

# KUDIN-URAOHJAUSKORTIT

KUDIN-uraohjauskortit on suunniteltu opiskelijoiden uravalmiuksien tukemiseksi ja niitä voidaan käyttää KUDIN-itsearviointin jatkotyöstämisessä erilaisissa ohjaustilanteissa.



## URAOHJAUSKORTIT (15)

Uraohjauskortit kattavat kaikki KUDIN-itsearviointin osa-alueet. Korttien ensimmäiseltä puolelta löytyy mittarikohtaisesti uravalmiuden teoreettinen kuvaus ja toiselta puolelta työskentelyideoita ohjaukseen. Kuvauksessa havainnollistetaan kyseistä uravalmiutta sekä sen haasteiden ilmenemistä opiskelijan itsearviointinnissa. Työskentelyideat tarjoavat ohjauksessa pohdittavia kysymyksiä ja tehtäviä, joilla voi tukea opiskelijan urasuunnittelua. Lisäksi korteista löytyy vinkkejä, miten aiheeseen voisi perehtyä laajemmin (Tapoja kartoittaa tilannetta ja Näkökulman syventäminen).

## TEHTÄVÄKORTIT (14)

Tehtäväkorteissa on kutakin uravalmiuden osa-alueetta vastaava tehtävä ohjeistuksineen. Tehtäväkortissa kerrotaan, mihin osa-alueeseen se kytkeytyy, mitä uravalmiuksia tehtävä edistää ja mihin tehtävää voi käyttää. Tehtäviä voi hyödyntää erilaisissa ohjaus- ja opetustilanteissa, yksilö- ja ryhmätehtävinä. Opiskelija voi tehdä tehtäviä itsenäisesti ja osana portfoliotyöskentelyä. Ideaalitalanne on, että opiskelija pääsee tehtävän avulla reflektoimaan omia yksilöllisiä prosessejaan yksilö- tai ryhmäohjauksessa. Ryhmäohjauksessa on tärkeää kiinnittää huomiota toisten kunnioittamiseen ja keskustelujen luottamuksellisuuteen.

## URA- JA TYÖLLISTYMISSIVALMIUDET

### INHIMILLINEN PÄÄOMA

- Tutkinnon antama osaaminen
- Työllistymistaidot

### SOSIAALINEN PÄÄOMA

- Vaihtoehtojen tuntemus
- Verkostoituminen

### KULTTUURINEN PÄÄOMA

- Tutkinnon ulkopuolinen osaaminen ja aktiivisuus
- Oma paikka työmarkkinoilla

### IDENTITEETTIPÄÄOMA

- Henkilökohtaiset merkitykset
- Urasuunnitelmien selkeys

### PSYKOLOGINEN PÄÄOMA

- Muutoksiin sopeutuminen ja epävarmuuden sietokyky

- Osaamisen tunnistaminen 1
- Työhakemus

- Vaihtoehtojen tuntemus
- Omat verkostoni

- Osaamisen tunnistaminen 2
- Oman alan toimijat

- Henkilökohtaiset merkitykset
- Urasuunnat

- Voimavarakehä

## VAHVUUDET MUUTOKSISSA JA SIIRTYMISSÄ

### TIETOINEN TULEVAISUUTEEN SUUNTAUTUMINEN

- Suunnanottoja tulevaisuuteen

### OMAA TULEVAISUUTEEN VAIKUTTAMINEN

- Tulevaisuuskartta

### UUSIEN MAHDOLLISUUKSIEN TUTKIMINEN

- Job Shadowing

### LUOTTAMUS OMIIN MAHDOLLISUUKSIIN

- Onnistumiskertomus

## URAVALINNAT JA PÄÄTÖKSENTEKO

### PÄÄTÖKSENTEON VAIKEUS

- Alkuun päätöksen teossa

### VALINTAAN SITOUTUMISEN VAIKEUS

- Valinnan nelikenttä

## INHIMILLINEN PÄÄOMA / Tutkinnon antama osaaminen

Työllistymistä edistää keskeisesti alan substanssiosaaminen tai saavutettu pätevyys. Inhimillinen pääoma kuvaa osaamista, tietoja ja taitoja, jotka kertyvät koko opintojen ajan. Tutkinnon antaman osaamisen tunnistaminen ja opitun linkittäminen käytäntöön ovat tärkeitä taitoja urasuunnittelussa. Osa-alue kuvaa myös ymmärrystä opiskeltavan alan sisällöistä ja osaamisen tasosta työelämälähtöisesti.

### Edistynyt

Opiskelija ymmärtää tutkinnon antaman osaamisen merkityksen työelämässä ja tunnistaa alalla vaadittavat keskeiset taidot. Seuraavaksi opiskelija voi miettiä, millaista lisäarvoa hänen osaamisensa voisi tarjota.

### Kehittyvä

Opiskelijalle on karttunut taitoa tunnistaa osaamistaan. Hänen voi olla kuitenkin vielä vaikea hahmottaa, mikä on olennaista osaamista työllistymisen ja asiantuntijuuden kehittymisen kannalta.

### Orastava

Opiskelijalla voi olla vaikeutta tunnistaa tutkinnon antamaa osaamista. Opiskelija voi pohtia, mitä työelämäosaamista opinnoista on saatu ja miten opittu näkyy käytännössä.

## INHIMILLINEN PÄÄOMA / Tutkinnon antama osaaminen

### Ohjauksessa pohdittavia kysymyksiä

- Mitä osaamista opinnoista kertyy?
- Mikä osaaminen on olennaista työllistymisessä ja työelämässä?
- Mitä vahvuuksia sinulla on alasi asiantuntijana?



#### Tapoja kartoittaa tilannetta

- Oman alan asiantuntijuuden muodostuminen
- Opintokokonaisuuksien osaamistavoitteiden hahmottaminen



#### Näkökulman syventäminen

- Opiskelustrategioiden tarkastelu

### Tehtäväkortti

Osaamisen tunnistaminen 1



## INHIMILLINEN PÄÄOMA / Työllistymistaidot

Korkeakouluopintojen aikana karttavat myös yleiset ja siirrettävät työelämätaidot, joilla on merkittävä rooli työllistymisen edistämisessä. Työllistymistaidot ovat osa inhimillistä pääomaa. Näitä taitoja ovat esimerkiksi työmahdollisuuksien löytäminen, siirrettävien työelämätaitojen osoittaminen käytännön esimerkein, työnhaun dokumenttien hallitseminen ja rekrytointiprosessissa suoriutuminen. Työllistymistaidot kehittyvät läpi opintojen ja ovat hyödynnettävissä erilaisissa työympäristöissä.

### Edistynyt

Opiskelija tunnistaa ja hallitsee keskeiset työllistymistaidot. Hänellä on ymmärrystä alansa työmahdollisuuksista. Tässä vaiheessa opiskelija voi pohtia jo seuraavia konkreettisia askeleita työnhaussa.

### Kehittyvä

Opiskelijalla on karttunut käsitys korkeakoulutettujen työmarkkinoista ja työnhakutavoista. Opiskelija voi kaivata lisää luottamusta suoriutuakseen esimerkiksi rekrytointiin liittyvistä henkilöarviointiprosesseista tai hän voi tarvita konkreettisempaa tukea työnhakutaitojen harjoitteluun.

### Orastava

Opiskelijan työllistymisvalmiudet ovat vielä orastavalla tasolla. Opiskelija saattaa vielä pohtia, miten ja mistä työmahdollisuuksia löytää ja kuinka niistä saa lisää tietoa.

## INHIMILLINEN PÄÄOMA / Työllistymistaidot

### Ohjauksessa pohdittavia kysymyksiä

- Miten voit löytää tietoa alasi työmarkkinoista ja -mahdollisuuksista?
- Millaisia kokemuksia sinulle on kertynyt työnhakuprosesseista?
- Mitä kehitettävää huomaat työnhakutaidoissasi?
- Millaisia kysymyksiä sinulla on työnhakuun liittyen?
- Minkälaista tukea tarvitset?



#### Tapoja kartoittaa tilannetta

- Työnhakukokemukset



#### Näkökulman syventäminen

- Rekrytointi ja henkilöarviointi

**Tehtäväkortti**

Työhakemus



## SOSIAALINEN PÄÄOMA / Vaihtoehtojen tuntemus

Vaihtoehtojen tuntemus rakentaa sosiaalista pääomaa, joka liittyy verkostoihin, sosiaalisiin siteisiin ja ihmissuhteisiin. Näiden resurssien avulla yksilö pystyy hyödyntämään inhimillistä pääomaa eli hankittuja tietoja, taitoja ja osaamista. Osa-alue kuvaa valmiuksia, joiden avulla voi hahmottaa vaihtoehtoja, tarkastella olemassa olevia urapolkuja ja tunnistaa alan keskeisiä toimijoita sekä vaikuttajia. Vaihtoehtojen tuntemuksen myötä voi tunnistaa koulutusta ja henkilökohtaisia tavoitteita vastaavia työtehtäviä.

### Edistynyt

Opiskelijan ymmärrys työmarkkinoista on erinomainen. Opiskelija tunnistaa sopivia työtehtäviä, alan keskeiset organisaatiot sekä hallitsee tiedollisesti, kuinka alan työmarkkinat kehittyvät.

### Kehittyvä

Opiskelijalla on kykyä hahmottaa joitain sopivia ja koulutusta vastaavia työtehtäviä. Laajempi kartoitus alan keskeisistä työnantajista ja urapoluista konkretisoi ymmärrystä erilaisista vaihtoehtoista.

### Orastava

Opiskelijalla voi olla vaikeuksia hahmottaa korkeakoulutettujen työmarkkinoita. Opiskelija ei tunnista alan keskeisiä toimijoita tai mahdollisia työtehtäviä.

## SOSIAALINEN PÄÄOMA / Vaihtoehtojen tuntemus

### Ohjauksessa pohdittavia kysymyksiä

- Millaisiin tehtäviin alaltasi työllistytään?
- Missä organisaatioissa alasi asiantuntijat työskentelevät?
- Miten voisit perehtyä sinua kiinnostaviin työtehtäviin?
- Mitä reittejä pitkin voisit päästä haluamallesi uralle?



