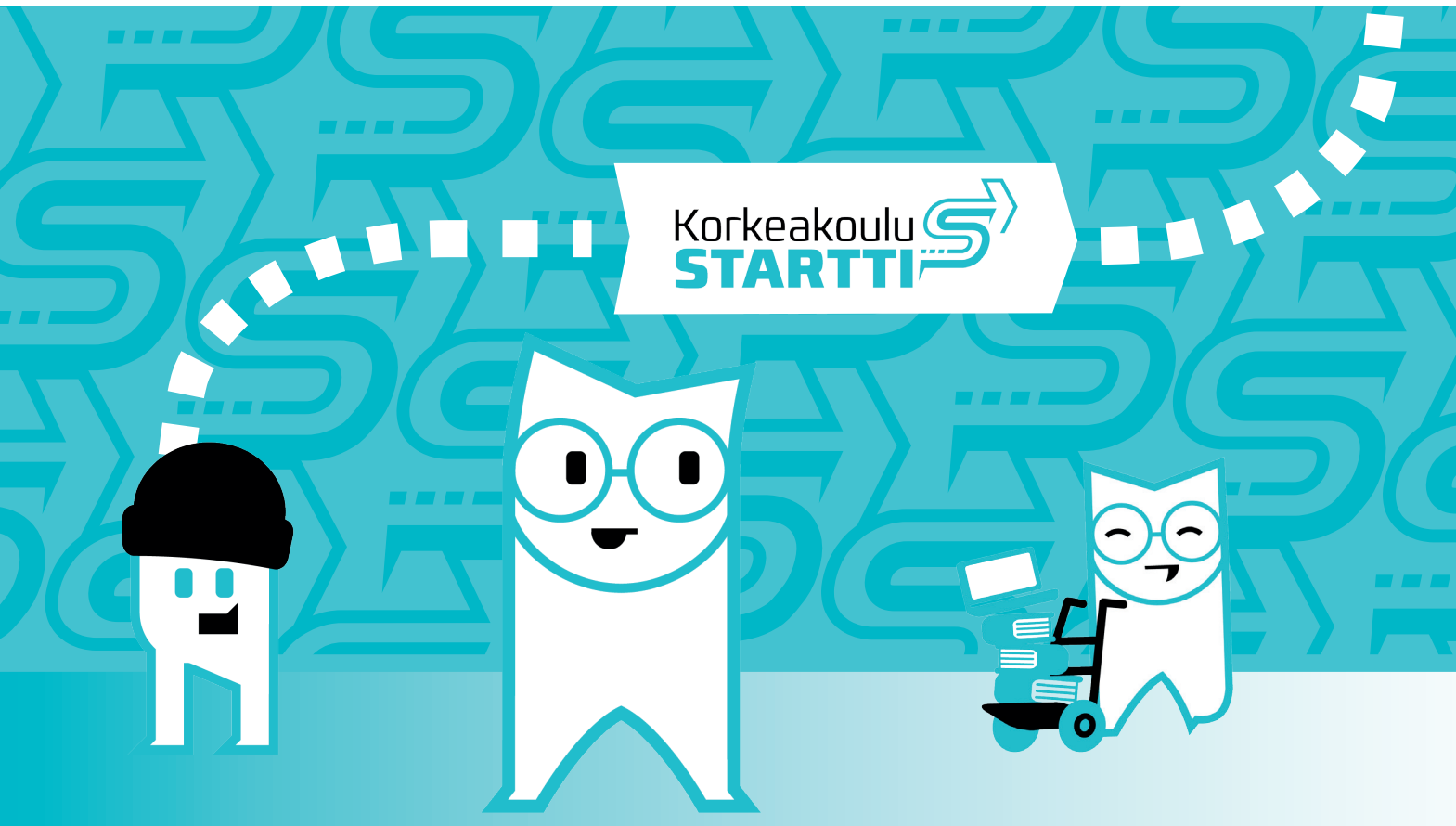


Joni Lahtinen & Niina Pennanen [toim.]

Palaset paikalleen - Vaihtoehtoista valinnoiksi

-urasuunnittelumalli ja sen työvälineet



KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisu B:66

**PALASET PAIKALLEEN –
VAIHTOEHDOSTA VALINNOIKSI**
-urasuunnittelumalli ja sen työvälineet

Joni Lahtinen & Niina Pennanen (toim.)

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU 2020
JOENSUU

Julkaisusarja:
Julkaisusarjan vastaava toimittaja:
Graafinen suunnittelu ja taitto:

B, Oppimateriaaleja ja kokoomateoksia:66
Kari Tiainen
Salla Anttila ja Pasi Tikka

Toimittajat:
Kirjoittajat:

Joni Lahtinen & Niina Pennanen, Karelia-ammattikorkeakoulu
Niina Pennanen, Joni Lahtinen, Mervi Kurula, Laura Heiskanen,
Satu Saarinen, Karelia-ammattikorkeakoulu
Heli Pesonen, Katariina Waltzer, Itä-Suomen yliopisto

@ Tekijät ja Karelia-ammattikorkeakoulu
Tämä julkaisu on lisensoitu Creative Commons
Nimeä- EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä.

ISBN 978-952-275-315-1 (painettu)
ISBN 978-952-275-316-8 (verkkojulkaisu)
ISSN- L 2323-6876
ISSN 2323-6876

Karelia-ammattikorkeakoulu
julkaisut@karelia.fi

Joensuu, Grano Oy, 2020

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	8
Korkeakoulustartti-hanke	8
2 URASUUNNITTELUN PALASET PAIKALLEEN	10
3 PALASET PAIKALLEEN -URASUUNNITTELUMALLIN TAUSTA	11
4 TOIMIJUUDEN TUKEMINEN URAOHJAUSPROSESSISSA	13
5 URAOHJAUS RYHMÄVALMENNUKSENA	15
5.1. Ryhmäytyminen ja ryhmän merkitys	15
Ryhmän tavoite -tehtävä	16
5.2 Toiminnallisuus valmennuksessa	17
Neulahuovutus	17
5.3 Uratarinat	18
5.4 Kohti korkeakouluopintoja -valmennus	19
5.5 Kohti valintakoetta -valmennus	21
5.6 Haastattelutreenit	22
Ryhmätilanneharjoitus -Sosiaalinen media nuorten elämässä – uhat ja mahdollisuudet	22
5.7 Työelämälähtöinen uravalmennus lukiossa	25
5.8 Kokemuksia etävalmennuksesta	26
6 VERKOSTOT JA URASUUNNITTELUMALLIN LEVITTÄMINEN	27
6.1 Verkostot mukana kehittämistyössä	27
6.2 Korkeakoulustarttin ja Ohjaamon yhteiset tapahtumat	29
6.3 Uraohjausmallin levittäminen	30

7 PALASET PAIKALLEEN -URASUUNNITTELMALLIN TEEMAT JA TEHTÄVÄT	31
7.1 Itsetuntemus	31
Minäkuva	32
TEHTÄVÄ 1: HYVÄT OMINAISUUTENI	32
TEHTÄVÄ 2: MINÄ MUIDEN SILMIN	32
TEHTÄVÄ 3: MINUN UNELMANI -KIRJOITELMA	33
TEHTÄVÄ 4: UNELMISTA TAVOITTEIKSI	33
Vahvuudet ja lahjakkuudet	34
TEHTÄVÄ 5: MINUN VAHVUUTENI JA LAHJAKKUUTENI	34
TEHTÄVÄ 6a: OMAT VAHVUUDET JA ROOLIT	34
TEHTÄVÄ 6b: OMA LAHJAKKUUSPROFIILI	36
Arvot valintojen ohjaajana	37
TEHTÄVÄ 7: TUNNISTA ARVOSI	38
TEHTÄVÄ 8: TYÖHÖN LIITTYVÄT ARVOSI	38
TEHTÄVÄ 9: TÄRKEIMMÄT ARVONI	39
Kirjoittaminen urasuunnittelun välineenä	39
TEHTÄVÄ 10: URAKYSYMYS	40
TEHTÄVÄ 11: IDOLI -TEHTÄVÄ	40
TEHTÄVÄ 12: KUKA MINÄ OLEN? -MIND MAP YHTEENVETONA	40
7.2 Työelämätietous	41
TEHTÄVÄ 13: TULEVAISUUDEN TYÖELÄMÄTAIDOT	41
TEHTÄVÄ 14: MINÄ TYÖNANTAJANA -TEHTÄVÄ	41
TEHTÄVÄ 15: TULEVAISUUDEN TYÖELÄMÄTAIDOT TOP 10 SUOMESSA	42
TEHTÄVÄ 16: TYÖELÄMÄTAITOJEN HARJOITTELU	42
Uravalinta	43
TEHTÄVÄ 17: NOODI-AMMATINVALINTATESTI	44
TEHTÄVÄ 18: AMMATIT TUTUIKSI	44

Tulevaisuudet ammatit	45
TEHTÄVÄ 19: MIHIN TYÖLLISTYY?	45
TEHTÄVÄ 20: TYÖELÄMÄAGENTTI	46
TEHTÄVÄ 21: TULEVAISUUDEN UNELMIEN TYÖPAIKKA	46
7.3 Korkeakoulutietous	47
Avoimen yliopiston ja ammattikorkeakoulun opinnot	47
Kelan sekä TE-palvelujen koulutuskokeilu	47
TEHTÄVÄ 22: TUTUSTUTAAN TUTKINTOON	49
Opiskelijoiden uratarinat	49
TEHTÄVÄ 23: OPISKELUMUODOT, KÄYTÄNNÖT JA MINÄ OPISKELIJANA	50
Opiskelija-arki	51
7.4 Elämäntilanne	51
TEHTÄVÄ 24: UUSI PAIKKAKUNTA TUTUKSI	51
TEHTÄVÄ 25: OPINTORAHA, ASUMISLISÄ JA OPINTOLAINA	52
Arjen voimavarat	52
TEHTÄVÄ 26: MIELIHYVÄPANKKI	53
TEHTÄVÄ 27: AJANKÄYTTÖNI	53
TEHTÄVÄ 28: HYVINVOINTI	53
7.5 Valintojen tekeminen	54
TEHTÄVÄ 29: VAIHTOEHDOT PUNTARISSA: PLUSSAT JA MIINUKSET	54
TEHTÄVÄ 30: VALINTOJEN TAUSTALLA	54
TEHTÄVÄ 31: VERTAILULASKURI	55
TEHTÄVÄ 32: HAKUVAIHTOEHTONI	55
TEHTÄVÄ 33: MITÄ, JOS EN PÄÄSE OPISKELEMAAN?	56
8 LOPPUSANAT	57
9 KORKEAKOULUSTARTIN TUOTTAMA MUU MATERIAALI	59
Lähteet	60
LIITE 1. Palaset paikalleen – Vaihtoehtoista valinnoiksi -urasuunnittelumalli	62

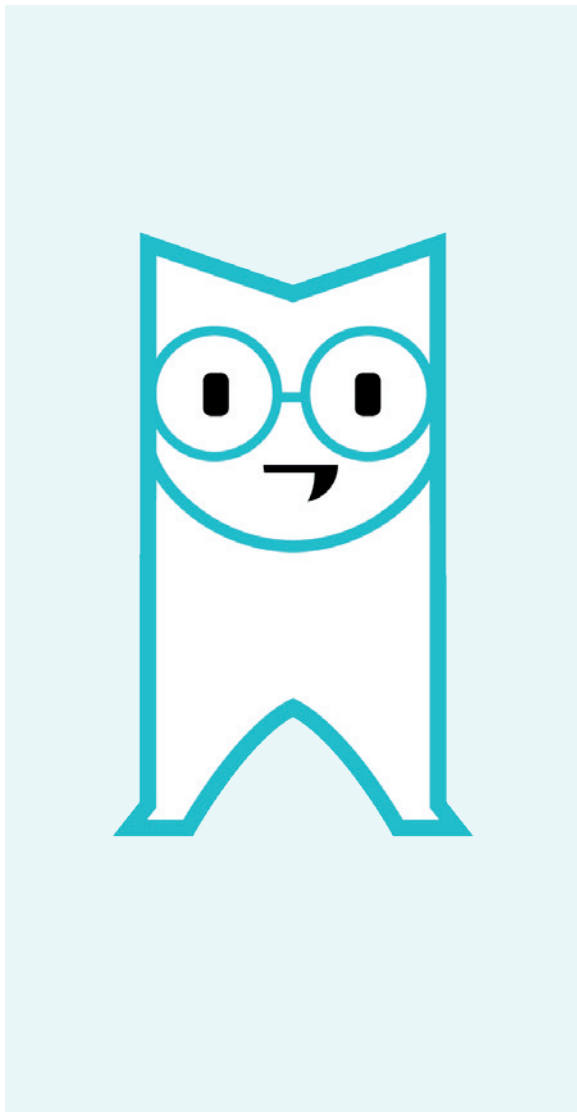
1 Johdanto

Tämä *Palaset paikalleen - Vaihtoehtoista valinnoiksi* -julkaisu on tuotettu osana Korkeakoulustartti-hanketta. Julkaisua voi käyttää käsikirjana ja työkirjana urasuunnittelussa sekä uraohjauksessa. Julkaisuun on koottu yhteen hankkeen uravalmennuksissa kehitetyt ja käytetyt urasuunnittelua tukevat menetelmät ja tehtävät. Avaamme tässä julkaisussa myös ohjaus- ja urasuunnittelun prosesseja ja kerromme käytännön esimerkkejä, kuinka toteuttaa onnistuneesti ryhmämuotoista uravalmennusta. Kaikki tehtäväpaketin harjoitukset ovat olleet käytössä hankkeen valmennustyöpajoissa ja niitä on kehitetty hankkeen toteutuksen aikana valmennukseen osallistuneilta henkilöiltä saadun osallistujapalautteen sekä valmennuksen ohjaajien omien kokemusten perusteella.

Urasuunnittelumallin sisällöt ja tehtävät ovat kaikkien käytössä ja ne löytyvät tämän julkaisun lisäksi hankkeen verkkosivujen kautta www.karelia.fi/korkeakoulustartti/. Tämän julkaisun sekä verkkosivujen materiaaleja ja tehtäviä voi käyttää kuka tahansa ohjausosalalla työskentelevä niin yksilö- kuin ryhmämuotoisessa ohjauksessa. Tehtävät soveltuvat myös itsenäisesti tehtäväksi oman urasuunnittelun tukemiseksi ja selkeyttämiseksi.

KORKEAKOULUSTARTTI-HANKE

Korkeakoulustartti on ESR-rahoitteinen kehittämishanke, jonka tavoitteena on kehittää menetelmiä ja työkaluja uraohjaukseen. Hankkeen toiminnan kautta halutaan tavoittaa henkilöitä, jotka kaipaavat ohjausta oman tulevaisuutensa suunnitteluun, erityisesti toisen asteen tutkinnon suorittaneita nuoria, joilla ei vielä ole opiskelupaikkaa korkeakoulussa. Hankkeella on pyritty vastaamaan Pohjois-Karjalan maakunnassa havaittuun ohjaustarpeeseen ja hankkeen taustalla on koulutuksellisen tasa-arvon edistäminen ja turvaaminen. Pohjois-Karjalassa on tunnistettu akuutti ja kasvava tarve ohjauksen suuntaamiseen erityisesti niille nuorille, joilla ei ole toisen asteen yleissivistävän koulutuksen jälkeistä jatko-opintopaikkaa eikä ammatillista koulutusta. Näitä nuoria ovat esimerkiksi ylioppilastutkinnon suorittaneet nuoret, jotka eivät ole päässeet jatko-opintoihin. Pohjois-Karjalassa pelkästään ylioppilastutkinnon suorittaneiden alle 30-vuotiaiden työnhakijoiden määrä on yli tuhat ja määrä kasvaa vuosittain noin sadalla.



Korkeakouluopintoja suunnitteleville nuorille Korkeakoulustartti on järjestänyt valmennusta ja ohjausta oman opiskelupolun löytymiseen ja korkeakouluopintoihin haantumiseen. Opinto- ja uraohjaajien ja muiden ohjauksen ammattilaisten kanssa hankkeessa on yhdessä kehitetty nuorten valmennus- ja ohjausmallia. Lisäksi näille tahoille on järjestetty koulutuksia ja työpajoja, joissa valmennuksen ohjausmenetelmiä ja työkaluja lähi- ja etäohjaukseen on muotoiltu tarpeiden mukaisesti. Työelämän kanssa hanke on tehnyt yhteistyötä niin, että valmennukseen osallistuvien nuorten työelämä tietoutta on pyritty kasvattamaan ja tukemaan heidän tulevia alavalintojaan. Konkreettisesti työelämäyhteistyö hankkeessa on näkynyt esimerkiksi valmennuksissa vierailteiden työelämäpuhujien sekä nuorien toiveiden mukaan järjestettyjen työpaikkavierailujen kautta.

Hanke on saanut rahoitusta Euroopan sosiaalirahastolta (ESR) ja Etelä-Savon ELY-keskukselta. Hankkeen toteuttajia ovat Karelia-ammattikorkeakoulu sekä Itä-Suomen yliopisto. Hanke on toteutettu aikavälillä 1.1.2018-31.12.2020. Kohderymänä hankkeessa ovat olleet 18-29-vuotiaat pohjoiskarjalaiset toisen asteen tutkinnon suorittaneet nuoret, joilla ei ole jatko-opintopaikkaa, Pohjois-Karjalan lukioiden opiskelijat sekä maakunnan ura- ja opinto-ohjauksesta vastaavat tahot. Hankkeen järjestämiin valmennuksiin osallistui keskimäärin 10-20 nuorta valmennusryhmää kohden ja hankkeen seminaareissa osallistujia oli noin 40-100 henkeä. Hankkeen aikana erilaisia valmennusryhmiä järjestettiin kokonaisuudessaan 11, joista Kohti Valintakoetta -valmennuksia oli neljä ja Kohti Korkeakouluopintoja -valmennuksia seitsemän. Lukiolaisille suunnattua valmennusta järjestettiin kymmenessä lukiossa. Näistä valmennuksista ja niiden sisällöistä kerrotaan tarkemmin julkaisun luvussa 5.

2 Urasuunnittelun palaset paikalleen

Urasuunnittelu on tietoista ja tavoitteellista toimintaa omaan ammatilliseen uraan liittyen, jossa keskipisteenä on suunnittelija itse ja tämän henkilökohtaiset kiinnostuksen kohteet sekä vahvuudet. Urasuunnittelu on pitkän aikavälin prosessi, jossa pienempien osatavoitteiden asettaminen on usein hyödyllistä. Palaset paikalleen -urasuunnittelumalli rakentuu viidestä eri teemasta eli ”palasesta”. Jokaiseen palaseen liittyy erilaisia tehtäviä ja menetelmiä, jotka tukevat omalla urasuunnittelupolulla etenemistä. Tämän mallin mukaisesti urasuunnittelu on helppo aloittaa tutustumalla juuri sen hetkiseen tarpeeseen sopivaan teemaan ja edetä suunnittelussa palanen kerrallaan.

Palaset paikalleen -urasuunnittelumallin tehtäviä voi käyttää itsenäisesti tai ohjattuna yksilö-, pienryhmä- tai luokkaohjauksessa. Osa tehtävistä sopii hyvin myös ryhmä- ja luokkaohjauksen tavoitteiden asettamiseen. Tehtävien avulla voidaan tarkastella sitä, mistä asioista juuri kyseinen ryhmä tarvitsee lisätietoja, missä kohtaa prosessia ollaan ryhmän kanssa menossa ja mitkä ovat yhteiset pää- sekä välitavoitteet. Uraohjauksessa Palaset paikalleen -urasuunnittelumallin käyttäminen tuo prosessiin tavoitteellisuutta ja läpinäkyvyyttä. Suunnittelumalli myös johdattaa käymään läpi kaikki urasuunnittelun keskeiset osa-alueet, niin että urasuunnitelman tekijä saa kattavan

kokonaisnäkömyksen omista toiveistaan, vahvuuksistaan sekä mahdollisista kehityskohteistaan suhteessa suunnittelemaansa työ- ja koulutusalaan.



