

KOLME STEPPIÄ KOHTI TYÖTÄ

(TYÖ)HYVINVOINTI
TYÖNHAKUVALMIUDET
TYÖELÄMÄ

SASKY / Petäjä-opisto 3.9. - 10.10.2024

Mari Rantanen

050 534 7742

mari.s.rantanen@outlook.com

Kolme steppiä kohti työtä -kurssi © 2024 on
lisensoitu [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Voit tarkastella tämän lisenssin kopiota osoitteessa
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Koulutus on rahoitettu Euroopan unionin elpymis- ja palautumistukivälineellä (RRF), joka on EU:n elpymisvälineen (Next Generation EU) suurin ohjelma. Rahoituksen on myöntänyt Jatkuvan oppimisen ja työllisyyden palvelukeskus. Palvelukeskus edistää työikäisten osaamisen kehittämistä ja osaavan työvoiman saatavuutta. Palvelukeskuksen toimintaa ohjaavat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä työ- ja elinkeinoministeriö.



Koulutus on Jatkuvan oppimisen ja työllisyyden palvelukeskuksen rahoittama. Palvelukeskus edistää työikäisten osaamisen kehittämistä ja osaavan työvoiman saatavuutta. Palvelukeskuksen toimintaa ohjaavat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä työ- ja elinkeinoministeriö.

O H J E L M A 3 . 9 . 2 0 2 4

10 TERVETULOA Kolme steppiä kohti työtä kurssille

- ohjelma ja aikataulu
- esittäytyminen ja odotukset
- tavoitteet ja toteutus, oheismateriaali ja harjoitukset

11 HYVINVOINTI; mitä minulle kuuluu?

- hyvinvoinnin ja työhyvinvoinnin osa-alueisiin tutustuminen
- omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen
- harjoituksia

11:30-12 LOUNASTAUKO

12 HYVINVOINTI; mikä lisääisi hyvinvointia?

Mitä voisi kehittää?

- tehtävä
- Työhyvinvointimesut 11.9., ohjelma, ilmoittautuminen (kuljetus, lähtöaika ja -paikka)

13 TYÖNHAKUTAIDOT

- työnhaun asiakirjojen (CV) tarkoitus ja tavoite, sisältö ja kohdentaminen
- CV:n toteutustavat ja oma valinta tällä kurssilla
- tehtävät (3) seuraavaan tapaamiseen 17.9.

14:15 TAPAAMISIIN 11.9. klo 10

TAVOITTEET

KOLME STEPPIÄ KOHTI TYÖTÄ

TAVOITTEENA ON PARANTAA OSALLISTUJEN VALMIUKSIA MENESTYÄKSEEN TYÖNHAUSSA.

STEPPI 1: OMAN (TYÖ)HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN

KURSSIN ALOITUSTEEMANA ON OMA (TYÖ)HYVINVOINTI, TYÖKYKY, VOIMAVAROJEN, VAHVUUKSIEN JA OSAAMISEN TUNNISTAMINEN. TUTUSTUMME TYÖHYVINVOINNIN OSA-ALUEISIIN. TEEMME HARJOITUKSIA SEKÄ VIERAILEMME HYVINVOINTIMESSUILLA LÖYTÄÄKSEMME NÄKÖKULMIA JA IDEOITA MYÖS OMAAN ARKEEN.

STEPPI 2: TYÖNHAKUVALMIUKSIEN VAHVISTAMINEN

TOISENA TEEMANA ON TYÖNHAKUVALMIUKSIEN VAHVISTAMINEN. LAADIMME CV:N SEKÄ PROFIILIN TYÖMARKKINATORIN SIVUSTOLLE, TEEMME HARJOITUKSIA JA PEREHDYMME ERILAISIIIN TYÖNHAUN KANAVIIN SEKÄ PILOTYÖPAIKKOJEN LÖYTÄMISEN IDEAAAN.

STEPPI 3: TYÖELÄMÄTAITOJEN JA TYÖMARKKINATUNTEMUKSEN LISÄÄMINEN

KURSSIN KOLMANTENA TEEMANA ON TYÖMARKKINAT JA TYÖELÄMÄTAIDOT. KOLMANNEN TEEMAN YHTEYDESSÄ TUTUSTUMME TYÖMARKKINOIDEN TRENDIIN, VETOVOIMAISIIN ALOIHIN JA TYÖTEHTÄVIIN SEKÄ POHDIMME OMAN OSAAMISEN KOHDENTAMISTA TYÖMARKKINOILLA. KERTAAMME TYÖLAINSÄÄDÄNNÖN PERUSTEITA OSALLISTUJEN TOIVEEN MUKAAN.

AIKATAULU HÄMEENKYRÖ

STEPPI 1 HYVINVOINTI TYÖNHAUSSA

TI 3.9. klo 10 Opetus ryhmätila, Hämeenkyrön työllisyyspalvelut

KE 11.9. LÄHTÖ klo 9 Työhyvinvointi-messut, Tampereen Messukeskus

TI 17.9. klo 10 Opetus ryhmätilassa, Hämeenkyrön työllisyyspalvelut

STEPPI 2 TYÖNHAKUVALMIUDET

TO 19.9. klo 10 Opetus ryhmätilassa, Hämeenkyrön työllisyyspalvelut

TI 24.9. klo 10 Opetus ryhmätilassa, Hämeenkyrön työllisyyspalvelut

STEPPI 3 TYÖELÄMÄ JA TYÖMARKKINATAIDOT

KE 2.10. klo 9 Alihankintamessut, Tampereen Messukeskus

VK 40/41 Valinnainen haastatteluharjoitus

TO 10.10. klo 10 Opetus ryhmätilassa, Hämeenkyrön työllisyyspalvelut

KURSSIN OHEISMATERIAALIA

JULKAISUT

- [Työelämän ABC](#)
- TYÖN ILO, Marja-Liisa Manka
- [OMA Opas - Työhaun pelikirja](#), Tampereen kaupunki ym.
- Työhaun psykologia, Päivi Montgomery

HARJOITUKSET JA TESTIT

- Työterveyslaitos Työhyvinvointitesti; [Miten voit ?](#) (1)
- Minkälaista tyyppiä edustat ? [Ihmistyyppitesti](#) (2)
- Löydä unelma-ammattisi [AmmatINVALINTATESTI | Mihin ammattiin sopisin?](#) (3)

LINKKEJÄ

- [FINLEX, Työturvallisuuslaki](#)
- [Työmarkkinatori](#), työmarkkinoiden kohtaannon tilanne
- [Megatrendit 2023 kahdessa minuutissa \(youtube.com\)](#)

OMA HYVINVOINTI TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

TYÖNHAUSSA, TYÖSSÄ

OSA-ALUEET

VOIMAVARAT JA VAHVUUDET, KUORMITUSTEKIJÄT

SANASTOA, KÄSITTEITÄ

KEHITTÄMISKOHTEET JA KEINOT



OMA HYVINVOINTI TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

MERKITYKSELLISYYDEN KOKEMUSTA EDISTÄÄ

- Elämän suunta / päämäärä, jonka kokee arvokkaaksi itsessään ja jota tulee tavoitella
- Vaikuttamismahdollisuudet tapahtumiin
- Itsensä arvostaminen
- Kokemus siitä että kokee omalla toiminnallaan antamaan jotakin arvokasta



KEINOJA

- Terveellinen elämäntapa; liikunta ja ruokavalio
- Tavoitteellisuus; tavoitteiden asettaminen ja suunnitelman laatiminen
- Palautuminen ja rentoutuminen; riittävä uni, meditaatio jne.
- Sosiaaliset verkostot; ystävät, harrastuspiirit, vapaaehtoistyö jne.
- Toisten auttaminen
- Hyvään keskittyminen
- Uuden taidon opetteleminen

MITÄ ON TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT?

Liikunta

- Kohtuullinen ja säännöllinen
- Uudet suositukset kannustavat lyhyempiinkin jaksoihin, terveyshyödyt nousevat nopeasti kun liikkumattomuudesta siirrytään vähäiseenkin liikuntaan esim. 15 min kävelyä päivässä
- Vaihteleva ja monipuolinen yhdistelmä on paras
- Mikä on sinulle mieluisin tapa liikkua tai onko sinulla jokin suosikkilaji?

Riittävä lepo ja uni

- Yksilöllinen tarve vaihtelee 6-9 tuntia yössä, mm. Aivot tarvitsevat riittävää unta mm. muistitoiminnot
- Tutkimusten mukaan yötyö on terveysriski jatkuvana
- Mikä on sinulle sopiva määrä yöunta?

Terveellinen ravinto

- Suosituksena säännöllinen ateriarytmi ja lautasmalli
- *"Uusien pohjoismaisten ravitsemussuosittelujen mukaan tarvittava määrä syötyjä kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä on vähintään 500-800 grammaa."* Etenkin suomalaiset syövät "liian paljon" punaista lihaa...

MITÄ ON TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT?

Tupakoimattomuus

Kohtuus alkoholin käytössä

- Suuren riskin **alkoholin käytön** taso on miehillä 23–24 annosta ja naisilla 12–16 annosta viikossa, kohtalaisen riskin taso 14 ja 7 annosta viikossa. **Alkoholin käyttö** kohtuudella (alle kohtalaisen riskin tason, ilman humalajuomista) ei ole merkittävä terveysriski. Riskitasot on määritelty ajatellen terveitä työikäisiä. (Terveyskirjasto)
- **Kohtuus on aika vähän: yksi tai kaksi annosta, eikä niitäkään joka päivä**
- Alkoholi pahentaa 2-tyyppin diabeteksen oireita
- Alkoholi lihottaa ja haittaa nukkumista
- Altistaa sydän- ja verisuonisairauksille sekä syöpäsairauksille
- Mieli pysyy parempana, alkoholi altistaa masentuneisuudelle
- Tunnistatko, onko oma käyttö kohtuullista?

