

VALTTIURA – TUNNISTA MAHDOLLISUUTESI TYÖKIRJA OPISKELIJOILLE

Riitta Aikkola

© 2011

Sisältö

1. Työkirjan käyttäjälle	2
2. Tavoitteeni	3
3. Tunne itsesi	4
3.1 Taitosi	4
3.2 Arvosi	5
3.3 Persoonallisuutesi	5
3.4 Ulkoiset tekijäsi	6
4. Tunnista vaarat	9
4.1 Opinnoissasi	9
4.2 Ajankäytössäsi	10
4.3 Päätöksissäsi	11
5. Tiedä mahdollisuutesi	12
5.1 Persoonalliset ominaisuutesi	12
5.2 Ilon ja onnistumisen kokemuksesi	13
5.3 Työelämään liittyvät toiveesi	14
5.4 Koulutuksesi	15
5.5 Unelmien työpaikkasi	16
6. Epäonnistumisesta voittoon	18

I. Työkirjan käyttäjälle

Tämä työkirja on tarkoitettu sinulle, opiskelija, joka kaipaat omien mahdollisuuksien selkeyttämistä suunnitellessasi tulevaa työuraa ja työnhakua. Työkirja johdattaa sinut aktiivisesti tarkkailemaan valintojasi, tulevaisuuttasi ja uraasi. Tulevaisuuteen ja uraan vaikuttavat sinun koko elämäsi ja persoonasi. Työkirja on hyvä työkalu omien vahvuuksiesi, motivaatiosi löytymisessä.

Kirjan tehtävät auttavat sinua hahmottaan omaa toimintaasi ja antavat sinulle vinkkejä siitä, miten päästä urallasi eteenpäin. Osalla opiskelijoista on selvä käsitys siitä, mihin pyrkivät ja mihin haluavat, mutta osalle tulevaisuus voi näyttää epäselvältä. Tämän kirjan myötä toivon, että sinun tulevaisuutesi ja urasi selkeytyisivät.

Valttiuratyökirjan on kehittänyt avainohjaaja Riitta Aikkola Valtti – Valmis tutkinto työelämävaltina -projektissa. Työkirjan aineisto ja tehtävät perustuvat Aikkolan Vaasan ammattikorkeakoulussa ohjaaman Valttikiriryhmän sisältöihin ja tavoitteisiin. Ryhmä toteutettiin talvella 2009 ja alkuvuodesta 2010.

Valtti – Valmis tutkinto työelämävaltina -projekti on Euroopan sosiaalirahaston (ESR) ja Pohjois-Pohjanmaan elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen osarahoittama valtakunnallinen kehittämisohjelma vuosiksi 2008–2011.

2. Tavoitteeni

Tutkintosi on tärkeä työnhaun kannalta, mutta se ei ole ainoa peruste työnantajalle. Työnantajat odottavat työnhakijalta myös muuta osaamista ja muita vahvuuksia. Jokainen meistä on ainutlaatuinen, meillä kaikilla on erilaisia vahvuuksia, kokemuksia ja kiinnostuksen kohteita. Olemme oman elämämme asiantuntijoita.

Kirjoita tutkinnon saamisen lisäksi kolme henkilökohtaista päämäärää, johon haluat päästä.

1.

2.

3.

Kun olet asettanut itsellesi tavoitteet, tehnyt töitä niiden eteen ja lopulta pääsyt päämäärään, itsetunto ja tyytyväisyys elämään lisääntyvät.

Koulutusalan valinta on sinulle aikoinaan ollut tietty tavoite/ päämäärä. Mieti, mitkä tekijät vaikuttivat koulutusalasasi valintaan? Kirjaa vähintään kolme tekijää.

1.

2.

3.

Näitä perusteluita voit hyödyntää työnhaussa ja tulevaisuuden uraa miettiessäsi.

3. Tunne itsesi

Päästäksesi eteenpäin elämässäsi sinun on ensin tunnettava itsesi. Sinun on pysähdyttävä miettimään, mitkä ovat arvosi, kiinnostuksen kohteesi, tietosi ja taitosi sekä millainen olet persoonaltasi.

