



Kohtaantoa



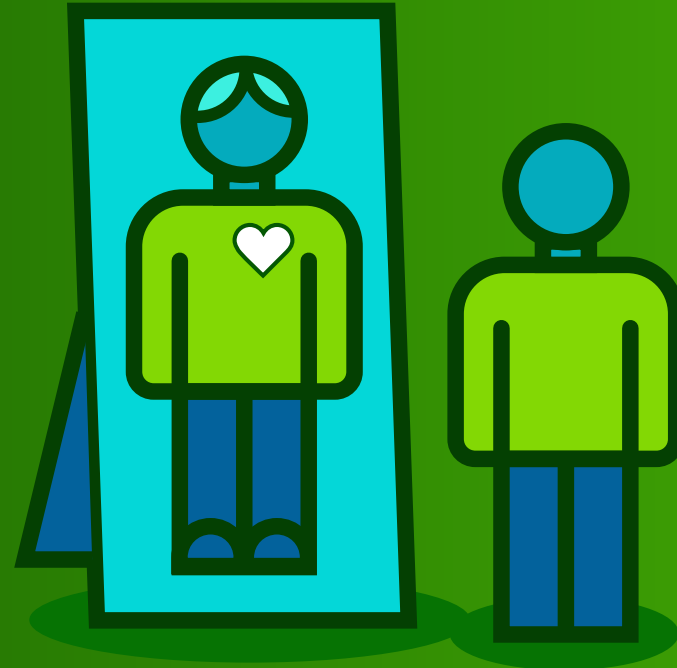
Euroopan unionin
osarahoittama

Itsensä tunteminen

Itsensä tunteminen muodostaa toimivan perustan urasuunnittelulle. Kun elämästä tunnistetaan asioita, jotka kiinnostavat, tuottavat iloa ja innostusta, hahmottuu myös se, mistä syntyy energiaa ja motivaatiota.

Vahvuuksien näkyväksi tekeminen auttaa ymmärtämään, millaisissa tilanteissa parhaat puolet pääsevät esiin. Samalla voidaan tunnistaa sekä voimavaroja lisääviä että kuormittavia tekijöitä. Myös ei-toivotut tekemiset ja omien arvojen vastaiset asiat on tärkeää tunnistaa.

Arvojen pohtiminen – se, mikä on tärkeää ja miten se ilmenee arjessa – ohjaa kohti tarkoituksenmukaisia valintoja. Ajatuksia voidaan selkiyttää tarvittaessa keskustelemalla luotettavan henkilön kanssa. Kun omat kiinnostuksen kohteet, arvot, vahvuudet ja suhtautumistavat erilaisiin tilanteisiin ovat tiedossa, on helpompaa hahmottaa sopivaa suuntaa sekä opintoihin että työelämään.



Kohtaantoa



Euroopan unionin
osarahoittama

Osaamisen tunnistaminen

Oman osaamisen tunnistaminen tarkoittaa omien vahvuuksien, taitojen ja kokemusten tunnistamista sekä niiden tarkoituksenmukaista hyödyntämistä eri tilanteissa. Osaamista kertyy koulutuksen, työelämän, harrastusten ja arjen erilaisten kokemusten kautta. Siihen sisältyvät myös asenteet ja niin sanottu hiljainen tieto, joka karttuu tekemisen ja kokemisen myötä.

Oman osaamisen tunnistaminen ja kehittäminen sisältää myös niiden alueiden tunnistamisen, joissa tarvitaan vielä oppimista tai joissa halutaan kehittyä. Keskeistä on ymmärtää, millaiset oppimisen tavat tukevat uuden omaksumista, ja miten hankittua osaamista voidaan soveltaa erilaisissa tehtävissä.

Kun osaaminen, vahvuudet ja kehittämistarpeet ovat selkeästi hahmotettuja, on helpompaa suunnata kohti tavoitteita ja viestiä omasta osaamisestaan muille.



Kohtaantoa



Euroopan unionin
osarahoittama

Muutokseen valmistautuminen

Muutokseen valmistautuminen edellyttää arjen ja rutiinien tarkastelua sekä tarvittaessa niiden muuttamista, jotta uudet työ- tai opiskeluhaasteet voidaan ottaa vastaan sujuvasti. Päivärytmin ja toimintatapojen muokkaaminen auttaa sopeutumaan uusiin velvollisuuksiin ja vastuisiin.

Muutokset voivat vaikuttaa myös taloudelliseen tilanteeseen, esimerkiksi etuuksiin ja tukimuotoihin, joten niiden huomioiminen on osa valmistautumista. Samalla on tärkeää olla valmis kohtaamaan epävarmuutta omasta osaamisesta, vuorovaikutustaidoista ja jaksamisesta.

Henkinen valmistautuminen sisältää myös kyvyn tehdä itsenäisiä päätöksiä oman tulevaisuuden suhteen. Varasuunnitelmien laatiminen tarjoaa turvaa odottamattomien tilanteiden varalta ja tukee pitkäjänteisten tavoitteiden saavuttamista.