Tupakoinnin lopettamisen hyödyt



**HENGITÄ VAPAASTI
- LOPETA TUPAKOINTI**

1-3 päivää	1-3 kuukautta	9 kuukautta	10 vuotta
Hillimonoksidi häviää elimistöstä. Hajuaiisti palautuu.	Yskä ja limanousu lievittyvät. Keuhkokapasiteetti paranee merkittävästi. Hengenahdistusta on harvemmin.	Keuhkojen värekarvojen toiminta on täysin palautunut. Elimistö pystyy puolustautumaan hengitystieinfektioilta.	Keuhkosyövän vaara puolittuu.

thl Lähde: THL 2022

Keuhkoastma- ja keuhkoemfyseematauti voidaan estää kokonaan lopettamalla tupakointi **ennen 30-40 vuoden ikää**.
Tukea tupakoinnin lopettamiseen: lopetan.fi

Heti ensimmäisten päivien aikana

- häkä ja nikotiini poistuvat elimistöstä ja
- haju- ja makuaisti parantuvat huomattavasti.

MYÖNTEISET TUNTEET

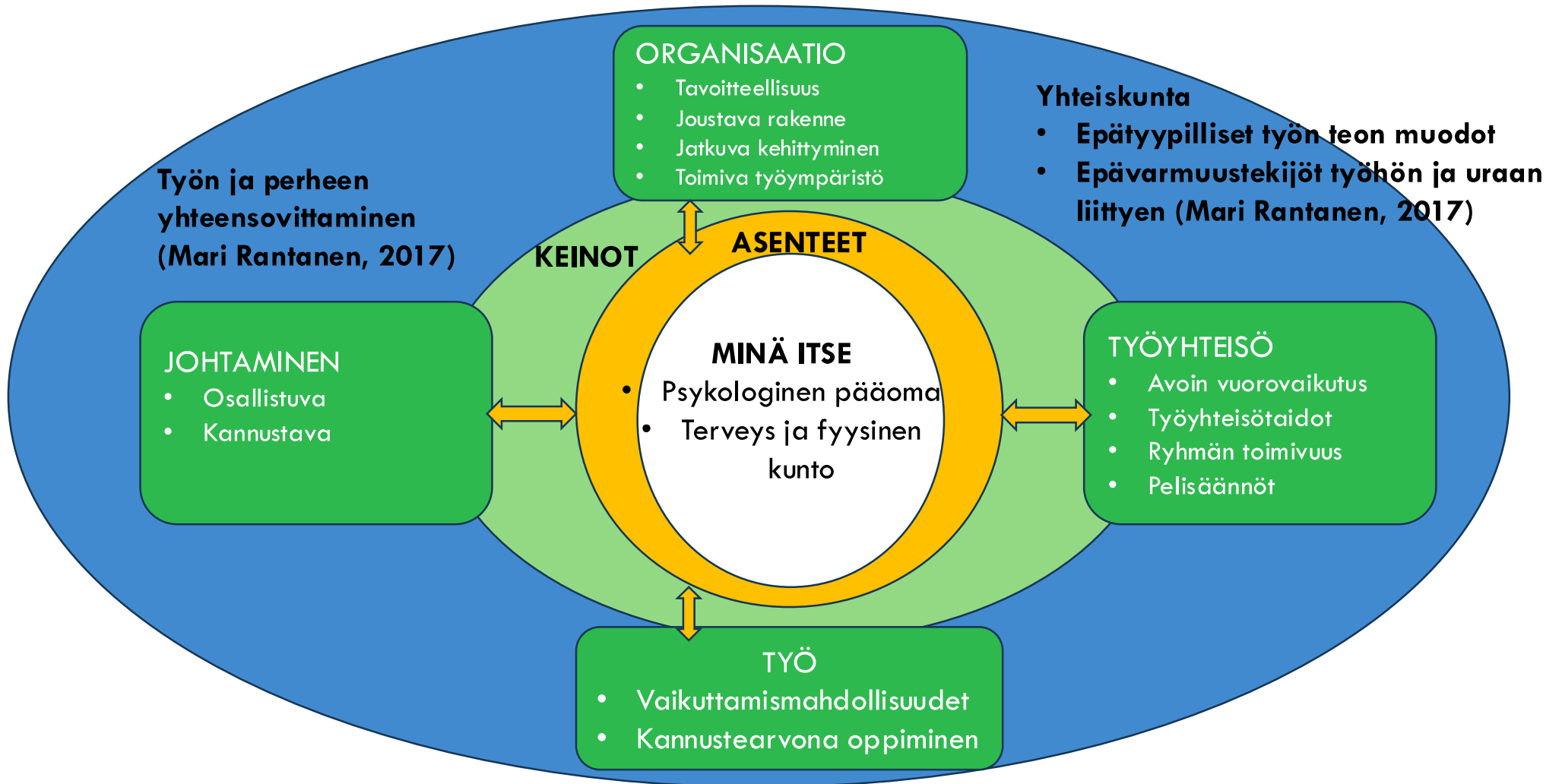
- Aivojen kuvantamistutkimuksissa todettu että iloista musiikkia kuunnellessaan havainnointi laajentui. Todennäköisesti laajentavat tarkkaavaisuutta ja huomiokykyä (B. Fredrickson 2009)
- Auttavat löytämään enemmän mahdollisuuksia
- Lisäävät luovuutta
- Auttavat toipumaan takaiskuista
- Parantaa suoritusta
- Ristiriidat muistuvat myönteisemmässä valossa
- Helpottaa luottamuksen rakentumista
- Parantavat neuvottelutuloksia

KOKONAISVALTAINEN TYÖHYVINVOINTI

Paritehtävä

- 1) Mieti jokin (työ)elämän tapahtuma tai tilanne mikä toi tai on tuonut sinulle iloa ja hyvää mieltä siinä hetkessä? Kerro tämä parillesi.**
- 2) Mikäli tapahtuma kohdentui työelämään - huomasitko vaikutuksia työn ulkopuolella omassa elämässä? Jos huomasit, mitä havaitsit?**
- 3) Mikäli tapahtuma kohdentui omaan elämään työelämän ulkopuolelle – huomasitko vaikutuksia työelämään? Mikäli huomasit, mitä havaitsit?**

KOKONAISVALTAINEN TYÖHYVINVOINTI



TYÖHYVINVOINNIN SANASTOA JA KÄSITTEITÄ

PSYLOGINEN PÄÄOMA on hyvinvointia tukeva voimavara. Se kuvaa ihmisen asennoitumista neljällä eri ulottuvuudella, jotka ovat: Toiveikkuus, Optimismi, Sinnikkyys, Itseluottamus. Toiveikkuus tarkoittaa tavoitteellisuutta, motivaatiota ja kykyä löytää vaihtoehtoisia keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi.

PSYKOLOGINEN SOPIMUS on ääneenlausumaton sopimus työnantajan kanssa. Sopimuksessa työntekijä on pohtinut, mitä odotuksia itsellä on työnantajaa kohtaan ja mitä on työsuhteessa valmis tekemään.

PSYKOLOGINEN TURVALLISUUS tarkoittaa luottamukseen perustuvaa työyhteisön ja organisaation toimintakulttuuria, jossa jokainen työntekijä kokee itsensä arvostetuksi ja tervetulleeksi. Se tarkoittaa myös keskusteluympäristöä, jossa eriäviä mielipiteitä osataan käsitellä rakentavasti ja henkilökohtaisuuksiin menemättä.

TYÖN IMU "...työssä ollaan positiivisessa, tyydytystä tuovassa mielentilassa jota kuvataan: tarmokkuutena, omistautumisena ja uppoutumisena" (Albrecht 2013). Liittyy työhön sitoutumiseen, työtyytyväisyyteen, hakuun jatkaa työelämässä.

TYÖN TUUNAAMINEN eli job crafting, muutetaan tehtäviä niin että vastaavat paremmin omia vahvuuksia.

TYÖKYKY tarkoittaa ihmisen voimavarojen ja työn välistä tasapainoa. Työkyvyn osatekijöitä ovat terveys ja toimintakyky, osaaminen, arvot, asenteet ja motivaatio sekä johtaminen, työyhteisö ja työolot. Terveys ja ihmisen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky ovat työkyvyn perusta. Työkyky tarkoittaa tasapainoa työntekijän toimintakyvyn, voimavarojen ja osaamisen sekä työn aiheuttamien vaatimusten ja haasteiden kesken (STTK).

TÄSMÄTYÖKYKYINEN henkilö, jolla on käytössä osa työkyvystään ja ennen kaikkea halu ja motivaatio työkykynsä käyttämiseen.

VOIMAVARAT JA KUORMITUSTEKIJÄT Työhyvinvoinnin kokemusta tarkastellaan sitä lisäävien voimavarojen ja työhyvinvointia vähentävien kuormitustekijöiden kautta. Kokemus on tunneperäinen, yksilöllinen, muuttuva ja tilannesidonnainen.