#### Tapoja kartoittaa tilannetta

- Sijoittumisseuranta



#### Näkökulman syventäminen

- Valmistuneiden uratarinat

### Tehtäväkortti

Vaihtoehtojen tuntemus





## SOSIAALINEN PÄÄOMA / Verkostoituminen

Verkostojen luominen, niiden hyödyntäminen ja niissä toimiminen linkittyy sosiaaliseen pääomaan. Sosiaalinen pääoma perustuu vahvoihin siteisiin (itselle merkitykselliset ihmiset) ja heikkoihin siteisiin (esimerkiksi työelämäkontaktit). Sosiaalinen verkosto toimii urasuunnittelun tietolähteenä ja henkilökohtaisen kehittymisen mahdollistajana. Tärkeää on löytää luontevia tapoja luoda erilaisia kontakteja. Verkostojen luomisen aloittaminen on tärkeää jo opintojen aikana.

### Edistynyt

Opiskelijalla on vahvat kontaktiverkostot ja hänellä on itsevarmuutta laajentaa verkostojaan tarpeen mukaan. Hän osaa hyödyntää verkostojensa mahdollisuuksia henkilökohtaiseen kehittymiseen.

### Kehittyvä

Opiskelijalla on valmiuksia verkostoitua ja tunnistaa joitakin kehittymisen mahdollisuuksia. Opiskelija ei ole välttämättä rakentanut kontakteja alansa työnantajiin, mutta hän voi pohtia, miten verkostoituminen olisi hyvä aloittaa.

### Orastava

Opiskelijan verkostot voivat näyttäytyä suppeina. Uusien ihmisten lähestyminen voi tuntua opiskelijasta epämurkavalta ja tämän vuoksi työelämän mahdollisuudet voivat jäädä huomaamatta.

## SOSIAALINEN PÄÄOMA / Verkostoituminen

### Ohjauksessa pohdittavia kysymyksiä

- Mikä sinua askarruttaa verkostoitumisessa?
- Mistä tai keneltä voisit löytää apua alaasi liittyvän tiedon etsimiseen?
- Miten voisit laajentaa sosiaalista verkostoasi asiantuntijuutesi näkökulmasta?
- Miten voisit tunnistaa paikkoja verkostoitumiseen opintopolun aikana?



#### Tapoja kartoittaa tilannetta

- Olemassa olevat verkostot
- Verkostoitumisen paikkojen tunnistaminen opintopolun aikana



#### Näkökulman syventäminen

- Ammatillisen verkostoitumisen tavat: ammattijärjestöt, asiantuntijayhdistykset ja -ryhmät

## Tehtäväkortti

Omat verkostoni



## KULTTUURINEN PÄÄOMA /

### Tutkinnon ulkopuolinen osaaminen ja aktiivisuus

Osa-alue kuvaa tutkinnon ulkopuolisen osaamisen ja aktiivisuuden merkitystä urasuunnittelussa. Kokemuksen kerryttäminen erilaisissa ympäristöissä kehittää ymmärrystä kulttuurisesti muotoutuvista tiedoista, kyvyistä ja käyttäytymisestä. Sen avulla luodaan myös yhteyksiä tutkinnon ulkopuolisiin organisaatioihin ja niissä toimiviin ihmisiin. Harjoittelut, työkokemus, vapaaehtoistoiminta ja erilaiset tapahtumat kerryttävät kulttuurista pääomaa ja aktiivisuus ohjaa toimintamahdollisuuksien äärelle.

#### Edistynyt ★★

Opiskelija osaa kuvata tutkinnon ulkopuolella hankittuja kokemuksia, taitoja ja osaamista. Hän ymmärtää myös niiden merkityksen urasuunnittelun tukena.

#### Kehittyvä ★

Opiskelija osaa antaa joitakin esimerkkejä tutkinnon ulkopuolella hankituista taidoista ja perustella osaamisen hyötyjä suhteessa työllistymiseen. Opiskelija voi kerryttää kokemuksia, joiden kautta hänelle voi aueta merkityksellisiä toimintaympäristöjä.

#### Orastava ★

Opiskelijan kokemukset tutkinnon ulkopuolisista ympäristöistä voivat olla vähäisiä. Opiskelija ei ole aktiivisesti mukana tehtävissä tai ei ole tietoinen eri toimintamahdollisuuksista.

## KULTTUURINEN PÄÄOMA /

Tutkinnon ulkopuolinen osaaminen ja aktiivisuus

### Ohjauksessa pohdittavia kysymyksiä

- Mitä kokemuksia sinulla on opintojen ulkopuolella erilaisista toimintaympäristöistä?
- Mitä osaamista näissä toimintaympäristöissä on kertynyt?
- Mitä olet oppinut eri toimintakulttuureista?
- Millaisia haasteita ja vahvuuksia tunnistat itselläsi erilaisissa ympäristöissä toimimisessa?



#### Tapoja kartoittaa tilannetta

- Toimintaympäristöjen kulttuuriset erot
- Yksilölliset saavutukset ja vahvuudet



#### Näkökulman syventäminen

- Vapaaehtois-, järjestö- ja harrastetoiminta kulttuurisen ymmärryksen rakentajana
- Harjoittelupaikat ikkunana työelämän toimintakulttuureihin

## Tehtäväkortti

Osaamisen tunnistaminen 2



## KULTTUURINEN PÄÄOMA / Oma paikka työmarkkinoilla

Mielekkään urasuunnittelun tavoitteena on tunnistaa kiinnostavat työroolit tai -organisaatiot. Kulttuurinen pääoma tukee osaamisen sovittamista suhteessa sopivien työurien, työpaikkojen ja organisaatioiden kanssa. Osa-alue kuvaa valmiuksia tunnistaa ja selvittää, millaista osaamista työelämässä arvostetaan. Tämän myötä karttuu myös ymmärrys työelämän odotuksista, töihin vaadittavista taidoista, ominaisuuksista ja toimintatavoista.

### Edistynyt

Opiskelija osaa arvioida alan keskeisten organisaatioiden toimintakulttuuria ja millaisesta roolista hän itse on kiinnostunut. Opiskelija osaa myös vakuuttaa työnantajat kyvykkyydellään ja kertoa saavutuksistaan.

### Kehittyvä

Opiskelija tunnistaa työelämässä tarvittavia taitoja sekä omien taitojen kehittämistarpeita. Opiskelijan asiantuntijuus on kuitenkin vielä kehitymässä.

### Orastava

Opiskelijan voi olla vaikea tunnistaa työelämän erilaisia odotuksia ja töihin vaadittavia taitoja, ominaisuuksia tai toimintatapoja.

## KULTTUURINEN PÄÄOMA / Oma paikka työmarkkinoilla

### Ohjauksessa pohdittavia kysymyksiä

- Millaisia asioita ja osaamista alallasi arvostetaan?
- Mitä kiinnostavia työrooleja ja organisaatioita tunnistat alaltasi?
- Miten voisit selvittää erilaisiin töihin vaadittavia ominaisuuksia, taitoja ja toimintatapoja?



#### Tapoja kartoittaa tilannetta

- Tutustuminen eri työrooleihin ja organisaatioihin
- Informaatiohaastattelut



#### Näkökulman syventäminen

- Arvot työelämässä

## Tehtäväkortti

Oman alan toimijat



## IDENTITEETTIPÄÄOMA / Henkilökohtaiset merkitykset

Henkilökohtaiset merkitykset muodostuvat yksilön vahvuuksista, osaamisesta, motiiveista, kiinnostuksen kohteista ja arvoista. Ne ovat identiteettipääomaa, joka rakentuu elämän aikana ja muotoutuu elettyjen kokemusten ja valintojen myötä. Kehittyvät käsitykset heijastavat henkilökohtaisia merkityksiä ja vahva identiteettipääoma ohjaa merkityksellisten asioiden pariin. Omannäköisen urapolun suunnittelussa vahvuudet, motivoivat asiat ja arvot toimivat voimavaroina läpi prosessin.

### Edistynyt

Opiskelijalla on vahva ymmärrys itsestä ja hänelle merkityksellisistä asioista. Hän tunnistaa vahvuudet, arvot sekä motivoivat asiat ja osaa hyödyntää näitä asioita urasuunnitelmissaan.

### Kehittyvä

Opiskelijan ymmärrys ominaisuuksistaan ja hänelle merkityksellisistä asioista on muodostumassa. Näiden merkitysten pohtiminen ja sanoittaminen jäsentää opiskelijan ymmärrystä syvällisemmin.

### Orastava

Opiskelijan käsitys tulevaisuudesta tai identiteetistään voi olla jäsenytymätön ja tämä voi heijastua urasuunnitteluprosessiin. Opiskelijan elämässä vaikuttavat arvot, vahvuudet ja motiivit voivat olla epäselviä.

## IDENTITEETTIPÄÄOMA / Henkilökohtaiset merkitykset

### Ohjauksessa pohdittavia kysymyksiä

- Millaiset asiat ovat sinulle tärkeitä?
- Mikä sinua motivoi?
- Mitä arvoja haluat vaalia elämässäsi?
- Mitä vahvuuksia sinulla on ja miten haluaisit niitä toteuttaa elämässäsi?



#### Tapoja kartoittaa tilannetta

- Itsetuntemustehtävät



#### Näkökulman syventäminen

- Merkitykselliset kokemukset

### Tehtäväkortti

Henkilökohtaiset merkitykset





## IDENTITEETTIPÄÄOMA / Urasuunnitelmien selkeys

Identiteetin kautta yksilö määrittelee itsensä suhteessa tulevaisuuden mahdollisiin työuriin ja urasuunnitelmiin. Vahvan identiteettipääoman kartuttaminen tukee yksilön kykyä edetä kohti pyrkimyksiään mielekkäällä urapolulla. Osa-alue kuvaa tapoja seurata ammatillista kehitymistä, valmiuksia koetella urasuunnitelmia erilaisin askelin ja kykyä jäsenellä uratavoitteita. Tämä näyttäytyy suunnitelmallisuutena ja selkeinä urasuunnitelmina.

### Edistynyt

Opiskelija on suuntautunut selkeästi kohti tulevaa. Hänelle on muodostunut kuva sopivista työtehtävistä. Hän on kenties jo toteuttanut urasuunnitelmiaan käytännössä ja koetellut erilaisia vaihtoehtoja.

### Kehittyvä

Opiskelijalla on vielä hieman epäselvät tulevaisuuden suunnitelmat. Hän ehkä pohtii seuraavia askeleita urasuunnittelussa, ja voi kaivata tukea suunnitelmien jäsentämiseksi tai rohkaisua niiden kokeilemiseksi.

### Orastava

Opiskelijalla ei ole selkeitä urasuunnitelmia ja hänestä suuntautuminen tulevaisuuteen voi tuntua epäselvältä. Koetun tai opitun jäsentäminen voi olla myös haastavaa.

