



# Kohti työelämää - uraohjausmenetelmä

Mikko Nykänen  
Riitta Karhapää

# Työpajan sisältö

1. Näkökulmia koulutus- ja uravalinnan ohjaukseen

2. Käytännön sovelluksia

# Tapausesimerkki

- Tiinan peruskoulu on päättymässä
- Keskiarvo 6,6
- Päällimmäisiä ajatuksia:
  - ✓ *Johonkin pitäis hakea opiskelemaan*
  - ✓ *Lukio ei kiinnosta mua*
  - ✓ *ammattillisesta koulutuksesta mä en oikein tiedä mitään*
  - ✓ *En haluais miettiä koko asiaa, ehtii myöhemminkin*

# Tiinan koulutus- ja uravalinnan perusta



## 1. Itsetuntemus

- Omat vahvuusalueet ja taidot
- Arvot
- Mielenkiinnonkohteet
- Rajoitteet (esim. terveydelliset)

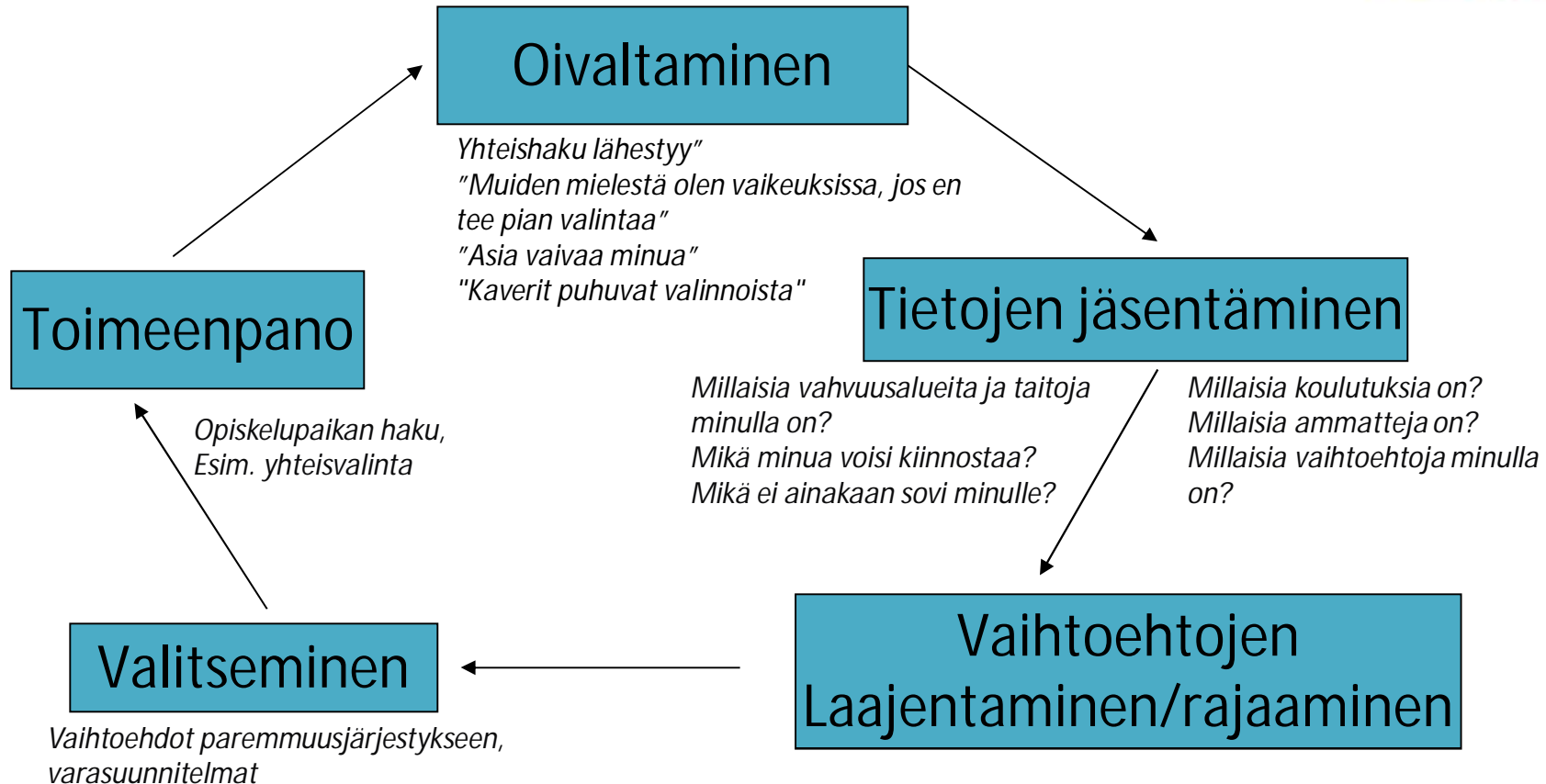
## 2. Vaihtoehtojen tuntemus

- Mitä vaihtoehtoja? (koulutukset ja ammatit)
- Vaihtoehtojen painopisteet ja sisällöt

## 3. Koulutustavoitteiden asettaminen

- Selkeät, mielekkäät ja sopivasti mitoitettut tavoitteet

