopolku tuttu? Mitä apua niiden kautta voisi saada?
- Tunnetko Ohjaamon palvelut?
- Tiedätkö, mitä tukea ja ohjausta ammattiliitot tai ammattilaisjärjestöt voivat tarjota?
- Onko alueellasi työnhakutapahtumia tai verkostoitumistilaisuuksia, joissa voit saada neuvoja ja laajentaa verkostoasi?



OSA-ALUE 5.4 Avun pyytäminen ja hyödyntäminen

'KUN VASTASIT PALJON':

'KUN VASTASIT TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 73. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Paljon" tai "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä sivulla.

TEHTÄVÄ 5.4-CD

Opi löytämään sinulle sopivaa apua

- Listaa alle henkilöt, paikat ja palvelut, joiden kautta voit saada apua ja tukea urapohdintoihisi.

Käytä listauksessa apuna näitä kysymyksiä:

- Mieti, kehen voit olla yhteydessä omassa verkostossasi. Tämä voi sisältää perheenjäsenet, ystävät, työyhteisön.
- Onko työpaikallasi tai oppilaitoksessasi uraohjaaja/-valmentaja tai opinto-ohjaaja?
- Oletko tietoinen, mitä työllisyyspalveluja on tarjolla paikkakunnallasi? Esim. ammatinvalinta- ja uraohjaus.
- Tiedätkö, mitä mahdollisuuksia on lisäkouluttautumiseen tai uudelleen kouluttautumiseen?
- Tunnetko hyödyllisiä palvelusivustoja? Onko Työmarkkinatori tai Opintopolku tuttu? Mitä apua niiden kautta voisi saada?
- Tunnetko Ohjaamon palvelut?
- Tiedätkö, mitä tukea ja ohjausta ammattiliitot tai ammattilaisjärjestöt voivat tarjota?
- Onko alueellasi työnhakutapahtumia tai verkostoitumistilaisuuksia, joissa voit saada neuvoja ja laajentaa verkostoasi?

- Analysoi listaasi ja pohdi, mitkä ovat sinulle tällä hetkellä tärkeimpiä tahoja, mistä voit saada apua ja tukea urapohdintoihisi. Mitkä taas voisivat olla hyödyllisiä pitkällä aikavälillä?



OSA-ALUE 5.5 Yhteiskunnan tarjoamat palvelut

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 73. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko ”En yhtään” tai ”Jonkin verran”. Muiden taitotasojen tehtävät ovat seurgavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 5.5-AB

Opi tunnistamaan yhteiskunnan tarjoamia palveluja elämän ja urasuunnittelun tueksi

- **Tutki, mitä palveluita yhteiskunta tarjoaa eri elämäntilanteisiin. Käytä virallisia verkkosivustoja, kuten www.suomi.fi/kansalaiselle -sivustoa, löytääksesi tietoa tarjolla olevista palveluista.**

Esimerkiksi:

- o Työvoimapalvelut
- o Koulutus- ja uudelleen koulutusohjelmat
- o Terveystieteiden ja hyvinvoinnin palvelut
- o Sosiaalipalvelut ja taloudellinen tuki
- o Yrittäjyyden tukipalvelut

- **Listaa alle yhteiskunnan tarjoamia palveluita, joiden kautta voit saada apua elämäsi ja urasuunnittelusi tueksi.**



OSA-ALUE 5.5 Yhteiskunnan tarjoamat palvelut

'KUN VASTASIT PALJON':

'KUN VASTASIT TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 73. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Paljon" tai "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä sivulla.

TEHTÄVÄ 5.5-CD

Opi löytämään sinulle sopivat palvelut

- **Oman tilanteen kartoitus:** Kuvaille alle nykyistä elämäntilannettasi ja uratilannettasi. Mieti, mitkä ovat suurimmat haasteesi ja tarpeesi tällä hetkellä.