## IDENTITEETTIPÄÄOMA / Urasuunnitelmien selkeys

### Ohjauksessa pohdittavia kysymyksiä

- Miten teet urasuunnittelua?
- Miten voisit kokeilla ja koetella urasuunnitelmiasi?
- Millaisia vaihtoehtoisia suunnitelmia voit tehdä?
- Millaisia välietappeja voisit asettaa opinto- ja urapolullasi?
- Miten seuraat henkilökohtaista kehittymistäsi?
- Mitä tukea voisit tarvita urasuunnitelmiesi pohtimiseen?



#### Tapoja kartoittaa tilannetta

- Omien tavoitteiden pohtiminen ja kirkastaminen
- Opitun jäsentäminen



#### Näkökulman syventäminen

- Portfoliotyöskentely

**Tehtäväkortti**  
Urasuunnat



## PSYKOLOGINEN PÄÄOMA /

Muutokseen sopeutuminen ja epävarmuuden sietokyky

Työllistyminen ei välttämättä tapahdu suoraviivaisesti ja työelämän epävarmuus vaatii monenlaisia sopeutumis- ja hallintataitoja. Psykologinen pääoma on kokoelma yksilöllisiä psykososiaalisia resursseja, joiden avulla pärjätään siirtymä- ja muutostilanteissa. Pääoman resurssit auttavat sopeutumaan uusiin tilanteisiin ja hallitsemaan takaiskuja. Ne edesauttavat urasuunnitelmien tekemistä muutosten ja siirtymien keskellä, ja ovat myös avain stressinhallintaan.

### Edistynyt



Opiskelija luottaa kykyynsä sopeutua muutokseen ja sietää epävarmuutta. Hänellä on strategioita kohdata uusia tilanteita ja selvitä vastoinkäymisistä.

### Kehittyvä



Opiskelijalla on jossain määrin luottamusta kohdata epävarmuutta ja muutosta. Opiskelija voi kaivata lisää tietoa ja tukea strategioidensa laajentamiseksi sekä luottamusta valmiuksiinsa.

### Orastava



Muutokseen sopeutuminen mietityttää opiskelijaa. Urasuunnittelu ja tulevaisuuden suunnitelmien tekeminen voivat tuntua hänestä stressaavalta, koska hän voi kokea valmiutensa kohdata uusia tilanteita riittämättömänä.

## PSYKOLOGINEN PÄÄOMA /

Muutokseen sopeutuminen ja epävarmuuden sietokyky

### Ohjauksessa pohdittavia kysymyksiä

- Miten suhtaudut uusiin tilanteisiin ja muutokseen?
- Miten siedät epävarmuutta?
- Millaisia toimintastrategioita olet käyttänyt kohdatessasi vastoinkäymisiä?
- Mikä tukee jaksamistasi?
- Millaisissa tilanteissa olet kokenut itseluottamuksesi vahvistuvan?



#### Tapoja kartoittaa tilannetta

- Aiempien siirtymien reflektointi



#### Näkökulman syventäminen

- Stressin- ja ajanhallinta

**Tehtäväkortti**  
Voimavarakehä



# VAHVUUDET MUUTOSTILANTEISSA JA SIIRTYMISSÄ

## TIETOISUUS / Tietoinen tulevaisuuteen suuntautuminen

Urasuunnittelun lähtökohtana on yksilön tulevaisuusorientaatio, jonka pohjalta voidaan valmistella ja suunnitella seuraavia askeleita koulutus- ja urapolulla. Asennoituminen ja tietoinen tulevaisuuteen suuntautuminen näyttäytyy yksilön suunnitelmallisuutena ja kiinnostuksena ammatilliseen tulevaisuuteen. Osa-alueeseen liittyy vahvuuksia kuten tietoinen tulevaan valmistautuminen, ennakointi ja suunnittelukyky.

### **Eriytynen vahvuus**

Ilmenee opiskelijan vahvana kiinnostuksena ammatillista tulevaisuuttaan kohtaan. Opiskelija valmistautuu tietoisesti tulevaisuuteensa ja jäsentelee erilaisia vaihtoehtoja yhdistellen niihin toiveitaan ja aiempia kokemuksiaan.

### **Jossain määrin vahvuus**

Kertoo opiskelijan kyvystä pohtia ammatillista tulevaisuuttaan. Opiskelijalla on valmiuksia ennakoida tulevaa, mutta hän voi kaivata tukea suunnitelmallisuuden ja toimintastrategioiden kehittämisessä.

### **Vähäinen vahvuus**

Näyttäytyy opiskelijalla vaikeutena valmistautua tulevaisuuteen. Opiskelijan asenne urasuunnitteluun voi ilmetä välinpitämättömyytenä tulevaisuuden suhteen tai hän voi kokea tulevaisuuden suunnittelun yhdentekeväenä. Opiskelijan on vaikea hahmottaa valintojen vaikutusta tulevaisuuteen.

# VAHVUUDET MUUTOSTILANTEISSA JA SIIRTYMISSÄ

**TIETOISUUS** / Tietoinen tulevaisuuteen suuntautuminen

## Ohjauksessa pohdittavia kysymyksiä

- Mitä ajattelet tulevaisuudesta opintojen jälkeen?
- Millaisia tulevaisuuden vaihtoehtoja sinulla on?
- Mitä tulevaisuuteen vaikuttavia valintojen paikkoja tunnistat opintopolullasi?
- Millaisilla teoilla voit vaikuttaa tulevaisuuteen (lukukauden/lukuvuoden /opintopolun aikana)?



### Tapoja kartoittaa tilannetta

- Tietoinen tulevaisuuden pohdinta

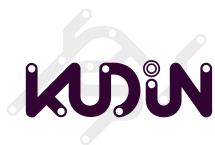


### Näkökulman syventäminen

- Vaihtoehtoiset toimintasuunnitelmat

## Tehtäväkortti

Suunnanottoja tulevaisuuteen



# VAHVUUDET MUUTOSTILANTEISSA JA SIIRTYMISSÄ

## KONTROLLI / Omaan tulevaisuuteen vaikuttaminen

Urasuunnittelua tukee kokemus tulevaisuuteen vaikuttamisen mahdollisuuksista. Osa-aluetta voidaan tarkastella myös vastuunottona omasta toiminnasta ja valinnoista. Vahvuudet tällä osa-alueella näyttävät kykyä tehdä itsenäisiä päätöksiä, mutta myös sinnikkyytensä ja päättäväisyytensä tulevaisuuden suunnitelmien osalta.



### **Erityinen vahvuus**

Ilmenee opiskelijan sinnikkyytensä ja päättäväisyytensä muuttuvissa tilanteissa. Urasuunnittelussa opiskelijan vahvuutena on vastuun ottaminen omasta toiminnasta ja valinnoista, sekä luottamus tehtyihin päätöksiin.



### **Jossain määrin vahvuus**

Kertoo opiskelijan valmiuksista itsenäiseen päätöksentekoon. Opiskelija voi kaivata kuitenkin tukea tai rohkaisua siirtymissä sekä tarvita lisää itseluottamusta päätöksentekoon.



### **Vähäinen vahvuus**

Näyttää päätöksentekotilanteissa opiskelijan epärointina tai päätösten lykkäämisinä. Opiskelijan on vaikea tehdä itsenäisiä päätöksiä ja kantaa vastuuta omasta toiminnasta.

# VAHVUUDET MUUTOSTILANTEISSA JA SIIRTYMISSÄ

**KONTROLLI** / Omaan tulevaisuuteen vaikuttaminen

## Ohjauksessa pohdittavia kysymyksiä

- Miten voit itse vaikuttaa tulevaisuuteesi?
- Millaisten asioiden tunnistat vaikuttavan päätöksentekoon?
- Miten olet toiminut tärkeissä valintatilanteissa?
- Miten otat vastuuta opinnoistasi ja tulevaisuudestasi?



### Tapoja kartoittaa tilannetta

- Oman toiminnan tarkasteleminen valinta- ja päätöksentekotilanteissa



### Näkökulman syventäminen

- Itsesäätelytaidot

**Tehtäväkortti**  
Tulevaisuuskartta





# VAHVUUDET MUUTOSTILANTEISSA JA SIIRTYMISSÄ

## UTELIAISUUS / Uusien mahdollisuuksien tutkiminen

Urasuunnittelussa uteliaisuus on erityinen vahvuus erilaisten vaihtoehtoisten tulevaisuuksien tutkimisessa. Uteliaisuus on toimintaa, joka auttaa kokeilemaan uusia asioita ja löytämään tulevaisuuteen liittyviä mahdollisuuksia. Utelias asenne näyttäytyy tiedonhaluna ja kiinnostuksena työelämän eri vaihtoehtoihin.



### **Eriytinen vahvuus**

Ilmenee opiskelijassa kokeilun ja oppimisen ilona. Opiskelijan vahvuuksia ovat itsensä kehittäminen ja tulevaisuuden mahdollisuuksien tutkiminen.



### **Jossain määrin vahvuus**

Kertoo opiskelijan uteliaisuudesta tulevaisuutta kohtaan. Opiskelija on kenties jonkin verran tutkaillut eri vaihtoehtoja, mutta tarvitsee tukea mahdollisuuksien laajempaan tarkasteluun.



### **Vähäinen vahvuus**

Näyttäytyy opiskelijalla vähäisenä tulevaisuuden vaihtoehtojen tarkasteluna. Erilaisiin toimintamalleihin tutustuminen ei kiinnosta tai tunnu luontevalta. Opiskelija ei tutki vaihtoehtoja tarpeeksi ennen päätöksentekoa, mikä voi johtaa epärealistisiin tavoitteisiin.

# VAHVUUDET MUUTOSTILANTEISSA JA SIIRTYMISSÄ

**UTELIAISUUS** / Uusien mahdollisuuksien tutkiminen

## Ohjauksessa pohdittavia kysymyksiä

- Millaisia tulevaisuuden mahdollisuuksia sinulla voisi olla?
- Mikä sinua tällä hetkellä innostaa tai kiinnostaa?
- Mitä uutta voisit oppia tai kokeilla?
- Miten voisit haastaa ja koetella itseäsi ja omia rajojasi?



### Tapoja kartoittaa tilannetta

- Vaihtoehtojen kartoitus ja tutkiminen



### Näkökulman syventäminen

- Oppimismahdollisuudet eri ympäristöissä

**Tehtäväkortti**  
Job Shadowing



# VAHVUUDET MUUTOSTILANTEISSA JA SIIRTYMISSÄ

## LUOTTAMUS / Luottamus omiin mahdollisuuksiin

Luottamus omiin mahdollisuuksiin vahvistaa mielekästä urasuunnitelua ja kykyä rakentaa omannäköistä työuraa ja elämää. Se näyttäytyy sinnikkyutenä ja suoriutumisenä eteen tulevista tehtävistä ja valinnoista. Luottamus omiin kykyihin edistää asetettujen tavoitteiden takana pysymistä, yrittämistä epävarmuudesta huolimatta ja itselle sopivien ratkaisujen löytämistä.

