Kirja minusta

Motivaationa muutos - Tulevaisuuden työelämätaidot

Nosta osaamistasi
ja vahvista itseäsi

Tämä pikkuinen kirjanen avaa oven matkalle itsetuntemukseen, antaen sinulle luvan keskittyä täysin itseesi. Se on kuin opas, joka kulkee rinnallasi kurssin aikana ja kotona, auttaen sinua tutkimaan itseäsi ja tavoitteitasi.

Ensimmäinen askel kohti unelmiesi saavuttamista on unelmakartan luominen. Unelmakartta on voimakas työkalu, joka auttaa sinua selkeyttämään tavoitteesi ja haaveesi. Se kannustaa sinua näkemään ne konkreettisina kuvina ja sanoissa. Kun olet asettanut tavoitteesi paperille, se alkaa saada muotoa ja tarkkuutta mielessäsi.

Kun olet asettanut tavoitteesi, voit alkaa peilata kehitettäviä asioita siihen. Kurssin aikana saatat huomata, että joitakin taitoja tai ominaisuuksia on tarvetta vahvistaa tai kehittää saavuttaaksesi tavoitteesi. Tämä prosessi ei ainoastaan auta sinua kasvamaan ja kehittymään, vaan se myös lähentää sinua tavoitettasi kohti. Saat mahdollisuuden reflektoida ja arvioida itseäsi rehellisesti, ilman paineita tai arvostelua.

Kirjanen ei ole vain oppaasi itsetuntemukseen, vaan myös lupa keskittyä itseesi ja omiin tarpeisiisi. Se on tila, jossa voit tutkia omaa sisintäsi, unelmiasi ja potentiaaliasi. Se on muistutus siitä, että sinulla on oikeus tuntea, ajatella ja kasvaa. Jokainen sivu, joka täyttyy, on askel lähemmäs sitä parempaa versiota itsestäsi, ja se on arvokas lahja, jonka annat itsellesi.

Muista, että tämä on matka, joka vie aikaa, ja se voi olla haasteellinen, mutta myös palkitseva.

COPS:

Täydennä Sivulla 52 olevaa COPS-analyysiä kurssin aikana, jokaisen tehtävän jälkeen kirjaten siihen tavoitetta tukevia ja vaikeuttavia asioita. Tärkeää on reflektoida kunkin tehtävän jälkeen, mitä olet oppinut itsestäsi. Tarkemmat ohjeet sivulla 52.

Kurssin lopuksi analyysin pohjalta luodaan konkreettisia askelmerkkejä kohti tavoitteen saavuttamista.

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

Sisällys:

Minä
& tavoitteeni

Voimalauseeni:

Nimeni:

Koulutukseni:

Aikaisempi työkokemukseni:

Minulle tärkeää työelämässä

Minulle tärkeää työelämän ulkopuolella

Missä olen nyt

Missä olen 5 vuoden päästä

Harrastukseni lapsena

Harrastukseni nyt

Millaisia pehmeitä taitoja olen oppinut harrastuksistani:

This or that

Valitse sinua paremmin kuvaava vaihtoehto

Kahvihuoneen keskustelija	vs	Zoom kommunikoija
Näyttävästi myöhässä	vs	Kellontarkasti paikalla
Perfektionisti	vs	Kaaoksessa kukkiva
Ei tarvitse kirjoittaa ylös, kyllä minä muistan	vs	Vannon muistiinpanojen ja kalenterin nimeen
Lounaalle ravintolaan	vs	Omat eväät
Nopeus	vs	Tarkkuus
Voin olla töissä lomallakin	vs	Pyhitän lomani rentoutumiselle
Kahvin voimalla työskentelijä	vs	Teen voimalla eteenpäin
Multi tasking mestari	vs	Yksi tehtävä huolellisesti loppuun

Millainen olisit supersankarina?

Pohdi pehmeitä taitojasi, joissa koet olevasi vahvoilla. Millainen Supersankari voimistasi muodostuisi? Ketä se voisi auttaa? Mitkä olisivat sen hyviä tekoja?

Tässä tehtävässä on aina vain yksi sääntö: pidä hauskaa äläkä anna luovuuden bloggareiden häiritä työtäsi!