Palaset paikalleen -urasuunnittelumallin tehtäviä voi käyttää itsenäisesti tai ohjattuna yksilö-, pienryhmä- tai luokkaohjauksessa.

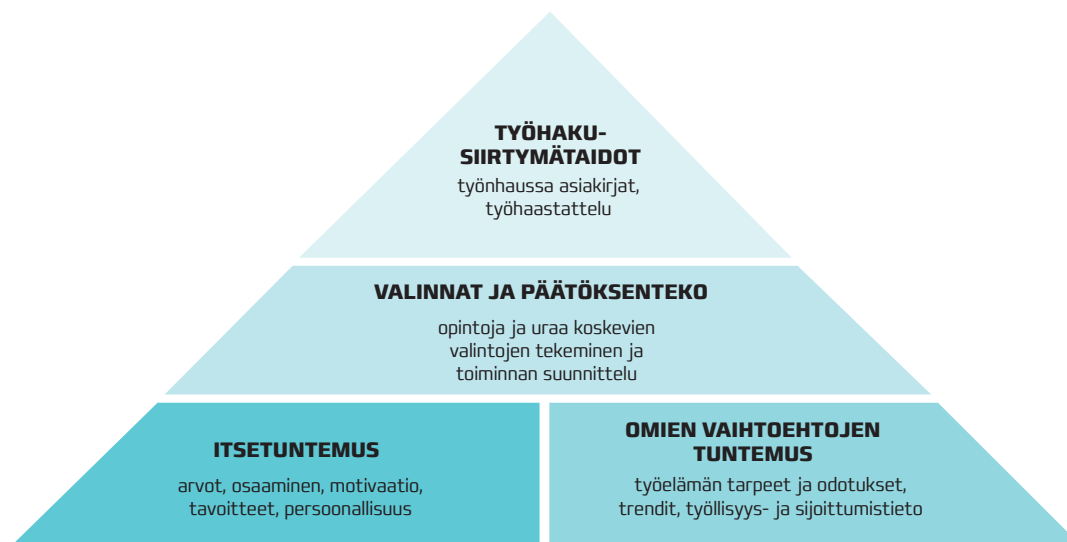


3 Palaset paikalleen -urasuunnittelumallin tausta

Palaset paikalleen -urasuunnittelumallin tehtäviä sekä menetelmiä on kehitetty ja käytetty Korkeakoulustartti-hankkeen *Kohti korkeakouluopintoja* ja *Kohti valintakoetta* -valmennuksissa sekä lukioiden työelämälähtöisissä uravalmennuksissa. Uraohjausteorian mallin kehittämisessä on ollut muun muassa kognitiivisen informaation prosessointi malli eli CIP-malli (kuva 1), jossa urasuunnittelun perustana on yksilön itsetuntemus ja tieto toimintaympäristön mah-

dollisuuksista sekä päätöksentekoon ja toimeenpanoon liittyvät taidot (Sampson, Peterson, Lenz, & Reardon 1992).

Olemme halunneet luoda urasuunnittelumallista sekä urasuunnittelua tekevän henkilön että ohjaajan näkökulmasta mahdollisimman selkeän, helposti lähestyttävän ja käytönotettavan. Mallin ulkoasun inspiraationa on ollut Trivial Pursuit -peli, jossa kerätään palasia omaan pelinappulaan



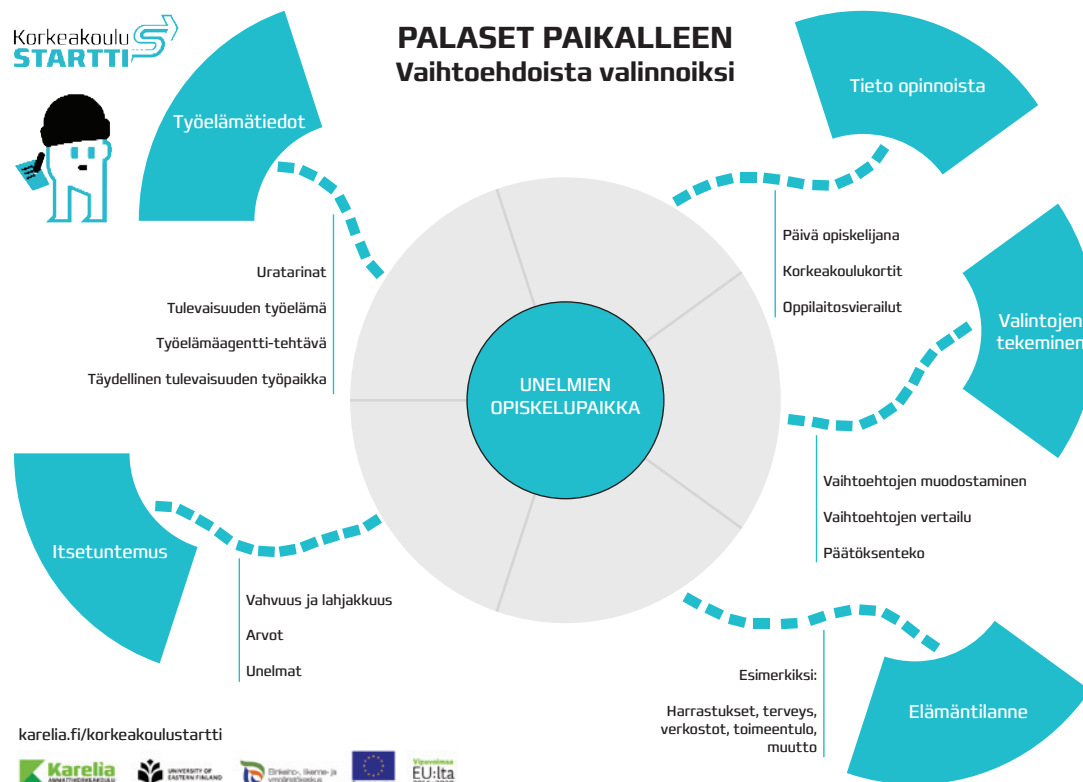
Helsingin yliopiston urataitomalli:
muokattu soveltaen Sampson J. & al. (2004) mallin pohjalta ja A. G. Wattsin DOTS-mallista.

Kuva 1. CIP-malli urataitomalliksi muokattuna [Carver, Itkonen & Kanninen 2014, 8].

eri osioista ja mennään askel askeleelta kohti maalia. Palaset paikalleen -urasuunnittelumallissa edetään eri osiot läpikäymällä kohti omannäköistä korkeakouluvalintaa (kuva 2). Tehtäviä voi tehdä siinä järjestyksessä kuin ne sopivat omaan urasuunnitteluprosessiin ja eri osa-alueiden tehtävät voivat olla myös yhtäaikaaisesti työskentelyn alla.

Ohjaus tulisi aina suunnitella niin, että se edistää tehokkaasti oppimista ja erityisesti oppimistehtävään liittyvää ongelmanratkaisua (Koli & Silander 2002, 34). Oppimisprosessin

olisi myös hyvä olla ohjattavalle itselleen näkyvä (Nevgi, Kurhila & Lindblom-Ylänne 2003, 387; Koli & Silander 2002, 35-36). Palaset paikalleen -uraohjausmallin suunnittelussa nämä periaatteet on otettu huomioon ja jokaisen tehtävän teeman yhteydestä löytyykin ohjeistuksen lisäksi lyhyt perustelu siitä, miten asian pohtiminen ja tarkastelu voi auttaa korkeakoulupaikan sekä ammatin valinnassa ja miksi se on tärkeää. Näillä perusteluilla myös liitetään tehtäviä osaksi laajempaa teemallista kokonaisuutta ja tehdään näkyväksi uraohjauksen prosessin osioiden kytkeytyminen toisiinsa.



Kuva 2. Palaset paikalleen -urasuunnittelumalli ja sen keskeiset osa-alueet.

4 Toimijuuden tukeminen uraohjausprosessissa

Koulutus- ja uravalinnoista on tullut yhä merkittävämpi kysymys yksilön elämänkulussa. Urasuunnittelun ja ammatinvalinnan tukemisessa on kyse myös osaltaan yksilön toimijuuden tukemisesta. Tässä keskeisiä kysymyksiä ovat, kuinka tuetaan ja ohjataan henkilöä tekemään juuri hänelle sopiva uravalinta ja kuinka urasuunnittelua tekevä henkilö itse hahmottaa, mitä asioita on hyvä ottaa huomioon tulevaa koulutusvalintaa tehdessä. Ohjauksen ytimessä on toimijuuden ja itseohjautuvuuden tukeminen sekä tiedon lisääminen siitä, mitä tietoja ja taitoja tarvitaan, ja kuinka, missä ja miten ne voidaan hankkia, jotta omat koulutus- ja uravalinnat helpottuisivat [Savickas, Nota, Rossier, Dauwalder, Duarte, Guichard, Soresi, Van Esbroeck & Van Vianen 2009, 244; Van Esbroeck 2008, 35].

Toimijuus määritellään ihmisen tavoitteelliseksi ja itsensä säätelämäksi toiminnaksi suhteessa tiettyyn prosessiin, tässä tapauksessa tulevaisuuden suunnitteluun [Vehviläinen 2015, 21-22]. Toimijuutta määritellään yleisemmin yksilön kokemuksena ja tuntemuksena omista mahdollisuuksista ja rajoituksista toimia sekä tehdä valintoja tietyssä kontekstissa, kuten tila, aika, paikka ja sosiaaliset suhteet [Ojala 2010, 36]. Toimijuuden tukemisessa on olennaista

“Ohjauksen keinot ja menetelmät tulisi kuitenkin valita niin, etteivät ne lisää riippuvuutta tuesta, vaan lisäävät osallisuutta ja toimijuutta.”

kiinnittää huomiota myös yksilöä ympäröivään yhteiskunnalliseen toimintaympäristöön, joka urasuunnittelun näkökulmasta pitää sisällään muun muassa koulutusrakenteen, työmarkkinat sekä yhteiskunnalliset muutokset [Toivainen 2018; Vanhalakka-Ruoho 2014, 193-194]. Nuoren tai muun urasuunnittelua tekevän kokemukset työelämästä voivat kuitenkin olla vielä vähäisiä, jolloin muiden elämän osa-alueiden vahvuuksien ja kokemusten avaaminen on ensisijaisen tärkeää, jotta urasuunnitteluprosessia voidaan ammatillisesti tukea parhaalla mahdollisella tavalla. Ohjauksen keinot ja menetelmät tulisi kuitenkin valita niin, etteivät ne lisää riippuvuutta tuesta, vaan lisäävät osallisuutta ja toimijuutta [Vehviläinen 2015, 22-24].

Omien vahvuuksien ja mielenkiinnon kohteiden löytäminen ja niistä tietoiseksi tuleminen kasvattavat rakentamaan omaa ammatillista minäkuvaa. Uraansa suunnitteleva henkilö tarvitseekin usein peiliä ja tukea valinnoilleen sekä vertaisilta että ohjaajalta. Vertaisten kanssa työskentelystä ja ohjauksesta voi olla hyötyä varsinkin, jos itsenäinen työskentely urasuunnittelun parissa koetaan haasteelliseksi.

Palaset paikalleen -vaihtoehtoista valinnoiksi -tehtäväpaketti katsoo urasuunnittelua holistisesta eli kokonaisuuden huomioivasta näkökulmasta ja pitää sisällään itsetuntemukseen, elämäntilanteeseen, koulutus- ja työelämä tietoutteen sekä päätöksentekoon liittyviä osioita. Nämä osiot ovat kaikki urasuunnittelun kannalta keskeisiä osa-alueita ja vaativat työstämistä suunnittelijalta, mikäli halutaan päästä onnistuneeseen urasuunnittelun kokonaisuuteen ja löytää sen kautta itselle sopivia koulutuspolkuja sekä uravalintoja.



Omien vahvuuksien ja mielenkiinnon kohteiden löytäminen ja niistä tietoiseksi tuleminen kasvattavat rakentamaan omaa ammatillista minäkuvaa.



5 Uraohjaus ryhmävalmennuksena

Tässä luvussa käsitellään uraohjauksen toteuttamista ryhmävalmennuksena. Onnistunut ryhmävalmennus pohjautuu samalla tavoin yksilön huomioimiselle kuin henkilökohtainen valmennuskin. Ohjaajan tulee ohjattaessa hollistisesti eli kokonaisvaltaisesti huomioida kunkin yksilön tiedolliset ja taidolliset valmiudet, prosessiin käytettävä ja tarvittava aika sekä ohjattavan senhetkinen elämäntilanne ja uraprosessin vaihe. Täytyy myös pohtia, mitkä urasuunnittelumallin tehtävät ja sisällöt tukevat yksilön uraprosessia sekä sitä, kuinka itsenäisesti ohjattava pystyy tekemään tavoitteita, pysymään niissä sekä menemään eteenpäin. Ryhmäohjauksessa näihin kaikkiin kysymyksiin ei välttämättä pystytä vastaamaan, mutta ryhmässä nuoret pystyvät harjoittamaan muita toimijuudessa ja tulevaisuudessa tarvittavia taitoja. Tällaisia taitoja, joita ei yksilöohjauksessa pystytä harjoittelemaan ovat muun muassa ryhmätyöskentelytaidot.

Urasuunnitteluprosessin ja yksilön toimijuuden tukemiseksi olisikin antoisinta, jos yksilö- ja ryhmäohjausta pystyttäisiin limittämään sisällyttämällä siihen molempia ohjauksen muotoja. Ryhmäohjauksessa ohjaajan täytyy valita kullekin ryhmälle sopivat yhteiset tehtävät, minkä lisäksi uraohjausprosessia voidaan tukea yksilöllisesti lisäämällä tarvittavia yksilötehtäviä.

5.1 RYHMÄYTYMINEN JA RYHMÄN MERKITYS

Urasuunnittelu voi alkaa ryhmämuotoisena Palaset paikalleen -urasuunnittelumallin tehtävien avulla ja syventyä yksilöohjauksessa. Ryhmämuotoinen työskentely harjaanuttaa osallistujien toimijuuden taitoja esimerkiksi suhteessa koulutus- ja työelämässä vaadittaviin taitoihin.

Onnistunut ryhmäohjaus alkaa aina onnistuneesta ryhmäytymisestä. Vaikka kyse olisi lyhytkestoisesta valmennuksesta, on tärkeää, että osallistujat saavat turvallisen kokemuksen ryhmästä ja ryhmässä toimimisesta. (Ståhlberg 2019.) Erityisesti nuorille on tärkeää tulla hyväksytyksi ja kuulluksi myös vertaisten nähdessä, ja he hakevat peiliä ajatuksilleen ja valinnoilleen sekä vertaisiltaan että ohjaajalta. Samuuden tunne sekä kokemukset vahvistuvat vertaisryhmissä ja onnistuneen ryhmäprosessin avulla yksilöt saavat tukea henkilökohtaisiin tarpeisiinsa ja tavoitteisiinsa. (Penttinen, Shaniakos, Valkonen & Plihtari 2011.) Pienet ja kannattelevat vertaisryhmät antavatkin osallistujille ymmärrystä siitä, ettei tilanteessa olla yksin. Ryhmässä jaettavat henkilökohtaisemmatkin tunteet ja kokemukset osaltaan myös normalisoivat tilannetta. Ohjaajan on kuitenkin hyvä huomioida, että osallistujien

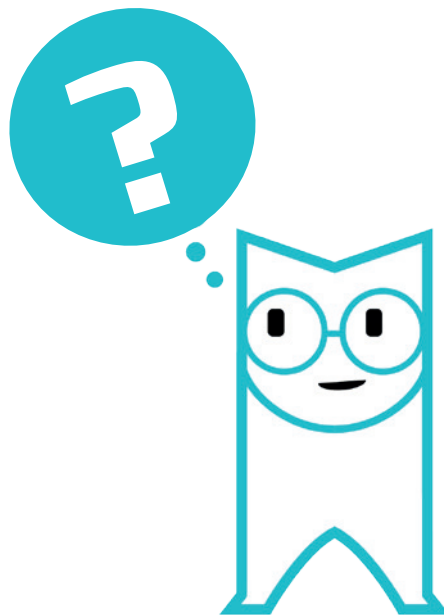
henkilökohtaisten toimijuuden esteiden tai haasteiden tuominen esille ryhmässä voi olla hankalaa.

Oman uran suunnitteluun liittyvät kysymykset voivat sisältää voimakkaita tunteita, joten avoimen ja suvaitsevaisen ilmapiirin synnyttämisen heti valmennuksen alkuun on tärkeää. Osallistujille voidaan kertoa, miten ryhmässä toimiminen kuuluu työelämässä tarvittaviin taitoihin. Erilaiset ryhmäytymisessä käytetyt tutustumisleikit ja kilpailut voidaan korvata tavoitteellisella yhdessä tekemisellä, sillä tällaiset perinteiset tutustumisleikit saattavat itse asiassa jopa haitata positiivista ryhmäytymisen prosessia. Onnistunut ryhmäytyminen voidaan aloittaa esimerkiksi yhteisen ryhmätyöskentelyn parissa. Seuraavana on esimerkki tehtävästä, jota on käytetty hankkeen valmennuksessa nuorten ryhmäytymisen apuna.

RYHMÄN TAVOITE -TEHTÄVÄ

Mitkä asiat tällä hetkellä pohdituttavat urasuunnittelussa?

Tehtävässä ryhmä jaetaan pienryhmiin ja jokainen kirjoittaa post-it -lapuille asioita ja kysymyksiä, jotka tällä hetkellä mietityttävät urasuunnittelussa. Yhdelle lapulle tulee aina yksi aihe. Tämän jälkeen pienryhmät menevät toisen ryhmän lappujen luo ja alkavat teemoitella asioita yhdessä. Tällöin osallistujan ei tarvitse tuoda esille omia kysymyksiään ja vastausten anonymiteetti säilyy. Lopuksi jokainen ryhmä kertoo, mitä asioita ja teemoja ryhmän lapuissa nousi esille. Tämän tehtävän kautta onkin hyvä koota tavoitteita valmennukselle ja ryhmälle.



5.2 TOIMINNALLISUUS VALMENNUKSESSA

Valmennusta voi ja kannattaa elävöittää monin tavoin, silloin osallistujan rooli muuttuu passiivisesta kuulijasta aktiiviseksi osallistujaksi. Toiminnallisuus voi toimia varsinkin ryhmän aloitusvaiheessa tehokkaana ”jäänsärkijänä” ja keskustelun avaajana. Se voi myös toimia aktiivisuuden ja vireystilan ylläpitäjänä. Toiminnallisuus voi olla myös hauskaa yhdessä tekemistä keskustelun ohessa, joka motivoi osallistujia. Ohjaustilan rikastamista ja muokkaamista äänen, valon ja toiminnallisuuden suhteen voi suositella myös siksi, että se kohentaa toimijoiden kognitiivista suoriutumista. On myös todettu, että käsillä tekeminen, luovuus ja muotoilu ovat ylipäättään mielelle sekä kokonaisyhyvinvoinnille hyödyllisiä asioita (Seitamaa-Hakkarainen 2014). Esimerkiksi käsitöiden tekeminen nostaa itsetuntoa, rakentaa kokonaisempaa minäkuvaa ja aikaansaa positiivisen kuvan omasta pystyvyydestä (Huotilainen 2014).