### ☆☆☆ **Erityinen vahvuus**

Ilmenee opiskelijan pystyvyyskokemuksena, sinnikkyutenä ja päämäärätietoisuutena. Opiskelija suhtautuu luottavaisesti kehitysmahdollisuuksiinsa ja kykyynsä oppia uutta.

### ☆☆☆ **Jossain määrin vahvuus**

Kertoo opiskelijan kyvystä tehdä valintoja, suoritua tehtävistä ja kehittää taitoja. Opiskelija voi tarvita itseluottamuksen vahvistamista ja strategioita ongelmanratkaisuun.

### ☆☆☆ **Vähäinen vahvuus**

Näyttäytyy opiskelijan epävarmuutena. Opiskelijalla voi olla rajoittunut näkemys kyvyistään, mahdollisuuksistaan ja suoriutumisestaan valintatilanteissa.

# VAHVUUDET MUUTOSTILANTEISSA JA SIIRTYMISSÄ

**LUOTTAMUS** / Luottamus omiin mahdollisuuksiin

## Ohjauksessa pohdittavia kysymyksiä

- Miten toimit uusissa tilanteissa?
- Millaiset asiat tukevat toimintakykyäsi epävarmuutta aiheuttavissa tilanteissa?
- Mikä saa sinut yrittämään ja tekemään parhaasi?



### Tapoja kartoittaa tilannetta

- Toimintastrategiat ja onnistumisen kokemukset



### Näkökulman syventäminen

- Kokemusten kautta oivaltaminen

## Tehtäväkortti

Onnistumiskertomus



## PÄÄTÖKSENTEON VAIKEUS

Urasuunnittelussa ja -valinnoissa tarvitaan tietoa itsestä, vahvuuksista ja tulevaisuuden mahdollisuuksista sekä ymmärrystä päätöksentekovalmiuksista. Päätöksenteko alkaa tilanteen tunnistamisesta ja tarpeiden kartoittamisesta. Prosessia kuitenkin usein vaikeuttavat erilaiset tekijät. Vaikeudet päätöksenteossa näyttäytyvät epäselvinä tulevaisuuskuvina, valinnan käynnistämisvaikeuksina ja epävarmuutena mahdollisista koulutus- ja uravaihtoehdoista. Sujuva päätöksenteko rakentuu vaihtoehtojen taustalla olevien tekijöiden kriittisestä tarkastelusta sekä päätöksentekotaitojen kehittämisestä.

### **Vähän tai ei lainkaan vaikeutta**

Opiskelija kykenee käsittelemään uravaihtoehtoihin liittyvää tietoa ja suhteuttamaan sitä kiinnostuksen kohteisiin, taitoihin ja arvoihin. Suhautuminen urasuunnitteluun on myönteistä ja hän pystyy hahmottamaan erilaisia vaihtoehtoja tulevaisuuteen.

### **Melko paljon vaikeutta**

Opiskelijan päätöksentekoa vaikeuttaa huoli valinnan vaikeudesta. Opiskelija ei hahmota hänelle sopivia vaihtoehtoja tai ei tunne vahvuuksiaan riittävästi, jotta voisi suunnitella tulevaisuuden suuntaansa. Tämä voi heijastua valinnan alussa epäröintinä tai epävarmuutena mahdollisuuksien suhteen.

## PÄÄTÖKSENTEON VAIKEUS

### Ohjauksessa pohdittavia kysymyksiä

- Millainen päätöksentekijä olet?
- Miten olet aiemmin tehnyt päätöksiä?
- Millaisia tunteita päätöksentekeminen herättää?
- Millaiset asiat jarruttavat päätöksentekoasi? Millaiset asiat edistävät?
- Jos mikään ei estäisi sinua, miltä tulevaisuutesi näyttäisi?



#### Tapoja kartoittaa tilannetta

- Itsetuntemuksen vahvistaminen



#### Näkökulman syventäminen

- Vaihtoehtojen tutkiminen

### Tehtäväkortti

Alkuun päätöksen teossa



## VALINTAAN SITOUTUMISEN VAIKEUS

Valintaan sitoutumiseen kuuluu vaihtoehtojen arvottaminen, jolloin pohditaan valinnan hyötyjä ja haittoja sekä sen merkitystä. Ensisijaisen vaihtoehdon ympärille rakennetaan toimintasuunnitelma ja muutamia varasuunnitelmia. Samalla voidaan pohtia, millaista sitoutumista suunnitelman toteuttaminen edellyttää. Valintaan sitoutumisen vaikeudet näyttäytyvät haasteina valita ja toteuttaa suunnitelmia. Voi olla, että suunnitelmia on monia ja parhaan vaihtoehdon löytäminen ja siihen sitoutuminen on vaikeaa. Taustalla voivat vaikuttaa monenlaiset tekijät, kuten epäonnistumisen kokemukset aiemmissa valintatilanteissa. Valintaan vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen auttaa urapolun rakentamisessa ja käytäntöön toteuttamisessa.

### **Vähän tai ei lainkaan vaikeutta**

Opiskelija osaa rajata uravaihtoehtojaan ja asettaa niitä tärkeysjärjestykseen. Hän tunnistaa, millaisia päätöksentekovalmiuksia hänellä on erilaisissa valintatilanteissa, ja osaa hahmotella tulevaa opinto- ja urapolkua pitkäjänteisesti.

### **Melko paljon vaikeutta**

Opiskelijalla voi olla haasteita arvioida ja arvottaa mahdollisia vaihtoehtojaan. Vaihtoehtoja voi olla monia ja parhaan löytäminen on vaikeaa. Aiemmat epäonnistuneina koetut valinnat voivat vaikuttaa päätöksentekoon ja haitata valintojen toteuttamista.

## VALINTAAN SITOUTUMISEN VAIKEUS

### Ohjauksessa pohdittavia kysymyksiä

- Mitä vaihtoehtoja sinulla on?
- Miten ne suhteutuvat sinulle merkityksellisiin asioihin?
- Minkälaisia tunteita eri vaihtoehdot herättävät?
- Mitä sinun pitää tehdä seuraavaksi, jotta toteutat valintasi?
- Mistä sinun pitäisi luopua tiettyyn vaihtoehtoon sitoutuessasi?



#### Tapoja kartoittaa tilannetta

- Aiemmat valintatilanteet



#### Näkökulman syventäminen

- Vaihtoehtojen arvottaminen

### Tehtäväkortti

Valinnan nelikenttä





# OSAAMISEN TUNNISTAMINEN 1 ja 2

**INHIMILLINEN PÄÄOMA** / Tutkinnon antama osaaminen

**KULTTUURINEN PÄÄOMA** / Tutkinnon ulkopuolinen osaaminen ja aktiivisuus

## **Työskentely**

Tehtävän voi aloittaa yhdessä ohjaajan tai parin kanssa keskustellen, millaisia työelämän kannalta merkityksellisiä kokemuksia opinnoista ja vapaa-ajalta on kertynyt. Opiskelija työskentelee itsenäisesti, minkä jälkeen hän voi reflektoida tehtävän herättämiä kysymyksiä ja ajatuksia portfolioissa, yksilö- tai ryhmäohjauksessa.

## **Uravalmiustavoite**

Opiskelija hahmottaa, millaista osaamista ja vahvuuksia hänelle on kertynyt erilaisista kokemuksista niin koulutuksessa kuin koulutuksen ulkopuolella. Oman osaamisen tunnistaminen ja näkyväksi tekeminen auttavat opiskelijaa hyödyntämään taitojaan työllistymisessä.

## **Toteutus**

Tehtävä on kaksiosainen.

1. Opiskelija kartoittaa opinnoista kertynyttä osaamista opiskelukokemusten kautta. Tehtävässä voi hyödyntää opetussuunnitelman kurssikuvauksia ja oppimistavoitteita.  
(Tutkinnon antama osaaminen)
2. Opiskelija kartoittaa opintojen ulkopuolelta kertynyttä osaamista.  
(Tutkinnon ulkopuolinen osaaminen ja aktiivisuus)

Tehtävät voi tehdä jatkumona tai vain toisen riippuen siitä, millaista osaamista halutaan kartoittaa.

# OSAAMISEN TUNNISTAMINEN 1 ja 2

1. Mieti muutamaa opintoihisi liittyvää onnistumisen kokemusta.
2. Mieti, millaisia kokemuksia sinulle on kertynyt opintojen ulkopuolelta, kuten töistä, harrastuksista ja muilta elämänosa-alueilta.

Tee itsellesi esimerkin mukainen taulukko tai muu vastaava. Aloita kirjaamalla jokin merkityksellinen kokemus (opinnoista tai vapaa-ajalta). Mieti sitten, millaista osaamista tai taitoja sinulle kyseinen kokemus on kerryttänyt. Lopuksi mieti, miten kertyneen osaamisen voi sanoittaa omaksi erityiseksi vahvuudeksi.

Kokemus	Kertynyt osaaminen	Vahvuudet ja onnistumiset
Kioskimyymä	Esim. Asiakaspalvelu, kassatyöskentely, tilausten tekeminen	Hyvät vuorovaikutustaidot
Lastenhoito	Esim. Vastuullisuus, luovuus, ongelmienratkaisukyky	Rauhallisuus yllättävissä tilanteissa
Sählyharrastus	Yhteistyö, joukkuehengen luominen, omasta toimintakunnosta huolehtiminen	Yhteistyökyky, toisten tsemppaaminen
Valokuvaaminen vapaa-ajalla	Kuvaustekniikka, sommittelu, somen hyödyntäminen	Kunniamaininta valokuvakilpailusta

Mukailtu: WorkSmart – Älykkäästi töihin (2017)

# TYÖHAKEMUS

## INHIMILLINEN PÄÄOMA / Työllistymistaidot

### **Työskentely**

Opiskelija valmistelee työhakemuksen itsenäisesti, minkä jälkeen hakemusta tarkastellaan ja reflektoidaan ohjaajan, parin tai pienryhmän kanssa.

### **Uravalmiustavoite**

Opiskelija saa harjoitusta työhakemuksen tekemiseen ja mahdollisuuden tuotoksensa ulkopuoliseen tarkasteluun ja arviointiin. Työhakemusten reflektointi lisää opiskelijan ymmärrystä ja taitoa kehittää työnhakutaitojaan erityisesti työnhakudokumenttien tekemisessä.