3.1 Taitosi

Mahdollisuuksia opetella taitoja on kaikkialla. Taito ei tule pelkästään koulussa oppimalla, vaan erialisia taitoja on mahdollista oppia missä tahansa. Tärkeintä on, että käytät elämässäsi niitä taitoja, jotka ovat sinulle tärkeitä. Kaikkia taitoja voidaan kehittää, mutta se vaatii aina sitoutumista, itsekuria ja työtä. Voit oppia, minkä tahansa taidon, jos niin päätät.

Mitkä ovat sinun taitosi?

Mitkä taidoistasi ovat sellaisia, mitä haluaisit käyttää tulevassa työssäsi? Miten voit edelleen kehittää taitoasi?

! Voit käydä korkeakouluopiskelijoiden uraohjaus- ja itsearviointipalvelussa (www.uraohjaus.net) tekemässä taitouratehtäviä, joiden avulla hahmotat persoonallisuuden piirteitäsi, tietojesi ja taitojasi.

3.2 Arvosi

Omien taitojen hahmottaminen on monesti helpompaa kuin vastata kysymykseen, mitkä ovat arvoni. Arvot voivat olla yksilöllisiä, mutta myös yhteisöllisiä. Omien arvojen ymmärtäminen auttaa sinua näkemään, mikä sinua motivoi opiskelussa, elämässä ja työssä. Kysy itseltäsi, mitä todella arvostan ja mikä motivoi elämässäni ja miksi se on minulle tärkeää?

Kirjoita kolme tärkeintä arvoasi.

1.

2.

3.

- ! Windmillsin sivujen (www.windmillsonline.co.uk/interactive) tehtävät auttavat sinua näkemään asioita, joita todella arvostat elämässäsi (valitse pääsivulta sininen laatikko oikealta "Main Section", tämän jälkeen valitse ylimmästä vihreästä laatikosta "Section I, Where am I" neljäs tehtävä "The things I really value").

3.3 Persoonallisuutesi

Persoonallisuutesi näkyy muun muassa siinä, miten käyttäydyt toisten ja ympäristön kanssa ja miten tuot itseäsi esiin. Mitä paremmin tunnet itsesi sitä helpompaa sinun on tarkastella persoonallisuuttasi.

Palauta mieleesi sinun persoonallisuudestasi sanottu osuvin, mielenkiintoisin ja yllättävin väite.

Osuvin?

Mielenkiintoisin?

Yllättävin?

Millaisena näet oman persoonallisuutesi?

! Lisäinformaatiota saat Kiersey -sivulta (www.keirseyn.com/sorter/instruments2.aspx?partid=0), jossa sinun on mahdollista löytää The Kiersey Temperament Sorter-kyselyn 70 kysymyksen avulla oma persoonallisuustyyppisi.

3.4 Ulkoiset tekijäsi

Tulevaisuuteemme, päätöksiimme ja uraamme vaikuttavat myös ulkoiset tekijät, joita ovat muun muassa perhe, ystävät, harrastukset, media, nettikontaktit, taloudellinen tilanne, työ- ja elämänkokemus, työllisyystilanne ja erilaiset tapahtumat.

Mitkä ulkoiset tekijät ovat vaikuttaneet päätökseesi valita koulutusasi? Perustele miksi ja miten?

Minkä ulkoisten tekijöiden arvioit vaikuttavan tulevaan uraasi? Perustele miksi ja miten?

Miten aiot kehittää ihmissuhdeverkkoasi liittyen tulevaan uraasi?

Voit hahmottaa elämänviivatehtävän avulla henkilökohtaista elämänhistoriaasi ja kehittymistäsi.