# Tiinan päätöksenteon tukeminen uravalinnassa



# Mikä Tiinaa voisi kiinnostaa työelämässä? Mitä toiveammattiin voisi liittyä?



Ihmisten auttaminen tai neuvominen

Kasvatus tai ohjaus

Tavaroiden tai palveluiden myynti

Järjestyksen valvonta

Luonnossa liikkuminen ja luonto

Tekniikan ja laitteiden käyttö

Tavaroiden valmistaminen

Taiteellisuus ja luovuus

Näyttelemisen tai esiintyminen

Musiikki

Asioiden tutkiminen

Ongelmien ratkaiseminen

Ihmisten johtaminen

Yrittäjänä toimiminen

Numerot ja yksityiskohdat

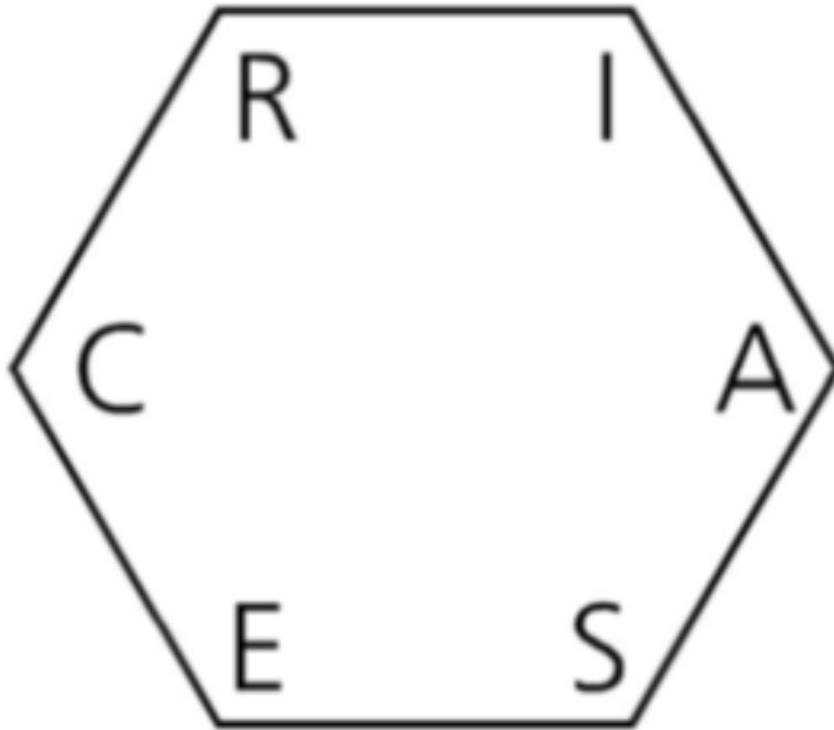
Tietojen käsittely

Tavaroiden järjesteleminen

# Paritehtävä

- Valitkaa kaksi mielenkiinnonkohdetta/asiaa aiemmasta kalvosta.
- Millaisia ammatteja ja työtehtäviä niihin voisi liittyä? Miettikää esimerkkejä.
  - Ajatelkaa ammatteja ja töitä, joita olette tehneet, nähneet ympärillänne, elokuvissa, televisiossa ym.
- Millaiset koulutukset liittyvät näihin ammatteihin? Miettikää esimerkkejä.