NEULAHUOVUTUS

Käytimme hankkeen valmennuksessa ryhmäkeskustelun ohessa toiminnallisena menetelmänä neulahuovutusta. Neulahuovutus on helppo ja nopea tekniikka eikä työkentelyyn tarvita muuta kuin villoja ja huovutusneulat. Neulahuovutus on mekaanista ja rytmikästä villan ”tikuttamista”, eikä se vaadi tilojen suhteen erityisjärjestelyjä. Villojen tikuttaminen onnistuu myös käsissä pyöritellen ja tikuttaen, jolloin syntyy kolmiulotteisia töitä. Jos saatavilla on vaahtomuovilevyä, jonka päällä työskennellä, on mahdollista huovuttaa työ myös tasona esim. villoilla maalaten kortti tai taulu. Huovutusprosessissa valmistuva työ voi myös olla tekijälleen hyvinkin merkityksellinen; itse tehty

esine voi toimia rannekoruna tai pallona taskussa esim. pääsykokeissa tai haastattelutilanteissa jännityksen poistajana. Käsityön tuloksena syntyvää konkreettista tuotetta voidaan pitää myös tekijänsä persoonallisuuden toteutumana. Itse käsin tekemisellä on siis merkitystä paitsi ihmisen omakuvan muodostumisessa myös itsetunnon kehittämisessä ja ylläpitämisessä (Pöllänen 2014).

”Luova toiminta aktivoi ja mahdollistaa haastavien asiakokonaisuuksien oppimisen ja hahmottamisen sekä parantaa ongelmanratkaisukykyä.”

Luova toiminta aktivoi ja mahdollistaa haastavien asiakokonaisuuksien oppimisen ja hahmottamisen sekä parantaa ongelmanratkaisukykyä. Käsillä tekeminen tehostaa ongelmanratkaisua etenkin silloin, kun ohjaaja ohjaa samanaikaisesti sekä ratkaisemaan ongelmaa, esimerkiksi keskustelutehtävänä, ja suorittamaan fyysistä toimintaa (Tenbrink & Taylor 2015). Aivotutkija Minna Huotilainen (2014) on myös havainnut että *”luovuutta voi kehittää käsin tekemisellä, sillä kahdella kädellä tekeminen aktivoi aivojen molempia aivopuoliskoja ja siten parantaa aivopuoliskojen yhteistyötä”* ja että *”luova toiminta aktivoi ja mahdollistaa haastavien kokonaisuuksien oppimisen”*.

5.3 URATARINAT

Uratarinoita voidaan hyödyntää valmennuksen tukena ja tehdä niiden avulla näkyväksi erilaisten urapolkujen sekä mahdollisuuksien moninaisuutta työelämässä. Korkeakoulustarttin valmennuksessa jokainen ohjaajista kertoi oman uratarinansa vuorollaan. Uratarinoiden tarkoituksena oli tuoda esille se, miten vaihtelevilla koulutuksilla ja urapoluilla oli päästy työskentelemään samaan kehittämishankkeeseen. Erilaiset tarinat myös avasivat sitä, kuinka sattumuksilla ja verkostoilla on todellista ja näkyvää merkitystä koulutus- ja työuran muotoutumisessa. Uratarinoiden kautta voidaan myös nostaa esille sitä, miten erilaiset elämäntilanteet, arvot ja merkitykset ovat vaikuttaneet senhetkiseen päätökseen koulutus- ja työuran suhteen. Monipolviset uratarinat tekevät osaltaan näkyväksi myös sitä, että nämä kokemukset ja ”väärät valinnat” kuuluvat elämään ja vahvistivat tietämystä sekä tuntemusta itsestä. Valmennuksessa toiveenamme oli, että erilaiset esimerkkitarinat osaltaan helpottaisivat nuorten paineita tehdä koulutusvalintojaan. Jokainen valmennuksissa käynyt vierailija myös kertoi oman uratarinansa ja ne saivat poikkeuksetta osallistujilta hyvää palautetta, joten kannustammekin ohjaajia, opettajia ja vierailijoita kertomaan avoimesti omista urapoluistaan nuorille.

Hankkeessa on toteutettu myös uratarinavideoita, joita voi hyödyntää urasuunnittelussa ja ohjauksessa. Katso esimerkiksi Pinjan video välivuosisista, Inan video alan vaihtamisesta ja Hurry Oy:n Tero Hyttisen video koulutuksen tärkeydestä työelämässä. Nämä ja kaikki muutkin uratarinavideomme löytyvät hankkeen verkkosivuilta:

<https://www.karelia.fi/korkeakoulustartti/materiaalit/>

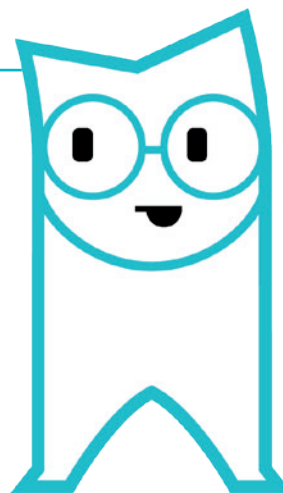
Pinja: https://youtu.be/4Rmkvde7N_A

Ina: <https://youtu.be/6BuzYCa1kyQ>

Tero: <https://youtu.be/oU-eUQ5xQY4>



Uratarinoita voidaan hyödyntää valmennuksen tukena ja tehdä niiden avulla näkyväksi erilaisten urapolkujen sekä mahdollisuuksien moninaisuutta työelämässä.



5.4 KOHTI KORKEAKOULUOPINTOJA -VALMENNUS

Hankkeen aikana järjestettiin *Kohti Korkeakouluopintoja* -valmennusta usealle ryhmälle. Kohti korkeakouluopintoja -valmennus tähtää osallistujan alavalinnan selkeytymiseen ja koulutukseen hakemiseen (kuva 3). Hankkeessa toteutetut ryhmämuotoiset valmennukset olivat kestoltaan 8-10 viikkoa, jolloin ryhmä kokoontui kaksi kertaa viikossa tapaamisiin, joiden kesto oli kaksi tuntia kerrallaan. Ryhmän tapaamiset sovittiin ryhmäläisten toiveiden mukaan alkuiltaan. Hankkeen alussa toteutetut kolmen tunnin mittaiset tapaamiset lyhennettiin myöhemmin kahdeksi tunniksi, koska havaintomme ja osallistujapalautteen mukaan kolme tuntia illalla oli osallistujille liian pitkä aika. Valmennuksen sisältöä kehitettiin hankkeen edetessä niin, että viikon ensimmäisessä tapaamisessa työskenneltiin ohjatusti Palaset paikalleen -tehtävien mukaisesti ja viikon toinen tapaaminen sisälsi tutustumiskäyntejä ja vierailijoita oppilaitoksista sekä työelämästä.

Valmennusten rakenne kehittyi toteutuskertojen edetessä ja erilaisia tehtäviä sekä toteutustapoja kokeiltiin monipuolisesti. Valmennuksessa osallistajat saivat antaa ohjaajille väli- sekä loppupalautteen, joiden mukaan meillä on olevan valmennuksen sisältöjä hienosäädettiin ja tulevien valmennusten sisältöjä järjesteltiin tarvittaessa uusiksi. Tehtävät hioutuivat nykyiseen muotoonsa valmennuskertojen edetessä ja kaikki tästä tietopaketesta löytyvät tehtävät ovat hankkeen valmennusryhmien käytössä testattuja. Valmennuksessa käytettyjä Palaset paikalleen -tehtäviä on esitelty tämän julkaisun luvussa 7.

Valmennuksen lopussa keräsimme kaikilta opiskelijoilta palautetta valmennuksesta työskentelyn kehittämisen tueksi. Seuraavassa on otteita Kohti Korkeakouluopintoja -valmennuksen osallistujien palautteesta.

Ohjatusti unelmiesi korkeakouluun

Korkeakoulu STARTTI

Kohti Korkeakouluopintoja -valmennus alkaa

» 1.10.2020 Joensuussa

- » Maksuton
- » Etäosallistuminen mahdollista!
- » 18-29 -vuotiaille pohjoiskarjalaisille nuorille
- » Kouluttajat Karelia-ammattikorkeakoulusta

- » Tee oma jatko-opintosuunnitelmasi
- » Valmistaudu valintakokeisiin
- » Tutustuminen opiskelu- ja työpaikkoihin
- » Valmennus tiistaisin ja torstaisin **1.10.-17.11.2020**
- » Ilmoittaudu mukaan **29.9. mennessä** verkkosivuiltamme löytyvästä linkistä

Lisätietoa: karelia.fi/korkeakoulustartti
Niina Pennanen, puh. 050 330 4719,
korkeakoulustartti@gmail.com

Karelia AMMATTIKORKEAKOULU UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND Etelä- ja Itä-Suomen ammattikorkeakoulu European Union 2014-2020

Kuva 3. Kohti Korkeakouluopintoja -valmennuksen somemainos.

MISTÄ VALMENNUKSESSA OLI ENITEN HYÖTYÄ?

“Vierailijoilta on saanut paljon infoa erilaisista työpaikoista ja reiteistä työhön, ryhmäkeskustelut ovat monesti tuottaneet tulosta ja saaneet ajatukset liikkumaan “

“Itsetuntemusta lisäävät tehtävät sekä erityisesti avoin yliopisto ja avoin amk esittelyt oli todella hyödyllisiä.”

“Keskustelusta ja vuorovaikutuksesta sekä vierailijoista”

RUUSUT VALMENTAJILLE

”Järjestäjät helposti lähestyttäviä ja erittäin informatiivisia.”

“Yksilöohjaus oli todella hyödyllistä, pitäkää tämä mahdollisuus auki, kiitos.”

“Valmennus on ollut monipuolinen, hyödyllinen, ja on ollut kivaa!”

“Alavalinta selkiytyi siitä kiitos”

“Kiitos kaikesta avusta ja tuesta, näillä mennään”



5.5 KOHTI VALINTAKOETTA -VALMENNUS

Hanke järjesti myös *Kohti valintakoetta* -valmennusta. Tämän valmennuksen tavoitteena oli selkeyttää osallistujalle itselleen yhteisvalintaan liittyvät seikat ja omat hakukohteet (kuva 4). Valmennuksessa myös valmistauttiin mahdollisiin korkeakoulun valintakokeisiin yleisellä tasolla, esimerkiksi kertaamalla tiettyjä keskeisiä asioita kuten matematiikka sekä harjoittelemalla pääsykokeiden eri asioita, kuten ryhmähaastattelua varten.

Valmennuksiin pystyi osallistumaan paikan päällä tai verkon välityksellä. Valmennukseen osallistui nuoria ympäri maakuntaa ja he olivat hakeutuneet tai hakeutumassa eri korkeakouluopintoihin eri puolille Suomea. Valmennuksessa ei annettu preppausta mihinkään tiettyyn valintakokeeseen, vaan yleistä tietoa ja neuvontaa valintakokeeseen valmistautumiseen. Sisältöinä valmennuksessa oli muun muassa tietoa yhteishausta, yleistä tietoa korkeakoulujen uudistuneista valintakokeista, tietoa ja tehtäviä oman korkeakouluvalinnan tekemisen tueksi, vinkkejä ja harjoitteita pääsykoetilanteen jännityksen hallintaan, tietoa oppimisesta ja tiedon jäsenyyksestä sekä malleja tavoitteiden asettamisen tueksi valintakoetta silmällä pitäen. Kohti valintakoetta -valmennus sisälsi myös pienryhmävalmennusta nuorille, jotka halusivat harjaannuttaa valintakoetta varten akateemisen tekstin haltuunottoa ja tuottamista, englantia sekä matematiikkaa. Kohti valintakoetta -ryhmätapaamiset järjestettiin yksi-kaksi kertaa viikossa ilta-aikaan.

Valmennuksen lopussa keräsimme kaikilta opiskelijoilta palautetta valmennuksesta työskentelyn kehittämisen tueksi. Seuraavassa otteita Kohti valintakoetta -valmennuksen osallistujien palautteesta.

Ohjatusti unelmiesi korkeakouluun

Korkeakoulu **STARTTI**

Kohti valintakoetta -valmennus alkaa

» 17.3.2020 Joensuussa

! » Maksuton
» 18-29 -vuotiaille
» Kouluttajat Karelia-ammattikorkeakoulusta ja Itä-Suomen yliopistosta

Valmennuksen teemoja mm.

» Hakuinfo
» Omien vaihtoehtojen puntarointi
» Ajankäyttö ja opiskelutekniikka
» Minä oppijana
» Jännityksen hallinta
» Eriaiset valintakoetyypit

» Lisäksi pienryhmissä mahdollisuus kerrata matematiikkaa ja englantia harjoittelu
» Haastattelun ja ryhmätilanteen harjoittelu
» Etäosallistuminen mahdollista
» Ilmoittaudu 10.3. mennessä <https://urjy.fi/1rTt>

Lisätietoa: karelia.fi/korkeakoulustartti
Niina Pennanen, puh. 050 330 4719,
korkeakoulustartti@gmail.com

Karelia AMMATTIKORKEAKOULU UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND Etäopinto-, ilta- ja ympäristökeskus

European union 2014-2020 Viennin EU:ita

Kuva 4. Kohti valintakoetta -valmennuksen tiedotuslehtinen

MIKÄ HYVÄÄ/ TOIMIVAA/ MITÄ SAIN ITSELLENI?

“Oli kiva saada tietää eri oppimistavoista, valintakoepäivään osallistumisesta, vastaustekniikoista”

“Kiva kun kuunneltiin toiveita vierailujen, sisällön, jne. suhteen”

“Ryhmässä asioiden käyminen motivoi valmistautumisessa”

“Yhteishaun tekeminen ohjatusti oli iso plussa, sai kysyä tyhmiäkin kysymyksiä”

“Erittäin iso plussa, että on mahdollisuus kahden keskisiin pohdintatuokioihin ohjaajan kanssa”

“Valintakoeasiat tosi hyödyllisiä! Rauhoittaa mieltä, kun tietää enemmän.”

“Hyvä ryhmähenki!”

“Keinoja jännityksen hallintaan”
“Paljon asioita, joita ei olisi itsenäisesti tullut ajatelleeksi (esim. arvot, omat saavutukset, vahvuudet)”

5.6 HAASTATTELUTREENIT

Kohti valintakoetta -valmennus piti sisällään haastattelu- ja ryhmätilanneharjoituksia. Nämä järjestettiin yhdessä Joensuun Ohjaamon kanssa (<https://www.joensuu.fi/ohjaamo>) ja osallistujat ilmoittautuivat niihin erikseen, jos halusivat harjoitella valintakoetilannetta ennen varsinaista valintakoepäivää (kuva 5).

Yksilöhaastatteluharjoitusta edelsi ryhmätilanneharjoitus, jossa oli seuraava tehtävä:

RYHMÄTILANNEHARJOITUS -SOSIAALINEN MEDIA NUORTEN ELÄMÄSSÄ - UHAT JA MAHDOLLISUUDET.

Tehtävänanto:

Aluksi pohdi tehtävää hetki yksin (2min), jonka jälkeen ryhmä pohtii tehtävää yhdessä (18 min). Ryhmän tulee yhdessä keskustella ja päätyä yhteiseen vastaukseen: kolme uhkaa ja kolme mahdollisuutta.

Haastatteluharjoituksessa toinen ohjaaja oli haastattelijana ja toinen keskittyi arvioimaan tilannetta. Yksilöhaastattelu kesti noin 15 minuuttia, jonka jälkeen annoimme jokaiselle henkilökohtaisen palautteen sekä ryhmätilanteesta että haastattelusta. Teimme alustavan rungon haastattelukysymyksistä, jotka tukivat sekä ammattikorkeakouluihin että yliopistoihin pyrkiviä. Vaikka tilanteet eivät täysin vastanneet todellista valintakoetilannetta, nuoret olivat erittäin tyytyväisiä saamastaan harjoittelumahdollisuudesta sekä sen jälkeisestä palautteesta.

Haastattelukysymykset:

1. Kerro hieman itsestäsi
2. Miksi haet tähän koulutukseen?
3. Millaisissa työtehtävissä näet itsesi valmistumisen jälkeen?
4. Mitä tulevat opinnot pitävät sisällään?
5. Millainen olet oppijana?
6. Millaiset vahvuudet ja heikkoudet sinulla on oppijana?
7. Millaista ajankohtaista uutisointia alaan liittyen olet viime aikoina huomannut?
8. Minkä takia soveltuisit tälle alalle?

**HAASTATTELU
-TREENIT**

Haluaisitko harjoitella haastattelua verkon välityksellä?
Sisältyykö korkeakoulun valintakokeeseesi haastattelua?

Korkeakoulustartti-hanke ja Joensuun Ohjaamo järjestävät
haastattelutreenit 27.-28.5 klo 9-16.

- Tarvitset vain tietokoneen sekä siihen liitettävän mikin ja kameran.
- Saat palautteen heti treenin jälkeen!
- Rohkeasti mukaan!

Ilmoittautuminen linkin
<https://bit.ly/2SBpmXI>
kautta

Lähetämme sinulle ilmoittautumisen
jälkeen verkko-osoitteen osallistumista
varten.

Korkeakoulu
STARTTI

OHJAAMO

Virovoimaa
EU:ta
2014-2020

Kuva 5. Haastattelutreenit –tapahtuman somemainos.

**5.7 TYÖELÄMÄLÄHTÖINEN
URAVALMENNUS LUKIOSSA**

Nuorille suunnattujen valmennustyöpajojen lisäksi Korkeakoulustartti järjesti uravalmennusta lukioissa, yhteistyössä lukioiden opinto-ohjaajien kanssa. Hanke toteutti työelämälähtöistä uravalmennusta kymmenessä eri yhteistyölukiossa ympäri Pohjois-Karjalan maakuntaa. Lukioista mukana olivat Joensuun yhteiskoulun, Joensuun lyseon, Kohtialahden, Outokummun, Nurmeksien, Kiteen, Lieksan, Juuan, Ilomantsin sekä Polvijärven lukiot.

Lukioiden opinto-ohjaajat olivat tiiviisti mukana valmennuksien suunnittelussa ja kehittämisessä sekä valmennuksien toteutuksessa ja arvioinnissa. Sisällöt, teemat ja tehtävät muovautuivat aina lukioiden ja lukiolaisten tarpeista käsin. Osaan valmennuksista osallistui koko lukion vuosikurssi, osaan sellaiset opiskelijat, jotka kokivat tarvitsevansa juuri sillä hetkellä uravalmennusta oman urasuunnittelun ja koulutusvalinnan tueksi. Valmennus piti sisällään kolme noin 90 minuutin mittaista ryhmätapaamista. Koronapandemian aiheuttamien rajoitusten ja varotoimien vuoksi osa valmennuksista toteutettiin kokonaan verkon välityksellä.

Valmennuksessa käytettiin pohjana Palaset paikalleen – Vaihtoehtoista valinnoiksi -urasuunnittelumallia kuvaamaan, mitä osa-alueita ja teemoja on hyvä ottaa huomioon suunniteltaessa omaa tulevaisuutta ja tulevaa koulutusvalintaa. Tällä haluttiin nostaa esille tulevaisuuden työelämää, sillä monia lukiolaisia pohdituttivat työelämän vaatimukset, odotukset ja mahdollisuudet. Työelämän tuntemus on opiskelijoille tärkeää, sillä mielekkäät työelämäyhteydet, tiedot, taidot ja valmiudet kytkeytyvät elämän kokonaisuuteen ja tukevat sitä kautta opiskelijan hyvinvointia (Penttinen, Shaniakos, Lairio & Ukkonen 2011).

Nuorilla saattaa olla ristiriitaisia ajatuksia nuoruuden ja tulevan alavalinnan suhteen, kun heidän odotetaan menevän jatko-opintoihin ja työelämään suorinta tietä, ilman poikkeamia tai koulutussiirtymien katkoksia. Uudistunut lukiolaki ja lukion opetussuunnitelma voi osaltaan luoda paineita tehdä valintoja yhä osuvammin ”oikeassa aikataulussa” ja lukiolaisten yhä aikaisemmin tehtävät oppiainevalinnat voivat myös osaltaan vaikuttaa jatko-opintoihin hakeutumiseen ja urasuunnitteluun [Opetusministeriö 2018].