VOIMAVARAT

Voimavarat auttavat kohtaamaan haasteita ja kestämään kuormitusta.

- Minkälaiset tekijät tai asiat auttavat, tukevat, tuovat myönteisesti asioille etäisyyttä ja innostavat sinua ts. tuovat sinulle voimavaroja?
- Työhaussa? Työssä? Työn ulkopuolella arjessa?

VAHVUUDET

- Tunne, aito tapa ajatella, tuntea ja käyttäytyä, joka luo energiaa ja johtaa parhaaseen suoritukseen. Näkyy innostuksena, energiana, työn imuna. Vahvuuksistaan puhuessaan ääni, kehon kieli ja ilme "heräävät elämään" (Straume 2013)
- Miten löydät vahvuutesi? Ajantaju katoaa, hyvin nopea oppiminen, toistuvasti hyvä suoriutuminen, tehtävien loppuun saattaminen hyvin. Tehtävät vetävät puoleensa. Nautinto tehdä asioita. (Linley 2008)
- Tiedosta, tutki ja hyödynnä

VAHVUUDET HARJOITUS

- Mistä luonteenpiirteistäsi sinua on kiitetty?
- Mitä positiivista sinusta on sanottu töissä, harrastuksissa, kotona?
- Missä olet omasta mielestäsi hyvä?
- Mikä sinulle on helppoa?
- Mistä innostut?
- Minkälaisista tehtävistä ja asioista saat energiaa?
- Minkälaisissa tehtävissä koet olevasi vahvuusalueillasi?
- Kokeile tehdä tyyppitesti, löytyisikö sieltä vahvuuksia lisää?



Vahvuudet ja taidot

Mitkä ovat vahvuutesi? Vahvuuksista kysytään lähes poikkeuksetta työhaastattelussa, eikä kysymyksen vastaaminen välttämättä aina ole helppoa. Kun tunnistat omat vahvuutesi ja taitosi, voit helpommin perustella miten niistä on hyötyä, kun haet työpaikkaa.

TEHTÄVÄ T1-3

Tutustu alla oleviin vahvuuksiin ja taitoihin. Etsi vähintään viisi vahvuutta ja taitoa, jotka kuvaavat sinua työntekijänä. Pohdi, mistä asioista olet saanut positiivista palautetta ja millaisissa työelämän tai vapaa-ajan tilanteissa ne ovat tulleet esiin. Pohdi samalla, onko sinulla joitain muita vahvuuksia ja taitoja, joita ei ole listassa. Voit hyödyntää tehtävän tuloksia myöhemmin työhakemuksessa, CV:ssä ja työhaastattelussa.

A. Vahvuudet

Aktiivinen
Aloitekykyinen
Ahkerä
Avoin
Energinen
Ennakkoluuloton
Hienotunteinen
Huolellinen
Huumorintajuinen
Innokas
Johdonmukainen
Johtamistaitoinen
Joustava
Järjestelmällinen
Kielellisesti lahjakas
Kirjallisesti lahjakas
Kärsivällinen

Luova
Matemaattisesti lahjakas
Monitaitoinen
Määrätietoinen
Nopea
Oikeudenmukainen
Oppimiskykyinen
Optimistinen
Palveluhenkinen
Perusteellinen
Pitkäjänteinen
Päätäväinen
Rauhallinen
Realistinen
Rehellinen
Reipas
Rohkea

Sanavalmis
Sinnikäs
Sopeutuva
Suunnitelmallinen
Tarkka
Tasapainoinen
Tehokas
Teoreettinen
Tiedonjanoinen
Tunnollinen
Täsmällinen
Vahva
Vakuuttava
Vastuuntuntoinen
Yhteistyökykyinen
Ystävällinen

B. Taidot

Analyttisyys
Asiakaslähtöisyys
Asioiden ennakointi
Asioiden luokittelu
Auttamishalu
Arviointikyky
Esiintymistaito
Esiintymistaito
ICT-taidot
Innovatiivisuus
Joukkuehenkisyys
Keskittymiskyky
Kielitaito
Kiireen hallintataito
Kokeilunhalu
Konfliktien ratkaisu
Kuuntelutaito

Kyseenalaistaminen
Kokonaisuuksien hallinta
Kokoustaidot
Kirjallinen viestintä
Markkinointi
Motivointi
Myyminen
Ohjaaminen
Ohjeiden ymmärtäminen
Ongelmien ratkaisu
Organisointi
Ongelmien tunnistaminen
Paineensietokyky
Projektin hallinta
Päätöksenteko
Raportointi
Ratkaisukeskeisyys

Rohkaiseminen
Ryhmätyötaidot
Neuvottelu
Sosiaalinen media
Sovittelu
Soveltaminen
Suunnittelu
Suullinen viestintä
Systemaattisuus
Tiedon jakaminen
Tiedon etsiminen
Tutkiminen
Toteutuskyky
Uuden oppiminen
Yhteistyötaidot
Yrittäjähenkisyys
Verkostoituminen

OMA-OPAS – TYÖNHAUN PELIKIRJA



MUISTIINPANOT

Vahvuudet

1.

2.

3.

4.

5.

Taidot

1.

2.

3.

4.

5.

Missä tilanteissa vahvuudet ovat tulleet esiin?

Missä tilanteissa taidot ovat tulleet esiin?

Veli-Matin esimerkki

Vahvuudet

- aktiivinen
- johtamistaitoinen
- huolellinen
- suunnitelmallinen
- tiedon etsiminen

Missä tilanteissa vahvuudet ovat tulleet esiin?

yhdistystoiminta, työt kaupassa
junnujen valmennus, sisarusten läksyapu
lääkkeiden annostelu mummolle, auttaminen
junnujen valmennus ja opiskelut
opinnot, yhdistystoiminta

Taidot

- asiakaslähtöinen
- joukkuehenkisyys
- esiintymistaito
- yhteistyötaidot
- motivointi

Missä tilanteissa taidot ovat tulleet esiin?

kaupassa työskentely
jalkapallo, tiimityöskentely kaupassa
viestinnän opinnot, junnujen valmennus
sisarusten hoito, yhdistystoiminta
junnujen valmennus, sisarusten hoito, opiskelut

Tampere.Finland

KEHITTÄMISKOHTTEET HARJOITUS

- Kun tunnistat vahvuutesi, onko jotakin mitä haluaisit itsessäsi kehittää?
- Mikä lisäisi hyvinvointiasi?
- Mikä vahvistaisi ammatillista osaamista?
- Toimintavat, käytännöt, ammatillinen osaaminen, kielitaito työssä, muuta?
- Ammattikorttien tai pätevyyden päivittäminen?

TYÖHYVINVOINTIMESSUT 11.9.2024

Tampereen Messu ja Urheilukeskus os. Ilmailunkatu 20, Tampere

[Työhyvinvointi-messut ohjelma](#)

Maksuton sisäänpääsy rekisteröityneiltä: [Rekisteröidy kävijäksi](#)

- EuroSafety- ja Työhyvinvointi-messut
- Logistiikka- ja Elintarviketeollisuus -messut

Tulosta sähköpostiisi lähetetty messulippu itsellesi ja ota se katkoviivojen mukaan taiteltuna mukaan messuille.

Ennakoilmoittautuminen oikeuttaa sinut ilmaiseen sisäänpääsyyn messuille. Messupaikalta saat muovitaskun merkkiä varten.

Tervetuloa!

Tehtävä: Hyvinvoinnin ja osaamisen kehittäminen



O H J E L M A 1 7 . 9 . 2 0 2 4

10 ALOITUS Kolme steppiä kohti työtä

- kurssin tavoitteet, ohjelma

10:30 OMA HYVINVOINTI työnhaussa ja työssä

- kokemuksia ja oppeja messuilta
- vahvuuksien (osaaminen, toimintatapa) sekä kehittämiskohteiden tunnistaminen
- oman hyvinvoinnin edistäminen

11:30-12 LOUNASTAUKO

12 Onnistumisia työnhakuun

- työnhaun prosessi
- työnhaun kohdentaminen; omat vahvuudet ja osaaminen huomioiden vs työmarkkinat
- työnhaun kanavat ja piilotyöpaikat
- tehtävät (3) seuraavaan tapaamiseen 19.9.

12:45 PÄÄTÖS

TAPAAMISIIN 19.9. klo 10!

TYÖHYVINVOINTIMESSUT 11.9.2024

Tampereen Messu ja Urheilukeskus os. Ilmailunkatu 20, Tampere

[Työhyvinvointi-messut ohjelma](#)

Maksuton sisäänpääsy rekisteröityneiltä: [Rekisteröidy kävijäksi](#)

- EuroSafety- ja Työhyvinvointi-messut
- Logistiikka- ja Elintarviketeollisuus –messut;
- LEIPOMOALAN JOUKKUE SM-KILPAILUT

Tulosta sähköpostiisi lähetetty messulippu itsellesi ja ota se katkoviivojen mukaan taiteltuna mukaan messuille.

Ennakkoilmoittautuminen oikeuttaa sinut ilmaiseen sisäänpääsyyn messuille. Messupaikalta saat muovitaskun merkkiä varten.

Tervetuloa!

Tehtävä: Hyvinvoinnin ja osaamisen kehittäminen

OMA HYVINVOINTI TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

TYÖNHAUSSA, TYÖSSÄ

VOIMAVARAT JA VAHVUUDET

KEHITTÄMISKOhteet JA KEINOT



TAVOITTEET

KOLME STEPPIÄ KOHTI TYÖTÄ

TAVOITTEENA ON PARANTAA OSALLISTUJEN VALMIUKSIA MENESTYÄKSEEN TYÖNHAUSSA TIETOJA, TAITOJA JA KOKEMUKSIA VAHVISTAEN.