Muutokseen sopeutuminen edellyttää uuden osaamisen hankkimista ja valmiutta uudella alalla työskentelyyn. Tulevaisuuden mahdollisuuksien pohtiminen ja myönteisten tavoitteiden kuvitteleva tukevat luovuutta ja uusien ratkaisujen löytämistä. Riskien huomioiminen ja tietoisten, perusteltujen päätösten tekeminen vahvistavat valmiutta muutosten kohtaamiseen ja positiivisen asenteen ylläpitämiseen elämän ja uran suunnittelussa.



Kohtaantoa



Euroopan unionin
osarahoittama

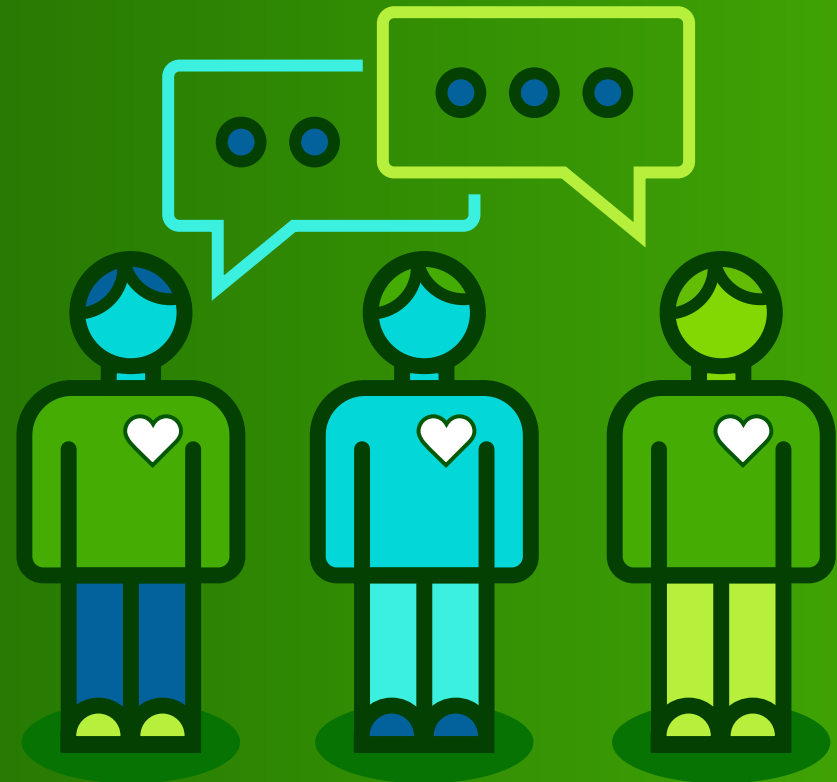
Työelämätaidot

Työelämätaidot muodostuvat laajasta kokonaisuudesta, joka kattaa muun muassa ongelmanratkaisun, luovan ajattelun, viestintä- ja digitaidot sekä toimimisen erilaisissa työtilanteissa. Työelämätaidot näkyvät siinä, miten sujuvasti toimitaan itsenäisesti tai osana tiimiä, kuinka oma-aloitteisesti tietoa haetaan, miten työtehtävät organisoidaan ja ajankäyttöä hallitaan.

Keskeisiä työelämätaitoja ovat myös vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot, jotka vaikuttavat työyhteisöissä toimimiseen ja erilaisten ihmisten kohtaamiseen. Ne näkyvät tavassa osoittaa arvostusta muita kohtaan sekä kyvyssä tuoda rakentavasti esiin omaa osaamista, tavoitteita ja ajatuksia.

Kyky vastaanottaa, pyytää ja käsitellä palautetta tukee työyhteisössä toimimista ja itsensä kehittämistä.

Lisäksi työelämätaidoissa korostuvat verkostoitumisen ja monikulttuurisuuden ymmärtämisen taidot, jotka tukevat mahdollisuuksien löytämistä ja uuden oivaltamista muuttuvissa työympäristöissä. Yhdessä nämä taidot luovat perustan sujuvalle, joustavalle ja tavoitteelliselle toiminnalle työelämässä.