Piirrä suurelle paperille oma elämänviivasi, johon merkitset opintosi, harrastuksesi, työkokemuksesi, luottamustoimesi, vapaaehtoistyösi, äitiys/isyyslomasi, varusmiespalveluikasi, elämäsi erityistapaukset ja -piirteet, muutot jne. Palauta mieleesi kaikki, missä olet ollut mukana ja millä on ollut merkitystä oman elämäsi kannalta. Tämän jälkeen arvioi ja pohdi elämänviivastasi myös:

Mitä olet oppinut? Mitä taitoja ja ominaisuuksia tietty jakso sinulle opetti?

Mitkä asiat sinua innostivat ja kiinnostivat? Mikä on sinulle ollut erityisen tärkeää? Miksi? Miten persoonalliset piirteesi ovat kehittyneet?

Millaisissa ympäristöissä olet parhaimmillasi?

4. Tunnista vaarat

4.1 Opinnoissasi

Erilaisissa selvityksissä ja kyselyissä on saatu esimerkiksi seuraavia syitä opintojen herpaantumiseen:

- omatoimisuutta vaativat tehtävät vaikea saada valmiiksi
- opintojen suunnittelu vähäistä
- poissaolot
- työssä samanaikaisesti
- runsas alkoholin käyttö
- negatiivinen asenne itseä kohtaan
- vähäinen liikunta
- oman ryhmän/yhteisön puuttuminen
- laiskuus (Huom! Luova laiskuus voi puolestaan olla hyväksi)
- ihmissuhteet
- opiskelumotivaation ja -taitojen puute
- henkinen hyvinvointi

Kun tiedostat syitä opintojen herpaantumiseen, niin mieti, miten pystyt estämään sen? Seuraavassa on muutamia keinoja hakea apua opintojen etenemiseen:

- Kun tarvitset tukea opintojen suunnitteluun ja etenemiseen, ota rohkeasti yhteyttä korkeakoulusi opinto-ohjaajaan.
- ! Voit testata oman opiskelutyylisi Lingua@net Europa Plussa -sivuilla (www.linguanet-europa.org/plus/fi/ways/styles.jsp), testit ovat suomenkielisiä).
- ! Turun yliopiston opiskeluohjeita-sivulla on kattavasti opiskeluohjeita muun muassa oppimisesta, lukemisesta, kirjoittamisesta, tenttimisestä, tiedonhausta jne. (www.oppiminen.utu.fi). Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen Verkkotutor tarjoaa samankaltaisia ohjeita Verkkotutor-sivuilla (www.uta.fi/tyt/verkkotutor).
- ! Opi oppimaan-verkkopalvelu tarjoaa tietoa ja tukea aikuisten oppimisvaikeuksista (www.opioppimaan.fi).

Kaiken oppimisen takana on merkityksenanto, mitä tahdon, mihin pyrin ja mitä tavoittelen? Väitettään, että kaikkien ja kaikenikäisten on mahdollista oppia melkein mitä tahansa – usein jopa 5–20 kertaa tavanomaista nopeammin ja 10–100 kertaa tehokkaammin kuin yleensä kuvitellaan.

Tärkeintä on, miten opitaan. On pyrittävä käyttämään kaikkia aisteja oppimisessa. Stressi ehkäisee oppimista, joten pyri välttämään sitä.

! Lue lisää aiheesta kirjasta G. Dryden & J. Vos. (1996) Oppimisen vallankumous. Tietosanoma.

4.2 Ajankäytössäsi

Onko opintojen suunnittelu ja ajankäyttö sinulle ongelmallista? Ehditkö harrastamaan ja löytyykö aikaa myös ystäville ja perheelle? Saatko ajan riittämään kaikkeen haluamaasi? Ajankäyttösi on sinun hallussasi tai sitten ei – sinä itse teet valintasi, mihin aikasi käytät – joko hyödylliseen tai hyödyttömään. Opiskeluille on järjestettävä aikaa, jos haluat saavuttaa tutkintosi.