STEPPI 1: OMAN (TYÖ)HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN

KURSSIN ALOITUSTEEMANA ON OMA (TYÖ)HYVINVOINTI, TYÖKYKY, VOIMAVAROJEN, VAHVUUKSIEN JA OSAAMISEN TUNNISTAMINEN. TUTUSTUMME TYÖHYVINVOINNIN OSA-ALUEISIIN. TEEMME HARJOITUKSIA SEKÄ VIERAILEMME HYVINVOINTIMESSUILLA LÖYTÄÄKSEMME NÄKÖKULMIA JA IDEOITA MYÖS OMAAN ARKEEN.

STEPPI 2: TYÖNHAKUVALMIUKSIEN VAHVISTAMINEN

TOISENA TEEMANA ON TYÖNHAKUVALMIUKSIEN VAHVISTAMINEN. PEREHDYMME ERILAISIIIN TYÖNHAUN KANAVIIN SEKÄ PIILOTYÖPAIKKOJEN LÖYTÄMISEN IDEAAN, LAADIMME CV:N SEKÄ PROFIILIN TYÖMARKKINATORIN SIVUSTOLLE JA TEEMME HARJOITUKSIA.

STEPPI 3: TYÖELÄMÄTAITOJEN JA TYÖMARKKINATUNTEMUKSEN LISÄÄMINEN

KURSSIN KOLMANTENA TEEMANA ON TYÖMARKKINAT JA TYÖELÄMÄTAIDOT. KOLMANNEN TEEMAN YHTEYDESSÄ TUTUSTUMME TYÖMARKKINOIDEN TRENDIIN, VETOVOIMAISIIN ALOIHIN JA TYÖTEHTÄVIIN SEKÄ POHDIMME OMAN OSAAMISEN KOHDENTAMISTA TYÖMARKKINOILLA. KERTAAMME TYÖLAINSÄÄDÄNNÖN PERUSTEITA OSALLISTUJEN TOIVEEN MUKAAN.

HYVINVOINNIN JA OSAAMISEN KEHITTÄMINEN

TEHTÄVÄ 1 ; OMIA NÄKÖKULMIA JA IDEOITA MESSUILTA

Tehtävän tarkoituksena on tunnistaa lisää omia kiinnostuksen kohteita ja vahvuuksia.

Vastaa kysymyksiin ensin itsenäisesti ja kirjoita vastauksesi muistiin. Ota sen jälkeen pari ja käykää yhdessä keskustellen vastaukset läpi.

1. Mistä innostuit/kiinnostuit eniten messuilla?
2. Mitä uutta opit? (tehtävät, testit, harjoitukset, keskustelut, luennot, esittelyt tms.) Saitko kertausta johonkin aiemmin opittuun?
3. Oliko jokin messuilla sinulle helppoa?
4. Mikä oli sinulle vaikeinta? Mitä pitää harjoitella?
5. Mitä osaamista haluaisit kehittää tai oppia lisää?

HYVINVOINNIN JA OSAAMISEN KEHITTÄMINEN

TEHTÄVÄ 2 ; MUIDEN NÄKÖKULMIA SINUSTA

Tehtävän tarkoituksena on saada objektiivista näkökulmaa ja myönteistä palautetta. Palautetta voit hyödyntää työnhaussa.

1. Kirjoita oma etunimi paperin yläosaan selkeästi
2. Anna sen jälkeen paperi sinun vasemmalla puolella istuvalle.
3. Kun saat paperin, varmista ensin henkilö jos et tiedä.
4. Kirjoita paperiin ensimmäiset 1-2 sanaa, jotka mielestäsi kuvailee henkilöä mielestäsi hyvin TAI kerro, mitä hänessä arvostat

MIKKO

1. Ystävällinen
2. Toimeen tarttuva
3. Osa antaa
ensiapua
4. Taitava käyttämään
internetiä
5. ...
6. ...

OMIN VAHVUUKSIN ONNISTUMISIIN TYÖNHAUSSA

TYÖNHAKUPROSESSI

TYÖNHAUN KANAVAT JA PIILOTYÖPAIKAT

TYÖNHAUN DOKUMENTIT

ANSIOLUETTELON SISÄLTÖ JA RAKENNE



O H J E L M A 1 9 . 9 . 2 0 2 4

10 ALOITUS, toinen steppi kohti työtä

- kurssin tavoitteet, ohjelma

10:15 STEPPI 2: Onnistumisia työnhakuun

- Työnhakuprosessi ja työnhaun dokumentit; CV:n ja hakemuksen erot
- CV; vahvuudet, osaamiset ja kiinnostuksen kohteet
- Työnhaun kanavat ja piilotyöpaikat

11:30-12 LOUNASTAUKO

12 STEPPI 2: Onnistumisia työnhakuun

- CV; vahvuudet, osaamiset ja kiinnostuksen kohteet esiin (jatkuu)

13:30 Tauko

13:45 STEPPI 2: Onnistumisia työnhakuun

- Näkyvyyttä työnhakuprofiileilla; Työmarkkinatori ym.
- Tehtävä tapaamiseen 24.9.

14:15 PÄÄTÖS

MITEN LÄHTEÄ TYÖNHAUSSA LIIKKEELLE

TYÖNHAUN SWOT / Tunnista

- omat vahvuudet ja osaaminen
- mahdollisuudet (vetovoimaiset alat, koulutus, muuttaminen, kimppakyydit, ...)
- kehittämiskohteet (kielitaito, ...)
- rajoitteet (mitä pitää huomioida, työajat, työmatkat)

CV TIIVISTELMÄ

*Olen ystävällinen ja
toimeen tarttuva ...*

Vahvuutenani on ...

Olen kiinnostunut ...

*Tavoitteenani on ... ja
haluan kehittyä ...*

Kiitosta olen saanut ...

TYÖNHAKUPROSESSI

- 1. Vahvuuksien ja osaamisen tunnistaminen > minkälaiseen työhön sovellun?**
- 2. Työhaun kanavat ja piilotyöpaikat > mistä löydän itselleni soveltuvat työtehtävät?**
 - Valitse (ainakin) kolme työhaun kanavaa, joita seuraat päivittäin
 - Työpaikkavahti antaa tietoja työpaikoista annetuin kriteerein
- 3. Työpaikkailmoitukseen tutustuminen > mitä etsitään?**
 - Selvitä lisätietoja, kysy tai soita
- 4. Kohdentaminen > miten kohdennun tehtävään?**
- 5. Hakemuksen ja CV:n laatiminen ja lähettäminen**
 - Laadi dokumentit huolellisesti, kysy oikolukuapua tai kommentointia
 - Puhelu / viesti 2-3 päivää lähettämisen jälkeen; varmista, onko hakemuksesi saapunut?
 - Seuranta; rekrytoijalta voi kysyä miten prosessi etenee
 - Reagoinnin merkitys; jopa 30 hakemusta päivässä... viikon kuluttua 150 hakijaa

TYÖNHAUN KANAVAT JA PIILOTYÖPAIKAT

- Minkälaisia eri työnhaun kanavia on?
- Miten voi löytää piilotyöpaikkoja?
- Miksi työnantajat käyttävät tiettyjä työnhaun kanavia?
- Miten voi soittaa puhelun työnantajalle?

”Onnistunut rekrymarkkinointi koostuu kahdesta tärkeästä osasta: kohderyhmälle relevantista, mieleenpainuvasta viestistä ja tämän viestin viemisestä sinne, missä kohderyhmä käyttää aikaa.”

Aino-Kaarina Salonen, Manager, Duunitori

TEHTÄVÄT (3) TAPAAMISEEN 19.9.

1. Löytyykö CV kuva ? Ohjeistus omatoimiseen kuvan ottamiseen, kuva voidaan ottaa myös kurssilla
2. CV:n tiedot; todistukset, passit, suosittelija, muut asiakirjat mukaan. Pankkitunnukset Työmarkkinatoria varten. Sähköpostitunnukset.

TYÖNHAUN DOKUMENTIT - MITÄ EROJA?

Ansioluettelo

- painopiste menneessä ajassa
- Tarkoitus on esitellä ammatillinen historiastasi eli mitä tähän asti olet oppinut, mitä osaat, mistä sinulla on jo kokemusta
- esittelee pätevyyydet
- Kohdennus tärkeää haettavaan tehtävään tai alaan

Hakemus

- orientoituu ajassa tulevaan
- Kohdennetaan haettavaan tehtävään
- tarkoitus kertoa miksi olet kiinnostunut juuri haettavasta työstä / tehtäväroolista, työnantajasta
- Perustella miksi olisit omasta mielestäsi sopiva tehtävään esim. Koulutus aikaisempi ja vastaava työkokemus, vuorotyövalmius, kädentaidot, tiimityöskentelytaidot, nopea oppimaan, haluat antaa panoksesi yrityksen menestymisen tueksi jne.

ANSIOLUETTELO ELI CV

CV eli Curriculum Vitae (lat.) tarkoittaa suomeksi elämän polkua

Ansio luettelon tarkoitus on esittää haettavaan tehtävään kohdentuen miksi sinä olisit tehtävään soveltuvin tekijä

- osaaminen, vahvuudet, työkokemus, koulutus, pätevyys
- Yhteystiedot
- CV:n voi olla tekstimuotoinen, visuaalinen, osaamisperusteinen tai esim. video CV

CV kuvan tarkoitus on kohdentaa profiili juuri sinuun. Kuva helpottaa rekrytoijaa tunnistamaan sinut esim. haastatteluun tultaessa.