### **Toteutus**

Tehtävän teossa voi olla hyödyksi, että opiskelija on tehnyt ennen sitä tehtävän Osaamisen tunnistaminen 1 ja 2.

# TYÖHAKEMUS

- a) Etsi sinua kiinnostavia työtehtäviä tai työpaikkailmoituksia ja valitse niistä yksi. Analysoi työtehtävän sisältö ja valintaan vaikuttavat tekijät huolellisesti eri tietolähteitä hyödyntäen. Tee tämän tiedon pohjalta työhakemuksesi. Voit käyttää apuna erilaisia työnhakuoppaita ja verkosta löytyviä vinkkejä, miten laatia hyvä työhakemus.

Kirjallisen työhakemuksen sijaan opiskelija voi tehdä videohakemuksen, jota käsitellään ohjaajan, parin tai ryhmän kanssa samalla tavoin kuin kirjallista työhakemusta.

- b)  Lukekaa hakemuksesi yhdessä ohjaajan, opiskelijakaverin kanssa tai ryhmässä. Pohtikaa mm. seuraavia kysymyksiä:

- Millaisia ajatuksia tai kysymyksiä työhakemuksen tekeminen herätti?
- Mitä hyvää ja erottuvaa hakemuksessa on?
- Miten hakemusta voisi muokata edelleen?
- Miltä hakemus näyttää rekrytoijan näkökulmasta?

# VAIHTOEHTOJEN TUNTEMUS

## SOSIAALINEN PÄÄOMA / Vaihtoehtojen tuntemus

### **Työskentely**

Tehtävän voi tehdä itsenäisesti tai ryhmässä. Henkilökohtaiseen pohdintaan liittyvän osa-alueen opiskelija tekee itsenäisesti, ja siitä heränneitä ajatuksia voi reflektoida portfoliossa, yksilö- tai ryhmäohjauksessa. Erityisesti saman alan opiskelijaryhmä voi tehdä informaation etsimiseen liittyvän osuuden yhdessä.

### **Uravalmiustavoite**

Vaihtoehtojen kartoittaminen auttaa opiskelijaa hahmottamaan alansa työmarkkinoita, keskeisiä toimijoita ja organisaatioita. Opiskelijan ymmärrys työelämän erilaisista vaihtoehdoista konkretisoituu ja kehittyy.

### **Toteutus**

Tehtävässä opiskelija selvittää, millaisiin tehtäviin hänen alaltaan on päädytty ja mitä ihmiset hänen alallaan tekevät. Opiskelija rakentaa itselleen listan vaihtoehdoista.

# VAIHTOEHTOJEN TUNTEMUS

- a)** Kartoita erilaisia median ja verkkopalveluiden välineitä hyödyntäen, millaisia asioita ihmiset alallasi tekevät, missä he työskentelevät ja keitä ovat alan keskeiset toimijat.
- b)** Listaa kartoituksen pohjalta erilaisia asiantuntijatehtäviä (esimerkiksi tehtävänimikkeet, toimenkuvat tai työroolit sekä sijoittuminen erilaisiin organisaatioihin).
- c)** Tutustu tarkemmin listaamiisi vaihtoehtoihin. Kirjoita kustakin lyhyt kuvaus ja arvioi, miten kiinnostavalta kuvaamasi asiantuntijatehtävä sinusta vaikuttaa. Pisteytä vaihtoehto (1–3):
  - (1) Voisin ajatella työskenteleväni tehtävässä.
  - (2) Tehtävässä työskentely olisi hieno tilaisuus minulle.
  - (3) Tehtävä olisi toiveiden täyttymys.
- d)** Pohdi, mikä sinua kiinnostavista vaihtoehtoista tekee kiinnostavia juuri nyt?



# OMAT VERKOSTONI

## SOSIAALINEN PÄÄOMA / Verkostoituminen

### **Työskentely**

Opiskelija tekee tehtävän itsenäisesti, minkä jälkeen hän voi reflektoida tehtävän herättämiä kysymyksiä ja ajatuksia portfolioissa, yksilö- tai ryhmäohjauksessa.

### **Uravalmiustavoite**

Opiskelija hahmottaa sosiaalista verkostoaan ja ymmärtää sen merkityksiä ja yhteyksiä.

### **Toteutus**

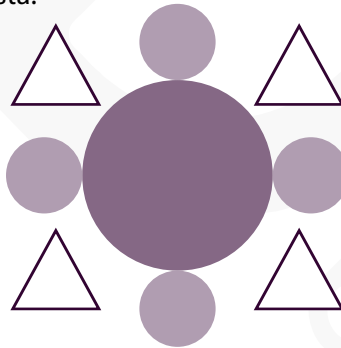
Monet opiskelijat kokevat verkostoitumisesta painetta ja pitävät sitä usein monimutkaisempana kuin se on.

Tehtävässä opiskelija tekee näkyväksi sosiaalisia verkostojaan ja tulee tietoiseksi omien verkostojensa tarjoamista mahdollisuuksista.

# OMAT VERKOSTONI

Tässä tehtävässä hahmotat sosiaalista verkostoasi, siihen liittyviä henkilöitä ja mahdollisia aukkoja piirtämällä esimerkkikuvan mukaisesti ympyröitä (verkostossasi olevat henkilöt) ja kolmioita (sosiaalisen verkostosi aukkoja). Etene seuraavalla tavalla:

- Piirrä ensin paperin keskelle ympyrä, jonka sisälle sijoitat sinulle tärkeimpiä ja läheisimpiä ihmisiä.
- Piirrä keskiympyrän ympärille yksittäisiä ympyröitä, joihin sijoitat ihmisiä, jotka eivät ole sinulle hyvin läheisiä, mutta jotka tunnet jostain yhteydestä. Voit myös nimetä teitä yhdistävän linkin (esim. harrastus, kesätyö, harjoittelu).
- Lisää kuvaan kolmioita, jotka kuvaavat mahdollisia aukkoja verkostossasi. Nimeä näitä aukkoja kuvaamalla, millaisia kontakteja voisit tarvita ammatillisesta näkökulmasta.



## Pohdittavaksi:

- Miten verkostosi voisi toimia työllistymisen tukena?
- Millä aloilla verkostosi toimijat työskentelevät tai opiskelevat?
- Keneltä voisit hankkia lisää tietoa omasta alastasi tai työmahdollisuuksista?
- Miten voisit laajentaa verkostoasi erityisesti asiantuntijuutesi näkökulmasta?



Jakaa ryhmässä omat vinkit verkostoitumiseen!



# OMAN ALAN TOIMIJAT

**KULTTUURINEN PÄÄOMA** / Oma paikka työmarkkinoilla

## **Työskentely**

Tehtävän voi tehdä itsenäisesti tai ryhmässä. Henkilökohtaiseen pohdintaan liittyvän osa-alueen opiskelija tekee itsenäisesti, mutta siitä heränneitä ajatuksia ja tunteita voi reflektoida portfolioissa, yksilö- tai ryhmäohjauksessa. Erityisesti saman alan opiskelijoiden ryhmä voi tehdä tiedon keruuseen liittyvän osuuden yhdessä.

## **Uravalmiustavoite**

Opiskelijan tieto ja ymmärrys alansa toimijoista laajenee ja hän pystyy arvioimaan kiinnostustaan, sopivuuttaan ja soveltuvuuttaan alansa työkentälle.

## **Toteutus**

Tehtävän voi yhdistää jatko-osana Vaihtoehtojen tuntemus -tehtävään.

Opiskelija perehtyy alansa kiinnostaviin toimijoihin erilaisia verkkopalveluja hyödyntäen, ja suhteuttaa hankkimaansa tietoa omiin näkemyksiinsä ja ajatuksiinsa tulevasta työroolistaan.

# OMAN ALAN TOIMIJAT

- a) Valitse tarkasteltavaksi muutama itseäsi kiinnostava toimija (organisaatio, työkenttä, toimiala) alallasi. Mikäli olet tehnyt tehtävän Vaihtoehtojen tuntemus, valitse sieltä tärkeäksi kokemiasi vaihtoehtoja, joita tarkastelet laajemmin tässä tehtävässä.
- b) Perehdy jokaiseen toimijaan erilaisten verkkopalveluiden ja sosiaalisen median avulla:  
Millaisia asioita toimialalla arvostetaan?  
Millaisia toimintatapoja ja -kulttuureja alalla on?  
Mitä taitoja ja ominaisuuksia alan toimijoilta odotetaan?  
Poimi asioita taulukkoon.
- c) Pohdi tekemiesi havaintojen pohjalta itseäsi kiinnostavia paikkoja alasi toimijana.

Toimiala/Organisaatio:		
Arvot:	Toimintatavat ja -kulttuuri:	Työhön vaadittavat taidot ja ominaisuudet:

## Pohdittavaksi:

- Miten nämä eri toimijoiden tarjoamat työmahdollisuudet sopisivat sinulle?
- Miten arvosi kohtaavat eri toimijoiden välittämän arvomaailman kanssa?
- Minkälaisia havaintoja voit tehdä toimintatavoista ja -kulttuurista?
- Miten voisit päästä työskentelemään toimialalla?
- Mitä ominaisuuksia ja taitoja tarvitsisit?
- Millaisia rekrytointitapoja toimijat käyttävät?

# HENKILÖKOHTAISET MERKITYKSET

## IDENTITEETTIPÄÄOMA / Henkilökohtaiset merkitykset

### **Työskentely**

Opiskelija työskentelee ensisijaisesti itsenäisesti. Ennen itsenäistä työskentelyä opiskelija voi pohtia teemaa yhdessä ohjaajan kanssa.

### **Uravalmiustavoite**

Opiskelija tunnistaa vahvuuksiaan, osaamistaan, arvojaan, kiinnostuksen kohteitaan ja itseään motivoivia asioita, mikä auttaa tunnistamaan ja toteuttamaan henkilökohtaisia merkityksiä urasuunnitelmissa. Näiden pohjalta opiskelija oppii sanoittamaan itselleen merkityksellistä uraa.

### **Toteutus**

Tehtävä on kaksiosainen. Ensimmäisessä osassa opiskelija listaa, millaisia vahvuuksia, osaamista ja kiinnostuksen kohteita hänellä on, mikä häntä motivoi ja millaisia arvoja vaalii elämässään.

Toisessa osassa opiskelija kuvailee itseään lyhyen kertomuksen muodossa.