# HOLLANDIN AMMATINVALINTATEORIA



# HOLLANDIN AMMATINVALINTATEORIA



- Käytännöllinen  
Käytännönläheiset työtehtävät kiinnostavat eniten. Mielenkiintoisia työtehtäviä ovat ne, joissa tarvitaan käden taitoa, liikunnallista kyvykkyyttä, tekniikan ymmärtämistä, koneiden tai laitteiden käyttöä, luonnon parissa toimintaa esim. eläinten hoitoa.
- Tieteellinen  
Kriittisyyttä ja loogisuutta vaativat työtehtävät kiinnostavat. Asioiden tutkiminen, ongelmien ratkaiseminen ja uuden tiedon tuottaminen tuntuu mielenkiintoiselta. Itsenäisyys työssä koetaan tärkeäksi.
- Taiteellinen  
Luovuus, mielikuvituksen käyttö ja itsensä ilmaiseminen tärkeää. Rutiinityö ei kiinnosta erityisen paljon. Suuntaudutaan taiteellista ilmaisua tai tulkintaa vaativiin työtehtäviin
- Sosiaalinen  
Muut ihmiset ja heidän hyvinvointinsa kiinnostavat. Ihmissuhteet ja sosiaaliset kontaktit koetaan tärkeiksi. Työtehtävät, joihin sisältyy ihmisten auttamista, hoitamista, neuvomista tai opettamista kiinnostavat.
- Yrittävä  
Kaupalliset työtehtävät kiinnostavat. Kilpailuasetelma motivoi. Työ ihmisten parissa kiinnostaa, mutta erityisesti johtamisen, valvomisen ja vaikuttamisen näkökulmasta.
- Systemaattinen  
Järjestelmällisyys, tarkkuus ja huolellisuutta vaativat työtehtävät motivoivat. Säännöllisyys ja täsmällisten ohjeiden mukaan toimiminen sopii heille. Tietojen järjestämistä tai käsittelyä, toimistotyötä tai laskennallisia tehtäviä sisältävät työt kiinnostavat.

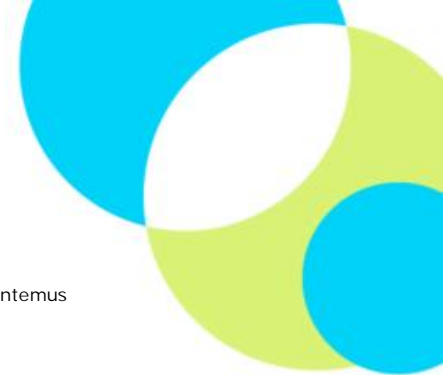
# Tiinan tieto omista vahvuusalueista ja taidoista

- Itsetuntemus ja ymmärrys omista vahvuusalueista kehittyy iän myötä.
- Niina on 16 -vuotias, joten omien vahvuuksien ja taitojen pohtiminen ei ehkä ole helppoa.
- Vapaa-ajan (esim. harrastukset) toiminta avaa yhden näkökulman omiin vahvuuksiin ja taitoihin

# Ryhmätehtävä

- Kirjoittakaa ylös jokin harrastus tai vapaa-ajantoiminta (oma tai keksitty), josta keskustellette ryhmässä
- Millaisia taitoja ja vahvuuksia vapaa-ajantoimintanne kehittää? Millaisia taitoja ja vahvuuksia käytätte vapaa-ajan toiminnassanne?
- Millaisissa ammateissa ja työtehtävissä näistä taidoista ja vahvuuksista voi olla hyötyä?