Piirrä itsesi ja supervoimasi tähän kuvaan. Voit kirjoittaa viittaan meriitteijäsi ja kuplaan esim. sankari nimesi. Onko sinulla apuri tai lemmikki? Piirrä hänetkin halutessasi kuvaan.

Unelmakartta: Visualisoi Tavoitteesi

Unelmakartta on tehokas työkalu, joka auttaa sinua konkretisoimaan unelmiasi ja asettamaan tavoitteita. Aloita miettimällä, mitä todella haluat saavuttaa elämässäsi. Seuraavaksi kerää kuvia ja tekstejä, jotka liittyvät unelmiisi. Järjestele ne alla olevalle kartalle, lisää luovia yksityiskohtia ja tunne iloa ja kiitollisuutta visualisoidessasi tavoitteitasi. Sijoita kartta näkyvälle paikalle, jotta se muistuttaa sinua päivittäin unelmistasi. Päivitä karttaa tarpeen mukaan. Unelmakartta auttaa sinua pysymään motivoituneena ja keskittyneenä kohti unelmiesi saavuttamista.

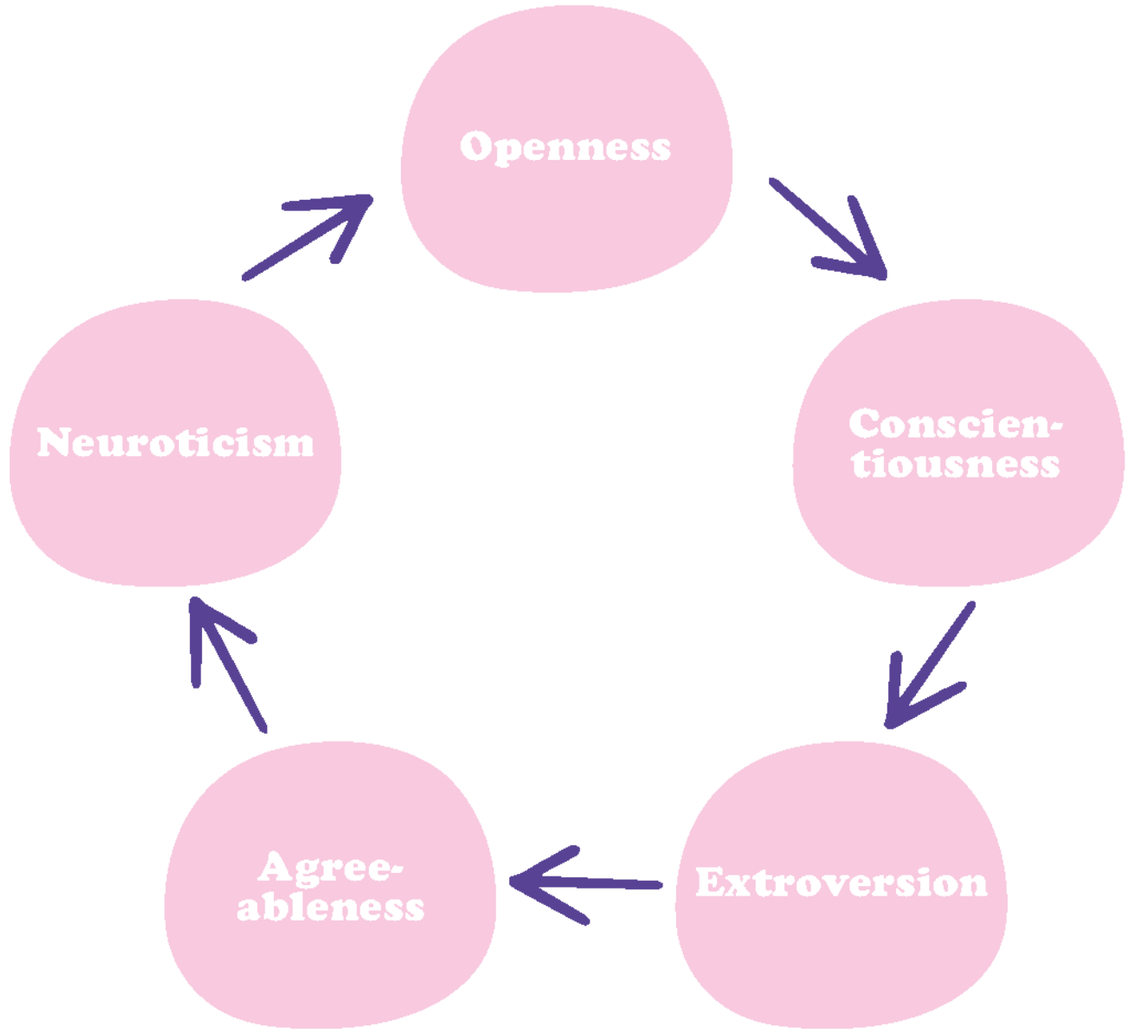
OCEAN-malli

Avoimuus luokitellaan yhdeksi viidestä persoonallisuuden alapiirteestä osana "Big Five" persoonaallisuusteoriaa (OCEAN-malli)

Avoimuuden alatasot ovat teorian mukaan seuraavat:

Mielikuvitus
Taiteellisuus
Emotionaalisuus
Seikkailumielisyys
Älykkyys
Vapaamielisyys

Kiinnostunut testamaan kaikki viisi osa-aluetta? Free Big Five Personality Test - Accurate scores of your personality traits



Pohdi omaa avoimuuden tasoasi OCEAN-mallin avulla asteikolla 1-5.

Mielikuvituksellisuus (kuvittelun eri tasot, maailman havaitseminen /ei havaitseminen, suuntautuminen /ei suuntautuminen tosiasioihin mieluummin kuin kuvittelemiseen)

Taiteellisuus (taiteen ja kauneuden sisäistäminen ja arvostaminen sekä esteettinen herkkyys)

Emotionaalisuus (tietoisuus omista tunteista ja omien tunteiden avoin ilmaiseminen)