ALOITUS

Ansio luettelomalli

Esimerkki yksinkertaisesta käänteisessä aikajärjestyksessä olevasta ansio luettelosta:

Valokuva ei ole välttämätön, mutta tuo esiin persoonasi. Huomioi, että kuvasi on edustava ja asiallinen.

Lisää henkilö- ja yhteystiedot selkeästi.

Lisää profiilikuvaus. Kerro tiiviisti itsestäsi, osaamisestasi ja mielenkiinnon kohteistasi.

Lisää suositteijat. Muista kysyä lupa suositteijoilta etukäteen. Voit myös kirjoittaa, että annat suositteijoiden tiedot pyydettyäsi.

CV voi olla 1-2 sivun mittainen.

Lisää työkokemusta räätälöidä. Kerro tehtävämmeiksi, työnantaja ja aika. Kerro mitä olit vastuussa ja mitä työssäsi kuuluu. Käytä kuvaavia esimerkkejä ja mitä sait aikaan.

Lisää koulutusta uusimmasta vanhempaan. Kerro myös pääaineesi.

Lisää taidot. Kerro kielitaidostasi, ICT-taidoistasi, muista taidoistasi.

Lisää harrastukset, vapaa-ajan toiminnan vastuulliset tehtävät (esim. järjestötoiminta, asukasyhdistys jne)

VELI-MATTI MEIKÄLÄINEN

TYÖKOKEMUS

- 20XX -
Myyjä (ilta- ja viikonlopputyö)
K:Market Linnapisto, Hämeenlinna
Työskentelen kauppaa asiakaspalvelutehtävissä. Vastuulleni kuuluu myös tuotteiden varastotilanteen hallinta ja hyllytys. Toiminnassa myös vuorospäällikön sijaisena.
- 20XX - 20XX
Myyjä (kasityö)
K:Market Hyhäykylä, Hämeenlinna
Työskentelin kauppaa asiakaspalvelutehtävissä sekä järjestelin ja hyllytin tuotteita.

KOULUTUS

- 20XX -
Tampereen Yliopisto
Luokanopettaja, Kasvatustieteiden koulutus
- 20XX - 20XX
Tampereen yhteiskoulun lukio

KIELITAITO

Englanti	Hyvä
Ruotsi	Tyydyttävä
Saksa	Aikeet

ICT-TAIDOT

Microsoft Office-ohjelmat: Word, Excel, PowerPoint

Adobe-ohjelmat: Photoshop, Premiere pro, Illustrator

Moodle-opinnoista.

HARRASTUKSET

Jalkapallo

Jalkapallojoukkueen valmennus

YHTEYSTIEDOT

Pihlajakuja 13 C4
56789 Hämeenlinna

090 123 4567
veli-matti@foo.fi
www.veli-matti@foo.fi

KUKA OLEN

Olen reipas ja aloittelijainen 22-vuotias neljännen vuoden luokanopettajaopiskelija. Etsin osa-aikaista työtä opetuksen ja ohjauksen parista. Olen valmistunut joulukuulle 4 vuotta jalkapalloa. Valmennaminen on opettanut minulle riittävän ohjauksesta, suunnittelusta, tilityöskentelyistä ja vaimuutta ottaa vastuuta. Olen kiinnostunut työskentelemään lasten parissa ja kehittämään osaamistani varsinkin erityistukea vaativien lasten kohtaamisessa ja innostamisessa.

SUOSITTELIJAT

Kalle Lehtinen, K-kauppias
Hyhäykylä,
040 123 4567

Pertti Pöllö, valmennuspäällikkö
Tampereen Ives, 040 345 6789

OMIN VAHVUUKSIN ONNISTUMISIIN TYÖNHAUSSA

STEPPI 2 TYÖNHAKUVALMIUDET

TYÖNHAUN DOKUMENTIT JA ESITTÄYTYMINEN

NÄKYVYYS - TYÖMARKKINATORI

VERKOSTOITUMINEN JA PIILOTYÖPAIKAT



O H J E L M A 2 4 . 9 . 2 0 2 4

STEPPI 2 : TYÖNHAKUVALMIUDET

10 Onnistumisia työhakuun

- Aloitus ja päivän ohjelma
- tavoitteet

10:15 Onnistumisia työhakuun esittelyllä

- Kerro itsestäsi eli miten esittäydyn työnantajalle (rekrytoijalle)?
- CV:n esittely-/tiivistelmäteksti
- CV:n viimeistely

11:30-12 LOUNASTAUKO

12 Onnistumisia työhakuun näkyvyydellä

- Työmarkkinatorin profiili
- Osallistuminen tapahtumissa, messuilla ...

13:30 Tauko

13:45 Verkostoituminen ja piilotyöpaikkojen etsintä

- Mistä piilotyöpaikkoja löytyy?
- Alihankintamessut 2.10. : ohjelmaan ja yrityksiin tutustuminen, tehtävä, rekisteröityminen, kuljetus
- Yksilöohjaus (1h) vk 40 – 41
- Tehtävä 10.10.

14:15 PÄÄTÖS

TAVOITTEET

KOLME STEPPIÄ KOHTI TYÖTÄ

TAVOITTEENA ON PARANTAA OSALLISTUJEN VALMIUKSIA MENESTYÄKSEEN TYÖNHAUSSA TIETOJA, TAITOJA JA KOKEMUKSIA VAHVISTAEN.

STEPPI 1: OMAN (TYÖ)HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN

KURSSIN ALOITUSTEEMANA ON OMA (TYÖ)HYVINVOINTI, TYÖKYKY, VOIMAVAROJEN, VAHVUUKSIEN JA OSAAMISEN TUNNISTAMINEN. TUTUSTUMME TYÖHYVINVOINNIN OSA-ALUEISIIN. TEEMME HARJOITUKSIA SEKÄ VIERAILEMME HYVINVOINTIMESSUILLA LÖYTÄÄKSEMME NÄKÖKULMIA JA IDEOITA MYÖS OMAAN ARKEEN.

STEPPI 2: TYÖNHAKUVALMIUKSIEN VAHVISTAMINEN

TOISENA TEEMANA ON TYÖNHAKUVALMIUKSIEN VAHVISTAMINEN. PEREHDYMME ERILAIISIIN TYÖNHAUN KANAVIIN SEKÄ PIILOTYÖPAIKKOJEN LÖYTÄMISEN IDEAAN, LAADIMME CV:N SEKÄ PROFIILIN TYÖMARKKINATORIN SIVUSTOLLE JA TEEMME HARJOITUKSIA.

STEPPI 3: TYÖELÄMÄTAITOJEN JA TYÖMARKKINATUNTEMUKSEN LISÄÄMINEN

KURSSIN KOLMANTENA TEEMANA ON TYÖMARKKINAT JA TYÖELÄMÄTAIDOT. KOLMANNEN TEEMAN YHTEYDESSÄ TUTUSTUMME TYÖMARKKINOIDEN TRENDIIN, VETOVOIMAISIIN ALOIHIN JA TYÖTEHTÄVIIN SEKÄ POHDIMME OMAN OSAAMISEN KOHDENTAMISTA TYÖMARKKINOILLA. KERTAAMME TYÖLAINSÄÄDÄNNÖN PERUSTEITA OSALLISTUJEN TOIVEEN MUKAAN.

KERRO ITSESTÄSI

Esittely/hissipuhe
-tehtävä:
Jatka lausetta...

Olen koulutukseltani ... ja minulla on työkokemusta xxx, xxx ja xx -tehtävissä. Vahvuutenani on ... Tällä hetkellä ... ja tavoitteenani tulevaisuudessa on ... Minulle on tärkeää... Olen parhaimmillani työssä, jossa ... Olen kiinnostunut xx-tehtävistä xx-alueella. Olen saanut kiitosta... (huom. osaaminen, toimintatavat, työtyyli, persoona, työntekijä, kollegat, yhteistyökumpp., asiakkaat)

ANSIOLUETTELO PERUSMALLI

ANSIOLUETTELO

Etunimi Sukunimi

Kadunnimi ja numero, postinumero kaupunki
+358 (0)00 000 0000
etunimi.sukunimi@sähköposti.com
LinkedIn -linkki tähän

KUVA

TIIVISTELMÄ tai PROFIIILI

Tähän kohtaan voisi tiivistää minkä alan osaaja olet ja minkä koulutuksen (alalle) omaat. Toiseen lauseeseen voisi kertoa osaamisvahvuuksista sekä minkälaisista lisäarvoa tuot mukanas työpaikalle. Kolmanteen lauseeseen tarkenna, minkälaisessa työssä olet parhaimmillasi ja minkälaisista tehtävistä olet kiinnostunut. Neljännessä lauseeseen kerro, mistä olet saanut työssäsi kiitosta (osaaminen, toimintatavat, työtyyli, persoona, työntekijä, kollegat, yhteistyökumpp., asiakkaat).

Asiasanat: Osaaminen, ala, tehtävä, erityisosaaminen, arvo, ...

