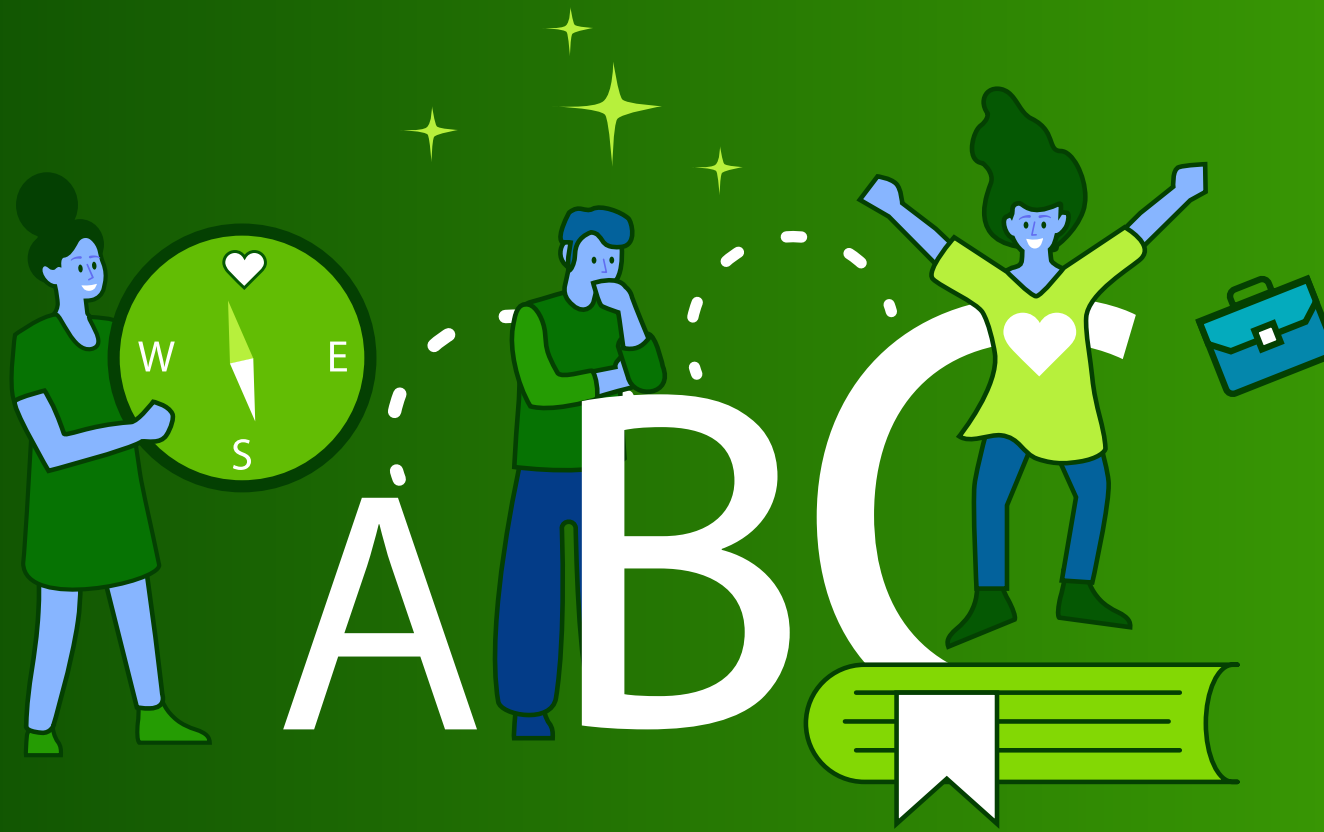




Alanvaihtajat



Kohtaantoa



Euroopan unionin
osarahoittama



ALANVAIHTAJAT-KURSSI

Ryhmävalmennuksen teemat

1

Työmarkkinat ja urasuunnittelu

- » Käydään läpi nykyistä työmarkkinatilannetta ja yhteiskunnallisia muutoksia.
- » Tutustutaan itseä kiinnostaviin aloihin.
- » Kirjoitetaan oma työelämätarina.

2

Itsetuntemus ja motivaatio

- » Pohditaan kiinnostuksen kohteita ja oman elämäntilanteen merkitystä urasuunnitteluun.
- » Keskustellaan työkyvystä ja voimavaroista.
- » Tutustutaan Opintopolku.fi-sivustoon ja koulutusmahdollisuuksiin.