Valmennuksessa haluttiin tuoda esille sellaisia näkökulmia, jotka mahdollisesti helpottavat tätä pohdintaa ja avaavat nuorille urasuunnittelun monipuolisia mahdollisuuksia.

Seuraavassa esimerkkikuva [Kuva 6] työelämälähtöisestä urasuunnitteluprosessista lukiossa. Tehtävät löytyvät kunkin osa-alueen kohdalta luvusta seitsemän ja niitä on avattu siellä tarkemmin. Ohjaajan on tärkeää suunnitella, missä tehtävissä voi hyödyntää ryhmää, mitkä tehtävät

TYÖELÄMÄLÄHTÖINEN URASUUNNITTELUPROSESSI LUKIOSSA

RYHMÄITYMINEN

Itsetuntemus	Työelämätaidot	Tieto opinnoista	Valintojen tekeminen ja elämäntilanne
<ul style="list-style-type: none"> Ominaisuuteni ja vahvuuteni Ammatinvalintatesti Noodi.me Arvot valintojen tukea (teoriaa, video ja tehtävät) Garderin moniälykkyysteoria ja -tehtävä 	<ul style="list-style-type: none"> Uratarinat Tulevaisuuden työelämä, youtube video ”Tällaiset ovat tulevaisuuden palvelut” Tulevaisuuden työelämä top 10 Mentimeter-tehtävä ”Jos olisit työnantaja...” 	<ul style="list-style-type: none"> Ammatit tutuiksi -tehtävä yksilö- tai pienryhmätehtävänä Yliopisto vai AMK Tutustutaan tutkintoon -tehtävä 	<ul style="list-style-type: none"> Valintoihin liittyvää pohdintaa, mistä oma alavalinta kumpuaa? Vertailulaskuri: Arvosto.net/laskuri Plussat ja miinukset -tehtävä Mitä, jos en pääsekään opiskelemaan? Tietoa ”välivuoden” mahdollisuuksista
Yksilön ja ryhmän tavoitteet			

Kuva 6. Työelämälähtöinen urasuunnitteluprosessi lukiossa

KORKEAKOULUSTARTTI KOHTI TYÖELÄMÄÄ –lukiovalmennus

1. Lähitapaaminen

- Korkeakoulustartin esittely
- Ryhmytyminen
- Opiskelijoiden omien tavoitteiden kartoittaminen
- Erilaiset urapolut
- Koulutus ja jatko-opintomahdollisuudet
- Itsetuntemus & vahvuudet
- Ammatinvalinta

Lisätietoja valmennuksesta:
 Satu Saarinen, satu.saarinen@karelia.fi
 Niina Pennanen, niina.pennanen@karelia.fi

2. Lähitapaaminen

- Arvotyöskentely
- Idoli-tehtävä
- Flow & passion -tehtävä
- Työelämä ja työnantajan arvostukset
- Tulevaisuuden työelämä & työelämävalmiudet
- Kotitehtävä: työelämäagentti

3. Lähitapaaminen:

- Työelämäagentti-tehtävän purku
- Tulevaisuuden unelmatyöpaikka
- Palaute valmennuksesta & lopetus



[karelia.fi/
korkeakoulustartti/](http://karelia.fi/korkeakoulustartti/)







Kuva 7. Esimerkki lukiovalmennuksen rakenteesta.

annetaan itsenäisesti tehtäväksi ja mitkä voisi mahdollisesti tehdä kotitehtävänä, jotta ryhmäprosessista ja vertaisista voisi valmennuksessa saada mahdollisimman paljon hyötyä.

Uravalmennuksen teemat ja tehtävät voivat vuorotella kullakin kerralla. Tällaisessa lyhyessä valmennuksessa

lähdimme ryhmytyksen jälkeen liikkeelle itsetuntemuksesta, jota seurasi limittäin työelämätietous ja koulutustietous ja lopuksi valintaan liittyvää pohdintaa. Toki itsetuntemus lisääntyy myös muita teemoja käsiteltäessä. Prosessi piti sisällään tieto-osuuksia (neuvontaa), itsenäisiä tehtäviä sekä pari- ja ryhmätehtäviä [kuva 7].

Valmennuksen lopussa keräsimme kaikilta opiskelijoilta palautetta valmennuksesta työskentelyn kehittämisen tueksi. Tässä joitain otteita lukiovalmennuksen osallistujien palautteesta.

MISTÄ VALMENNUKSESSA OLI ENITEN HYÖTYÄ?

”Siitä, että puhuttiin siitä, mitä vaihtoehtoja jos ei pääse opiskelemaan lukion jälkeen, koska siitä ei puhuta. Tästä aiheesta voisi vielä enemmän puhua.”

”Arvo ja itsetuntemus sekä tulevaisuuden työelämä”

”Tulevaisuuden työelämän kuuleminen, konkreettiset asiat: palkkaus, työtilanne yms.”

RUUSUT VALMENTAJILLE:

”Valmennus oli hyvin rakennettu ja tehtäviä oli sopivasti. Ymmärrettävää oli, ettei 4,5 tunnin valmennukseen saanut paljoa enempiä mahtumaan. Valmennus antoi hyvät eväät lähteä etsimään itse tarkemmin tietoa.”

”Tosi mukavat vetäjät, tuli heti sellainen olo, että uskaltaa lähteä tekemään juttuja ihan omana itsenään”

”Hyvä valmennus, josta sai hyviä vinkkejä, mitä jatko suunnitelmien kannalta on hyvä ajatella ja ottaa huomioon”

”Hyvää ja tärkeää työtä!”

5.8 KOKEMUKSIA ETÄVALMENNUKSESTA

Koronapandemian aiheuttamien rajoitusten ja varotoimien vuoksi keväällä 2020 järjestettävät valmennukset pidettiin kokonaan verkon välityksellä. Osallistujien palautteisiin sekä ohjaajien kokemukseen peilaten neuvonta- ja tietopainotteinen valmennus onnistui jopa paremmin verkon välityksellä kuin kasvotusten. Valmennuksen osallistujat olivat todella aktiivisia kyselemään, kommentoimaan sekä auttamaan toisiaan kysymyksissä chat-ruudun kautta. Ajatuksena oli, että tällainen tietyllä tavoin ”kasvotona” tapahtuva etäosallistuminen madaltaisi kynnystä sekä valmennukseen osallistumiseen että kysymysten esittämiseen. Etätoteutettuun valmennukseen pystyikin osallistumaan helposti omalta koneelta käsin kotoa, joten myös kukaan matkustamiseen ei kulunut aikaa. Etäyhteyden kautta osallistujia oli koko maakunnan alueelta. Vaikka edelliisiinkin valmennuksiin oli mahdollista osallistua etänä, kokonaan verkossa järjestetty valmennus toi suhteessa enemmän osallistujia myös muualta maakunnasta.

Nämä positiiviset kokemukset etätoteutuksesta valmennuksissa myös kertoivat siitä, että valmennuksien järjestäminen on mahdollista sekä toimivaa myös etänä. Samalla myös saatiin positiivisia kokemuksia siitä, että tämän kokonaisuuden tehtävät toimivat suurilta osin myös etätoteutuksessa. Kokemustemme perusteella etätoteutusmahdollisuus voi myös osaltaan lisätä ohjauksen tavoitavuutta sekä tasa-arvoisuutta, koska se mahdollistaa osallistumisen myös niille valmennuksesta kiinnostuneille, jotka välimatkan tai puutteellisen liikenneyhteyksien takia eivät voisi muutoin päästä valmennustapaamisiin mukaan.

6 Verkostot ja urasuunnittelumallin levittäminen

6.1 VERKOSTOT MUKANA KEHITTÄMISTYÖSSÄ

Koko hankkeen toiminnan ajan tehtiin tiiviisti yhteistyötä Pohjois-Karjalan alueen muiden ohjaus- ja työllisyystoimijoiden kanssa. Verkostojen kautta hankkeen valmennuksiin ohjautui osallistujia, ja yhteistyön myötä vahvistui myös käsitys hankkeen tarjoaman toiminnan tarpeellisuudesta sekä nuorten että ohjaustoimijoiden näkökulmasta.

Hankkeen valmennuksiin kutsuttiin avoimesti mukaan muita ohjaustoimijoita kehittämään yhdessä valmennussisältöä ja toimintatapoja. Maakunnan ohjaustoimijoille myös järjestettiin koulutuspäiviä ja seminaareja hankkeen menetelmien hyödyntämisestä. Tällaisen yhdessä toimimisen ideana oli jakaa osaamista sekä ajatuksia puolin ja toisin, ja näin myös sitouttaa muita toimijoita kehittämistyöhön sekä varmistaa hankkeen tuotosten ja tulosten leviäminen mahdollisimman laajasti. Hankkeen keskeisiä yhteistyökumppaneina ovat olleet mm. Joensuun Ohjaamo, Nuori-

soverstas ry ja sen etsivät nuorisotyöntekijät, Joensuun Seudun Erilaiset Oppijat ry, TE-toimisto ja Verve.

Hanke jalkautui myös aktiivisesti esittelemään toimintaansa kirjastoihin, kutsuntoihin ja varuskuntiin sieltä kotiutuville varusmiehille, sekä erilaisiin työllisyys- ja ura- ja yleisötapahtumiin ympäri maakuntaa. Hanketta esiteltiin myös Itä-Suomen ELO-verkostolle ja Itä-Suomen Ohjauksen päivillä opinto-ohjaajille. Kiteellä järjestetyssä Hyödynnä vahvuutesi - Innostu intohimostasi -tapahtuman työpajassa puolestaan saatiin tärkeää kokemusta hankkeen urasuunnittelumallin tehtävien toimivuudesta eri ikäisille.

Hankkeen järjestämässä neljän seminaarin seminaarisarjassa Maakunnan nuoret ja jatko-opinnot pureuduttiin nuorten urasuunnittelun tematiikkaan erityisesti alueellisuus huomioiden. Seminaarisarjan alussa syvennyttiin asiantuntijaluentoja myötä maakunnan -erityisesti syrjäseutujen- nuorten jatkokoulutukseen hakemisen haasteisiin, alustajina toimivat YTT Päivi Armila Itä-Suomen yliopistosta ja opetustoimen ylitarkastaja Kari Lehtola

Aluehallintovirastosta. Seminaarisarjassa päädyttiin lopuksi tarkastelemaan maakunnan mahdollisuuksia korkeakoulutettujen henkilöiden työllistymisen kannalta, josta kertoivat mm. projektipäällikkö Elina Karppinen Siun Sotesta, EU-projektiasiantuntija Elsa Pehkonen Pohjois-Karjalan Maakuntaliitosta ja yrittäjä Joonas Kotilainen Toivari Oy:stä. Ohjauksen sekä uraohjauksen uusista tuulista ja suunnanotoista alustivat Itä-Suomen yliopiston KT emerita Marjatta Vanhalakka-Ruoho ja KT Leena Penttinen Jyväskylän yliopistosta. Kohtaamisen keinoista ja mahdollisuuksista verkon välityksellä ja erilaisilla etäalustoilla alusti erityisasiantuntija Mika Pietilä Koordinaatti ry:stä ja tulevaisuusohjauksen näkymiä avasi Tulevaisuuden tutkimuskeskuksen projektipäällikkö Johanna Ollila.

Hanke järjesti myös joulukuussa 2020 Palaset onnistuneesti paikalleen -päättöwebinaarin ohjaustoimijoille. Webinaarissa tutustuttiin hankkeessa kehitettyihin ohjauksen työmenetelmiin ja välineisiin sekä jaettiin hankkeen aikana syntyneitä onnistumisen kokemuksia. Tapahtumassa myös kuultiin hankkeen yhteistyökumppaneiden kokemuksia hankkeen urasuunnittelumallin hyödyntämisestä sekä julkaistiin hankkeessa kehitetty Palaset Paikalleen -urasuunnittelupeli.



Verkostojen kautta hankkeen valmennuksiin ohjautui osallistujia, ja yhteistyön myötä vahvistui myös käsitys hankkeen tarjoaman toiminnan tarpeellisuudesta sekä nuorten että ohjaustoimijoiden näkökulmasta.



6.2 KORKEAKOULUSTARTIN JA OHJAAMON YHTEISET TAPAHTUMAT

Joensuun Ohjaamo on ollut keskeinen yhteistyökumppani koko hankkeen ajan. Ohjaamo-toiminta on vakiintunutta matalan kynnyksen toimintaa, jota haluttiin esitellä valmennusryhmän nuorille, joille se ei vielä ollut tuttua. Ohjaamolla myös järjestettiin valmennusryhmän tapaamiskertoja sekä erilaisia yhteisiä tapahtumia, mm. yhteishakuinfoja (kuva 9) ja valintakokeisiin liittyviä haastattelutreenejä.

Keväällä 2020 Kohti valintakoetta -valmennusta edelsi Joensuun Ohjaamon kanssa yhteistyössä järjestetty Kohti Korkeakouluvalintaa, jännittääkö? -tapahtuma (kuva 8). Tapahtumasta sai rohkaisua korkeakouluvalinnan tekemiseen sekä tietoa uudistetuista korkeakoulujen valintaperusteista. Kerroimme omat uratarinamme ja koulutusvalintoihimme liittyneet käänteet sekä käytimme tapahtumassa jo valmennuksissa hyväksi havaittuja tehtäviä, joita osallistujat saivat itsenäisesti tai ohjatusti pohtia tapahtuman jälkeen. Näitä olivat ”Vaihtoehdot puntarissa” sekä ”Valintojen taustalla” -tehtävät (ks. tehtävät luvussa 7). Esittelimme myös tapahtumassa hankkeessa tuotetut Kohti Korkeakoulu – Yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen koulutusalan esittelyssä -oppaan sekä Palaset paikalleen -työvälineen. Mukana tapahtumassa oli myös nuoria asiantuntijoina kertomassa omista valintakokekokemuksistaan sekä opiskelustaan korkeakouluissa. Osallistujat saivat jäädä juttelemaan mieltä askarruttavista kysymyksistä henkilökohtaisesti tapahtuman jälkeen. Koimme, että tapahtuma oli kokonaisuudessaan onnistunut, ja että tällaisille tapahtumille olisi jatkossakin tarvetta. Tähän tunnin mittaiseen tapahtumaan paikan päällä osallistui 15 henkilöä (hakijoita sekä yhteistyökumppaneita/ohjaajia) ja Facebookin live streamin välityksellä mukana oli noin 50 osallistujaa ympäri maakunnan.

Korkeakoulu STARTTI

OHJAAMO

12.3. klo 13-14

Kohti korkeakouluvalintaa -jännittääkö?

Tervetuloa Ohjaamolle Kauppak. 29 tai seuraa netissä ohjaamo.todistusvalinta.fi tai facebook.com/ohjaamojoensuu/

Oletko hakemassa keväällä korkeakouluun?

- Rohkaisu valinnan tekemisessä
- Tutustu uudistettuihin korkeakoulujen valintakriteereihin
- Saat vinkkejä pääsykokeisiin
- Mukana korkeakouluopintonsa aloittaneita kokemusasiantuntijoita
- Mahdollisuus saada henkilökohtaista neuvontaa valinnan tueksi

Korkeakoulustartin ja Joensuun Ohjaamon järjestämään tapahtumaan ovat tervetulleita korkeakouluun hakevat ja nuorten kanssa työskentelevät.

Ohjaajina Korkeakoulustartti-hankkeen Heli ja useita vuosia pääsykoevalmennuksia järjestänyt Ohjaamon Olli

Karelia AMMATTIKORKEAKOULU

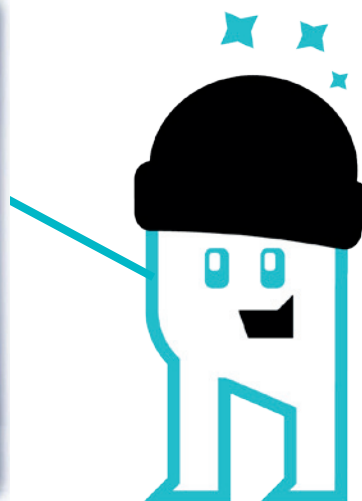
UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

Eräkeino-, Ikä- ja ympäristökeskus

EUROOPAN UNIONIN TUEN RAHOITAMA

Vieraillessa EU:ta 2014-2020

Kuva 8. Kohti korkeakouluvalintaa -jännittääkö tapahtuman tiedotuslehtinen.



Kuva 9. Syksyn 2020 yhteishakuinfon somemainos.

6.3 URAOHJAUSMALLIN LEVITTÄMINEN

Hankkeen verkostomaisen toimintatavan tavoitteena oli, että hankkeessa kehitetty uraohjaus- ja urasuunnittelu-malli käytännöllisine materiaaleineen leviäisi maakunnan ohjaustoimijoiden käyttöön ja muotoutuu käyttäjien tarpeiden mukaisesti. Hankkeen verkkosivut sekä tämä julkaisu muodostavat hankkeen loputtua tietopankin, josta kaikki hankkeen materiaalit löytyvät selkeässä ja helpokäyttöisessä muodossa ja ovat näin ohjaustoimijoiden sovellettavissa omiin käyttötarkoituksiinsa.

Hankkeen uraohjausmallia esiteltiin tuleville opinto-ohjaajille Itä-Suomen yliopistossa ohjauksen koulutuksen

opintojaksoilla. Opiskelijat ovat myös opinnoissaan tutustuneet ja testanneet hankkeen työmenetelmiä. Jatkossa he voivat käyttää niitä omassa ohjaustyössään. Urasuunnittelumallin ideaa esiteltiin myös Itä-Suomen yliopistolla järjestetyillä kasvatustieteen päivillä ja erityispedagogiikan päivillä, joista tieto on levinnyt laajasti ammattilaisille ympäri Suomen. Hanke oli esillä myös valtakunnallisessa lukiohankkeiden verkostossa, joka on toiminut pääasias-
sa virtuaalisesti verkon välityksellä. Maakunnan lukioiden opinto-ohjaajien kanssa myös tehtiin yhteistyötä, jotta he voivat helposti ottaa käyttöönsä lukiovalmennuksissa käytetyt materiaalit. Hankkeen loppuwebinaarissa myös koulutettiin ohjaustoimijoita hankkeen aikana tuotettujen materiaalien ja menetelmien käytössä sekä levitettiin hankkeen aikana syntyneitä hyvä käytäntöjä.

7 Palaset paikalleen -urasuunnittelumallin teemat ja tehtävät

Palaset paikalleen -urasuunnittelumalli koostuu viidestä osiosta. Nämä osiot ovat: Itsetuntemus, työelämä tietous, korkeakoulutietous, elämäntilanne ja valintojen tekeminen. Seuraavaksi käydään läpi nämä osiot sekä niihin liittyvät tehtävät. Tehtävien tarkoituksena on vahvistaa uravalintoja tekevän henkilön käsitystä omista vahvuuksista, mielenkiinnon kohteista sekä mahdollisista haasteista. Ne myös tekevät näkyväksi ne lukuisat eri osa-alueet, jotka onnistuneessa urasuunnittelussa tulisi ottaa huomioon. Keskeisenä ajatuksena on se, että urasuunnittelumallin kokonaisuuden läpi käytyään henkilöllä olisi entistä selkeämpi käsitys paitsi urapolustaan, myös itsestään sekä omista valmiuksistaan suhteessa tähän urapolkuun.