# Vahvuusluettelot työkaluna?



## Vahvuuksia

Luotettavuus  
Rehellisyys  
Vastuuntunto

Käytännöllisyys  
Realistisuus  
Harkitsevuus

Säästäväisyys  
Huolellisuus  
Tarkkuus

Pitkäjänteisyys  
Sinnikkyys  
Ahkeruus

Järjestelmällisyys  
Suunnitelmällisyys  
Johdonmukaisuus

Paineensietokyky  
Kärsivällisyys  
Rentous  
Rauhallisuus  
Itsevarmuus  
Joustavuus

Ennakkoluulottomuus  
Suvaitsevaisuus  
Avarakatseisuus

Myönteisyys (optimismi)  
Iloisuus  
Reippaus

Tarmokkuus  
Nopeus  
Kunnianhimoisuus  
Yritteliäisyys

Päätäväisyys  
Jämäkkyys  
Vakuuttavuus

Itsenäisyys  
Oma-aloitteisuus  
Aktiivisuus  
Rohkeus  
Seikkailunhalu

## Uteliaisuus

Tiedonhalu  
Oppimishalu  
Oppimiskyky

Pohdiskelevuus  
Analyttisyys  
Kriittisyys

Kekseliäisyys  
Luovuus  
Mielikuvituksellisuus

Omaperäisyys  
Taiteellisuus  
Ilmaisuvoimaisuus  
Ilmeikkyyt  
Vaistonvaraisuus  
Tunteellisuus  
Avoimuus  
Näkemyksellisyys

Sosiaalisia taitoja  
Ystävällisyys  
Kohteliaisuus  
Huumorintaju  
Rupattelutaito (small talk)  
Sanavalmius

Esiintymistaito  
Sähköinen viestintä (tekstiviestit,  
sähköposti, facebook, jne.)

Reiluus  
Myötätuntoisuus

Auttamishalu  
Hienotunteisuus

Hyvä ihmistuntemus  
Yhteistyökyky  
Ryhmäytötaito

Tiedonhankintataito  
Keskustelutaito  
Kuuntelutaito

Sovittelutaito  
Neuvottelutaito  
Innostamistaito

Johtamistaito  
Palveluhenkisyys  
Lasten ja nuorten ohjaamistaidot  
Hoito- ja hoivataidot (lapset,  
vammaiset, sairaat, vanhukset)  
Asiakaspalvelutaidot  
Myyntitaidot

Kielitaito  
ruotsin kieli  
suomen kieli  
englannin kieli

Matemaattisia taitoja  
Laskutaito  
Numeerinen päättelykyky  
Looginen päättelykyky  
Avaruudellinen hahmotuskyky (mm.  
pystyy kuvittelemaan esineet eri  
suunnilta katsottuna)

Tietoteknisiä taitoja  
Tekstinkäsittelytaidot  
Internetin käyttö  
Sosiaalisen median käyttö  
Ohjelmointitaidot  
Ohjelmien käyttötaidot

Teknisiä taitoja  
Koneiden, laitteiden tuntemus  
Rakentamistaito  
Korjaustaito  
Ajotaito

Muita taitoja  
Kädentaidot (taitavuus, kätevyys)  
Sorminäppäryys  
Voimakkuus (fyysinen)  
Kestävyyt

Organisointitaito  
Suunnittelutaito  
Ongelmanratkaisutaito  
Päätöksentekokyky

Kirjallinen ilmaisutaito  
Musikilliset taidot  
Kuvataiteelliset taidot: piirustus,  
maalauk, valokuvaus  
Käsityötaito