TYÖKOKEMUS

kk/2019 – kk/2022	Tehtävänimike, Työnantajan nimi Oy Työtehtävän sisällön avaaminen
04/2006 – 11/2018	Sitomotyöntekijä, Paino Print Lehden sidonta lehden valmistamisen eri vaiheissa. Työ päätynyt yrityssaneerausmenettelyn aikana suoritettavien järjestelyjen vuoksi, jotka olivat välttämättömiä kurssin torjumiseksi.
07/2003 – 08/2005	Rotaatiotyöntekijä, Paino Print Rullamiehenä toimiminen, arkkien toimittaminen varastoon
05/1998 – 06/2002	Rakennusapumies, Parkanon kaupunki Toiminut teknisen keskuksen taloyksikössä rakennusapumiehenä

AIKAISEMPI TYÖKOKEMUS

01/1996 – 12/1996	Lastenhoitaja, Kihniön päiväkot
03/1995 – 07/1995	Lastenhoitaja perheessä, yksityinen työnantaja

MUU TYÖHÖN RINNASTETTAVA KOKEMUS

2009 – 2015	Kotiäitinä / -isänä kolmen lapsen kanssa
-------------	--

TUTKINNOT

kk/2xxx - kk/2xxx

Ammattitutkinnon nimi, Oppilaitos
Opinnoissa suuntauduin...
Loppu- /päättötyön aiheena... + linkki

TÄYDENNYSKOULUTUS, MUU KOULUTUS, KURSSIT JA KORTIT

03/2018	Työturvallisuuskortti, TAKK (voim. 03/2023)
08 – 12/2016	Metallityön peruskurssi, Pirkan Opisto
2013	Hygieniapassi, TAKK
04/2001	AB-ajokortti

KIELITAITO

Suomi	Äidinkieli
Ruotsi	Lukion oppimäärä, käyttänyt vapaa-aikana jonkin verran
Englanti	Peruskoulun oppimäärä, käytän päivittäin harrastuksissa ja työssä
Venäjä/Saksa/muu	Käyttänyt työssä aktiivisesti

DIGITAALISET TAIDOT

Google palvelut	Käytän päivittäin
Google tiedonhaku	Käytän päivittäin
Sosiaalinen media	Facebook ja Instagram, käytän päivittäin, oman profiilin lisäksi toiminnallapäivittäjänä oman alan ammattilaisten ryhmässä
MS Office	Käytän harrastuksissa viikottain jne.
FIFO -tuotannonohjaus	Toiminut pääkäyttäjänä ja kouluttajana

VAPAAEHTOISTYÖ / JÄRJESTÖTOIMINTA / LUOTTAMUSTEHTÄVÄT

05/2014 –	Hallituksen puheenjohtaja, As Oy Pirkanmaan Asukkaat Taloyhtiön osakasviestintä, Pelastussuunnitelman päivittäminen, yhtiön kunnossapitosuunnitelman korjausten ja kunnossapitotoiden (maalaus- ja piharemontti 2020) toteuttaminen, isännöinnin kalpailuttaminen ja valinta (2017-2018), sähköiseen tiedottamiseen siirtyminen ja luvittaminen (2017).
------------------	---

HARRASTUKSET

Tässä voit tuoda esiin kolme ajankohtaisinta harrastustasi, kuten esimerkiksi ulkoilu, lukeminen ja kalastus

SUOSITTELIJAT

Tiedot pyydettyäessä

Mallin sisältö perustuu rekrytoijilta ja työnantajilta saatuihin kommentteihin ja toiveisiin 2021-2024.
(Mari Rantanen)

NÄKYVYYTTÄ TYÖMARKKINATORILLA

- Kirjaudu
- Päivitä ja täydennä tietoja järjestyksessä mahdollisimman tarkasti
- Tarkista työ- ja koulutustiedot
- Merkitse julkiseksi, jotta työnantaja voi löytää sinut
- Liitä uusi CV kun saat valmiiksi

1. Mitä työtehtäviä Työmarkkinatori ehdottaa?
2. Avaa Työmarkkinatori, Työvoiman saatavuus ja kohtaanto
3. Tutki, missä oman alasi työpaikkoja on eniten?

TYÖNHAAUN KANAVAT

Mistä löytyy tietoa avoimista työpaikoista ja työnantajista?

Työnhakusivustot, sosiaalinen media, lehdet, tv ja radio, yrityssivustot, TE-palvelut, kuntakokeilu jne.

Yleisimmät kanavat: [Duunitori](#), [Työmarkkinatori](#), Oikotie, [Jobly](#), Indeed, [Rekrytointi.com](#)

Alakohtaiset kanavat: [iteWIKI](#), [museot](#), [peliala](#), [rakennus-kiinteistö-talotekniikka](#), [teollisuus-](#), [energia-](#), [rakennus- ja tietoliikenneala](#) ym.

Julkisen sektorin kanavat: [Kuntarekry](#) ja [Valtiolle.fi](#)

Osaamislähtöisiä kanavia: [LinkedIn](#), [InHunt](#), Työmarkkinatori

Henkilöstöpalvelut yritysten kanavat ja verkostot:

Academic Work, [Barona](#), BOLT Works, Eezy, RekryDiili, Click Henkilöstöpalvelut, SOL Henkilöstöpalvelut, Täyttö Oy

PIILOTYÖPAIKAT

70 % TYÖLLISTYY NS. PIILOTYÖPAIKKOIHIN


PIILOTYÖPAIKOILLA TARKOITETAAN TYÖMAHDOLLISUUKSIA, JOITA EI OLE JULKAISTU AVOIMESSA HAUSSA

Miten piilotyöpaikkoja syntyy?

- Työmarkkinoiden, yritysten, organisaatioiden ja resurssien nopeat muutostilanteet
- tarve on yllättänyt, ei ole aikaa määrittelyyn
- työntekijöiden vaihtuvuus ja poissaolot
- eläköityminen, perhevapaat, sisäiset siirtymät
- rekrytointi on kallista
- haku ei ole (vielä) ajankohtaista
- haku ei ole (vielä) ajankohtaista
- aikaisemmat haut eivät ole tuottaneet tehtäviin kohdentuvia osajia
- osa yrityksistä ei avaa paikkoja julkiseen hakuun tarkoituksella
- haku kohdentuu tiettyyn ja tarkkaan erityisosaamiseen
- suositusten kautta rekrytointi on yleistä

PIILOTYÖPAIKKHAUN SUUNNITTELEMINEN

Kohdenna hakua

- Kohdentamalla ja perustelemalla kasvatat mahdollisuksiasi menestyä työnhaussa ja sinun on helpompi perustella motivaatiosi työnantajalle
 - Minkälaisessa työssä olet parhaimmillasi?
 - Millaista työtä haluat tehdä ja miksi?
 - Missä olet halukas / valmis kehittymään?
 - Millaiset työnantajat voisivat hyötyä osaamisestasi?
 - Minkälaisessa työssä lisäksi voisit toimia?
 - Löytyisikö työvoimapula-aloista mahdollisuuksia tilapäisesti tai pysyvästi?
- 

MISTÄ PIILOTYÖPAIKKOJA VOI LÖYTÄÄ?

”Tutkimus (2022) osoittaa, että henkilöstön verkostot on hyödyllisin ja käytetyin kanava rekrytoinneissa. Tyytyväisten työntekijöiden omakohtaiset ja vapaaehtoisesti kertomat kokemukset herättävät hakijoissa luottamusta.”

MISTÄ PIILOTYÖPAIKKOJA VOI LÖYTÄÄ?

- **Omat verkostot; naapurit, tuttavat, harrastukset, sukulaiset, kollegat opinnoista ja työelämästä, kurssitutut, myymälät ja marketit, ...**
- Uutiset; investointiuutiset, kasvuyritykset, menestystarinat, uudistukset liiketoiminnassa, nimitysuutiset, ...
- Tapahtumat ja tilaisuudet, messut esim. Alihankintamessut
- Rekrytointitilaisuudet
- Työkokeilu, oppisopimus
- Sosiaalinen media; erityisesti LinkedIn ja Facebook
- Suorahaku
- Alan toimijoiden seuranta
- Eri alojen järjestöt, kuntien yrityssivustot esim. [Sastamala](#) tai [Hämeenkyrö](#)
- Suorat yhteydenotot työnantajiin

ALIHANKINTAMESSUT 2.10.2024

- Jopa 10 000 yritystä mukana eri aloilta
- Mahdollisuus verkostoitua ja löytää piilotyöpaikkoja !

- Rekisteröityminen ja yhteiskuljetus
- Viisi kiinnostavinta yritystä, joihin haluat tutustua, aiot käydä esittäytymässä ja verkostoitumassa

MATERIAALIT 10.10.

TUTUSTU

- [Työelämän ABC](#)
- [OMA Opas - Työhaun pelikirja](#), Tampereen kaupunki ym.

TEE HARJOITUKSET JA TESTIT UUELLEEN

- Työterveyslaitos Työhyvinvointitesti; [Miten voit ?](#)
- Minkälaista tyyppiä edustat ? [Ihmistyyppitesti](#)
- Löydä unelma-ammattisi [Ammatinvalintatesti | Mihin ammattiin sopisin?](#)

TEHTÄVÄ: SEURAAVAAN TAPAAMISEEN 10.10.

Seuraa päivittäin uutisia, julkaisuja ja ilmoituksia.

Voit ottaa mukaan lehtileikkeitä tai kuvakaappauksia puhelimella.