# HENKILÖKOHTAISET MERKITYKSET

- a) Pohdi, minkälaisille arvoille olet elämääsi rakentanut ja haluat rakentaa. Mikä sinua motivoi? Minkälaisia vahvuuksia ja osaamista sinulla on? Mikä sinua kiinnostaa ja minkälaisiin asioihin haluat panostaa? Listaa niin monta asiaa kuin pystyt.

Vahvuudet

Osaaminen

Kiinnostuksen  
kohteet

Motivoivat  
asiat  
elämässä

Tarkastele kirjoittamiasi asioita ja pohdi:

- Miten nämä asiat ilmenevät elämässäsi?
- Miten henkilökohtaiset merkityksesi ovat muuttuneet elämäsi aikana?
- Mitkä asiat ovat säilyneet pitkään samanlaisina?
- Millaisilta haluaisit ympyröiden sisältöjen näyttävän tulevaisuudessa?

- b) Kirjoita kuvaus siitä, millaisena näet itsesi.

Aloita kirjoittamalla ensin oma nimesi ja jatka:

\_\_\_\_\_ on ihminen, joka...

Kirjoita kolmannessa persoonassa, älä käytä pronominia minä. Tämä auttaa sinua säilyttämään objektiivisen etäisyyden ja auttaa kirjoittamaan suuremmin ja avoimemmin.

Kirjoitettuasi pysähdy pohtimaan:

Miltä kirjoittaminen tuntui? Mitä havaintoja teit itsestäsi?



# URASUUNNAT

## **IDENTITEETTIPÄÄOMA** / Urasuunnitelmien selkeys

### **Työskentely**

Opiskelija tekee tehtävän itsenäisesti, minkä jälkeen opiskelija voi reflektoida tehtävän herättämiä kysymyksiä ja ajatuksia portfolioissa, yksilö- tai ryhmäohjauksessa.

### **Uravalmiustavoite**

Tehtävä tukee opiskelijan tulevaisuuteen suuntautumista ja suunnitelmallisuutta urakysymyksissä.


### **Toteutus**

Tehtävässä opiskelija jäsentelee uratavoitteita ja koettelee erilaisia urasuunnitelmiaan. Tehtävä on kaksiosainen. Ensimmäisessä osassa opiskelija miettii erilaisia vaihtoehtoisia tulevaisuuden kuviaan. Toisessa osassa opiskelija valitsee yhden näistä tulevaisuuden kuvista tarkempaan tarkasteluun, ja pohtii, minkälaisin askelin tulevaisuus saavutetaan.

# URASUUNNAT

## a) Mahdolliset tulevaisuudet vaakakupeissa.

Mieti muutama vaihtoehto tulevaisuudellesi ja tee jokaiselle vaihtoehdolle kuvan mukainen vaaka. Anna kullekin vaa'alle nimi, joka kuvaa yhtä tulevaisuuden vaihtoehtoa. Voit nimetä vaihtoehdon esimerkiksi tietyksi työrooliksi tai -tehtäväksi. Nimeämisen jälkeen tarkastele kutakin vaakaa erikseen esimerkkivaa'an kysymysten valossa ja listaa asioita vaa'an plus- ja miinuspuolille.

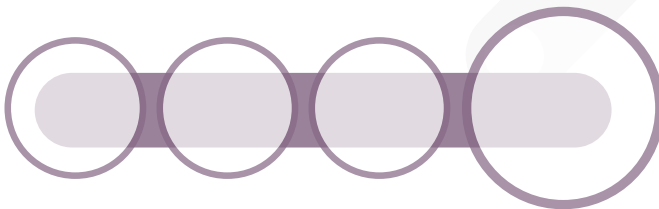
- 
- Mitkä vahvuuteni auttavat tämän saavuttamisessa?
  - Miten palkitseva?
  - Miten realistinen?

- Minkälaisia esteitä ja haasteita?
- Mitä pitää uhrata?
- Onko epärealistinen?

**VAIHTOEHTOINEN  
TULEVAISUUS**

## b) Toivomani tulevaisuus

Valitse edellisestä tehtävästä yksi tulevaisuuden kuva, jota pidät tällä hetkellä tärkeimpänä. Pohdi, miksi se on tärkein. Kirjoita tämä tulevaisuuden kuva isoimpaan ympyrään. Mieti, mitkä askeleet vievät sinut perille, ja nimeä ne pienille ympyröille.



### Pohdittavaksi:

- Millaisia esteitä tielläsi on?
- Miten voit voittaa ne?

# VOIMAVARAKEHÄ

**PSYKOLOGINEN PÄÄOMA** / Muutokseen sopeutuminen ja epävarmuuden sietokyky

## **Työskentely**

Opiskelija tekee itsenäisesti, minkä jälkeen tehtävästä voi keskustella pareittain tai ryhmässä. Tehtävän voi myös toteuttaa paritehtävänä siten, että kumpikin on vuorotellen ohjaajana ja ohjattavana.

## **Uravalmiustavoite**

Opiskelija hahmottaa psykososiaalisia resurssejaan, joita voi hyödyntää uusiin tilanteisiin sopeutumisessa ja erilaisissa siirtymissä.

## **Toteutus**

Käytävissä olevat voimavarat edistävät tavoitteiden saavuttamista silloin, kun suunnitelmat eivät toteudu odotetulla tavalla. Tässä tehtävässä opiskelijaa ohjeistetaan listaamaan erilaisia voimavaroina toimivia resurssejaan voimavarakehään. Mikäli opiskelijat työskentelevät ryhmässä, voidaan eri vaiheiden väliin sisällyttää ryhmäkeskustelua.

# VOIMAVARAKEHÄ

## Määrittele ensin jokin tavoite, jota kohti pyrit.

- 1) Kyvyt ja positiiviset ominaisuudet voimavarana -kehään kirjoita sellaisia kykyjä, taitoja ja positiivisia ominaisuuksia, joita sinulla on. Miten voisit hyödyntää näitä ominaisuuksia tavoitteesi saavuttamisessa?



Keskustelkaa toistenne ominaisuuksista voimavarana. Ulkopuolinen henkilö voi auttaa näkemään omat ominaisuudet uudessa valossa.

- 2) Muut ihmiset voimavarana -kehään kirjoita ihmisten nimiä, jotka ovat elämässasi voimavaroja. Miten kukin heistä on elämässasi voimavara?



Miettikää, millä tavoin toiset ihmiset voivat olla voimavaroja.

- 3) Muut asiat voimavarana -kehään kirjoita muita merkityksellisiä asioita (taide, uskonto, kulttuuri, harrastukset, eläimet jne.), jotka ovat voimavarojasi. Millä tavalla niistä voisi olla hyötyä tavoitteen saavuttamisessa?

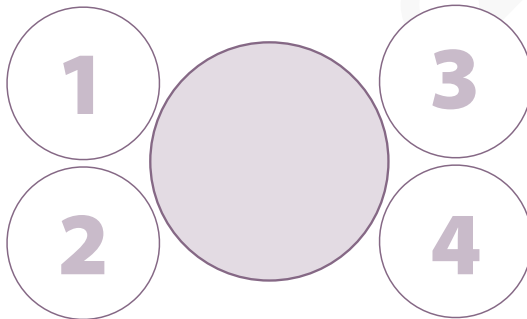


Keksikää yhdessä lisää erilaisia asioita, jotka voivat toimia voimavaroina.

- 4) Haittatekijät voimavarana -kehään kirjoita 2–4 estettä tavoitteen saavuttamisessa.



Auttakaa toisianne löytämään haittatekijöistä positiivisia puolia.





# SUUNNANOTTOJA TULEVAISUUTEEN

## TIETOINEN TULEVAISUUTEEN SUUNTAUTUMINEN (TIETOISUUS)

### **Työskentely**

Opiskelija tekee tehtävän itsenäisesti, minkä jälkeen tehtävää voi reflektoida ohjaajan kanssa tai ryhmässä.

### **Uravalmiustavoite**

Tehtävä virittää opiskelijaa pohtimaan tietoisesti tulevaisuuttaan ja suuntautumistaan tulevaan.

### **Toteutus**

Tehtävän äärellä opiskelija pysähtyy pohtimaan ja tarkastelemaan tulevaisuuteen liittyviä ajatuksiaan. Kysymysten kautta opiskelija jäsentää nykyistä tilannettaan ja tekee näkyväksi omaa ammatillista suuntaansa.

# SUUNNANOTTOJA TULEVAISUUTEEN

Tämän tehtävän äärellä voit pysähtyä tarkastelemaan tulevaisuuteen suuntautumistasi. Mieti seuraavia kysymyksiä ja kirjoita ajatuksiasi ja pohdintojasi hahmottelemallesi janalle.

- a) Missä minä olen? Missä haluaisin olla tulevaisuudessa?
- b) Mistä lähdin ja millaisen matkan olen tähän asti kulkenut?
- c) Mihin olen jatkamassa matkaani?
- d) Mitä valintoja minun on tehtävä?
- e) Mitä esteitä tielläni voi olla?

## Pohdittavaksi:

- Mitkä asiat tulevaisuudessa ja tulevaisuuden suunnittelussa erityisesti mietityttävät?
- Millä tavoin tulevaisuuteen voi valmistautua?
- Millaisia valintatilanteita tulevaisuudessa on ja miten niihin voi vaikuttaa?



# TULEVAISUUSKARTTA

## OMAAN TULEVAISUUTEEN VAIKUTTAMINEN (KONTROLLI)

### **Työskentely**

Tehtävän voi aloittaa yhdessä ohjaajan tai parin kanssa keskustellen aluksi yksilöllisistä tavoitteista tulevaisuuden suhteen. Opiskelija työstää tulevaisuuskartan itsenäisesti, minkä jälkeen tehtävän herättämiä kysymyksiä ja ajatuksia voi reflektoida portfolioissa, yksilö- tai ryhmäohjauksessa.

### **Uravalmiustavoite**

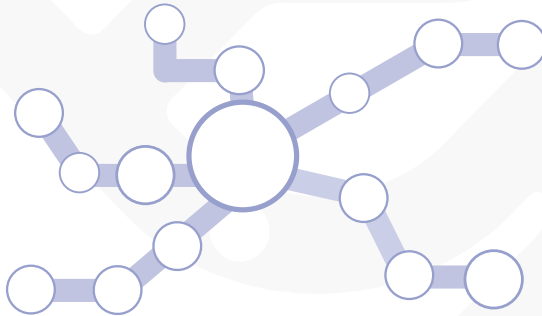
Opiskelijaa hahmottaa, millaisten konkreettisten askelien avulla tavoitteiden saavuttaminen tulee mahdolliseksi ja miten omaan tulevaisuuteen voi vaikuttaa.