7.1 ITSETUNTEMUS

Itsetuntemuksella tarkoitetaan yksinkertaisimmillaan käsitystä siitä, mitkä ovat omat hallitsevat persoonallisuuden- ja luonteenpiirteet ja taipumukset. Tietoinen ja harkittu ammatinvalinta edellyttääkin yleensä käsitystä siitä, millainen itse on. Ammatinvalintaa tehdessä on keskeistä tunnistaa omat vahvuudet, valmiudet, taidot sekä kehittämisen kohteet ja osaamisen vajeet. Oleellista on olla selvillä siitä, missä on hyvä ja mitä jo osaa. Keskeisintä on myös osata tunnistaa, mitä osaamisaluetta haluaa itsessään kehittää, mihin siis haluaa panostaa. [Mulari 2013, 102-103.]

Omaa uravalintaa ja korkeakoulupaikkaa onkin hyvä lähteä suunnittelemaan itsetuntemuksen kautta. Tehtäväpaketti sisältää monenlaisia itsetuntemukseen liittyviä tehtäviä, joiden avulla voi kartoittaa ja rakentaa omaa käsitystä itsestään ja siitä millainen itse on.

MINÄKUVA

Itsetuntemustaan voi lisätä tarkastelemalla omaa minäänsä sekä omaa toimintaansa. Tarkastelun kohteena on siis oma minä. Minäkäsityksellä tarkoitetaan sisäistä kokonaiskuva itsestään, joka vastaa tarkemmin kysymykseen ”millainen minä olen?”. Minäkäsitys toimii ammatinvalinnan kannalta tietynlaisena sisäisenä hahmotelmana, siitä millaisiin töihin tai koulutukseen ja mihin paikkaan yhteiskunnassa voisi omana itsenään sopia. Minäkäsitys ei ole pysyvä, vaan se muotoutuu ja kehittyy koko elämän ajan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. [Mulari 2013, 107.] Seuraavaksi esiteltävät tehtävät ovat hyviä itsetuntemuksen syventämisen kannalta ja niiden avulla voidaan sanallistaa minäkuvaan liittyviä tekijöitä erilaisista näkökulmista tarkastelemalla.



TEHTÄVÄ 1: HYVÄT OMINAISUUTENI *YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Kirjoita spontaanisti minuutin ajan hyviä ominaisuuksia itsestäsi. Anna ajatuksen lentää ja kirjoita ylös kaikki mieleen tulevat hyvät ominaisuudet.

Tämän tehtävän tarkoituksena on vahvistaa myönteistä minäkuva ja itsetuntemusta. Ajatuksena on, että kirjaat minuutin aikana niin monta hyvää ominaisuutta kuin keksit. Tarkoituksena on kirjata asioita ylös liikaa miettimättä. Jos ominaisuuksia on hankala keksiä, sitä tärkeämpää on miettiä niitä.

TEHTÄVÄ 2: MINÄ MUIDEN SILMIN *YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Minäkuvamme rakentuu myös suhteessa muihin ihmisiin. Muiden näkemys meistä voi olla hyvin erilainen kuin, mitä itse ajattelemme itsestämme. Tässä tehtävässä on tarkoitus selvittää muiden näkemystä sinusta itsestäsi. Tehtävänäsi on haastatella vähintään kolmea henkilöä lähipiiristäsi. Mahdollisimman kattavan kuvan saadaksesi pyri valitsemaan haastateltavat henkilöt seuraavan ohjeistuksen mukaan.

1. Perheenjäsen
2. Ystävä
3. Etäisempi henkilö, kuten valmentaja, työkaveri, työntuoja jne.

Voit käyttää haastattelussa seuraavia tukikysymyksiä:

1. Mitkä ovat vahvuuteni/entä kehityskohteeni?
2. Millaisissa työtehtävissä näet minut tulevaisuudessa?
3. Mitkä ovat ominaiset luonteenpiirteeni?
4. Miten reagoin haastaviin tilanteisiin?
5. Mitkä asiat tekevät minut iloiseksi?

Tee käytyjen keskustelun pohjalta muistiinpanoja. Pohdi myös vastasiko läheistesi näkemys omaa näkemystäsi. Nousiko keskusteluista jotain uutta tai yllättävää esille?



TEHTÄVÄ 3: MINUN UNELMANI -KIRJOITELMA *YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Kirjoita lyhyt kirjoitelma omista unelmistasi. Millainen sinun elämäsi olisi, jos kaikki olisi mahdollista. Voit kuvailla esimerkiksi asuinpaikkaasi, työtäsi sekä vapaa-aikaasi. Voit myös kirjoittaa aivan arkisia asioita, joista olet tällä hetkellä kiitollinen ja jotka haluaisit säilyttää elämässäsi. Tämä teksti on ainoastaan sinulle, joten kirjoita vapaasti, miten ja mitä ikinä haluat.

TEHTÄVÄ 4: UNELMISTA TAVOITTEIKSI *YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

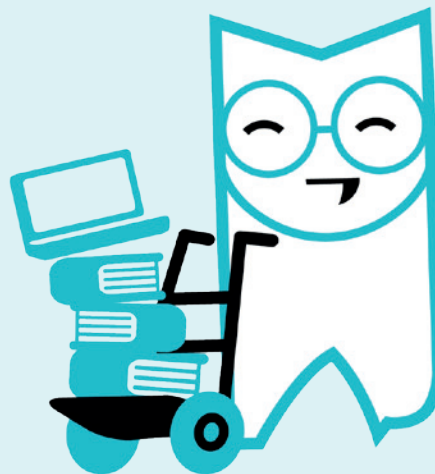
Luo alla olevan taulukon mukainen taulukko Excelliin. Palaa minun unelmani -kirjoitelmaan ja poimi kirjoittamisia asioita taulukkoon ja täydennä taulukko tarpeen mukaan. Huomioithan ettei kaikkia kohtia ole pakollista täyttää.

Perhe-elämä	Opiskelu	Työ	Harrastukset	Matkat
Toimenpiteet	Toimenpiteet	Toimenpiteet	Toimenpiteet	Toimenpiteet

Kun taulukko on valmis, kirjaa vielä, mitä konkreettisia toimenpiteitä voisit tehdä jo nyt, että pääsisit tavoitteisiisi? Voit myös asettaa unelmat ja toimenpiteet numerojärjestykseen sen perusteella, mitkä ovat sinulle juuri tällä hetkellä merkityksellisimpiä.

VAHVUDET JA LAHJAKKUDET

Omien vahvuuksien ja osaamisen tunnistaminen on keskeinen osa urasuunnittelua. Osaaminen koostuu tiedoista, taidoista sekä yksilön persoonallisista ominaisuuksista. Kun tunnistaa omat vahvuutensa ja lahjakkuutensa, voi hyödyntää niitä ammatin valinnassa, pääsykokeisiin valmistautumisessa sekä tulevaisuuden opinnoissa. Apuna vahvuustyöskentelyssä voi käyttää erilaisia Internetissä löytyviä listauksia tai työskentelykortteja (esimerkiksi Pesäpuu ry:n tai Toimintapuun Vahvuuskortit).



TEHTÄVÄ 5: MINUN VAHVUUTENI JA LAHJAKKUUTENI

*YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Omia vahvuuksia voi lähteä tunnistamaan vastaamalla seuraaviin kysymyksiin. Kirjaa vastaukset ylös.

1. Mihin uppoudut vapaa-ajallasi?
2. Minkä tehtävän/asian tekemisestä nautit, vaikka siitä ei olisi sinulle mitään konkreettista hyötyä?
3. Missä asiassa koet olevasi oikein hyvä?

TEHTÄVÄ 6A: OMAT VAHVUDET JA ROOLIT

*YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Tässä tehtävässä tarkoituksenasia on tarkastella vahvuuksia erilaisten roolien kautta. Etene tehtävässä kohta kohdalta. Kirjaa pohdintasi ja tehtävän aikana syntyneet ajatukset vihkoon.

Millaisia rooleja sinulla on elämässäsi ollut (vähintään 5)? Kirjaa ne vihkoon. Esimerkiksi: sisar, kummi jne.

Mieti jokaiseen rooliin liittyviä ominaisuuksia/taitoja/vahvuuksia, joita havaitset itsessäsi. (Eri rooleissa voi olla samoja ominaisuuksia.) Esimerkiksi: sisar – huolehtiva, määrällävä jne.

Ympyröi mielestäsi tärkeimmät ja kirjaa ne muistiin.

Kuinka voit käyttää näitä ominaisuuksia tulevaisuuden toimintaympäristöissäsi? Kuinka voit hyödyntää niitä työelämässä ja tavoitteiden saavuttamisessa?

Esimerkki tehtävän 6a kirjaamisesta: Esimerkissä vain muutama rooli ja ominaisuus, todellisuudessa keksit paljon pidemmät listat.

Roolit	Tarvitut ominaisuudet	Ominaisuudet, joita haluan ylläpitää	Miten näitä ominaisuuksia voi hyödyntää työelämässä
Sisarus	Huolehtiva Määrällävä Luotettava Huumorintajuinen	Luotettava Huumorintajuinen Kuunteleva	
Kaveri	Luotettava Huomioon ottava Kuunteleva Impulsiivinen		
Joukkueoveri	Tsemppaava Luotettava Määrätietoinen Ahkera Vaativa		

TEHTÄVÄ 6B: OMA LAHJAKKUUSPROFIILI

*YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Tutustu lahjakkuutta ja älykkyyttä jäsentävään Howard Gardnerin kehittämään moniälykkyysteoriaan. Tietoa teoriasta löytyy esimerkiksi sivustolta: <https://mielenihmeet.fi/howard-gardner-ja-moniälykkyysteoria/>

Pohdi omia ominaisuuksiasi suhteessa tähän jaotteluun. Mitkä ovat omia vahvuusalojasi, mitkä taas sinulle vieraimpia. Kirjaa sitten itsellesi ”kykyprofiili” seuraavaan taulukkoon. Voit muuttaa lahjakkuuksien nimiä ja määrää, sen mukaan, minkä version teoriasta otit käyttöön. Esimerkki on laadittu vanhimmalla, seitsemän lahjakkuutta sisältä-

vällä mallilla. Anna itsellesi viitokset vahvimmista ja ykköset tai kakkoset heikoimmilta tuntuvilla osa-alueilla.

Tähän tehtävään saa helposti mukaan toiminnallisuutta, varsinkin, jos se tehdään ryhmässä. Tehtävä voidaan purkaa niin, että ensin keskustellaan parin kanssa tai pienessä ryhmässä ja lopuksi esitellään isommalle ryhmälle näin: ”Tämä tässä on Niko ja Niko on taitava musiikissa ja kielellisissä taidoissa”. Tehtävän purku on mukavaa myös portaissa tai rinteessä. Ohjaaja nimeää vahvuusalueen ja osallistujat kiipeävät/laskeutuvat sen mukaan, kuinka määrittävät kyseisen taidon omaksi vahvuudekseen.

	Loogis-matemaattinen	Kielellinen	Kinesteettinen	Spatiaalinen	Musikaalinen	Intrapersonallinen	Interpersoonallinen
5							
4							
3							
2							
1							

ARVOT VALINTOJEN OHJAAJANA

Omat valinnat tarkoittavat aina myös erilaisten arvojen valitsemista, tätä ei vain aina tule ajatelleeksi. Arvot ohjaavat tehtyjä valintoja, vaikka niitä ei aina tiedostaisikaan. Arvot voivat olla toimintaamme ohjaavia, suhteellisen pysyviä, asioita tai käsityksiä tai uskomuksia käyttäytymisestä. Arvot kertovat siitä, mitä pidämme tärkeimpänä. Yleensä se, mitä arvostaa myös motivoi meitä. Omien arvojen tunnistaminen rakentaa myös itsetuntemusta, joten vastaukset arvoista voivat olla myös kuvauksia omasta itsestä. [Mulari 2013, 44-45.] Ammatinvalinnassa omien arvojen tunnistamisesta ja itselle näkyväksi tekemisestä voikin olla hyötyä.

Arvot voivat olla vaikeasti ymmärrettäviä, joten niitä voidaan käydä läpi esimerkiksi seuraavien teemojen kautta:

- Arvot ovat peräisin siitä kulttuurista, jossa eletään; opitaan elämän kuluessa.

- Arvojen kartoitus voi auttaa meitä kokemaan elämän valittuna eikä annettuna.
- Arvot vaikuttavat joka päivä valintoihimme joko suoraan tai niiden taustalla (esim. ruokakaupassa). Ovatko valintamme arvojemme mukaisia?
- Tärkeiden asioiden kartoittaminen voi johtaa tasapainoisempaan elämään. Tämän seurauksena osaamme ja uskallamme tehdä arvojemme mukaisia valintoja (vrt. ammatinvalinta).
- Työ on suuri osa identiteettiä.
- Elämän ja työn merkityksellisyyden [itsensä toteuttaminen] kokeminen johtaa tasapainoisempaan ja tyytyväisempään elämään.
- Mikä ala/ammatti sopisi sinun arvoihisi ja missä pystyisit toteuttamaan omia arvojasi?



TEHTÄVÄ 7: TUNNISTA ARVOSI *YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Omista arvoista voi yrittää tulla tietoiseksi tekemällä miksi-kysymyksiä. Vastaa seuraaviin kysymyksiin ja perustelu myös vastauksesi.

1. Miksi tietyt alat kiinnostavat yli kaiken ja toiset eivät lainkaan?
2. Miksi haluan koulutuksen, joka johtaa selkeästi tiettyyn jo olemassa olevaan ammattiin?
3. Miksi haluan olla itse luomassa itselleni työ- ja ammattikuvaa?
4. Miksi haluan opiskella alalle, jossa työllistyminen näyttäisi olevan helppoa? Miksi omasta mielestäni ei ole tarpeen ennakoida työllisyystilannetta ammattia valitessa?
5. Miksi haluan valita käytännön alan, jolla on mahdollisuus nähdä oma kädenjälki?
6. Miksi olen kiinnostunut sellaisista ammateista, missä voi luoda ja kehittää uutta ja toteuttaa itseään?
7. Miksi haluan yrittäjäksi? Miksi en halua yrittäjäksi?
8. Miksi haluan ehdottomasti työskennellä ihmisten parissa? Miksi mieluummin tekisin yksin töitä ja itsenäistä työtä pienemmissä porukoissa?
9. Miksi tahdon päästä johtamistehtäviin? Miksi en missään tapauksessa halua johtaa?

TEHTÄVÄ 8: TYÖHÖN LIITTYVÄT ARVOSI *YKSILÖTEHTÄVÄ

Urapolulla -sivustolta löytyy paljon hyvää ja mielenkiintoista materiaalia arvioihin liittyen. Seuraava tehtävä ohjaa pohtimaan arvoja työelämän näkökulmasta: <https://urapolulla.fi/tehtavat/arvot>

Sivustolta löytyy myös seuraava tehtävä, jota olemme käyttäneet valmennuksissa:

Tehtävänanto:

Alle on listattu yleisiä työhön liittyviä arvoja ja toiveita. Voit siko listaus olla tukena koulutusvalinnassa? Valitse näistä itsellesi kolme tärkeintä.

- Turvallisuus ja pysyvyys
- Itsenäisyys ja vapaus
- Luovuus ja yritteliäisyys
- Asiantuntijuus, erityisosaaminen ja oppiminen
- Johtaminen, vastuu ja motivoiminen
- Työ ihmisten kanssa ja hyvinvoinnin edistäminen
- Omistautuminen ja työyhteisön arvoihin sitoutuminen
- Haasteet, vaihtelu ja monipuolisuus
- Elämän eri osa-alueiden tasapaino
- Sijainti ja sitoutuminen maantieteelliseen paikkaan
- Arvovalta, menestys ja tunnustuksen saaminen
- Valta, päätöksenteko ja toiminnan johtaminen
- Hyvä palkka ja työsuhte-edut
- Työnkuvan ja toimintatapojen selkeys

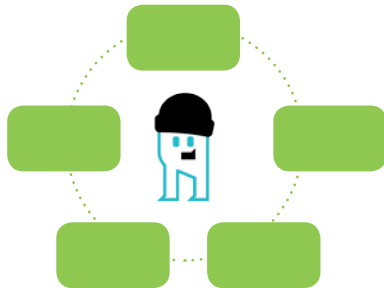
TEHTÄVÄ 9: TÄRKEIMMÄT ARVONI

*YKSILÖTEHTÄVÄ

Tässä tehtävässä on tarkoitus kirkastaa itsellesi viisi tärkeintä arvoa ja havaita mahdolliset arvovistiriidat. Etene tehtävässä kohta kohdalta.

1. Kirjoita kuvan vihreisiin ruutuihin viisi tärkeintä arvoasi [Kuva 10].
2. Kirjoita numero [4-10] viivan vasemmalle puolelle: kuinka tärkeäksi koet kyseisen arvon
3. Kirjoita numero [4-10] viivan oikealle puolelle: kuinka aktiivisesti itse toimit arvon mukaisesti
4. Minkä arvon toteuttamisen kohdalla epätasapaino on suurin [erotus on suurin]? Miksi näin on?
5. Pohdi, mitä epätasapaino elämässäsi aiheuttaa? Mikä on mielestäsi syy, joka aiheuttaa epätasapainon?
6. Miten arvot toteutuisivat unelma-ammattissasi?

Voit täydentää kuvaa myös muilla arvoista heränneillä ajatuksillasi.



Kuva 10. Tärkeimmät arvot -tehtävän pohja.

KIRJOITTAMINEN URASUUNNITTELUN VÄLINEENÄ

Kirjoittamalla voit saada hahmotettua ja jäsennettyä ajatuksia uudella tavalla. Reinekke Lengellin kehittämä *Career writing* eli urakirjoitus menetelmä voi auttaa saamaan uusia näkökulmia oman tilanteen pohtimiseen. Tässä menetelmässä kirjoittaja kirjoittaa vain itselleen, eikä kirjoitettua tekstiä tarvitse näyttää kenellekään. Ideana on kirjoittaa mieleen tulevia ajatuksia ilman, että tarvitsee kiinnittää huomiota kielioppiin yms. Kirjoittamisen jälkeen tuotettua tekstiä tarkastellaan uusin silmin. Tällaisen kirjoittamisen avulla kirjoittaja voi ikään kuin keskustella kirjoittamalla omien ajatustensa kanssa.



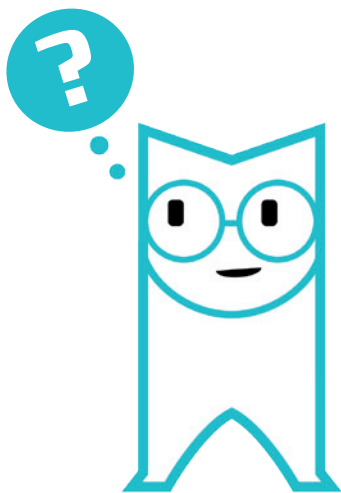
TEHTÄVÄ 10: URAKYSYMYS

*YKSIÖ TAI RYHMÄTEHTÄVÄ

Tämän tehtävän voi tehdä itsenäisesti tai ohjatusti yksin tai ryhmässä.

Tehtävänanto:

Pohdi, mikä on urakysymyksi juuri tällä hetkellä eli mikä on asia, joka päälimmäisenä on mielessäsi, kun ajattelet omaa uraasi tai tulevaisuuden suunnittelua. Kirjoita kysymys ylös. Sen jälkeen kirjoita vapaasti, mitä ajatuksia kysymys sinussa herättää. Pysähdy välillä miettimään, miten perustelet kirjoittamaasi ja kirjoita perustelut myös. Miksi? on hyvä apukysymys, jolla saat syvennettyä kirjoitustasi. Kirjoita vapaasti esim. 15-20 minuuttia. Voit laittaa itsellesi kellon hälyttämään. Kun aika on kulunut, tarkastele omaa tekstiäsi. Mitä asioita tekstistä huomaat? Voit vaikka alleviivata tärkeimmät huomiosi. Halutessasi voit jatkaa kirjoittamista juuri uusista havainnoistasi.