- **Palveluiden kartoitus:** Tutki, mitä palveluita yhteiskunta tarjoaa eri elämäntilanteisiin. Käytä virallisia verkkosivustoja, kuten www.suomi.fi/kansalaiselle -sivustoa, löytääksesi tietoa tarjolla olevista palveluista.

Esimerkiksi:

- Työvoimapalvelut
- Koulutus- ja uudelleen koulutusohjelmat
- Terveystieteiden ja hyvinvoinnin palvelut
- Sosiaalipalvelut ja taloudellinen tuki
- Yrittäjyyden tukipalvelut

- **Palveluiden arviointi:** Tee lista palveluista, jotka voisivat olla hyödyllisiä tilanteessasi. Arvioi, miten hyvin kukin palvelu vastaa tarpeisiisi ja haasteisiisi.

- **Laadi suunnitelma, miten aiot hyödyntää näitä palveluita.**



OSA-ALUE 5.6 Työnhakutaidot

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 73. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko "En yhtään" tai "Jonkin verran". Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 5.6-AB

Opi löytämään erilaisia työllistymismahdollisuuksia

Kartoita, mitä kautta löydät sinulle sopivimmat työmahdollisuudet. Vastaa kysymyksiin:

- Mieti, millaista työtä etsit: tyyppi (kokopäivä, osa-aikainen, freelance), ala (esim. IT, terveydenhuolto, koulutus), ja sijainti (paikallinen, etättyö, kansainvälinen).

- Mieti, mitkä ovat vahvuutesi, taitosi ja kiinnostuksen kohteesi.

- Tee lista työnhakukanavista, joista voisit löytää sinulle sopivia työmahdollisuuksia.

Esimerkiksi:

- Työnhakusivustot
- Sosiaalinen media
- Yritysten omat sivut
- Verkostot

- Tutki listaamiasi kanavia 15 minuuttia ja listaa alle, mistä löysit eniten kiinnostavia työmahdollisuuksia.



OSA-ALUE 5.6 Työnhakutaidot

'KUN VASTASIT PALJON':

'KUN VASTASIT TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 73. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Paljon" tai "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä sivulla.

TEHTÄVÄ 5.6-CD

Opi laajentamaan työllistymismahdollisuuksia

- Tunnista ja kirjoita alle 3–5 osaamistasi, joita voit soveltaa monenlaisissa työtehtävissä.

Esimerkiksi projektinhallinta, tarkkuus, viestintätaidot, kielitaito, asiakaspalvelu.

- Pohdi, millaisiin uusiin työtehtäviin tai toimialoille nämä taidot voisivat viedä sinut. Mieti, miten voisit soveltaa osaamistasi eri toimialoille tai tehtäviin.

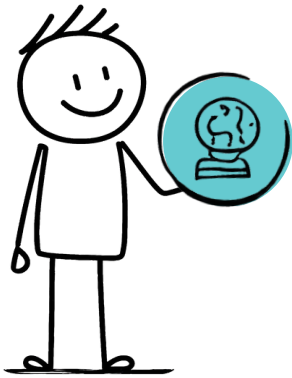
Esimerkiksi, jos sinulla on viestintätaitoja markkinoinnin alalta, voitko siirtää ne myyntiin, koulutukseen tai konsultointiin.

- Tutki tarkemmin vähintään kahta eri toimialaa, joilta et ole vielä hakenut töitä. Voit käyttää työnhakusivustoja, ammattiliittojen sivustoja tai keskustella ammattilaisten kanssa näistä aloista. Listaa alle löytämäsi uudet työmahdollisuudet.

- Valitse yksi löytämäsi työmahdollisuus ja mieti, miten sanoittaisit osaamistasi suhteessa kyseiseen työtehtävään.

Taitoalue 6: Toimintaympäristön tulevaisuuden hahmottaminen

ENNAKOIDAAN TULEVAA



Tulevaisuuden suuntausten ja suurten muutosten ymmärtäminen auttaa sinua valmistautumaan työelämän muutoksiin. Tämän taidon avulla voit ennakoida, millaisia taitoja ja osaamista tarvitaan tulevaisuudessa, ja rakentaa päämäärätietoisesti polkuja kohti omannäköistä tulevaisuutta.