### **Toteutus**

Tehtävässä käytetään tulevaisuuden muistelu -menetelmää, jossa kuljetaan takautuvasti tulevaisuuteen määritellystä tilanteesta kohti nykyhetkeä. Ensin opiskelija miettii konkreettisen tulevaisuuden tilanteen, jonka toivoisi saavuttavansa. Tämän jälkeen hän hahmottaa, mitä tulevaisuuden tilanteen ja nykyhetken välissä on tapahtunut eri näkökulmien kautta. Apukysymyksinä voi toimia esimerkiksi: millaista oppimista on tarvittu, mitä on tapahtunut työssä, mitä on tapahtunut perheen ja kavereiden suhteen, miten oma vapaa-aika on muuttunut, miten omat teot ovat muuttuneet ja miten on itse voinut vaikuttaa omaan tulevaisuuteen.

# TULEVAISUUSKARTTA

- a) Kuvittele jokin konkreettinen tilanne, jossa haluaisit olla tulevaisuudessa. Se voi olla toivottava elämäntilanne, seuraava harjoittelu- tai työpaikka tai jokin muu edessä oleva etappi. Kuvaile tulevaisuuden tilannetta parilla sanalla tulevaisuuskartan keskelle.
- b) Millaisia konkreettisia välivaiheita tai asioita on tapahtunut ennen toivomaasi tilannetta? Kirjoita näitä välivaiheita tulevaisuuskarttaasi. Laita kaukaisemman tulevaisuuden asiat kartan keskelle ja lähitulevaisuuden asiat kartan ulkokehälle. Eri asioita kuvataan omina "reitteinä", joita voit tehdä vapaasti karttaan. Niitä voivat olla esimerkiksi: työ ja toimeentulo, perhe ja kaverit, vapaa-aika ja harrastukset, oma minä, luonne, identiteetti, kiinnostukset, koulutus tai uuden oppiminen.



## Pohdittavaksi:

- Miten tulevaisuuden tilanne ja nykytilanne eroavat?
- Millaisia välietappeja tulevaisuuspolulla on ollut? Miksi niitä on tarvittu?
- Mitä asioita sinun on pitänyt tehdä saavuttaaksesi tulevaisuuden tilanteeseen?
- Millä tavalla voit vaikuttaa omaan tulevaisuuteesi?
- Millaisia ja keitä ihmisiä tarvitaan tueksi ja miten hyödynnät heidän apuaan?
- Millaisissa ympäristöissä toimiminen auttaa toivottavan tulevaisuuden rakentamisessa?

# JOB SHADOWING

## UUSIEN MAHDOLLISUUKSIEN TUTKIMINEN (UTELIAISUUS)

### **Työskentely**

Opiskelija voi toteuttaa tehtävän itsenäisesti. Tehtävä sopii hyvin myös pienryhmälle. Kokemuksia voi reflektoida ohjauskeskustelussa, pareittain, ryhmässä tai portfolioissa.

### **Uravalmiustavoite**

Opiskelija rohkaistuu tutkimaan, oppimaan uutta ja kokeilemaan erilaisia urasuunnittelua tukevia asioita ja saa uusia näkökulmia urasuunnitelmiinsa.

### **Toteutus**

Job shadowing eli työtehtävän varjostaminen tarjoaa mahdollisuuden päästä tutustumaan erilaisiin työtehtäviin käytännön tasolla. Opiskelija saa varjostamisen kautta ymmärrystä haluamastaan työ- tai uramahdollisuudesta. Opiskelija valitsee omatoimisesti kiinnostavan työpaikan, ottaa yhteyttä sekä sopii käytännön toteutuksesta. Olennaista on myös reflektoida varjostamisen kokemusta ja siinä opittua. Tehtävässä voi olla hyödyksi, että opiskelija on tehnyt aikaisemmin tehtävät Vaihtoehtojen tuntemus ja Oman alan toimijat.

# JOB SHADOWING

Mihin työhön haluaisit tutustua paremmin?  
Mitä haluaisit tietää, oppia ja saada selville valitsemastasi työstä?

- 1. Ota yhteyttä sinua kiinnostavan alan toimijaan ja pyydä mahdollisuutta päästä seuraamaan hänen työtään ja työskentelyään.**
  - Valmistaudu kertomaan itsestäsi ja siitä, miksi haluaisit päästä tutustumaan hänen työhönsä.
  - Voit mainita tehtävän liittyvän opintoihisi.
- 2. Sovi käytännön järjestelyt.**
  - Miten tutustuminen toteutetaan (kierros, tutustumiskäynti, työpäivän seuraaminen, haastattelu jne.)?
- 3. Tee taustatyötä.**
  - Selvitä mahdollisimman paljon asioita etukäteen työstä, alasta ja organisaatiosta.
  - Mieti etukäteen kysymyksiä, joihin haluat saada vastauksia.
- 4. Käytännön toteutus: Job Shadowing.**
  - Kuuntele, kysy, havainnoi ja tee muistiinpanoja.
  - Lähesty rohkeasti mahdollisesti tapaamiasi ihmisiä työyhteisössä.
- 5. Kokemuksen reflektointi portfolioissa tai ryhmässä**
  - Minkälaisia ajatuksia kokemus herätti?
  - Mitä opit tavastasi hankkia tietoa ja perehtyä työympäristöön?
  - Muuttuiko käsityksesi kyseisestä työstä? Millaisia asioita opit?
  - Minkälaista lisäarvoa kokemus toi urapohdintoihisi?
  - Kuinka kokemuksen kautta saatuja kontakteja voi hyödyntää urasuunnittelun tietolähteenä?

# ONNISTUMISKERTOMUS

## LUOTTAMUS OMIIN MAHDOLLISUUKSIIN (LUOTTAMUS)

### **Työskentely**

Tehtävän voi tehdä itsenäisenä prosessina, ohjaajan tukemana tai ryhmässä.

### **Uravalmiustavoite**

Tehtävä tukee opiskelijaa tunnistamaan omia taitojaan ja voimavarojaan sekä kehittää luottamusta selviytyä haasteista ja epävarmuutta sisältävistä tilanteista.

### **Toteutus**

Tehtävän äärellä opiskelija pysähtyy pohtimaan ja tarkastelemaan omaa toimintaansa haasteellisissa tilanteissa. Onnistumiskertomuksella aktivoidaan myönteistä kokemusta omasta toiminnasta ja selviytymisestä. Kertomuksessa käytettyjen taitojen listaamisella tuetaan omien vahvuuksien tunnistamista.

Tehtävä on erityisen voimavaraistava ryhmässä toteutettuna.

HUOM! Tehtävänanto voi myös olla fiktiivinen, jossa suuntaudutaan tulevaisuuteen ja kuvitellaan, miten selvittää jostain haasteellisesta tilanteesta. Kuvitteellisella onnistumiskertomuksella aktivoidaan piilevien taitojen ja potentiaalnin tunnistamista.



# ONNISTUMISKERTOMUS

## 1. Oma onnistumiskertomus

- a) Muistele jotain haasteita sisältävää tilannetta, jossa koet onnistuneesi tai olet ollut tyytyväinen omaan toimintaasi. Tilanne voi olla mistä tahansa elämänalueelta, myös hyvin pieni ja arkipäiväinen.
- b) Kirjoita mahdollisimman tarkka kuvaus tai kertomus tästä tilanteesta paperille. Kuvaile yksityiskohtaisesti tilannetta ja omaa toimintaasi: mitä teit missäkin vaiheessa, miten reagoit, mitä ajattelit ja tunsit, mitä toiminnastasi seurasi?
- c) Tarkastele kirjoittamaasi kertomusta ja mieti, millaisia taitoja ja osaamista olet käyttänyt tilanteessa. Listaa mahdollisimman tarkasti näitä taitoja paperille, pyri tunnistamaan erilaisia pieniäkin tekoja ja toimintaa tilanteessa.
- d) Tarkastele listaa ja pohdi, mitä ovat sinulle ominaiset tavat selviytyä haasteista ja miten voit hyödyntää näitä taitoja mahdollisissa tulevilla tilanteilla.
- e) Millaiset taitosi ovat erityisen tärkeitä silloin kun vaaditaan sinnikkyyttä ja miten voisit niitä kehittää?



## 2. Kertomusten jakaminen

- a) Onnistumiskertomukset kerrotaan ääneen ryhmälle (kullekin kertojalle annetaan aikaa esim. 2-3 minuuttia)
- b) Kuunnellessaan muut tunnistavat ja listaavat kertojan käyttämiä taitoja, vahvuuksia ja ominaisuuksia. Listaaminen kannattaa tehdä paperille.
- c) Listojen avulla käydään kierros, jossa kukin kertoja saa ryhmäläisten vuorolla antamaa palautetta omista taidoistaan ja vahvuuksistaan. Kirjoitetut listat annetaan kullekin kertojalle kierroksen jälkeen.

Ryhmässä voidaan myös keskustella yleisesti taidoista ja ominaisuuksista, joiden avulla voidaan selviytyä haasteellisista tilanteista ja jotka tukevat sinnikkyyttä toimia epävarmuudesta huolimatta. Lisäksi voidaan jakaa ajatuksia tällaisten taitojen kehittämisestä.





# ALKUUN PÄÄTÖKSEN TEOSSA

## URAVALINNAT JA PÄÄTÖKSENTEKO / Päätöksenteon vaikeus

### **Työskentely**

Opiskelija työskentelee itsenäisesti, minkä jälkeen tehtävän herättämiä kysymyksiä ja ajatuksia voi reflektoida yksilö- tai ryhmäohjauksessa.

### **Uravalmiustavoite**

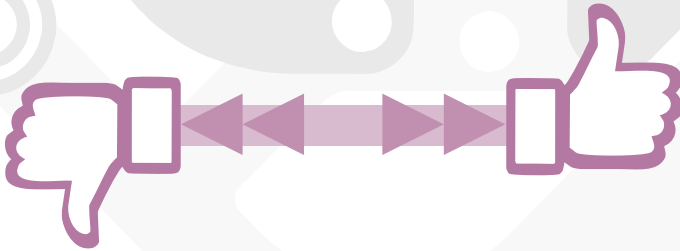
Auttaa opiskelijaa tunnistamaan omaan päätöksentekoprosessiin vaikuttavia tekijöitä ja sitä mahdollisesti vaikeuttavia asioita. Näiden sanoittaminen ja arvioiminen auttaa opiskelijaa ottamaan seuraavan askeleen päätöksenteossa.