TEHTÄVÄ 11: IDOLI -TEHTÄVÄ

*YKSIÖ TAI RYHMÄTEHTÄVÄ

Tämän tehtävän voi tehdä itsenäisesti tai ohjatusti yksin tai ryhmässä.

Tehtävänanto:

Mieti, kuka on henkilö, jota itse ihaillet. Henkilö voi olla todellinen tai kuvitteellinen, vaikkapa elokuvan tai kirjan henkilö. Mieti hetki, miksi ihaillet tätä henkilöä ja kirjoita ajatuksesi ylös vapaalla tyylillä. Tämän jälkeen kuvittele mielessäsi, mitä kyseinen henkilö sanoisi sinulle juuri nyt. Kuinka hän puhuu sinulle? Millaisia neuvoja ja ohjeita hän antaisi sinulle tässä tilanteessa? Kirjoita vapaasti noin 10-15 minuuttia. Voit laittaa itsellesi kellon hälyttämään. Sen jälkeen tarkastele omaa tekstiäsi ja poimi siitä sinulle itsellesi tärkeitä asiat. Mitä huomaat?

TEHTÄVÄ 12: KUKA MINÄ OLEN?

-MIND MAP YHTEENVETONA

*YKSIÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Olet edellä olevissa tehtävissä rakentanut minäkuvaasi pienissä osissa. Nyt on aika koota vastaukset sekä ajatuksesi itsestäsi yhteen. Kokoa edelliset tehtävät vielä yhteen mind mappiin. Voit rakentaa juuri sellaisen mind mapin kuin haluat. Jos Mind mapin rakentaminen ei ole sinulle entuudestaan tuttua, voit katsoa mallia tältä sivustolta: <https://www.mindmeister.com/mind-map-examples>

7.2 TYÖELÄMÄTIETOUS

Koulutus- ja työelämänmuutokset saattavat luoda paineita oman uran suunnitteluun ja oman työidentiteetin määrittämiseen. Työelämä tietojen, -taitojen ja -valmiuksien sekä mielekkäiden työelämäyhteyksien ja kokemusten lisääminen vahvistavat valintojen ja sitä kautta mielekkään elämän rakentumista. [Penttinen, Shaniakos, Valkonen & Plihtari 2011.] Yksi keino täsmentää omaa uravalintaansa on siis tutustua työelämään ja siellä tarvittaviin taitoihin ja osaamiseen sekä tulevaisuuden työelämään. Millaisia työpaikkoja tulevaisuudessa on? Millaista tietoa ja taitoa tulevaisuuden työelämä pitää sisällään? Mitä taitoja jo osaat ja mitä pitäisi vielä kehittää? Mitkä asiat herättävät mielenkiintosi?

TE-palvelujen **työkokeilun** kautta työtön työnhakija voi selvittää ammatinvalinta- ja uravaihtoehtojaan. Tavoitteena on muun muassa selvittää, kiinnostaako ala tai ammatti, ja onko jokin tietty koulutus tai ammatti mahdollinen. Työkokeilulle luodaan henkilökohtaiset tavoitteet. Kesto sekä viikoittainen työaika voivat vaihdella henkilön tilanteen mukaan. Lisätietoja työkokeilusta saa omalta TE-palvelujen asiantuntijalta ja TE-palvelujen sivustolta: https://www.te-palvelut.fi/te/fi/erikoissivut/kaytannot_ja_saannokset/index.html

TEHTÄVÄ 13: TULEVAISUUDEN TYÖELÄMÄTAIDOT

*YKSILOTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Tutustu Opetushallituksen tekemään tulevaisuuden osamistarpeiden listaukseen sivustolla: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/osaamiskortit_verkkoversio_1.pdf

Kirjaa itsellesi ylös ranskalaisin viivoin, millaisia ajatuksia ja tunteita diasarja sinussa herätti? Kirjaa itsellesi ylös viisi sinulle merkittävintä tulevaisuuden työelämätaitoa. Pohdi vielä, mitä ne tarkoittaisivat sinua kiinnostavan uran/ammatinvalinnan kannalta, entäpä korkeakouluvalinnan?

TEHTÄVÄ 14: MINÄ TYÖNANTAJANA -TEHTÄVÄ

*YKSILO TAI RYHMÄTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Jos olisit työnantaja, millaisia ominaisuuksia työntekijälläsi pitäisi olla? Ryhmäohjauksessa voit kysyä tätä ryhmältäsi ja pyytää vastaamaan esim. Mentimeteriin, www.menti.com, johon muodostuu sanapilvi, josta voi keskustella ryhmän kanssa esiin nousevista ominaisuuksista ja esimerkiksi siitä, mitä nämä ominaisuudet konkreettisesti tarkoittavat ja kuinka niitä voidaan harjoitella. Miksi joku on nostanut tällaisen ominaisuuden tärkeäksi? Näitä voi myös peilata tulevaisuuden työelämäntaitoihin, joita on kuvattu seuraavassa tehtävässä. Mitkä ovat samoja? Mitkä eroavat?

TEHTÄVÄ 15: TULEVAISUUDEN TYÖELÄMÄTAIDOT TOP 10 SUOMESSA *YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Tutustu Ilmarisen tammikuussa 2017 julkaiseman Future Score –testin tuloksiin osoitteessa: <https://www.ilmarinen.fi/uutishuone/arkisto/2017/uudistu-tai-katoa/>

Mitä nämä, ehkä hieman vieraammat termit, tarkoittavat käytännössä? Kuinka voin harjoitella näitä taitoja jo lukioaikana tai ennen työelämää? Tulevatko nämä taidot esille opiskelussani tai arjessani, miten? Jos työnantajat arvostavat seuraavia taitoja, voinko kuvata omaa osaamistani näiden avulla?

1. Vuorovaikutustaito
2. Itsetuntemus
3. Tunneälykyys ja empatia
4. Kyky ja tunnistaa ja kehittää omaa osaamista
5. Verkostoitumiskyky
6. Resilienssi eli muutosjoustavuus
7. Yhteistyökyky
8. Kyky toimia erilaisissa ympäristöissä ja kulttuureissa
9. Kriittinen ajattelu ja luovuus
10. Itseohjautuvuus

TEHTÄVÄ 16: TYÖELÄMÄTAITOJEN HARJOITTELU *RYHMÄTEHTÄVÄ

Vuorovaikutustaidot, luovuus

Tehtävänanto:

1. Lue seuraavat kaksi tilannetta ja pohdi, miten viestisit. Keskustele ryhmäsi kanssa alla olevista kysymyksistä. Huomioithan hyvät ryhmätyöskentelytaidot.
- A) Henkilö on kesätöissä paikallisessa tavaratalossa. Hänen työaikansa on 8-16 joka arkipäivä ja viikonloput ovat vapaita. Henkilöllä on meno lääkäriin tiistaina klo 9.15.
 1. Miksi ja miten viestitään?
Kuinka henkilön tulisi viestiä tästä tiedosta?
 2. Mitä tietoa pitäisi jakaa? Ja milloin?
 3. Kenen kanssa asiasta tulisi viestiä?
 4. Viestinnän seuraukset: Mitä hyvää onnistuneesta viestinnästä seuraa? Mitä seurauksia on epäonnistuneesta viestinnästä voi seurata?

B) Henkilö on aloittanut opintoihinsa liittyvän työharjoittelun. Parin viikon päästä henkilö huomaa, että hän ei saa tarpeeksi ohjausta työpaikalla. Työmotivaatio alkaa hiipua.

1. Miksi ja miten viestitään?
Kuinka henkilön tulisi viestiä tästä tiedosta?
2. Mitä tietoa pitäisi jakaa? Ja milloin?
3. Kenen kanssa asiasta tulisi viestiä?
4. Viestinnän seuraukset: Mitä hyvää onnistuneesta viestinnästä seuraa? Mitä seurauksia on epäonnistuneesta viestinnästä voi seurata?

Työelämätaidot, sosiaaliset taidot ja luovuus

Ryhmätehtävä. Huom. Tällainen tehtävä voisi olla korkeakoulun pääsykokeessa ryhmätehtävänä.

Olette ryhmänne kanssa haaksirikkoutuneet autiolla saarelle. Teillä on mahdollista ottaa mukaanne kolme asiaa tai esinettä. Mitkä valitsette?

Mieti ensin itsenäisesti, mitkä kolme tavaraa tai esinettä valitset. Tämän jälkeen pohtikaa ryhmässänne, mitkä valitsette ja miksi päädyitte näihin tavaroihin ja esineisiin. Perustelkaa stauksenne.

Lopuksi pohditaan ryhmässä mitä tällaisessa tilanteessa arvioidaan, mitä hyviin ryhmätyötaitoihin ja vuorovaikutustaitoihin sisältyy, miten näitä voisi opetella oppilaitoksessa. Tehdäänkö opiskeluun liittyvät ryhmätyöt aidosti vuorovaikutuksessa toisilta oppien ja keskustellen? Vuorovaikutustaidot ja luovuus ovat tulevaisuuden tärkeimpiä työelämätaitoja.

URAVALINTA

Tulevaa urapolkua pohtiessa päätökseen vaikuttavat monet seikat. Kyse on paitsi siitä minkä tyyppinen työ tuntuu kiinnostavalta myös siitä miten omat mielenkiinnon kohteet, vahvuudet ja ominaisuudet sopivat yhteen harkitun alan kanssa. Päätökseen voivat osaltaan vaikuttaa myös esimerkiksi työmarkkinoiden tilanne, koulutuksen mahdollisuudet, asuinpaikka, palkkatoiveet, omat arvot ja monet muut tekijät. Urasuunnittelussa täytyisi myös aina jossain määrin pysyä huomioimaan tulevaisuus ja sen mukanaan tuomat mahdolliset työ- ja koulutuselämän muutokset. Tuntemus koulutuspoluista, joiden kautta pääsee halutun tyyppiseen työhön, tieto ammateista itsessään sekä tulevaisuuden työelämän ennusteista voivatkin osaltaan auttaa uravalintojen tekemisessä.



TEHTÄVÄ 17: NOODI-AMMATINVALINTATESTI *YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Noodi on kokeellinen työkalu tulevaisuuden suunnitteluun, inspiraatioon ja tiedonhakuun. Noodi tekee koulutus- ja ammattipolut näkyviksi sekä tarjoaa poikkeuksellisen laajasti tietoa eri ammateista ja tutkinnoista. Noodi tarjoaa sinulle vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

Mikä ammatti voisi sopia sinulle?

Mitä taitoja tarvitaan eri ammateissa?

Miten eri koulutuksilla on työllistytty?

Kuinka yleinen jokin ammatti tai koulutus on?

Minkälaista palkkaa voin missäkin ammatissa saada?

Mitkä koulutuspolut johtavat eri ammatteihin?

Miten koulutusvalinnat vaikuttavat työllisyyteen ja tuloihin?

Miltä tulevaisuus voi näyttää?

Tutustu Noodiin osoitteessa noodi.me ja tee [Noodi-testi](#).

TEHTÄVÄ 18: AMMATIT TUTUIKSI *YKSILÖ TAI RYHMÄTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Tiedonhankinta- ja ammatinvalintatehtävä. Tutustut itsellesi mielenkiintoiseen alaan ja saat kuulla muille mielenkiintoisista aloista. Ehkä sieltä löytyy jotain uutta ja mielenkiintoista sinullekin. Samalla harjoitellaan ryhmätyöskentelytaitoja.

Valitkaa **yksi ammatti/ tehtävänimike** ja selvittäkää:

- Missä opiskellaan, mitä koulutus pitää sisällään?
- Miten alan koulutukseen haetaan? Onko alalle pääsykokeet, millaiset?
- Mitä taitoja tässä ammatissa tarvitaan?
- Millaisia vaatimuksia ammatissa on?
- Millainen palkkaus ammatissa on?
- Ammatin/Alan tämän hetkinen työllistymistilanne?
- Muuta mielenkiintoista tietoa ammatista?

Ryhmätehtävä:

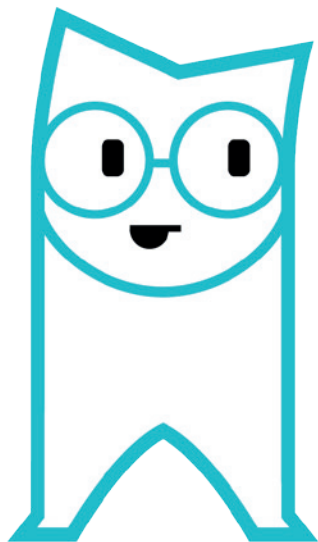
Kirjoittakaa koonti fläppipaperille ja nostakaa yksi/tai useampi mielenkiintoinen asia alasta toisille jaettavaksi.

Löydät tietoa esimerkiksi näiltä verkkosivuilta:

- Opintopolku.fi
- Ammattinetti.fi
- Töissä.fi

- Oppilaitosten nettisivut, esim. uef.fi, karelia.fi, savonia.fi, lut.fi
- Foreammatti.fi
- Ammattibarometri.fi

Ryhmätyöskentelyssä ryhmä kannattaa muodostaa niin, että samasta alasta kiinnostuneet muodostavat ryhmän. Tämän tehtävän voi antaa myös yksilötehtäväksi, jolloin ohjattava voi rauhassa ja omaan tahtiin etsiä ammattista tietoa. Tehtävästä saadut tiedot ja ajatukset jaetaan myöhemmin ryhmän kanssa, jolloin myös muiden osallistujien alatietämys lisääntyy ja laajenee. Samalla opetellaan muun muassa ryhmätyöskentelytaitoja (erityisesti kuunteleminen, tilan antaminen) ja oman työn esittelytaitoja.



TULEVAISUUDET AMMATIT

Yhteiskunnan muutos on muuttanut myös työtehtävien sisältöjä sekä ammattien ja koulutuksen vaatimuksia. Suomen arvioidaan olevan lähitulevaisuudessa yhä enemmän erilaisia palveluja tuottava yhteiskunta. Tulevaisuuden työelämän ennusteiden tunteminen voikin osaltaan auttaa omien koulutusvalintojen pohdinnassa sekä oman urapolun kauaskantoisessa suunnittelussa. Seuraavissa tehtävissä tutustutaan tarkemmin siihen, millaisia ennusteita ja ajatuksia tulevaisuuden työelämästä on viime aikoina esitetty.

TEHTÄVÄ 19: MIHIN TYÖLLISTYY? *YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Tietoa työelämästä, millä aloilla on töitä tällä hetkellä, mihin milläkin tutkinnolla työllistyy? Käy tutustumassa näihin asioihin sinulle mielenkiintoisten alojen kautta. Tietoa tulevaisuuden työelämästä sekä erilaisia uratarinoita löydät muun muassa seuraavilta verkkosivuilta:

- <https://toissa.fi>
- <https://www.foreammatti.fi/>
- <https://www.ammattibarometri.fi/>
- <http://www.ammattinetti.fi/>

Kirjaa huomioitaisi ensiksi vihkoon ranskalaisin viivoin. Lopuksi käy syntynyt listasi läpi ja jäsentele sekä yhdistele havaintosi laajemmiksi teemoiksi ja kokonaisuuksiksi.

TEHTÄVÄ 20: TYÖELÄMÄAGENTTI *YKSILÖTEHTÄVÄ TAI RYHMÄTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Tässä tehtävässä sinun on tarkoitus haastatella itseäsi kiinnostavan alan ammattilaista ja näin kartoittaa tunte-
mustasi siitä, millaisissa työtehtävissä tutkinnon jälkeen
voi työskennellä ja millaisen tutkinnon kyseinen työtehtävä
vaatii.

1. Listaa ensin muutamia sinua kiinnostavia
ammatteja ja työtehtäviä.
2. Tutustu ja tutki:
 - Millaista kyseinen työ on, millainen työympäristö,
millaiset työajat ja millainen työn luonne on?
 - Millaista koulutusta ja osaamista työhön tarvitaan?
Missä opiskellaan?
 - Millaiset luonteenpiirteet tai taidot ovat
työssä hyödyksi?
 - Millainen palkkaus ammatissa on?
 - Millainen on ammatin/ alan tämänhetkinen
työllistymistilanne?
3. Laadi lista asioista, joista haluaisit kuulla lisää
[haastattelurunko].
4. Ota yhteyttä sinua kiinnostavaan työpaikkaan
tai työntekijään.
5. Kirjaa saamasi tiedot itsellesi muistiin. Voit myös
pohtia, että saiko tehtävässä jotain uutta tai
yllättävää tietoa?

Kun työelämäagentti-tehtävä on valmis, jokainen kertoo
ryhmälle löytämänsä tiedot. Tällä tavalla myös muiden
työelämä tietous lisääntyy.

TEHTÄVÄ 21: TULEVAISUUDEN UNELMIEN TYÖPAIKKA *RYHMÄTEHTÄVÄ

Tämä tehtävä sopii hyvin ryhmätehtäväksi etenkin siinä
vaiheessa, kun ryhmä on tullut tutuksi ja siinä tuntuu tur-
valliselta jakaa omia ajatuksiaan. Tehtävässä saa laittaa
mielikuvituksen lentoon ja sen tarkoituksena on tiimi-
työskentely, jossa jokainen ryhmän jäsen tuo esiin omia
vahuuksiaan ja unelmiaan tulevaisuuden työstä. Tämä
on hyvä tehdä siinä vaiheessa, kun osallistujilla alkaa olla
selvillä omat alavaihtoehdot. Ohjaaja jakaa ryhmän 3-4
hengen pienryhmiin, tai vaihtoehtoisesti osallistujat muo-
dostavat pienryhmän itse. Välineeksi tarvitaan fläppipa-
peri ja kyniä. Vaihtoehtoisesti tehtävän voi tehdä myös
yhteiselle sähköiselle työskentelyalustalle, esimerkiksi
verkkovälitteisessä ohjauksessa.

Tehtävänanto:

Pienryhmän tehtävä on luoda yhdessä yksi uusi tulevaisuu-
den työpaikka tai yritys, jossa yhdistyy jokaisen ryhmäläi-
sen unelmatyötehtävä ja jossa kukin saa toteuttaa omia
vahuuksiaan ja mielenkiinnonkohteitaan. Esimerkiksi, mil-
lainen työpaikka tai yritys syntyy, kun yhdistetään biologi,
kokki ja lastentarhanopettaja ja kunkin unelmat siitä, mitä
oikeasti haluaa tulevaisuudessa tehdä. Millainen on työym-
päristö, kuinka työtä tehdään, entä työajat? Mikä on yhtei-
nen visio ja missio eli työn tarkoitus ja tavoite maailmassa?
Mikä on yhteisen yrityksen tuote tai palvelu? Miten työssä
yhdistyisi kaikkien omat arvot? -Tästä voi syntyä todella
innovatiivisia ideoita. Tarkoituksena on keksiä jotain uutta,
jota ei vielä ole olemassa. Työskentelyaika ryhmälle n. 20
minuuttia, jonka jälkeen pienryhmät esittelevät toisilleen
omat tulevaisuuden unelmatyöpaikkansa.

7.3 KORKEAKOULUTIETOUS

Urasuunnittelua tehdessä on myös hyvä tietää ja tiedostaa, millaista opiskelu on yliopistossa tai ammattikorkeakoulussa. Kun perehtyy siihen, millaisia tutkinnot ja eri opiskelumuodot ovat pääsee lähemmäksi päätöstä siitä, millainen opiskelumuoto, -ala ja koulutus parhaiten soveltuu itselle. Tällaisissa pohdintoissa auttaa esimerkiksi hankkeen samoihin kansiin koostama *Kohti korkeakoulu – Yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen koulutusalat esittelyssä* -koontiteos (<https://www.karelia.fi/korkeakoulustartti/materiaalit/>), johon on kuvattu kaikki maamme korkeakoulualat.