Taitoalue sisältää kolme osa-aluetta:

6.1 Vaihtoehtoiset polut

Vaihtoehtoisten polkujen kartoittaminen ja päätökset jatkuvat läpi elämän, kun työelämä ja omat elämäntilanteet muuttuvat. Eteen voi tulla sattumalta tilaisuuksia ja mahdollisuuksia, jotka auttavat sinua saavuttamaan tavoitteesi. Omalla toiminnallasi voit edistää uusien vaihtoehtoisten polkujen rakentumista.

6.2 Yhteiskunnan muutokset

Yhteiskunnan muutoksista esimerkiksi digitalisaatio ja tekoälyn yleistymisen, ilmastonmuutoksen torjuntaan käytetyt keinot ja väestön ikääntyminen voivat vaikuttaa urasuunnitteluun.

6.3 Globaalit muutokset

Globaalit muutokset, kuten ilmastonmuutos, talouden suhdanteet ja alueelliset konfliktit, voivat vaikuttaa urasuunnitteluusi.



Taitoalue 6: Toimintaympäristön tulevaisuuden hahmottaminen

ENNAKOIDAAN TULEVAA



1. Tee itsearviointi

OHJE: Ympyröi tai rastita tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto jokaisen alla olevan väittämän osalta.

OSA-ALUE 6.1 Vaihtoehtoiset polut:

Osaan etsiä vaihtoehtoisia polkuja, jotka sopivat omaan tilanteeseeni.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 6.2 Yhteiskunnan muutokset:

Seuraan yhteiskunnallisia muutoksia, jotka voivat vaikuttaa omaan tilanteeseeni, ja pystyn huomioimaan ne urasuunnittelussani.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN

OSA-ALUE 6.3 Globaalit muutokset:

Seuraan maailmanlaajuisia muutoksia, jotka voivat vaikuttaa omaan tilanteeseeni, ja pystyn huomioimaan ne urasuunnittelussani.

☐ EN YHTÄÄN ☐ JONKIN VERRAN ☐ PALJON ☐ TÄYSIN



2. Tee harjoitus-tehtäviä

OHJE: Tämän taitoalueen harjoitustehtävät ovat sivuilla 90–98. Valitse harjoitustehtävät sen mukaan, miten vastasit itsearviointikysymyksiin. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä.



KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 89. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko ”En yhtään” tai ”Jonkin verran”. Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

Opi kartoittamaan vaihtoehtoisia urapolkuja

- **Kirjoita alle yksi tulevaisuuden tavoitteesi.**

- **Mieti ja kirjoita alle erilaisia vaihtoehtoisia polkuja, joita voit seurata saavuttaaksesi tulevaisuuden tavoitteesi.**
- **Pohdi, mitä konkreettisia vaiheita ja askelia sinun täytyy ottaa saavuttaaksesi tämän tavoitteen. Kuvaile myös näitä vaiheita alle.**



OSA-ALUE 6.1 Vaihtoehtoiset polut

'KUN VASTASIT PALJON':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 89. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Paljon". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä ja seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 6.1-C

Opi kartoittamaan vaihtoehtoisia urapolkuja

Vaihtoehtoiset urapolut tarjoavat erilaisia reittejä ammatilliseen kehitykseen ja etenemiseen, jotka eivät välttämättä noudata perinteistä, suoraviivaista urapolkua. Sattuma ja odottamattomat tilanteet voivat myös muokata matkaa, avaten uusia mahdollisuuksia ja suunnanmuutoksia, jotka rikastuttavat urakehitystä entisestään.