Selvitä, mihin käytät aikaasi. Seuraa viikon ajan joka päivä ajankäyttöäsi. Kirjaa ylös puolentunnin tarkkuudella, mihin aikasi kuluu. Paljonko käytät aikaa nukkumiseen, ruoanlaittoon ja syömiseen, kotiaskeleisiin, aamu- ja iltatoimiin, opiskeluun kotona ja koulussa sekä vapaa-ajan viettoon? Jos olet tyytymätön ajankäyttösi seurattuasi sitä, mieti, miten voit parantaa omaa ajankäyttöäsi. Laadi itsellesi ajankäyttösuunnitelma tuleville kuukausille. Aseta konkreettiset tavoitteet!

Jos laiskuus estää sinua etenemästä, päästä aloittaa tekemällä opintoja vain 10–15 min. kerrallaan. Jos tämä ei onnistu lepää hetki ja yritä uudelleen.

! Selvittääksesi vielä tarkemmin ajankäyttöäsi, voit myös käydä korkeakouluopiskelijoiden uraohjaus- ja itsearviointipalvelussa (www.uraohjaus.net) tekemässä aikaura tehtävän.

4.3 Päätöksissäsi

Joskus päätösten tekeminen on hankalaa. On vaikea ottaa seuraavaa askelta, kun et ole varma siitä, mihin se johtaa. Et uskalla tai et osaa tehdä päätöstä. Tämä voidaan tulkita laiskuudeksi, mutta pelkkä laiskuus voi myös joskus olla päätöksen tekemisen esteenä.

Sinun on yleensä helpompi tehdä päätös silloin, kun ymmärrät, millaisiin vaikeuksiin saatat joutua.

Jokainen voi muuttaa omaa tapaansa toimia, kun vain päättää vaihtaa tapaansa ajatella. Valinnat ja päätökset lähtevät aina ensin ajatuksista ja ajatukset synnyttävät teon. Ajattelutapasi ratkaisee, pääsetkö eteenpäin vai jämähdätkö paikallasi. Muokkaa itsellesi ajatustapa ja asenne, että onnistut. Älä anna periksi, vaan voita itsesi ja jatka eteenpäin!

On tärkeää tiedostaa, että päätöksiä voi tehdä eri tavoin eri tilanteissa. Alla näet yhdenlaisen ajattelun neljästä erilaisesta tavasta tehdä päätöksiä:

1. Rationaalinen

Päätös tapahtuu käyttämällä loogista ja jäsennehtyä lähestymistapaa. Apuna voit käyttää esim. SWOT -analyysia, jossa nelikentän avulla kartoitetaan vahvuudet, heikkoudet, hyödyt ja uhat (ks. seuraavalla sivulla oleva taulukko).

Vahvuudet (Strengths)	Heikkoudet (Weaknesses)
Mahdollisuudet (Opportunities)	Uhat (Threats)

2. Intuitiivinen

Päätös tapahtuu tunteiden ja intuition perusteella. Se tehdään sen mukaan, mikä tuntuu oikealta eikä sen mukaan, mikä olisi rationaalista.

3. Välttelevä

Päätöksentekoa vältellään tai siirretään eteenpäin tehtäväksi, koska ei olla varmoja siitä, mikä onko päätös oikea. Viivyttely voi kannaltasi olla negatiivinen tai positiivinen ratkaisu. Joskus on hyvä odottaa ratkaisua.

4. Spontaaninen

Hetken mielijohteesta tehty päätös voi olla hyvä silloin, kun kyse ei ole tulevaisuuden suunnittelusta.

Seuraavat kysymykset auttavat sinua arvioimaan omaa tapaasi tehdä päätöksiä.

Mikä on viimeisin iso päätös, minkä olet tehnyt?

Miten sen teit?

Oli päätöksentekotapasi millainen tahansa, niin kuuntele myös sisäistä ääntäsi, kun joudut tekemään tärkeitä päätöksiä. Jos päätöksesi antaa sinulle mielenrauhan, voit todennäköisesti hyvillä mielin edetä ratkaisuisi. Joskus mielenrauhan tuo myös odottaminen.