3

Osaaminen ja oppiminen

- » Tunnistetaan omat vahvuudet ja osaaminen..
- » Tarkastellaan oppimistyylejä.
- » Pilkotaan tavoitteet pieniin, helposti saavutettaviin osiin.
- » Keskustellaan keskittymiskyvystä ja sen parantamisesta.

4

Koulutus ja alanvaihto

- » Käsitellään opintojen rahoitusmahdollisuuksia ja koulun hakeutumista.
- » Pohditaan keinoja alanvaihtoon nykyistä osaamista hyödyntäen.
- » Laaditaan urasuunnitelma.

5

Resilienssi ja päätöksenteko

- » Käsitellään resilienssiä ja sen merkitystä työelämän ja työttömyyden aikana.
- » Pohditaan keinoja kohdata epävarmuutta.
- » Tarkastellaan päätöksentekotaitoja ja keinoja niiden kehittämiseen.

→ Itsenäinen työskentely + yksilötapaamiset asiantuntijan kanssa (väh. 2 krt.)



Kohtaantoa



Euroopan unionin
osarahoittama

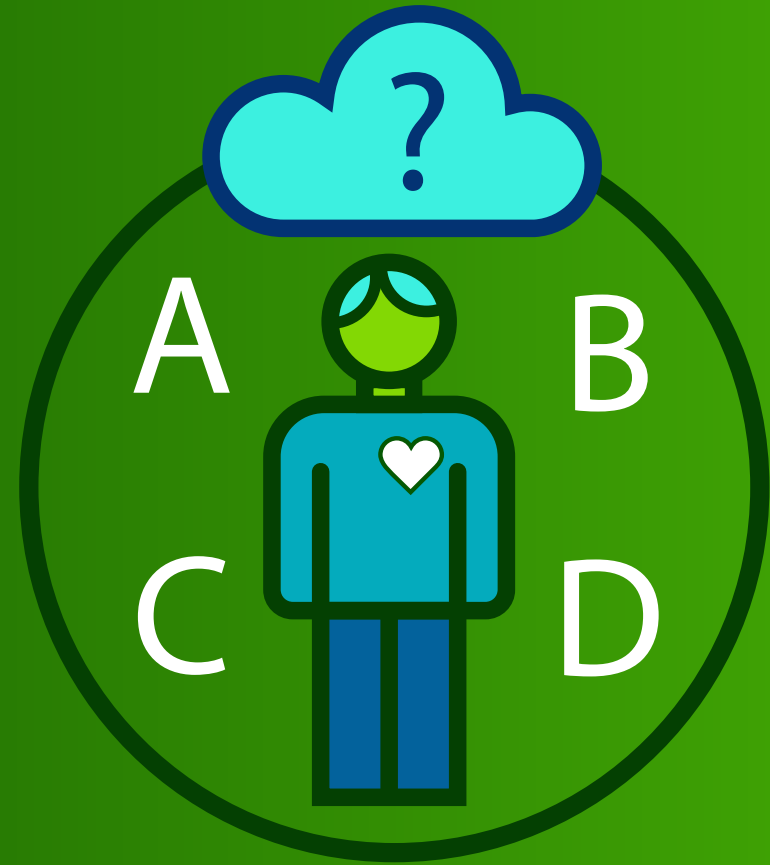
1. Työmarkkinat ja urasuunnittelu

Kurssilla käsitellään valtakunnallista työmarkkinatilannetta sekä työpaikkojen ja kasvualojen näkymiä. Lisäksi tutustutaan työmarkkinabarometrin avulla itseä kiinnostavien alojen työllisyysnäkömiin ja keskustellaan, miten yksilön elämässä ja yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset vaikuttavat urasuunnitteluun. Tällaisia muutoksia ovat esimerkiksi väestön ikääntyminen, digitalisaatio, globalisaatio ja työmarkkinoiden muutokset.

Ensimmäisellä ryhmätapaamisella tarkastellaan myös, miten nämä muutokset voivat tuoda mahdollisuuksia ja haasteita, sekä miten yksilö voi niihin valmistautua.

Osallistujat kirjoittavat oman työelämätarinansa, jonka avulla he voivat huomata asioita omasta tilanteesta, haaveista ym. Kurssin aikana määritellään tarvittavat toimet asiakkuuden näkökulmasta ja sovitaan ensimmäinen yksilöaika asiantuntijan kanssa.

Yksilö- ja ryhmätapaamisissa asiakasta tuetaan omien tavoitteiden saavuttamisessa ja siihen tarvittavien keinojen löytämisessä. Yksilötapaamisissa keskitytään henkilökohtaisiin näkökulmiin ja itselle sopiviin keinoihin, kun taas ryhmätapaamisissa keskitytään yhteisiin aiheisiin. Asiakas voi räätälöidä itselleen sopivan kokonaisuuden.