Tämä koontiteos on tarkoitettu oppaaksi korkeakouluopintoja suunnitteleville nuorille ja uraohjaustyötä tekeville henkilöille. Aloista on kerrottu koulutukseen liittyvät ydinasiat, tietoa työllistymismahdollisuuksista sekä alaan liittyviä mahdollisia erityishuomioita. Julkaisun ovat toimittaneet Itä-Suomen yliopiston ohjauksen koulutuksen opiskelijat Mona Kilpilampi ja Laura Reijonen sekä kulttuurintutkimuksen opiskelija Joni Lahtinen hankkeen toimeksiannon mukaan osana harjoitteluaan ja opintojaan. Apuna voidaan käyttää myös *Korkeakoulukortit* -urasuunnittelukortteja, joita voi hyödyntää urasuunnittelussa yhdessä oppaan kanssa [kuva 12].

Voit ladata Korkeakoulukortit itsellesi käyttöön osoitteesta: <https://www.karelia.fi/korkeakoulustartti/wp-content/uploads/2020/06/Korkeakoulukortit-2020-2.pdf>

Korteissa on esitelty lyhyesti kaikki yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen opintoalat. Sisältömateriaalin ovat tuottaneet Itä-Suomen yliopiston ohjauksen koulutuksen opiskelijat Mona Kilpilampi ja Laura Reijonen ja editoineet Joni Lahtinen sekä Kirsi Mononen. Korttien toisella puolella on kuvia, joita voi käyttää ohjauksessa mm. me-

taforatyöskentelyssä. Kuvat kortteja varten on ottanut Karelia-ammattikorkeakoulun medianomi-opiskelija Tiina Koponen. Korttien graafisesta suunnittelusta vastasivat Tomi Järveläinen ja Salla Anttila.



Kuva 11. Esimerkkikortti Korkeakoulukorteista.

AVOIMEN YLIOPISTON JA AMMATTIKORKEAKOULUN OPINNOT

Jo ennen korkeakouluopintoja on mahdollista tehdä ja suorittaa korkeakouluopintoja avoimen vaihtoehdon kautta. Avoimen opinnot antavat hyvän kuvan siitä, millaista konkreettinen opiskelu korkeakoulussa ja tiettyssä koulutuksessa on. Avoimessa voi suorittaa joko yksittäisiä kursseja tai opintojaksoja sekä opinnoista innostuessaan suorittaa vaikka koko perusopinnot kokonaisuuden (Avoimien yliopisto). Avoimen opinnot ovat yleensä maksullisia, mutta useimmiten nämä suoritettavat opinnot luetaan hyväksi tuleviin korkeakouluopintoihin, jolloin myös opiskelu-aika lyhenee ja valmistuminen nopeutuu. Joissakin koulutuksissa on myös Väylä-mahdollisuus, jossa tietyn määrän avoimia opintoja suorittaneet saavat suoraan opiskelupaikan koulutuksesta. Nämä käytännöt ovat kuitenkin oppilaitoskohtaisia, joten tilanne kannattaa tarkistaa aina kyseisestä oppilaitoksesta.

Lisätietoa avoimesta yliopistosta: <https://opintopolku.fi/wp/yliopisto/avoim-yliopisto/>

Lisätietoa avoimesta ammattikorkeakoulusta <https://opintopolku.fi/wp/ammattikorkeakoulu/avoim-ammattikorkeakoulu/>

Jos mielessä on useampi ala ammattikorkeakoulussa, joista on kiinnostunut tai haluaa nähdä ja tutustua tietyn alan opiskeluun tarkemmin, voi ilmoittautua mukaan päivän amk-opiskelijana -palveluun. Esimerkiksi Karelia-ammattikorkeakoulussa tällainen kokeilu onnistuu verkkosivujen kautta yhteyttä ottamalla:

”Tule ja totea itse! Jos olet hakemassa Karelia-ammattikorkeakouluun ja sinulla on jo tiedossa ala, jota haluat opiskella, voit tulla tutustumaan kouluunne päiväksi. Päivän aikana pääset tutustumaan koulutusohjelmaan, opiskeluun

ja opiskelijoihin sekä tietysti osallistumaan oppitunneille. Talon tavoista sinulle kertoo tarkemmin henkilökohtainen opiskelijatutorisi.

Ota yhteyttä, niin katsotaan yhdessä vierailullesi sopiva aika. Tervetuloa!” <https://www.karelia.fi/fi/koulutus/opiskelu-kareliassa/paiva-amk-opiskelijana>

Suomessa koulutus on pääosin avointa, joten voit mennä seuraamaan lähes minkä tahansa koulutusalan avoimia luentoja. Suosittelemme valitsemaan luennot, joissa ei ole ryhmätyöskentelyä, ja jotka antavat laajan kokonaiskuvan opiskeltavasta aiheesta. Tällaisia ovat esimerkiksi yliopistolla eri alojen ”johdatus” -kurssit. Nämä ovat usein niin kutsuttuja massaluentoja, jonne osallistuu suuri määrä opiskelijoita. Pääset tutustumaan esimerkiksi Itä-Suomen yliopiston opetustarjontaan opintopolun (www.opintopolku.fi) sekä Weboodin kautta (<https://weboodi.uef.fi/>). Tällainen mahdollisuus voi osaltaan helpottaa opiskelupaikan valintaa ja auttaa rajaamaan mahdollisia opiskelualoja.

KELAN JA TE-PALVELUJEN KOULUTUSKOKEILU

Työttömänä työnhakijana voi myös osallistua TE-palvelujen kautta koulutuskokeiluun. *”Koulutuskokeilussa tutustut koulutuksen sisältöön ja ammatin vaatimuksiin. Näin voit arvioida koulutussuunnitelmaasi ja täsmentää sitä. Koulutuskokeilussa voit keskustella opettajien ja oppilainohjaajien kanssa opiskeluun liittyvistä asioista. Voit myös tutustua oppilaitokseen ja opiskeluun seuraamalla oppitunteja. Koulutuskokeilu kestää enintään 10 päivää.”* Lisätietoja koulutuskokeilusta saa [TE-palvelujen sivuilta](#) sekä TE-palveluiden omilta asiantuntijoilta.

Kelan kautta voidaan myös joissain tilanteissa järjestää koulutuskokeilu. Koulutuskokeilu voi sopia henkilölle, jolla

on sairauden tai vamman vuoksi erityisiä vaikeuksia koulutusalan valinnassa. Samalla voidaan näin varmistaa, että suunniteltu koulutus sopii henkilölle. Lisätietoa Kelan koulutuskokeilusta: <https://www.kela.fi/koulutuskokeilu>

TEHTÄVÄ 22: TUTUSTUTAAN TUTKINTOON *YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Tutustu opintopolku.fi – sivuston kautta erilaisiin tutkintoihin ja valitse sieltä yksi itseäsi kiinnostava tutkinto. Vastaa seuraaviin kysymyksiin. Kirjaa vastaukset itselleni ylös.

1. Tutkinnon nimi?
2. Millaisen pätevyden tutkinto sinulle antaa?
3. Miten laaja tutkinto on kyseessä?
4. Miten tutkinnossa pääsääntöisesti opiskellaan?
5. Millaisia opintojaksoja sinulla on ensimmäisenä, toisena jne. lukuvuonna?
6. Paljon tutkintoon sisältyy harjoittelua? ja milloin harjoittelut ovat?
7. Minkä verran tutkinto sisältää kieli- ja viestintä opintoja?
8. Millaiset valintaperusteet tutkinnossa on?
9. Millaisia uramahdollisuuksia tutkinto sinulle antaa?
10. Millaiset jatko-opiskelumahdollisuudet sinulla on tutkinnon jälkeen?

OPISKELIJOIDEN URATARINAT

Opiskelijoiden uratarinat tuovat esiin konkreettisia kokemuksia siitä, minkälaista opiskelu korkeakoulussa on. Korkeakoulujen omien tiedotusmateriaalien tarjoaman laajemman näkökulman ohella ne voivat tarjota tärkeitä henkilökohtaisen tason näkökulmia opiskeluun ja sen vaatimuksiin. Opiskelijoiden uratarinoita löytyy mm. näiltä sivustoilta:

Töissä.fi Korkeakoulutettujen uratarinoita:
<https://toissa.fi/>

Ammattinetti:
<http://www.ammattinetti.fi/uratarinat>

Karelia ammattikorkeakoulu:
<https://www.karelia.fi/fi/koulutus/opiskelu-kareliassa/alumni-kertomaa>

UEF, yhteiskuntatieteet:
<https://www.uef.fi/web/yhteiskuntatieteet/uratarinat>

Satakunnan ammattikorkeakoulu:
<https://www.samk.fi/opiskelu/uratarinoita/>

Lapin yliopisto:
<https://www.ulapland.fi/FI/Tarinat/Tarinat-Opiskelijatarinat>

Lisää tarinoita löytyy myös eri korkeakoulujen ja yliopistojen nettisivuilta.

TEHTÄVÄ 23: OPISKELUMUODOT, KÄYTÄNNÖT JA MINÄ OPISKELIJANA

*YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Korkeakouluopiskelu on monin tavoin erilaista kuin toisella asteella opiskelu. Tässä tehtävässä tarkoituksenasi on tutustua tarkemmin siihen, kuinka korkeakoulussa opiskellaan ja millainen sinä olet opiskelijana. Millaiset opiskelumuodot ovat tyypillisiä? Millaisia opiskelumuotoja sinua kiinnostaa

vissa tutkinnoissa käytetään? Vertaile myös yliopiston ja ammattikorkeakoulun eroja. Tietoa löydät hyvin korkeakoulujen omilta verkkosivuilta. Kirjaa muistiinpanoja ylös.

Kokoa havaintosi vielä yhteen miellekarttaan eli mind mappiin. Alla olevassa mind mappiin on annettu avuksesi muutamia yläteemoja, joita voit pohtia omalta kohdaltasi [kuva 13]. Tee mind mapista kuitenkin oman näköisesi. Jos mind mapin rakentaminen ei ole sinulle entuudestaan tuttua, voit katsoa mallia tältä sivustolta: <https://www.mindmeister.com/mind-map-examples>



www.karelia.fi/korkeakoulustartti



Kuva 12. Esimerkki tehtävän mind mapista.

OPISKELIJA-ARKI

On hyvä tunnistaa, ettei korkeakoulupaikan valintaan vaikuta ainoastaan itse koulutus tai tietty oppilaitos. Korkeakouluopiskelu tulee osaksi muuta arkea, joten on hyvä tarkastella korkeakoulupaikan valintaa myös oman arjen toimivuuden näkökulmasta. Onnistuneen opiskelun taustalta täytyy löytyä myös toimiva arkielämä, joka tasapainottaa opiskelua. Arkeen vaikuttavat kuitenkin opiskeluasioiden lisäksi monet muut tekijät, joita seuraavassa osiossa käsitellään.

7.4 ELÄMÄNTILANNE

Neljäs uraohjausmallin osa-alue on elämäntilanne. Tässä osiossa käydään läpi henkilökohtaiseen elämäntilanteeseen liittyviä asioita, jotka osaltaan vaikuttavat urasuunnitteluun ja opiskeluun. Tämä osio tekee näkyväksi suunnitelman tekijälle sitä, miten monet sellaiset tekijät, joiden ei aluksi suoranaisesti hahmota vaikuttavan urasuunnitteluun kuitenkin kytkeytyvät yhteen sen kanssa. Tämä osio tekee näitä asioita näkyväksi ja johdattelee pohtimaan niitä oman elämäntilanteen kannalta. Osio tarjoaa toisaalta myös tietoa ja tukea näiden kysymysten ratkaisemiseen, esimerkiksi vaikkapa opiskelijan toimeentulon osalta.

TEHTÄVÄ 24: UUSI PAIKKAKUNTA TUTUKSI

*YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Osa korkeakoulupaikoistasi voi edellyttää sinulta muuttoa toiselle paikkakunnalle. Tällöin on hyvä miettiä, oletko valmis muuttamaan opiskelupaikkasi perässä. Mitä toivot asumisympäristöltä? Millaiset julkiset kulkuyhteydet paikkakunnalla on? Entäpä millaiset harrastusmahdollisuudet? Tässä tehtävässä tarkoituksenas on tutustua tarkemmin paikkakuntaan, jossa sinua kiinnostava korkeakoulu sijaitsee ja etsiä vastaukset seuraaviin kysymyksiin.

1. Millaisia opiskelija-asuntoja paikkakunnalla on tarjolla? Mikä on keskimääräinen vuokra?
2. Missä korkeakoulusi kampus tai kampukset sijaitsevat? Mitä palveluita ympärillä on?
3. Millaiset julkiset kulkuyhteydet paikkakunnalla on? Onko paikkakunnalla mahdollista liikua opiskelijahinnalla?
4. Millaisia erilaisia harrastusmahdollisuuksia paikkakunnalla on? Onko opiskelijoille suunnattu jotain harrastusmahdollisuuksia?

Tietoa näihin kysymyksiin löydät korkeakoulujen verkkosivuilta, mutta myös esimerkiksi kaupunkien omilta verkkosivuilta.

TEHTÄVÄ 25: OPINTORAHA, ASUMISLISÄ JA OPINTOLAINA

*YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Toimeentulo on merkittävä osa opiskelujasi. Tässä tehtävässä tarkoituksenas on tutustua opiskelijoille myönnettävään opiskelutukeen. Kuka sitä myöntää, milloin olet siihen oikeutettu ja mitä muita asioita sinun tulisi ottaa huomioon?

Mene KELA:n sivuille (www.kela.fi -> henkilöasiakkaat -> opiskelijat) ja tutustu opintotuen eri tukimuotoihin (opintoraha, asumislisä ja opintolaina) ja koulumatkatukeen. Etsi vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

1. Mikä on KELA?
2. Millaisiin opintoihin ja kuka voi saada opintotukea?
3. Milloin voit saada opintorahaa?
4. Täytyykö sinun maksaa opintoraha takaisin KELA:lle?
5. Onko opintoraha veronalaista tuloa?
6. Millaiseen asumistukeen olet oikeutettu?
7. Jos saat valtioneuvoston opintolainallasi, mistä haet lainaa?
8. Milloin opintolaina pitää maksaa takaisin?
9. Kenen kanssa neuvottelet lainan takaisinmaksuaikataulusta?

10. Oletetaan, että saisit opintolainan valtioneuvoston heti ammattikorkeakoulun tai yliopisto-opintojesi alkaessa ja nostaisit lainaa maksimimäärän joka kuukausi opintojesi keston ajan. Kuinka paljon sinulle ehtisi kertyä takaisin maksettavaa opintolainaa (ilman korkojen lisäystä)?

[Tehtävä pohjautuu <https://peda.net/> verkkosivun materiaaleihin]

ARJEN VOIMAVARAT

Seuraavaksi tutustutaan asioihin, jotka voivat toimia arjen voimavaroina. Tässä osiossa myös pyritään kartoittamaan mahdollisia kehityskohteita ja haasteita, joita arjen voimavaroihin voi liittyä. Tällaisia haasteita voivat olla vaikka liian vähälle jäävä lepo ja palautuminen.



TEHTÄVÄ 26: MIELIHYVÄPANKKI

*YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Tee lista sinulle miellyttävistä asioista.

Pohtiessasi sinulle miellyttäviä asioita, voi muistella kaikkia niitä asioita, jotka ovat tuoneet sinulle iloa ja hyvää mieltä. Voit miettiä niin pieniä kuin isompiakin asioita. Esimerkiksi: aamukahvi, ulkoilu, ystävät jne. Pidä tätä listaa tallessa pahan päivän varalle, jolloin voit palata siihen.ssa neuvottelet lainan takaisinmaksuaikataulusta?

TEHTÄVÄ 27: AJANKÄYTTÖNI

*YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Piirrä ympyrä tai kellotaulu: Yksi kellotaulu, joka kuvaa päiväsi ajanjaksoa kello 1-12 ja toinen kellotaulu, joka kuvaa ajanjaksoa kello 13-24. Merkitse näihin kellotauluihin, miten käytät vuorokauden aikana aikaasi. Voit käyttää merkinnässä myös itse keksimiäsi värikoodeja esim. Lepo/rentoutuminen sininen väri, liikunta vihreä väri ja niin edelleen.

Esimerkiksi: nukkumassa ajanjakson klo 22:30-7:00, lounas klo 12:15-13:00, koulussa klo 9:00-15:00, tietokoneella pelaamassa klo 19:00-22:00 jne.

Kun olet saanut kuvattua ajankäyttösi kellotauluihin, tarkastele miltä se näyttää? Onko levolle riittävästi aikaa? Syötkö säännöllisesti? Liikutko tai ulkoiletko riittävästi? Tapaatko ystäviä? Istutko tietokoneella pitkiä ajanjaksoja? Onko ajankäytössäsi asioita, joihin olisi syytä tehdä muutoksia? Viekö jokin asia elämästäsi mielestäsi suhteettoman paljon aikaa tai haluaisitko lisää aikaa jollekin sinulle tärkeälle asialle, kuten ystävien tapaamiselle?

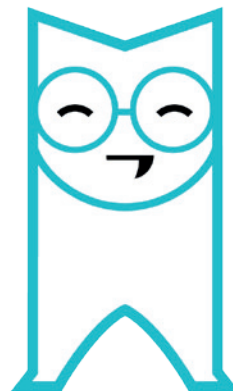
TEHTÄVÄ 28: HYVINVOINTI

*YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Mitä sinulle kuuluu, kuinka voit? Hyvinvoivana jaksaa opiskella ja työskennellä. Voit testata omaa hyvinvointiasi CREAR-hyvinvointimittarilla osoitteessa: <https://retumitari.fi/language>

CREAR-mittarin avulla voit hahmottaa, miten sinulla menee elämäsi eri osa-alueilla. Tee testi ja lähetä tulokset sähköpostiisi. Tutustu saamaasi yhteenvetoon ja jos huoli herää ota asia puheeksi, opinto-ohjaajan, opettajan, terveydenhoitajan tai vanhempiesi kanssa.



7.5 VALINTOJEN TEKEMINEN

Tietoinen harkinta on tärkeää ammatinvalintaratkaisuja tehtäessä. Lopullisen päätöksen tekeminen voi tuntua jännittävältä ja edelleenkin hieman epävarmalta. Onkin helpottavaa tietää, mitä tulee tekemään ja miksi. Seuraavissa tehtävissä vertaillet ja punnitset vielä omia vaihtoehtojasi.

TEHTÄVÄ 29: VAIHTOEHDOT PUNTA-RISSA: PLUSSAT JA MIINUKSET

*YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Pohdi valitsemasi alan tai ammatin hyviä ja huonoja puolia. Tarkastele valitsemaasi alaa eri näkökulmista. Kirjoita muistikirjaasi ylös lista alan plussista ja miinuksista omasta näkökulmastasi. Tehtävää voi käyttää apuna vertailtaessa eri koulutusvaihtoehtoja. Voit miettiä esimerkiksi seuraavia näkökulmia:

1. Työaika (esim. vuorotyö, sitovuus, viikonlopputyö, työajan säännöllisyys/liikkuvuus)
2. Palkkaus: tärkeää vai vähemmän tärkeää?
3. Alan status ja arvostus: tärkeää vai vähemmän tärkeää?
4. Koulutuksen kesto/vaativuus/missä voi opiskella?
5. Työllisyysnäkymät?
6. Työn sisältö: sopiiko omiin arvoihini? Mikä alassa motivoi? Pääsenkö hyödyntämään taipumuksiani ja kiinnostuksiani?
7. Työnteon tapa: käytännöllisyys vai tietotyö? Henkinen/fyysinen vaativuus? Itsenäinen työote vai tiimityö?

TEHTÄVÄ 30: VALINTOJEN TAUSTALLA

*YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Opiskelun ja uravalintojen taustalla voi olla monia asioita, joista on hyvä tulla tietoiseksi. Tutki listaa, ja pohdi millä tavalla listan asiat voivat vaikuttaa valintoihin. Mistä oma alavalintasi kumpuaa?