- Mitä itseäsi kiinnostavaa työmarkkinoilla tapahtuu?
- Mitä yritykset tiedottavat tai uutisoivat toiminnastaan?
- Huomasitko kasvu-uutisia, laajennustoimintaa, investointeja?
- Oletko havainnut jotakin muuta työmarkkinoiden tilanteesta?

KOHTI TYÖELÄMÄÄ

TYÖMARKKINOIDEN TILANNE JA TULEVAISUUDEN TRENDIT

VETOVOIMAISET TOIMIALAT JA TYÖTEHTÄVÄT

TYÖNHAUN KOHDENTAMINEN

OMA TALOUS

TYÖELÄMÄVALMIUDET

JATKOSUUNNITELMIA



OHJELMA 10.10.2024 : KOHTI TYÖELÄMÄÄ!

10 TYÖELÄMÄ JA -MARKKINOIDEN TILANNE

- aloitus, ohjelma ja aikataulu
- messut ja työelämän trendit
- muutokset, megatrendit

11 TYÖNHAUN KOHDENTAMINEN

- vetovoimaiset alat ja työtehtävät
- työnhaun dokumentit
- työnhakuprofiilit

11:30 LOUNAS

12 TALOUS KUNNOSSA

- vinkkejä oman talouden hoitoon ja suunnitteluun

12:30 TYÖELÄMÄVALMIUDET JA -TAIDOT

- valmiudet, osaaminen
- oikeudet ja velvollisuudet

13 JATKOSUUNNITELMIA TULEVAAN

- tehtävä

13:30 TAUKO

13:45 ARVIOINTI JA PALAUTE

14:15 SUUNNITELMIN ETEENPÄIN, KURSSI PÄÄTTY

- Tsemppiä Urapolulle !

KESKUSTELUTEHTÄVÄ: TYÖELÄMÄN AJANKOHTAISET TRENDIT

Mitä havaintoja teit messuilla, mikä on työelämässä ajankohtaista?

Oletko löytänyt kiinnostavia uutisia ja ilmoituksia? Tai lehtileikkeitä?

- Mitä yritykset tiedottavat tai uutisoivat toiminnastaan messuilla ja mediassa?
- Huomasitko kasvu-uutisia, laajennustoimintaa, investointeja?
- Oletko havainnut jotakin muuta työmarkkinoiden tilanteesta?
- Oletko kuullut työpaikkamahdollisuuksista naapurustosta tai tutuilta?

TYÖELÄMÄN MUUTOKSET

Organisaatioissa

- Pysyvyydestä jatkuvaan muutokseen
- Yhdestä kulttuurista moninaisuuteen

Työssä

- Yksilöllisestä tiimityöhön ja verkostoihin
- Vakaasta / elinikäisestä epävarmuuteen
- Pysyvyydestä jatkuvaan muutokseen ja joustavuuteen



TULEVAISUUDEN MEGATRENDIT

SITRA tuottaa
tutkimustietoa
tulevaisuuden
ennakoimiseen

Megatrendit 2023
kahdessa minuutissa
([youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...))

TYÖNHÄUN KOHDENTAMINEN

OSAAMISEN, VAHVUUKSIEN, MAHDOLLISUUKSIEN JA RAJOITTEIDEN
TUNNISTAMINEN (SWOT)

TYÖMARKKINOIDEN TILANNE JA ENNUSTEET

VETOVOIMAISET ALAT JA TEHTÄVÄT

NÄKYVYYS



TYÖNHAUN KOHDENTAMINEN

1. Tunnista

omat vahvuudet ja osaaminen

mahdollisuudet (vetovoimaiset alat, koulutus, muutto, kimppakyydit, ...)

kehittämiskohteet (kielitaito, ...)

rajoitteet (mitä pitää huomioida, työajat, työmatkat)

CV TIIVISTELMÄ

*Olen ystävällinen ja
toimeen tarttuva ...*

Vahvuutenani on ...

Olen kiinnostunut ...

*Tavoitteenani on ... ja
haluan kehittyä ...*

Kiitosta olen saanut ...

MITEN KOHDENTAA TYÖNHAKUA

2. Tarkenna

- Minkälaisessa työssä olet parhaimmillasi?
- Missä olet valmis kehittymään?
- Minkälaisessa työssä lisäksi voisit toimia?



3. Tutustu työmarkkinoihin ja hanki taustatietoa

- Vetovoimaiset alat ja tehtävät alueittain
- Työmarkkinoiden ennusteet

VETOVOIMAISET ALAT JA TYÖTEHTÄVÄT

Tutustu työmarkkinoihin ja hanki taustatietoa

- Vetovoimaiset alat ja työtehtävät alueittain?

Työvoiman saatavuus ja kohtaanto (takautuva)

- Ennusteet?

Työvoiman tilanne ja ennuste: Työvoimabarometri

TEKIJÖISTÄ ON PULAA ERI TEHTÄVISSÄ

Löytyisikö työvoimapula-aloista mahdollisuuksia tilapäisesti tai pysyvästi?

- Henkilökohtainen avustaja
- Hitsaaja
- Hoitoavustaja vanhustyö
- Keittiöapulainen
- Koneistaja
- Kodinhoitaja
- Lastenhoitaja
- Lastentarhanopettaja
- Siivooja
- Sairaanhoidaja
- Sovellussuunnittelija

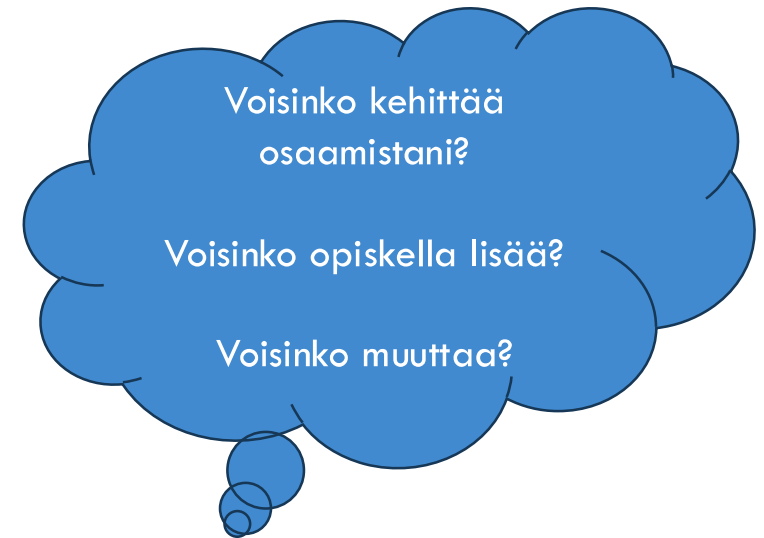
Lähde: [Työvoimabarometri, Pirkanmaa 12/23](#)

MITEN KOHDENTAA TYÖNHAKUA

3. Tutustu työmarkkinoihin ja hanki taustatietoa

- Vetovoimaiset alat ja tehtävät alueittain
- Työmarkkinoiden ennusteet
- Löytyisikö työvoimapula-aloista mahdollisuuksia tilapäisesti tai pysyvästi?

4. Kohdenna ja tarjoa



NÄKYVYYTTÄ ALOITTAIN

Kohdenna ja tarjoa osaamistasi aloittain esimerkiksi

- **HORECA-ala** : BARONA, AiCan, Amiko, STAFFY, RekryDiili, WIRE
Henkilöstöpalvelut, Juustoportti (Yvi), ym.
- **Kuljetusala** : RekryDiili, Lokki Henkilöstöpalvelut, Täyttö
- **Tuotanto- ja rakennusala**: WorkPower, Worker (metalli), Täyttö
- **Työ ihmisten parissa**: ONNI, Suomen Avustajapalvelut, Aarre
Avustajat

KOHDENNA JA TARJOA OSAAMISTASI SUORAAN VALITSEMALLESII TYÖNANTAJALLE

Finder.fi ajantasaiset yritys- ja yhteystiedot

- Finderistä löydät eri alojen yrityksiä ja niiden yhteystietoja maksutta hakusanojen avulla
- Jos haluat kontaktoida yrityksiä, voit tutkia yrityksen taloustietoja ja ensisijaisesti kontaktoida yrityksiä, joiden liikevaihto ja tulos ovat kasvussa
- Finder näyttää sinulle yritysten päättävien henkilöiden yhteystiedot, jolloin sinun on helpompi kohdistaa yhteydenottosi suoraan rekrytoinneista päättävälle taholle

AJANKOHTAISIA TYÖNHAKUVINKKEJÄ

- Kuljettajia maanrakennukseen
- Kaupan alalle myyjiä ja joulukiireapulaisia; Tokmanni, S-Market, Puuilo, Lidl, K-Market, ...
- Rengassesonkiin rengasasentajia
- Henkilökohtaisia avustajia vanhuksille, aikuisille, lapsille osa-aikaiseen työhön
- Elintarvikealalle eri tehtäviin WorkPower (Hämeenkyrö, Ikaalinen)
- Teollisuuteen Parkanoon
- Keittiötyöntekijöitä StaffPoint (Hämeenkyrö, Ikaalinen).
 - Koulut, päiväkodit, sairaalat etsivät avustaviin tehtäviin esim. Keittiöapulainen
 - Ajankohta työn aloitukselle sop. mukaan

NÄKYVYYTTÄ TYÖMARKKINATORILLA

- Kirjaudu pankkitunnuksin yläkulmasta
- Luo Työnhakuprofiili; täydennä tietoja ja osaamiset huolellisesti, aktivoi sähköpostiosoite
- Täytä työ- ja koulutustiedot
- Julkaise valmis profiilisi, jotta työnantaja voi löytää sinut

1. Mitä työtehtäviä Työmarkkinatori sinulle ehdottaa?
2. Avaa Työmarkkinatori, Työvoiman saatavuus ja kohtaanto
3. Tutki, missä oman alasi työpaikkoja on eniten?