### **Toteutus**

Tehtävässä opiskelija tarkastelee päätöksentekoprosessia ja siihen vaikuttavia asioita. Tehtävän alussa opiskelija nimeää jonkin ajankoh-  
taisen koulutus- tai uravalintaan liittyvän kysymyksen, minkä jälkeen hän pohtii ja arvioi päätöksentekoon vaikuttavia tekijöitä.

# ALKUUN PÄÄTÖKSEN TEOSSA

- a) Nimeä jokin opintoihisi tai urasuunnitelmiisi liittyvä ajankohtainen kysymys tai valintatilanne.
- b) Listaa mahdollisimman paljon ajatuksiasi, tunteitasi, olosuhteita, ihmisiä tai tapahtumia, jotka vaikuttavat tähän kysymykseesi liittyvään päätöksentekoprosessiin (5-10 asiaa). Arvioi sen jälkeen vaikuttavatko nämä tekijät päätöksentekooosi kielteisesti, neutraalisti vai myönteisesti.



- c) Poimi listasta kolme tällä hetkellä eniten päätökseesi vaikuttavaa asiaa tai tekijää, ja pohdi (kirjoita halutessasi muutamalla lauseella):
  - Miksi ne tuntuvat sinusta merkittäviltä?
  - Miten ne liittyvät muihin listaamiisi asioihin?

# VALINNAN NELIKENTTÄ

## URAVALINNAT JA PÄÄTÖKSENTEKO /

Valintaan sitoutumisen vaikeus

### **Työskentely**

Opiskelija työskentelee itsenäisesti, minkä jälkeen tehtävän herättämiä kysymyksiä ja ajatuksia voi reflektoida portfolioissa, yksilö- tai ryhmäohjauksessa.

### **Uravalmiustavoite**

Tehtävä tukee opiskelijan päätöksentekoprosessia ja vaihtoehtojen arviointia sekä valintaan sitoutumista.

### **Toteutus**

Valintaan sitoutumiseen kuuluu vaihtoehtojen arvottaminen. Opiskelija miettii muutamia vaihtoehtoja johonkin tämänhetkiseen urakysymykseen ja arvioi vaihtoehtojen sopivuutta ja mahdollisuutta itselleen. Pohdintakysymykset tehtävän lopussa auttavat opiskelijaa jatkotyöstämään ajatuksiaan päätöksenteossa.

# VALINNAN NELIKENTTÄ

Millaisia opintoihin ja uraan liittyviä valintoja pohdit tällä hetkellä?  
Millaisia valintoja sinun on mahdollisesti tehtävä lähitulevaisuudessa?  
Minkälaisia vaihtoehtojen välillä joudut arpomaan?

Tässä tehtävässä tarkastelet ja arvioit vaihtoehtojasi. Piirrä arviointia varten 3–4 vaihtoehdolle kuvan mukainen Valinnan nelikenttä. Listaa kunkin vaihtoehdon nelikenttään jokaisen vaihtoehdon hyviä ja huonoja puolia, sekä mitkä asiat edistävät kyseisen vaihtoehdon toteutumista (valinnan edistäjät) ja mitkä asiat hidastavat vaihtoehdon toteutumista (valinnan hidastajat).

Mitä hyviä puolia vaihtoehdossa on?	Mitä huonoja puolia vaihtoehdossa on?
Mitkä asiat edistävät vaihtoehdon toteutumista?	Mitkä asiat hidastavat/haastavat vaihtoehdon toteutumista?



## Pohdittavaksi:

- Miltä vaihtoehdosi näyttävät suhteessa toisiinsa?
- Mikä vaihtoehdoista houkuttelee sinua eniten, miksi?
- Miten lähdet edistämään tämän vaihtoehdon toteutumista?

# URAOHJAUksen KEHITTÄMINEN TYÖPEDA-HANKKEESSA

KUDIN-itsearviointiväline ja -uraohjaukortit kehitettiin Opetus- ja kulttuuriministeriön Työelämäpedagogiikka korkeakoulutuksessa (TYÖPEDA) – OKM:n kärkihankkeessa (2018–2020). Tavoitteena oli edistää korkeakouluopiskelijoiden uraohjausta ja työllistymisen tukemista ja opiskelijoiden yhdenvertaisia mahdollisuuksia koulutus- ja työpoluilla. KUDIN-itsearviointiväline ja -uraohjaukortit toteutettiin Helsingin, Itä-Suomen ja Jyväskylän yliopiston yhteistyönä (Projektitiimi: Leena Penttinen (JYU), Leena Itkonen (HY), Kirsi Vallius-Leinonen, Nadja Marjomaa, Olivia Moorrees ja Janne Antikainen (UEF).

## URAOHJAUKORTTIEN TEORETTINEN TAUSTA

### URA- JA TYÖLLISTYMISSALMIUDET

Ura- ja työllistymisvalmiuksien tarkastelu perustuu Tomlinsonin (2017) pääomamalliin. Mallissa jäsenetään viisi ura- ja työllistymispääomaa (inhimillinen, sosiaalinen, kulttuurinen, psykologinen ja identiteettipääoma). Ne muodostavat kokemusten, tietojen ja taitojen dynaamisen kokonaisuuden, joka karttuu ja jota kerrytetään opintojen ja koko elämän ajan. Pääomat luovat urasuunnittelun perustan ja niitä hyödynnetään eri siirtymissä. Ura- ja työllistymisvalmiuksien kehittäminen on koko opintopolun läpäisevä prosessi, jossa eri osa-alueet aktivoituvat eri vaiheissa. Malli auttaa tunnistamaan ja havaitsemaan opiskelijoiden ura- ja työllistymisvalmiuksien kehitystarpeita ja hahmotamaan, millaisin tavoin niitä voidaan opintojen eri vaiheissa tukea.

### VAHVUDET MUUTOSTILANTEISSA JA SIIRTYMISSÄ

Muutoksissa ja siirtymissä tarvittavien vahvuuksien taustalla on uramuuntuvuuden käsite (Savickas & Porfeli 2012), jolla tarkoitetaan psykososiaalisia resursseja, jotka kuvaavat yksilön navigointitaitoja työelämän muutoksissa, siirtymissä ja epävarmuudessa. Uramuuntuvuuden neljä ulottuvuutta ovat tietoisuus (tietoinen tulevaisuuteen suuntautuminen), kontrolli (omaan tulevaisuuteen vaikuttaminen), uteliaisuus (uusien mahdollisuuksien tutkiminen) ja luottamus (luottamus omiin mahdollisuuksiin). Osa-alueet auttavat tunnistamaan opiskelijan itsesäätelytaitoihin ja epävarmuuden sietokykyyn liittyviä vahvuuksia ja sitä, kuinka tietoisesti hän asennoituu tulevaisuuteen, tekee valintoja, tutkii uusia mahdollisuuksia tai kehittää kykyjään. Uramuuntuvuutta tarvitaan erityisesti silloin, kun ura ei etene suoraviivaisesti tai opiskelija kohtaa vastoinkäymisiä.

### URAVALLINAT JA PÄÄTÖKSENTEKO

Uravalinnat ja päätöksenteko -mittari perustuu päätöksentekoa haittaavien ajatusten malliin (Sampson, Peterson, Lenz, Reardon & Saunders 1999; Lerkkanen 2002) ja edustaa kognitiivista lähestymistapaa uravalintojen ja päätöksenteon prosesseihin, erityisesti päätöksenteon ja valintaan sitoutumisen vaikeuksina. Lähestymistapa auttaa ymmärtämään päätöksentekoon liittyviä tekijöitä ja eri vaiheita haittaavia ajatusmalleja. Opiskelijoiden ajattelun ongelmakohtien tunnistaminen edistää itsestä päätöksentekoa ja tukee valintoihin liittyvää ongelmanratkaisua.

## LUE LISÄÄ TEOREETTISESTA TAUSTASTA

Lerkkanen, J. (2002). Koulutus ja uravalinnan ongelmat. Koulutus ja uravalinnan tavoitteen saavuttamista haittaavat ajatukset sekä niiden yhteys ammattikorkeakouluopintojen etenemiseen ja opiskelijoiden ohjaustarpeeseen. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Sampson Jr. J. P., Peterson, G. W., Lenz, J. G., & Reardon, R. C. (1999). A Cognitive Information Processing Approach to Employment Problem Solving and Decision Making. *The Career Development Quarterly*, 48(1), 3–18. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1999.tb00271.x>

Savickas, M., & Porfeli E. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661–673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>

Tomlinson, M. (2017). Forms of graduate capital and their relationship to graduate employability. *Education + Training*, 59(4), 338–352. <https://doi.org/10.1108/ET-05-2016-0090>

## ALKUPERÄISET TEHTÄVÄT LÖYDÄT SEURAAVISTA LÄHTEISTÄ\*)

Ahvenainen, M., Heikkilä, K., Jokinen, L., Miettinen, S., Ollila, J., Pietikäinen, N. & Vuorisalo, K. 2017. Tulevaisuus – paljon mahdollista! Tulevaisuusohjauksen työkirja. Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto. Versio 2.0. <https://tulevaisuusohjaus.fi/tyokalut/tyokirja/>

Furman, B., & Ahola, T. 1999. Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen. Lyhytterapia-instituutti.

Järvilehto, L. 2013. Upeaa työtä! : näin teet itsellesi unelmiesi työpaikan. Tammi. <https://upeaatyota.wordpress.com/tyokaluja/>

Korkeakoulustartti-hanke. 2020. <https://vanha.karelia.fi/korkeakoulustartti/>

Peavy, R. 2001. Elämäni työkirja: ohjaajien opaskirja konstruktivististen periaatteiden soveltamiseen koulutuksessa ja ohjaustyössä. Psykologien kustannus.

Peterson, G., Lenz, L., Osborn, D. 2016. Decision Space Worksheet (DSW) Activity Manual. Florida State University Center for the Study of Technology in Counseling and Career Development. <https://career.fsu.edu/tech-center/resources/service-delivery-handouts>

WorkSmart—Älykkäästi töihin -hanke. 22.12.2017. Miten tunnistat oman osaamisesi. <http://worksmart.karelia.fi/2017/12/22/miten-tunnistat-oman-osaamisesi/>

\*) Tehtäviä on sovellettu alkuperäisten tekijöiden luvalla

The logo for KUDIN consists of the word 'KUDIN' in a stylized, bold, purple font. The letters are interconnected, with the 'U' and 'D' sharing a vertical stroke. The 'I' is a simple vertical bar. The 'N' has a small circle above its top right corner.

[www.kudin.fi](http://www.kudin.fi)