Tuttuus

(Esimerkki: valintaan vaikuttaa ammattien tuttuus ja ammatit voivat periytyvät perheissä. Valintaan voi vaikuttaa myös lukiossa opiskeltu aine ja kiinnostus sitä kohtaan esim. psykologia)

Opiskelupaikkakunta

(Esimerkki: valintaan voi vaikuttaa opiskelupaikkakunta. Uskallanko/Pystynkö muuttamaan toiselle paikkakunnalle? Onko paikkakunta liian kaukana perheestä/ystävistä/kavereista/muusta tukiverkostosta?)

”Naisten ja miesten alat”

(Esimerkki: Uskallanko valita naisena miesvaltaisen ammatin tai päinvastoin? Suomessa puhutaan vielä niin sanotuista miesten ja naisten aloista, vaikka tällainen jako on nykyään perusteetonta. Media osaltaan myös ruokkii käsityksiämme sukupuolittuneista aloista.)

Mielikuvat / tieto alasta

(Esimerkki: Onko valintaa tehtäessä tarpeeksi tietoa aloista ja ammateista. Mihin mielikuvaan tieto ja valinta perustuu?)

Kaverit

[Esimerkki: Vaikuttavatko kavereiden ja ystävien mielipiteet valintaani?]

Vanhemmat

[Esimerkki: Toivovatko vanhempani minua tietylle alalle? Onko heillä haaveita tulevaisuuteni suhteen? Osaavatko vanhempani auttaa ja tukea valintaa tehtäessä?]

Kutsumus

[Esimerkki: Onko minulla ollut jo pienestä pitäen selkeää päämäärä alavalinnan suhteen? Vaikuttaako valintaani vahva kutsumus tietylle alalle, esimerkiksi opettajaksi tai lääkäriksi]

Arvot [Esimerkki: Olenko tutustunut omiin arvoihini? Mitä ne ovat? Toteutanko omia arvojani suhteessa alavalintaan?]

Omat taidot ja kiinnostus [Esimerkki: Onko minulla jokin harrastus, josta voisi tulla ammatti vai haluanko jättää sen harrastukseksi? Mitä taitoja olen saanut esimerkiksi harrastuksen tai työkokemukseni kautta, joita voin hyödyntää tulevassa ammatissa?]

Muu?**TEHTÄVÄ 31: VERTAILULASKURI*****YKSILÖTEHTÄVÄ**

Tehtävänanto:

Mene osoitteeseen avosto.net/laskuri. Löydät sivulta laskurin, jota käyttämällä voit vertailla omia vaihtoehtojasi. Valitse laskuriin 2-5 mahdollista alavaihtoehtoasi. Seuraa laskurin ohjeita. Siinä kysytään itse valitsemiasi kriteereitä vertailun perustaksi. Tehtävässä voit hyödyntää tehtävän 29 [Plussat ja miinukset] näkökulmia. Saat tulokseksi vaihtoehtosi pisteytettynä. Miltä tulos näyttää? Mikä ala antoi sinulle suurimmat pisteet?

TEHTÄVÄ 32: HAKUVAIHTOEHTONI***YKSILÖTEHTÄVÄ**

Tehtävänanto:

Toivottavasti olet päässyt tehtävien avulla päätökseen siitä, mihin korkeakouluihin päätät hakeutua. Nyt tehtäväsi on vielä avata suunnitelmasi alla olevaan taulukkoon. Tarkat tiedot löydät valitsemiesi korkeakoulujen verkkosivuilta.

	Hakukohde	Hakuaika	Ennakkotehtävät	Pääsykoepäivä	Muuta huomioitavaa
1.					
2.					
3.					

Tehtävä 32. taulukko

TEHTÄVÄ 33: MITÄ, JOS EN PÄÄSE OPISKELEMAAN?

*YKSILÖTEHTÄVÄ

Tehtävänanto:

Vaikka yhteishaussa ei välttämättä saisi opiskelupaikkaa, on välivuoden viettämiselle monia vaihtoehtoja. Myös opintojen suorittamiselle ja opiskeluun pääsemiselle on olemassa lukuisia eri reittejä myös perinteisen yhteishaun ulkopuolella. Alla olevasta listasta voit tutustua vaihtoehtoihin ja tukea tarjoaviin toimijoihin.

- Avoin ammattikorkeakoulu (Karelia-amk:lla myös Päivä opiskelijana, jossa voi käydä tutustumassa valitsemillaan aloilla päivän ajan)
- Avoin yliopisto
- Luentojen seuraaminen sekä yliopistoilla että ammattikorkeakouluilla (opetus kaikille avointa)

- Kansanopistot
- TE-toimisto, esim. työkokeilu, palkkatukityö, koulutuskokeilu
- Ohjaamot
- Väylä-opinnot (väylä ammatillisesta koulutuksesta AMK-koulutukseen sekä Karelia-amk:n väyläopinnot)
- Työelämä (palkkatyö, vapaaehtoistyö, työkokeilu, palkkatukityö)
- Kansainvälisyys (esim. au pair, palkkatyö, työkokeilu)

Kohti korkeakouluopintoja -valmennuksen käyneen Pinjan mietteitä valmennuksesta ja välivuodesta: https://youtu.be/4Rmkvde7N_A

8 Loppusanat

Hankkeen työryhmän näkökulmasta Korkeakoulustartti on ollut erittäin onnistunut kehittämishanke, jolla on saatu tuotua sekä kehitettyä uudenlaista ohjaustoimintaa Pohjois-Karjalan alueelle. Yhteistyökumppaniemme suhtautuminen hankkeen toimintaan on ollut erittäin positiivista ja hankkeen toimintaa kohtaan on ollut mielenkiintoa monella taholla. Hankkeen aikana kehittämämme urasuunnittelun sekä ohjauksen työkalut on myös otettu innostuneesti vastaan paikallisten ohjaustoimijoiden taholta. Hankkeen toimintaa on ylipäättään leimannut vahva yhdessä tekemisen henki, niin nuorten kanssa valmennuksissa työskentellessä kuin ohjaustoimijoiden ja työelämän kontaktien kanssa toimittaessa.

Hanke lähti alun perin liikkeelle maakunnassa havaitusta tarpeesta lisätä toisen asteen suorittaneiden nuorten ohjausta ja mielestämme Korkeakoulustartti on osaltaan pystynyt vastaamaan tähän tarpeeseen. Maakunnan nuorille on onnistuttu tarjoamaan tietoa ja ohjausta korkeakoulupaikan valintaan ja löytämiseen sekä omien uravaihtojen tekemiseen. Nuorten kanssa toimiminen valmennuksissa ja erinäisissä tapahtumissa myös vahvisti tietoa siitä, että hankkeen tarjoama toiminta oli hyödyllistä ja sen tarjoamat resurssit koettiin sellaisiksi, että ne auttoivat ja rohkaisivat näitä nuoria oman näköisten valintojen tekemisessä. Valmennusryhmät myös tarjosivat nuorille vertaistukea heidän tilanteeseensa ja tekivät näkyväksi sitä,

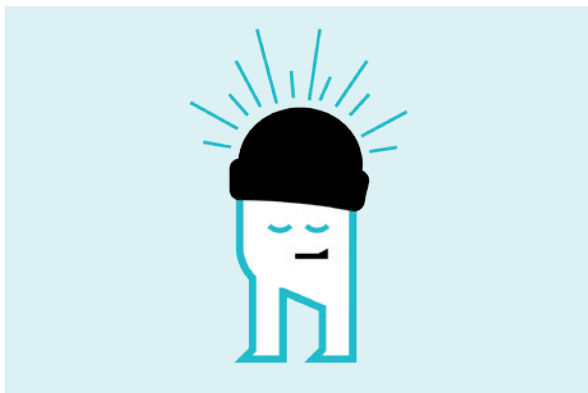
etteivät he olleet yksin vaikeuksien ja valintojensa kanssa. Välivuotta viettäville nuorille säännölliset valmennukset toivat myös rutiinia ja osaltaan tukivat heidän osallisuuttaan ja aktiivisuuttaan arjessa.

”Nuorten kanssa toimimisessa konkretisoitui kaikista tehokkaimmin hankkeen tarjoama käytännön hyöty ja olikin hienoa seurata, miten monet valintojen epävarmuudesta kärsivät nuoret löysivät valmennuksien kautta itsestään aktiivisuutta ja rohkeutta opiskelu- tai työpaikan hakemiseen.”

Hankkeen aikana tuotettiin myös julkaisuja ja resursseja ohjaustoimijoiden käyttöön. Hankkeen erilaiset korkeakoulutietoutta koostavat julkaisut koettiin niin nuorten, kuin ohjaustoimijoidenkin taholta hyödyllisiksi. Samoin hankkeessa käytetyt erilaiset uraohjauksen tehtävät toimivat sovellettuna hyvin niin valmennuksissa, kuin erinäisissä tapahtumissa ja työpajoissa, joissa hanke oli mukana. Tämä osaltaan kertoi siitä, että nämä uraohjausmallin eri

tehtäväkokonaisuudet voivat toimia nuorten lisäksi myös muille urapolkuaan suunnitteleville henkilöille hyvänä apururssina, kun niitä sovelletaan vastaamaan eri kohderyhmien tarpeita.

Lopuksi haluaisimme vielä omasta puolestamme kiittää kaikkia hankkeen toiminnassa mukana olleita henkilöitä ja tahoja, teitä oli ilahduttavan suuri joukko! Kiitos lukuisille yhteistyökumppaneillemme, joiden kautta löytyi ja meille ohjattiin asiakkaita valmennuksiimme ja joilta saimme tukea sekä ideoita toimintaamme. Yhteistyö alueen muiden ohjaustoimijoiden kanssa oli erittäin hedelmällistä ja voimavarojamme yhdistämällä pystyimme järjestämään tehokkaasti tapahtumia sekä toimintaa, jotka tavoittivat



laajasti kohderyhmää sekä tarjosivat monipuolista ohjausta ja osaamista nuorten käyttöön. Tästä onnistuneesta yhteistyöstä kiitämme Joensuun Ohjaamoja, Joensuun Erilaisia Oppijoita (JOSE), Pohjois-Karjalan TE-palveluita, Kaski Valmennusta, Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistystä, Verve Joensuuta, Joensuun Luotsia, Puolustusvoimia, maakunnan Nuorisoverstaiden ja etsivän nuorisotyön henkilökuntaa sekä kanssamme yhteistyössä toimineita

maakunnan lukioita sekä näiden lukioiden opinto-ohjaajia. Kiitos myös monille kanssamme yhteistyössä toimineille hankkeille, mm. Saumat-, Tarmo-, Suuntaa LukiOpolulle- ja Tietty- sekä SIMHE-hankkeelle. Kiitos myös lämpimästä vastaanotosta oppilaitosvierailujemme kohteille Kajaanin ammattikorkeakoululle, LAB-ammattikorkeakoulun Lappeenrannan kampukselle, Savonia-ammattikorkeakoululle sekä Itä-Suomen yliopiston Kuopion kampukselle.

Kiitos lukuisille toiminnassamme mukana olleille työelämän yhteistyökumppaneillemme, vierailijoillemme ja työelämän vierailupaikoille mm. PKO, Siun sote, Hurry, Huoneistohotelli Lietsu, CareCare, Vauhti Speed, Fastroi, Joen Kotihoiva, Fabrik, Rookie Communications, Tovari, Pohjois-Karjalan Maakuntaliitto, Osuuskunta Korpipaja, Monarkia Graphics, Fondo, Misetrone, OP Joensuu, Muotoilustudio Katriina Nuutinen, Islab, European Forest Institute (EFI), Tamora sekä PK Terveys.

Suurkiitokset myös hankkeen mahdollistaneille rahoittajille Euroopan sosiaalirahastolle, Etelä-Savon ELY-keskukselle, Karelia-ammattikorkeakoululle ja Itä-Suomen yliopistolle.

Aivan lopuksi haluamme vielä aivan erityisesti kiittää valmennuksessa ja muussa toiminnassa mukana olleita nuoria, jotka ovat rohkeasti lähteneet mukaan kehittämään omia tietojaan, taitojaan ja valmiuksiaan hankkeen tarjoamien resurssien avulla. Nuorten kanssa toimimisessa konkretisoitui kaikista tehokkaimmin hankkeen tarjoama käytännön hyöty ja olikin hienoa seurata, miten monet valintojen epävarmuudesta kärsivät nuoret löysivät valmennuksien kautta itsestään aktiivisuutta ja rohkeutta opiskelu- tai työpaikan hakemiseen. Paras palkinto meille Korkeakoulustartin tiimissä oli aina se, kun kuulumme että joku on valmennuksen avulla päässyt opiskelemaan tai löytänyt muuten uudenlaista selkeyttä tulevaisuudensuunnitelmiinsa.

9 Korkeakoulustarttin tuottama muu materiaali

Hankkeen verkkosivut:

<https://www.karelia.fi/korkeakoulustartti/>

Palaset paikalleen -urasuunnittelupohja:

https://www.karelia.fi/korkeakoulustartti/wp-content/uploads/2020/04/PalasetPaikalleen_Esimerkki.pdf

Uratarinavideot - nuorten kokemuksia valmennuksista ja työelämän uratarinoita:

<https://www.youtube.com/channel/UCRLS2ByJj0E1zxIDx7ZHIDg/videos>

Korkeakoulukortit:

<https://www.karelia.fi/korkeakoulustartti/wp-content/uploads/2020/06/Korkeakoulukortit-2020-2.pdf>

Kohti korkeakoulua – yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen koulutusalat esittelyssä -opas:
<https://www.karelia.fi/korkeakoulustartti/wp-content/uploads/2019/11/Kohti-korkeakoulua-julkaisu-Kilpilampi-Reijonen-ja-Lahtinen-toim..pdf>

Korkeakoulustarttin blogi:

<https://www.karelia.fi/korkeakoulustartti/>

Palaset paikalleen –pelejä

<https://www.karelia.fi/korkeakoulustartti/>

Lähteet

- Carver, E., Itkonen, L. & Kanniainen, M-R. 2014. Tulevaisuus tässä ja nyt – Työelämäorientaatio Helsingin yliopistossa 10 vuotta. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Huotilainen, M. 2014. ”Käsin tekeminen tekee hyvää aivoille”. Tekstiilopettaja-lehti.
- <https://www.tekstiilopettajaliitto.fi/toiminta/lehti/kasityo-tekee-hyvaa-aivoille/> 17.9.2020.
- Kansaneläkelaitos. 2019. Koulutuskokeilu. <https://www.kela.fi/koulutuskokeilu>. 3.6.2020.
- Koli, H. & Silander, P. 2002. Verkko-oppinen: Oppimisen suunnittelu ja ohjaus. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.
- Lengelle R., 2017. What is career writing? <http://writingtheself.ca/2017/07/12/what-is-career-writing/>
- Mielenihmeet. 2018. Howard Gardner ja moniälykkyysteoria. <https://mielenihmeet.fi/howard-gardner-ja-monialykkyysteoria/> 14.9.2020.
- Mulari, M. 2013. Tietoisien ammatinvalinnan opas. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Nevgi, A., Kurhila, J. & Lindblom-Ylänne, S. 2003. Kohti virtuaalisia oppimisympäristöjä. Yliopisto- ja korkeakouluopettajan käsikirja. Vantaa: WSOY.
- Ojala, H. 2010. Opiskelemissa tavallaan - Vanhat naiset ikäihmisten yliopistossa. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Opetusministeriö. 2018. Uusi lukio. <https://minedu.fi/uusilukio>. 25.5.2020.
- Peda.net. 2020. Tehtävä 1: Opintotuki. <https://peda.net/kuopio/p/jynkanlahti/oppiaineet/oppilaanohjaus/9-lk/susannan-ryhm%C3%A4t/to/opintojen-rahoitus/opintotuki> 19.2.2020.
- Penttinen, L., Shaniakos, T., Lairio, M. & Ukkonen, J. 2011. Korkeakouluopiskelun pedagoginen työelämähorisontti. Miten työelämäorientaatiota voidaan tukea koulutuksen aikana? Aikuiskasvatus 2/2011, 99-110.

Penttinen, L., Shaniakos, T., Valkonen L. & Plihtari, E. 2011. Vertaisuus voimavarana opintopolulla: Johdantoa kirjan teemoihin. Teoksessa Penttinen, L., Plihtari, E., Shaniakos, T. & Valkonen, L. [toim.] Vertaisuus voimavarana ohjauksessa. Jyväskylän yliopisto, 4-14.

Pöllänen, S. 2014. "Käsityö voi antaa virkistystä sekä tasapainon ja elämän tarkoituksellisuuden tunnetta". Yle. <https://yle.fi/uutiset/3-7531915> 20.9.2020.

Sampson, J. P., Jr., Peterson, G. W., Lenz, J. G., & Reardon, R. C. 1992. A cognitive approach to career services: Translating theory into practice. *Career Development Quarterly*, 67-74.

Savickas, M., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J-P., Duarte, M., Guichard, J., Soresi, S., Van Esbroeck, R., Van Vianen, A. 2009. Lifedesign: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of vocational behavior* 2009 [75], 239-250.

Seitamaa-Hakkarainen, P. 2014. "Käsin tekeminen tekee hyvää aivoille". Yle.

<https://yle.fi/uutiset/3-7691703>. 17.9.2020.

Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tenbrink, T. & Taylor, H. 2015. Conceptual Transformation and Cognitive Processes in Origami Paper Folding. *The Journal of Problem Solving* 1 [8].

Toiviainen, S. 2018. Sopeutumista, sitkeyttä ja selviytymistä. Nuorten relationaalinen toimijuus siirtymissä marginaalista kohti valtavirtoja. *Nuorisotutkimus* 36 [4], 35-49.

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2018. Työkokeilun käytännöt ja säännöt. https://www.te-palvelut.fi/te/fi/erikoissivut/kaytannot_ja_saannokset/index.html 4.6.2020.

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2019. Koulutuskokeilu. https://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/ammatinvalinta_koulutus/ammattia_koulutusta_valitsemassa/tukea_ratkaisuihin/index.html 3.6.2020.

Van Esbroeck, R. 2008. *International Handbook of career Guidance*. Berliini: Springer science & business media.

Vanhalakka-Ruoho, M. 2014. Toimijuus elämäkulussa, ohjaustyön perusta? *Aikuiskasvatus* 3/2014, 192-201.

Vehviläinen, S. 2015. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus.

Palaset paikalleen – Vaihtoehtoista valinnoiksi

-urasuunnittelumalli ja sen työvälineet

Tämä julkaisu on tuotettu osana Korkeakoulustartti-hanketta. Julkaisua voi käyttää käsikirjana ja työkirjana urasuunnittelussa sekä uraohjauksessa. Julkaisuun on koottu yhteen hankkeen uravalmennuksissa kehitetyt ja käytetyt urasuunnittelua tukevat menetelmät ja tehtävät. Julkaisussa avataan myös ohjaus- ja urasuunnittelun prosesseja ja esitellään käytännön esimerkkejä, kuinka toteuttaa onnistuneesti ryhmämuotoista uravalmennusta.

Urasuunnittelumallin sisällöt ja tehtävät ovat kaikkien käytössä ja ne löytyvät tämän julkaisun lisäksi hankkeen verkkosivuilta. Materiaaleja ja tehtäviä voi käyttää kuka tahansa ohjausalalla työskentelevä niin yksilö- kuin ryhmämuotoisessa ohjauksessa. Tehtävät soveltuvat myös itsenäisesti tehtäväksi oman urasuunnittelun tukemiseksi ja selkeyttämiseksi.

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJA B:66

ISBN 978-952-275-315-1 [painettu]

ISBN 978-952-275-316-8 [verkkojulkaisu]

ISSN- L 2323-6876

ISSN 2323-6876