HAASTATTELUSSA MENESTYMINEN

HAASTATTELUUN VALMISTAUTUMINEN

VIDEOHAASTATELU



HAASTATTELUUN VALMISTAUTUMINEN

- Tutustu yritykseen ja tehtävään mitä haet
- Harjoittele hissipuhe eli vastaus kysymykseen "*kerro itsestäsi*"
- Harjoittele myös vastaamaan kysymykseen "*miksi sopisit tähän tehtävään*".
Ilmoituksessa on kerrottu mitä *tehtävä edellyttää*
- Pukeudu siististi ja tehtävään sopivasti

Kerro osaamisestasi ja vahvuuksistasi vähättelemättä ja rehellisesti

VIDEOHAASTATTELU- NÄIN ONNISTUT

- Valmistaudu vastaamaan kysymyksiin ja esittämään omia kysymyksiä
- Pukeudu tehtävään sopivasti
- Varmista, että kuvauspaikkasi on rauhallinen ja näyttää siistiltä kuvassa
- Tarkista, että videopuhelun linkki, äänet ja kuva toimivat
- Valitse luonnollinen kuvakulma ja asettele tietokone tai puhelin tarvittaessa esimerkiksi kirjapinon päälle. Vältä kuvaamista liian alhaalta tai ylhäältä.
- Huolehdi hyvästä valaistuksesta.
- Kuuntele rauhassa haastattelijan kommentit ja kysymykset loppuun asti – vältä päälle puhumista, vaikka sitä helposti videopuhelussa tapahtuu.
- Pyri luontevaan ja myönteiseen vaikutelmaan – hymy toimii aina.

TYÖELÄMÄVALMIUDET

TYÖELÄMÄTAIDOT JA -VALMIUDET

OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

TYÖSUHDE JA TYÖSOPIMUS

SUUNNITELMA



TYÖELÄMÄTAIDOT TOP 10

Kysytyimmät työelämätaidot suomalaisissa työpaikkailmoituksissa 2024 (Duunitori)

1. Vuorovaikutus
 2. Tutkimus ja tiedonhaku
 3. Johtajuus
 4. Ongelmanratkaisu
 5. Tiimityöskentely
 6. Joustavuus
 7. Luovuus
 8. Empatia
 9. Muutosvalmius
 10. Kyky ratkaista konflikteja
- 

TYÖELÄMÄVALMIUDET

- Työelämävalmiudet eli kompetenssi
- Taitoja ja tietoja, joita tarvitaan kaikissa töissä.
- Työelämävalmiuksiin kuuluvat työntekijän asenne työtä kohtaan, halu oppia uutta, vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot ja ilmaisutaidot.
- Työelämälain säädännön tuntemus; oikeudet ja velvollisuudet

TYÖNTEKIJÄN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

- Suomalaisessa työelämässä on erilaisia sääntöjä, joita työntekijän ja työnantajan täytyy noudattaa.
- Lainsäädäntö ja työehtosopimus määrittelevät esimerkiksi vähimmäispalkan, työajan, lomat, sairausajan palkan ja irtisanomisen ehdot.
- **Työturvallisuuslaki** edellyttää työnantajaa perehdyttämään työntekijän työtehtäviin sekä huolehtimaan työturvallisuudesta ja työsuojelusta
- Työntekijän velvollisuutena on noudattaa työnantajalta saatuja työturvallisuus- ja työohjeita

TYÖSUHDE JA TYÖSOPIMUS

- Työsuhde syntyy, kun sovit tulevan työnantajasi kanssa siitä, mitä työtä teet ja millaista korvausta saat tekemästasi työstä.
- **Työsopimus** on työnantajan ja työntekijän välinen sopimus, johon kirjataan työtehtävät, joita työntekijältä odotetaan, sekä millaisen korvauksen työntekijä työstään saa. Työsopimus voi olla kirjallinen tai suullinen, mutta yleensä se **kannattaa solmia kirjallisesti, jotta työsuhteen ehdot on helppo tarkistaa**. Työsopimuksessa sovitaan sekä työnantajan että työntekijän oikeuksista ja velvollisuuksista, joten väärinkäsitysten välttämiseksi työsopimus kannattaa laatia huolellisesti.

Lähde: Työsuhde ja työsopimus - Ura ja työsuhde - Työmarkkinatori (tyomarkkinatori.fi)

HYVINVOINNIN JA OSAAMISEN KEHITTÄMISSUUNNITELMA

Nimi _____

Pvm _____

OMA HYVINVOINTI

Osa-alueet	Tilanne	Kehittämisen tavoite	Kehittämisen menetelmät ja toimenpiteet	Kehittämisaikataulu	Arviointi ja seuranta
Liikunta					
Ravinto					
Uni					
<u>Sos.suhteet</u>					

OSAAMINEN / TIEDOT / TAIDOT

Osaamisalueet	Tilanne	Kehittämisen tavoite	Kehittämisen menetelmät ja toimenpiteet	Kehittämisaikataulu	Arviointi ja seuranta
Työnhakutaidot					
Digiosaaminen					

TAVOITTEET KOLME STEPPIÄ KOHTI TYÖTÄ

TAVOITTEENA ON PARANTAA OSALLISTUJEN VALMIUKSIA MENESTYÄKSEEN TYÖNHAUSSA TIETOJA, TAITOJA JA KOKEMUKSIA VAHVISTAEN.

STEPPI 1: OMAN (TYÖ)HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN

KURSSIN ALOITUSTEEMANA ON OMA (TYÖ)HYVINVOINTI, TYÖKYKY, VOIMAVAROJEN, VAHVUUKSIEN JA OSAAMISEN TUNNISTAMINEN. TUTUSTUMME TYÖHYVINVOINNIN OSA-ALUEISIIN. TEEMME HARJOITUKSIA SEKÄ VIERAILEMME HYVINVOINTIMESSUILLA LÖYTÄÄKSEMME NÄKÖKULMIA JA IDEOITA MYÖS OMAAN ARKEEN.

STEPPI 2: TYÖNHAKUVALMIUKSIEN VAHVISTAMINEN

TOISENA TEEMANA ON TYÖNHAKUVALMIUKSIEN VAHVISTAMINEN. LAADIMME CV:N SEKÄ PROFIILIN TYÖMARKKINATORIN SIVUSTOLLE, TEEMME HARJOITUKSIA JA PEREHDYMME ERILAIISIIN TYÖNHAUN KANAVIIN SEKÄ PIILOTYÖPAIKKOJEN LÖYTÄMISEN IDEAAAN.

STEPPI 3: TYÖELÄMÄTAITOJEN JA TYÖMARKKINATUNTEMUKSEN LISÄÄMINEN

KURSSIN KOLMANTENA TEEMANA ON TYÖMARKKINAT JA TYÖELÄMÄTAIDOT. KOLMANNEN TEEMAN YHTEYDESSÄ TUTUSTUMME TYÖMARKKINOIDEN TRENDIIN, VETOVOIMAISIIN ALOIHIN JA TYÖTEHTÄVIIN SEKÄ POHDIMME OMAN OSAAMISEN KOHDENTAMISTA TYÖMARKKINOILLA. KERTAAMME TYÖLAINSÄÄDÄNNÖN PERUSTEITA OSALLISTUJEN TOIVEEN MUKAAN.

STEPPEJÄ KOHTI TYÖTÄ

Digiosaamista vahvistettu

- tehtävin ja harjoituksin verkossa

Työnhakuvalmiudet

- Hissipuhe/esittely
- Työhaun kohdentaminen
- Työhaun kanavat ja piilotyöpaikat

Saatu aikaan

- Työmarkkinatorin profiili
- CV > video/dokumentti
- Työhaastatteluja
- Jatkosuunnitelmat ja -mahdollisuudet

Tutustuttu

- työhyvinvointiin, omaan hyvinvointiin
- työturvallisuuteen ja työsuojaimiin

Tunnistettu

- vahvuuksia
- osaamista

Osallistuttu

- Hyvinvointi- ja turvallisuusmessuilla
- Alihankintamessuilla

KIITOS OSALLISTUMISESTA

JA

MENESTYSTÄ TYÖELÄMÄÄN!

Kolme steppiä kohti työtä -kurssi © 2024 on lisensoitu [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Voit tarkastella tämän lisenssin kopiota osoitteessa
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Koulutus on rahoitettu Euroopan unionin elpymis- ja palautumistukivälineellä (RRF), joka on EU:n elpymisvälineen (Next Generation EU) suurin ohjelma. Rahoituksen on myöntänyt Jatkuvan oppimisen ja työllisyyden palvelukeskus. Palvelukeskus edistää työikäisten osaamisen kehittämistä ja osaavan työvoiman saatavuutta. Palvelukeskuksen toimintaa ohjaavat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä työ- ja elinkeinoministeriö.



Koulutus on Jatkuvan oppimisen ja työllisyyden palvelukeskuksen rahoittama. Palvelukeskus edistää työikäisten osaamisen kehittämistä ja osaavan työvoiman saatavuutta. Palvelukeskuksen toimintaa ohjaavat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä työ- ja elinkeinoministeriö.