Kohtaantoa



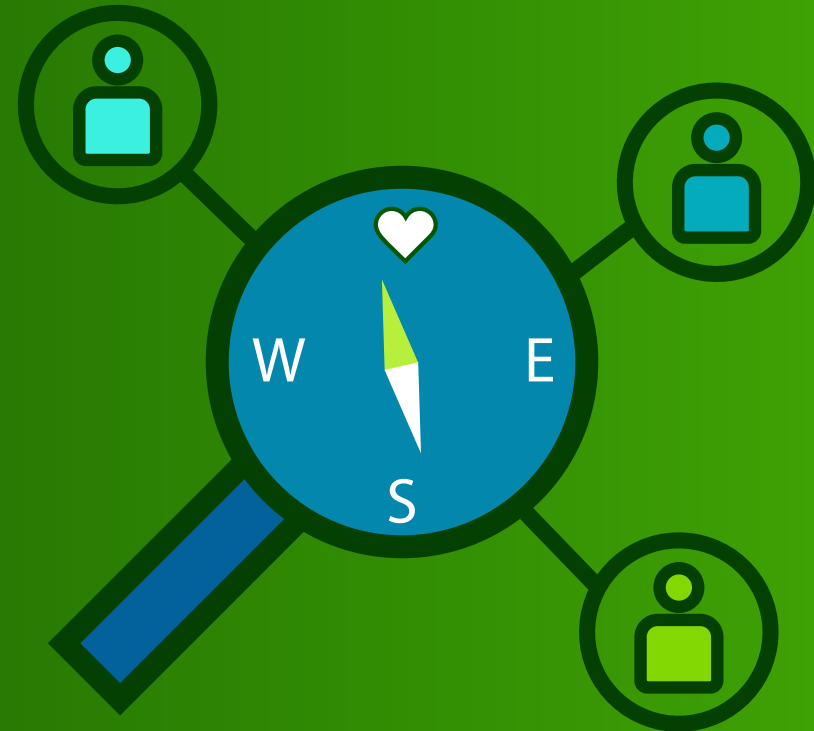
Euroopan unionin
osarahoittama

2. Itsetuntemus ja motivaatio

Toisella ryhmätapaamisella käsitellään oman elämäntarinan merkitystä urasuunnittelulle eli pohditaan, miten menneet kokemukset ja elämäntilanteet voivat ohjata uravalintoja ja tulevaisuuden suunnitelmia.

Kurssilla keskustellaan yhdessä myös työkyvystä ja voimavaroista, niiden merkityksestä sekä keinoista ylläpitää ja vahvistaa työkykyä.

Lisäksi pohditaan motivaatiotekijöitä ja henkilökohtaisia kiinnostuksen kohteita sekä miten niitä voi hyödyntää urasuunnittelussa.



Kohtaantoa



Euroopan unionin
osarahoittama

3. Osaaminen ja oppiminen

Kurssilla pohditaan oman osaamisen tunnistamista ja omaa osaamisidentiteettiä. Mietitään, miten osaamista voi kerätä ja soveltaa erilaisissa työelämän, opiskelun, harrastusten ja vapaaehtoistyön tilanteissa. Lisäksi tarkastellaan, mikä on asiakkaan oma oppimistyyli, oppimisen vahvuudet ja mahdolliset oppimishaasteet.

Ryhmätapaamisessa pohditaan oman osaamisen kehittämistä ja tavoitteiden pilkkomista pieniin, helposti saavutettaviin osiin sekä keskustellaan keskittymiskyvyn merkityksestä uuden oppimisessa ja keinoista sen kehittämiseksi. Lisäksi arvioidaan omia vahvuuksia ja tunnistetaan, miten niitä voi hyödyntää urasuunnittelussa ja henkilökohtaisessa kehityksessä.



