

Näkökulmia ja välineitä uraohjaukseen

Mikko Nykänen, Työterveyslaitos

Koulutus- ja työuran siirtymävaiheita tukevia valmiuksia

1. Itsetuntemus

- Omat vahvuusalueet, arvot, mielenkiinnonkohteet

2. Vaihtoehtojen tuntemus

- Ammatit ja niihin liittyvät koulutukset

3. Ratkaisukeskeinen ajattelu

- Haasteita purkavien toimintatapojen tunnistaminen, varasuunnitelmat

4. Tavoitteiden asettaminen

- Taito määritellä itselle sopivia, oikein mitoitettuja ja mielekkäitä tavoitteita

Kontrollin tunteen lisääminen

"Mulla on huono matikkapää ja en selviydy lääkelaskuista lähihoitajakoulussa. Olen syntynyt sellaisena eikä sitä voi muuttaa."

"Heikot arvosanat estävät minua pääsemästä lukioon"

Tilanteen ja olosuhteiden uudelleen tulkinta

Koettujen ongelmien kääntäminen tavoitteiksi

Varasuunnitelmien laatiminen

On erilaisia tapoja oppia ja voin kokeilla niitä. Voin selvittää mitä lääkelaskujen tekemiseen vaaditaan ja hankkia tukea oppimiseen.

Voin laatia suunnitelman arvosanojen korottamiseksi pidemmälläkin tähtäimellä

Työssä aloittamista tukevia valmiuksia

- Vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot
 - Tiedon ja tuen hankkiminen
 - Työyhteisössä toimiminen
- Aloitteellisuus
 - Oppiminen ja oman osaamisen kehittäminen
- Ongelmanratkaisutaidot

Työkaluja opetukseen ja ohjaukseen

- **Kohti työelämää**

- Koulutusvalinnat, 2. asteen opintoihin siirtyminen
- <https://ttl.pikakirjakauppa.fi/>

- **Koulutuksesta työhön**

- 2. asteelta työelämään siirtyminen
- <https://ttl.pikakirjakauppa.fi/>

- **Asennetta työhön**

- Turvallinen ja sujuva aloittaminen uudessa työssä
- www.ttl.fi/asennetta