- **Mieti, miten omat päätöksesi ja sattumalta ilmaantuneet tilaisuudet ovat vaikuttaneet elämääsi tähän mennessä? Kirjoita alle tärkein ajatuksesi.**

- **Tee mind map (miellekartta) erilaisista vaihtoehtoisista poluista, joita voisit harkita tulevaisuudessa. Sisällytä sekä uraasi että henkilökohtaiseen elämään liittyviä polkuja. Kuvaile alle toteutuskelpoisimmat vaihtoehtoiset polut.**



OSA-ALUE 6.1 Vaihtoehtoiset polut

'KUN VASTASIT TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 89. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisillä sivuilla.

TEHTÄVÄ 6.1-D

Opi rakentamaan vaihtoehtoisia urapolkuja kohti omannäköistä tulevaisuutta

Vaihtoehtoiset urapolut tarjoavat erilaisia reittejä ammatilliseen kehitykseen ja etenemiseen, jotka eivät välttämättä noudata perinteistä, suoraviivaista urapolkua. Sattuma ja odottamattomat tilanteet voivat myös muokata matkaa, avaten uusia mahdollisuuksia ja suunnanmuutoksia, jotka rikastuttavat urakehitystä entisestään.

- **Mieti, miten omat päätöksesi ja sattumalta ilmaantuneet tilaisuudet ovat vaikuttaneet elämääsi tähän mennessä? Kirjoita alle tärkein ajatuksesi.**

- **Tee mind map (miellekartta) erilaisista vaihtoehtoisista poluista, joita voisit harkita tulevaisuudessa. Sisällytä sekä uraasi että henkilökohtaiseen elämään liittyviä polkuja. Kuvaile alle toteutuskelpoisimmat vaihtoehtoiset polut.**

- **Pohdi ja kirjoita alle, miten voit omalla toiminnallasi edistää uusien vaihtoehtoisten polkujen rakentumista. Mieti, mitä taitoja tai resursseja tarvitset ja miten voit hankkia niitä.**



KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 89. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko ”En yhtään” tai ”Jonkin verran”. Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

Opi tunnistamaan yhteiskunnan muutoksia, jotka voivat vaikuttaa uramahdollisuuksiin

• **Pohdi, näkyvätkö alla luetellut muutokset omassa elämässäsi:**

- **Teknologian kehitys (esim. tekoälyn kasvu, automaatio)**
- **Ilmastonmuutokseen liittyvät toimet (esim. vihreä siirtymä, kestävä kehitys)**
- **Työmarkkinoiden muutokset (esim. etätyö, freelancereiden määrä)**
- **Ammattien ja työtehtävien muuttuminen**



OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 89. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen ”Paljon”. Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä ja seuraavalla sivulla.

Opi huomioimaan yhteiskunnan muutoksia urasuunnittelussasi

Yhteiskunnassa tapahtuu jatkuvasti muutoksia, joiden takia uuden oppimisen tarve korostuu entistä enemmän läpi elämän.

- **Valitse yksi yhteiskunnan muutos ja pohdi, miten se voi vaikuttaa omaan elämäsi ja urasuunnitteluusi.**

Teknologian kehitys (esim. tekoälyn kasvu, automaatio)

Ilmastonmuutokseen liittyvät toimet (esim. vihreä siirtymä, kestävä kehitys)

Työmarkkinoiden muutokset (esim. etätö, freelancereiden määrä)

Ammattien ja työtehtävien muuttuminen

Väestön ikääntyminen



OSA-ALUE 6.2 Yhteiskunnan muutokset

'KUN VASTASIT TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 89. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisillä sivuilla.

TEHTÄVÄ 6.2-D

Opi käyttämään ennakointitietoa ja huomiomaan yhteiskunnan muutokset urasuunnittelussasi

- Selvitä, mitkä ovat tällä hetkellä Suomessa keskeisiä tulevaisuuden kehityssuuntia, jotka vaikuttavat tulevaisuuden uramahdollisuuksiin. Mitä keskeisiä muutoksia on odotettavissa? Millaisia mahdollisuuksia ja haasteita ne tuovat mukanaan?