Kohtaantoa



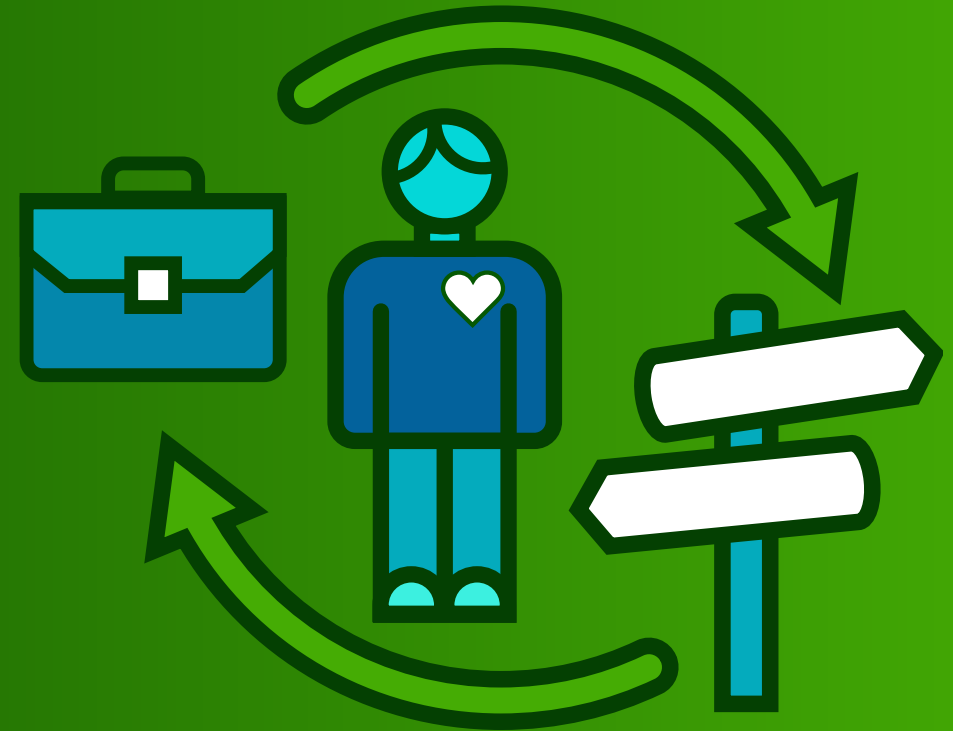
Euroopan unionin
osarahoittama

4. Koulutus ja alanvaihto

Kurssin aikana käsitellään opiskelun rahoitusmahdollisuuksia, eri koulutusvaihtoehtoihin hakeutumista sekä koulutusmahdollisuuksia ja auki olevia täydennyskoulutuksia. Käydään läpi esim. oppilaitosten esittelyjä ja miten niissä voi käydä tutustumiskäynneillä.

Pohditaan, kuinka asiakas voi siirtää jo olemassa olevaa osaamistaan uudenlaiseen työuraan, esim. työkokeilun kautta ja verkostoja hyödyntäen.

Tässä vaiheessa kurssia laaditaan myös oma urasuunnitelma, jonka avulla voi edetä askel askeleelta kohti omannäköistä tulevaisuutta.



Kohtaantoa



Euroopan unionin
osarahoittama

5. Resilienssi ja päätöksenteko

Kurssilla käsitellään resilienssiä ja sen merkitystä niin työelämässä, työttömyyden aikana kuin henkilökohtaisella tasolla.

Lisäksi pohditaan keinoja epävarmuuden kohtaamiseen ja motivaation ylläpitämiseen haastavissa tilanteissa. Kurssilla käsitellään päätöksentekotaitoja ja -keinoja sekä niiden hyödyntämistä urasuunnittelussa.



Kohtaantoa



Euroopan unionin
osarahoittama

Yksilötapaamiset asiantuntijan kanssa

Ensimmäisessä tapaamisessa kartoitetaan osallistujan nykytilanne, kiinnostuksen kohteet, osaaminen ja arvot. Pohditaan yhdessä, mitkä tekijät tuovat merkitystä ja motivaatiota työelämässä.

Toisessa tapaamisessa keskitytään osaamisen ja toimijuuden kartoittamiseen, eli tunnistetaan vahvuudet, voimavarat ja vaikutusmahdollisuudet osallistujan omassa tilanteessa. Tällä tapaamisella pohditaan myös esteitä ja mahdollisuuksia sekä seuraavia konkreettisia askeleita urasuunnittelussa. Jokaisen osallistujan kanssa tehdään yksilöllinen tavoitesuunnitelma.

Huomaathan, että tapaamisten sisältöä muokataan asiakkaan tarpeiden mukaan. Jos asiakkaalla on jo selkeä käsitys tavoitteistaan, on hyvä keskittyä käytännön keinoihin niiden saavuttamiseksi. Tapaamisten sisältöä muokataan asiakkaan tavoitteiden mukaan. Yksilötapaamisia voi toteuttaa tarpeen mukaan enemmänkin, kuitenkin vähintään 2 kertaa.



Kohtaantoa



Euroopan unionin
osarahoittama