Kohtaantoa



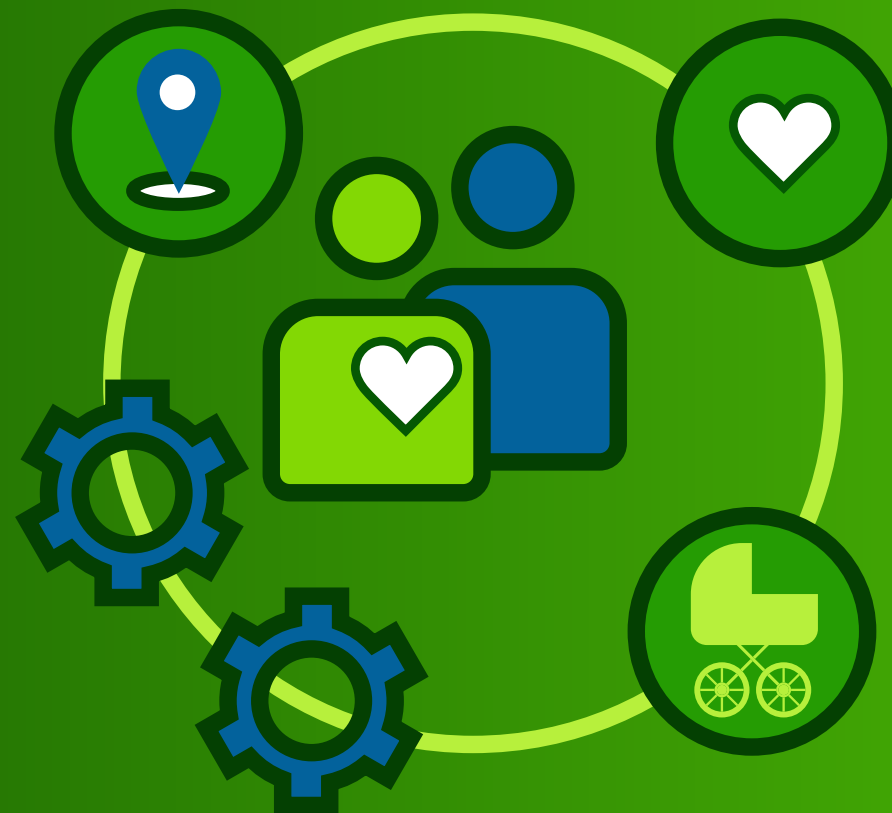
Euroopan unionin
osarahoittama

Työllistymiseen vaikuttavat asiat

Työllistymiseen vaikuttavat yksilölliset tekijät liittyvät muun muassa terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, kykyyn sopeutua uusiin tilanteisiin, joustavuuteen, asemaan työmarkkinoilla ja motivaatioon. Perhetilanteen ja muiden henkilökohtaisten olosuhteiden merkitys työssä käymiseen on myös huomioitava.

Työhön liittyvien resurssien tarkastelu, kuten taloudellinen tilanne, liikenneyhteydet työpaikoille, sosiaalinen verkosto, tukevat työnhakua ja työllistymistä. Lisäksi ympäristötekijät, kuten alueelliset työmarkkinat, työsuhteiden monimuotoisuus ja käytettävissä olevat työvoima-, koulutus- sekä sosiaali- ja terveyspalvelut, vaikuttavat mahdollisuuksiin työllistyä ja edetä uralla.

Toimintaympäristön tunteminen auttaa hahmottamaan tarjolla olevia mahdollisuuksia ja haasteita. Työmarkkinoiden vaatimusten ja alan kehityssuuntien ymmärtäminen taas mahdollistaa omien taitojen ja tavoitteiden ajantasaisena pitämisen muuttuvassa työelämässä. Tulevaisuuden trendien ja yhteiskunnallisten muutosten tulkitseminen auttaa valmistautumaan työelämän muutoksiin, ennakoimaan tarvittavien taitojen ja osaamisen hankkimista sekä rakentamaan omannäköisiä urapolkuja.



Kohtaantoa



Euroopan unionin
osarahoittama

Työnhaku

Työnhaku koostuu useista keskeisistä vaiheista, jotka tukevat työllistymistä ja ammatillisten tavoitteiden saavuttamista. Olennaista on tehdä CV:stä ja työhakemuksesta selkeä, kattava ja kohdennettu kokonaisuus, jossa ydinosaaminen, työhistoria ja saavutukset on kirjoitettu juuri kyseistä työtehtävää ajatellen.

CV tarjoaa rekrytoijalle nopeasti olennaiset tiedot, kun taas työhakemus toimii kirjallisena myyntipuheena, joka korostaa työnhakijan ja työpaikan yhteistä tulevaisuutta.

Työhaussa hyödynnetään avointen työpaikkojen lisäksi piilotyöpaikkoja, verkostoja sekä henkilöstövuokrausyrityksiä. Piilotyöpaikat, jotka eivät ole julkisesti haussa, voidaan saavuttaa aktiivisella yhteydenotolla työnantajiin ja hyödyntämällä sosiaalisen verkoston mahdollisuuksia.

Työnantajiin tutustuminen, toimivien kontaktien löytäminen sekä avoimien hakemusten lähettäminen ovat työhaussa käytettäviä tärkeitä keinoja. Pitkäjänteisyys ja kärsivällisyys tukevat onnistumista.



Työhaastatteluun valmistautuminen on työnhakuprosessin keskeinen osa. Se sisältää työnantajan ja työtehtävän tuntemisen, mahdollisten kysymysten ennakkoinnin sekä omien vahvuuksien ja kokemusten suunnitelmallisen esille tuomisen. Harjoittelu ja ennakovalmistautuminen auttavat lisäämään luottamusta ja onnistumisen mahdollisuuksia haastattelutilanteessa.

Työnhakuun liittyviin kysymyksiin ja eri toimintatapojen hyödyntämiseen on mahdollista saada tukea. Käytännön apua voidaan tarjota esimerkiksi CV:n ja työhakemuksen laatimiseen, työnhakustrategioiden valitsemiseen sekä digitaalisten kanavien, kuten LinkedInin, tehokkaaseen hyödyntämiseen työhaussa.



Kohtaantoa



Euroopan unionin
osarahoittama