Liikunnalliset taidot

## Tanssitaito

Erätaidot: metsästys, kalastus,  
veneily, retkeily

Luonnon, eläinten ja kasvien tuntemus  
Maantiedon tuntemus

Historian tuntemus  
Kulttuurien tuntemus  
Tyylien ja trendien tuntemus

Ruokakulttuurien tuntemus  
Ruoanlaittotaito  
Kotitaloustaidot



# Tiinan koulutus- ja uravalinta sosiaalisessa verkostossa

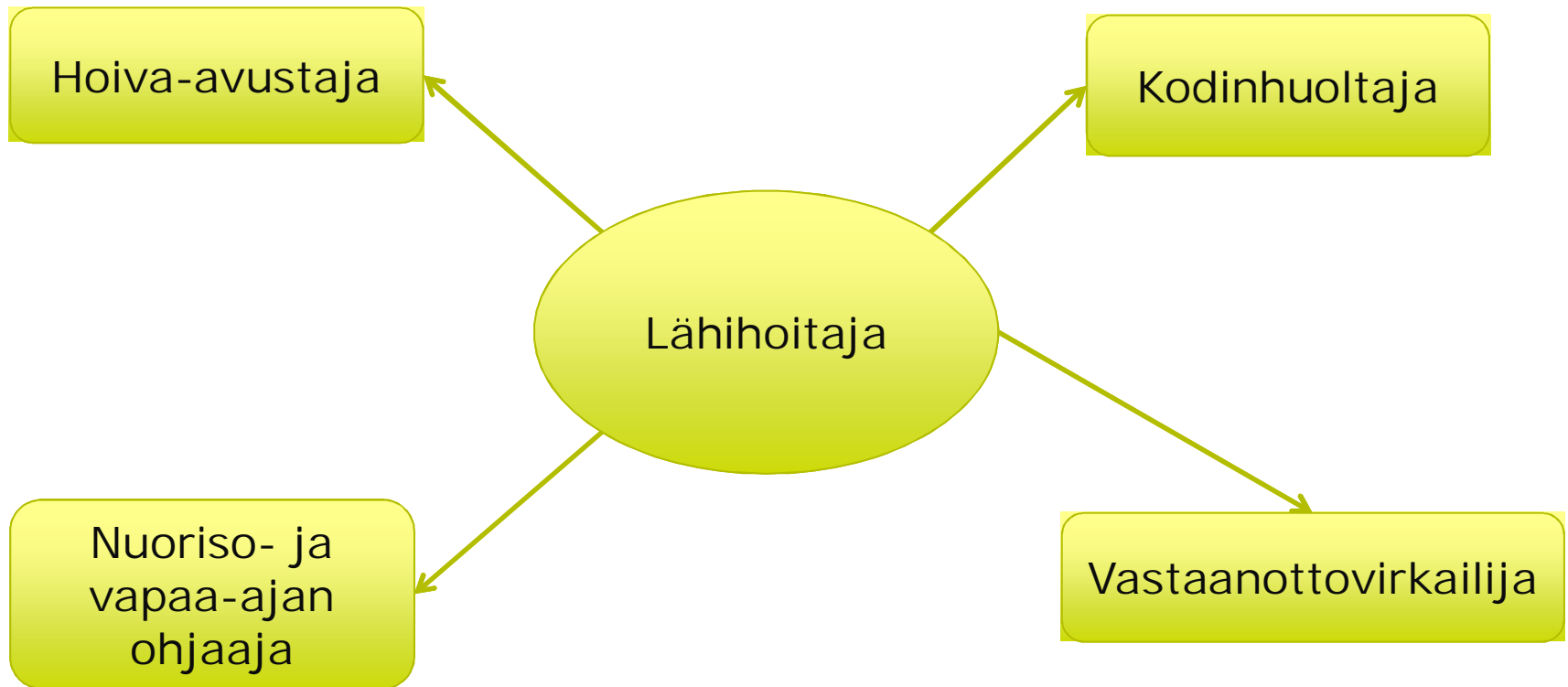


- Muut ihmiset toimivat peileinä meistä itsestämme
- Peilien antama kuva voi olla vääristynyttä
  - Huvipuistojen peilit vs. tavalliset peilit
- Keskeistä omaksua riittävän kriittinen asenne muiden näkemyksiin. Kiinnitetään huomiota muiden tulkintoihin.
  - "Miten muiden mielipiteisiin voi suhtautua?"