Hyödynnä kansallisia ennakointitietoja, kuten valtioneuvoston tulevaisuuskatsauksia, Sitran sivuja, osaamistarvekompassi.fi-, tyovoimabarometri.fi- ja vipunen.fi/fi-fi/ennakointi -sivustoja tai työ- ja elinkeinoministeriön raportteja.

- Mieti, miten nämä kehityssuunnat ja mahdolliset muutokset liittyvät omaan uraasi. Pohdi ja kirjoita, miten voit ennakoida uusia taitovaatimuksia tai työtehtäviä, jotka voivat olla tärkeitä tulevaisuudessa?



OSA-ALUE 6.3 Globaalit muutokset

KUN VASTASIT 'EN YHTÄÄN':

KUN VASTASIT 'JONKIN VERRAN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 89. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen joko ”En yhtään” tai ”Jonkin verran”. Muiden taitotasojen tehtävät ovat seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 6.3-AB

Opi tunnistamaan globaaleja muutoksia, jotka voivat vaikuttaa uramahdollisuuksiin

Maailmanlaajuisesti tapahtuu muutoksia, kuten ilmastonmuutos, talouden nousu- ja laskukaudet, digitalisaatio ja alueelliset konfliktit.

Pohdi, miten globaalit muutokset näkyvät omassa elämässäsi.



OSA-ALUE 6.3 Globaalit muutokset

'KUN VASTASIT PALJON':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 89. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen ”Paljon”. Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisellä ja seuraavalla sivulla.

TEHTÄVÄ 6.3-C

Opi huomioimaan globaaleja muutoksia urasuunnittelussasi

Maailmanlaajuisesti tapahtuu muutoksia, kuten ilmastonmuutos, talouden nousu- ja laskukaudet, digitalisaatio ja alueelliset konfliktit.

- **Tarkastele tarkemmin yhtä globaalia muutosta ja pohdi, miten se voi vaikuttaa omaan elämääsi ja urasuunnitteluusi.**



OSA-ALUE 6.3 Globaalit muutokset

'KUN VASTASIT TÄYSIN':

OHJE: Valitse taitotasosi mukainen harjoitustehtävä

Valitse harjoitustehtävä sen mukaan, mitä vastasit itsearviointikysymykseen sivulla 89. Jokaiseen itsearviointikysymykseen liittyy sinun taitotasosi mukainen harjoitustehtävä. Tällä sivulla on harjoitustehtävä, jonka teet, jos vastasit osa-alueen itsearviointikysymykseen "Täysin". Muiden taitotasojen tehtävät ovat edellisillä sivuilla.

TEHTÄVÄ 6.3-D

Opi käyttämään ennakointitietoa ja huomiomaan globaaleja muutoksia urasuunnittelussasi

- **Tutki tulevaisuuden kehityssuuntia ja ennusteita: Selvitä, mitkä ovat tällä hetkellä keskeisiä globaaleja kehityssuuntia, jotka vaikuttavat tulevaisuuden uramahdollisuuksiin. Mitä keskeisiä muutoksia on odotettavissa? Millaisia mahdollisuuksia ja haasteita ne tuovat mukanaan?**

Hyödynnä kansallisia ennakointitietoja, kuten valtioneuvoston tulevaisuuskatsauksia, Sitran sivuja, osaamistarvekompassi.fi -sivustoa tai työ- ja elinkeinoministeriön raportteja.

- **Mieti, miten nämä globaalit kehityssuunnat ja mahdolliset muutokset liittyvät omaan uraasi. Pohdi ja kirjoita alle, miten voit ennakoida uusia taitovaatimuksia tai työtehtäviä, jotka voivat olla tärkeitä tulevaisuudessa?**

AINA ON
HYVÄ IKÄ
SUUNNITELLA
URAA

**Elämä voi viedä
moneen suuntaan.**

**Urasuunnittelutaidot
auttavat eteenpäin.**

Urasuunnittelutaitojen kehittämiskokonaisuus 2024
www.hyria.fi/urasuunnittelutaidot



KEHA-keskus

Hyria