5. Tiedä mahdollisuutesi

5.1 Persoonalliset ominaisuutesi

Mieti vaihtoehtojasi ja sitä, mitä toivot tulevaisuudeltasi ja uraltasi. Urasuunnittelussa vastaa seuraaviin kysymyksiin:

Mitkä ovat hyviä puoliasi ja luonteenpiirteitäsi?

Miten ne ovat näkyneet opiskelussasi ja työssäsi?

Mitä ominaisuuksiasi haluaisit kehittää, mistä haluaisit luopua kokonaan? Miksi?

5.2 Ilon ja onnistumisen kokemuksesi

Millaisia ilon ja onnistumisen kokemuksia sinulla on ollut opiskelussasi ja työssäsi?

Millaisia asioita olet oppinut harrastusten tai yleensä elämäsi kautta? Voiko niistä olla hyötyä tulevassa työssäsi?

5.3 Työelämään liittyvät toiveesi

Mitä toivot työltäsi? Millaiset asiat ovat sinulle tärkeitä työssä?

Minkälaisia työpaikkoja aiot valmistuttuasi hakea?

Millaista osaamista työkokemukset ovat sinulle jo antaneet?

5.4 Koulutuksesi

Millaista koulutusta olet hankkinut tähän mennessä?

Millaista osaamista koulutus on antanut sinulle?

Missä asioissa koet tarvitsevasi lisäoppia?

Kuuluuko jatkokoulutus suunnitelmiisi? Jos kuuluu, niin minne haluaisit hakea?

Jos työ- ja koulutussuunnitelmasi eivät heti toteudu, niin millaisia vaihtoehtoisia suunnitelmia sinulla on?

5.5 Unelmien työpaikkasi

Kuvittele mielessäsi, millainen olisi unelmiesi työpaikka. Kirjoita sitten tarina aiheesta, jonka otsikkona on "Päivä unelmieni työpaikassa".

Kun olet kirjoittanut tarinan, niin vastaa vielä seuraaviin kysymyksiin:

Mikä unelmien työssä innostaa ja motivoi?

Mitkä työtehtävät korostuvat?

Mitä taitoja erityisesti haluat käyttää? (organisaatiotaito, päätöksentekotaito, ihmissuhdetaidot, kirjallinen ilmaisu, esiintymistaito, ystävällisyys, aloitteellisuus, harkintataito, analysointitaito jne.)

Miten saavuttamasi osaaminen tukee unelmatyöpaikkaasi pääsyä?

Mikä on unelmiesi työympäristö?

Miten työsi tulokset näkyvät?

Mikä työssä tyydyttää?

6 Epäonnistumisesta voittoon

Epäonnistuminen tulee kääntää mahdollisuudeksi. Opettele arvostamaan sitä, sillä epäonnistuminen saattaa viedä sinut menestykseen. Ajattele, että takaisku viekin sinua lähemmäs lopullista päämäärää. Jos et opi epäonnistumaan, et välttämättä saa uusia mahdollisuuksia. Epäonnistuminen ei ole kehoitus häpeään tai syyllisyyteen vaan oppimiseen. Usein voit oppia enemmän odottamattomista lopputuloksista kuin niistä tuloksista, jotka menevät suunnitelmiesi mukaan.

Ollaksesi voittaja sinun on yritettävä yhä uudelleen, vaikka epäonnistuit viime kerralla ja sitä edelliselläkin kerralla. Jokaiseen seuraavaan yritykseen sinulla on enemmän kokemusta, enemmän tietoa ja enemmän päättäväisyyttä.

Jokainen epäonnistuminen lisää sinun mahdollisuuksiasi onnistua. On sääli, jos lopetat yrittämästä tai luovutat juuri, kun alat lähestyä maalia. Joka päivä opit jokaisen yrityksen kautta ja tulet samalla taitavammaksi. Palkinto voi olla lähempänä kuin luuletkaan. Usko, että sinusta on tulossa voittaja.

”Viisas kuulכון ja saakoon oppia lisää ja ymmärtäväinen oppikoon elämänohjetta.” San 1:5.