# Kyselylomake läheisille/tuttaville

- Missä Tiina on mielestäsi hyvä?
- Millaisista asioista Tiina on mielestäsi kiinnostunut?
- Miten kuvailisit Tiinaa?
- Jos ehdottaisit Tiinalle hänelle sopivaa työtä tai ammattia mikä se voisi olla?
- Tärkeää: Keneltä vastauksia pyydetään + lomakkeen jälkiprosessointi.

# Tiinan vaihtoehtojen laajentaminen



# Tiinan vaihtoehtojen vertailu



Lähde: Amundson, N.E & Poehnell, G (1996) Career pathways (2. laitos) Richmond, B.C.:Ergon communications

# Ennakoiva stressinhallinta Tiinan opiskelukyvyn tukena



- Haasteet ja takaiskut saattavat heikentää myöhemmin opiskelumotivaatiota, jos niihin ei ole lainkaan osattu etukäteen varautua.
- Sietokyvyn kasvattaminen etukäteen auttaa ylläpitämään motivaatiota edetä koulutuksessa
- Haasteiden sietokykyä kasvatetaan harjoittelemalla etukäteen, miten niihin kannattaa suhtautua.

# Määritellään ratkaisuja ongelmiin ja tuenlähteitä etukäteen



## OPI NTOJEN ALOITTAMINEN

*Sain kutsun pääsykokeisiin. Miten sinne pitää valmistautua?*

*Sain opiskelupaikan. Mihin pitää ilmoittautua?*

*Sain opiskelupaikan toisesta kaupungista. Miten löydän asunnon?*

*Miten haen opintotukea?*

*Olen suorittanut joitain kursseja toisella koulutuslalla. Hyväksytäänkö ne uuteen  
tutkintoon?*

## OPPI MINEN

*Tunneilla on vaikea keskittyä*

*Matematiikka tuntuu vaikealta*

*Sain toisen kerran hylätyn samasta kurssista. Tuntuu, että en saa sitä läpi*

## OPI SKELUYHTEISÖ JA HYVINVOINTI

*Aloitin uudessa koulussa. En tunne ketään täältä.*

*Minusta tuntuu, etten tutustu koulussa keneenkään vaan jään juttujen ulkopuolelle.*

*Opiskelu ei huvita. Tää koulutus ei ole mun juttu.*

*Tuntuu, että en jaksa opiskella. Haluaisin keskeyttää opinnot.*

*Haluaisin vähentää tupakanpolttoa*

*Haluaisin aloittaa jonkun liikuntaharrastuksen*

# Esimerkkejä tiedon- ja tuenlähteistä...

1. Opettaja
2. Erityisopettaja
3. Opiskelukaverit
4. Opinto-ohjaaja
5. Opintoneuvoja
6. Asuntolaohjaaja
7. Opintotoimisto
8. Ohjaaja
9. Opintosihteeri
10. Ryhmäohjaaja
11. Nuoriso-ohjaaja
12. Työhönvalmentaja
13. Terveystenhoitaja
14. Koulupsykologi/opintopsykologi
15. Kuraattori
16. Opinto-oppaat
17. Oppilaitoksen nettisivut
18. Internet (esim. [www.sakury.net](http://www.sakury.net))

# Ratkaisukeskeisyys uraohjauksessa



1. Keskitytään voimavarojen kartoittamiseen
2. Haasteita ja ongelmia katsotaan ratkaisujen näkökulmasta
3. Kiinnostuksen kohteena ei ole mistä ongelmat johtuvat vaan mitä niiden ratkaisemiseksi pitäisi tehdä
4. Vahvistetaan myönteisiä kokemuksia

# Lisätietoa ja ohjaajakoulutusta

- Nuorten koulutus- ja uravalintaan sekä työelämään kiinnittymiseen liittyvistä ohjaajakoulutuksista lisätietoja:

Mikko Nykänen, työterveyslaitos

[mikko.nykanen@ttl.fi](mailto:mikko.nykanen@ttl.fi)

p. 043-8241 345