Seikkailumielisyys (innokas kokeilemaan uusia asioita ja toimintaa, tunnetun ja rutiinien suosiminen /ei suosiminen)

Äly (abstrakteista ideoista nauttiminen /ei nauttiminen, älylliset harjoitukset, älyllisten kysymysten käsittely. OCEAN-mallissa älykkyys keskittyy lähinnä asenteisiin, mikä on kyky, kuin puhtaaseen älykkyyteen)

Vapaamielisyys (auktoriteettien haastaminen / ei haastaminen, yhdenmukaisuus, pysyvyys ja turvallisuus)

Arvioi avoimuuttasi siten, että 1 on matalin taso ja 5 korkein

	1	2	3	4	5
Mielikuvituksellisuus					
Taiteellisuus					
Emotionaalisuus					
Seikkailumielisyys					
Äly					
Vapaamielisyys					

Millaisia asioita sinä voisit kokeilla, joita et normaalisti tekisi?

Esim. uuden harrastuksen kokeileminen, eri genren elokuvan katsominen, julkisesti puhuminen, vapaaehtoistyö tai vaikka erilaisiin tapahtumiin osallistuminen.

Jos yleensä käyt vain rock-keikoilla, voit vaihteeksi kokeilla mennä kuuntelemaan jazzia. Pohdi millaisia tuntemuksia tämä kokeilu sinussa aiheutti.

Menneisyydestä oppiminen ja tulevaisuuden rakentaminen

Kirjoita ainakin kolme tärkeää tapahtumaa, jotka ovat johtaneet johonkin muutokseen, kuten koulutus, työllisyys, ihmissuhteet ja tärkeät muutokset.

Mieti, miltä elämäsi tuolloin sinusta tuntui ja miltä tapahtunut tuntuu nyt. Johtiko se kenties johonkin hyvään tai opettiko se sinulle jotain tärkeää.

Muutos:

Miltä muutos tuntui:

Vaikutus nykyhetkeen:

Mitä se opetti:

Miltä muutos tuntuu nyt:

Muutos:

Miltä muutos tuntui:

Vaikutus nykyhetkeen:

Mitä se opetti:

Miltä muutos tuntuu nyt:

Muutos:

Miltä muutos tuntui:

Vaikutus nykyhetkeen:

Mitä se opetti:

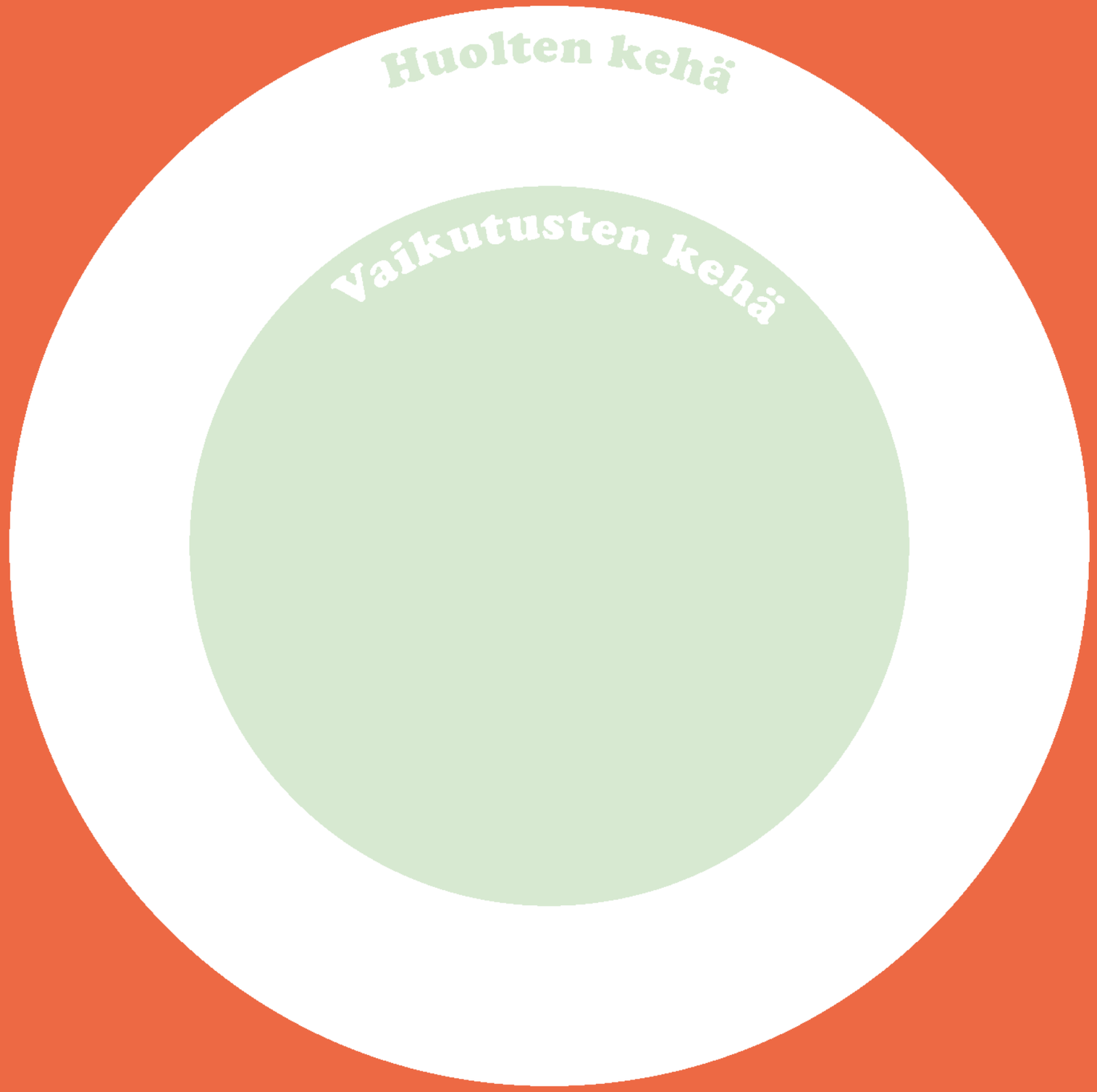
Miltä muutos tuntuu nyt:

Aloitekyky ja muutoksen hallinta

Mieti tavoitettavasi työelämässä. Kirjaa huolten kehään aiheet, jotka ovat olemassa, mutta joihin et voi vaikuttaa. Lisää vaikutuksen kehään asiat, joihin voit vaikuttaa.

Pohdi kumpi kehä kasvaa suuremmaksi? Miksi niin käy?

Reflektoi myös aiempaan muutoksen ymmärtämisen tehtävään. Vaikka huolten kehässä olisikin paljon asioita, voitko oppia niistä jotain? Jos esimerkiksi huolten kehällä on tekoäly, voisiko se olla myös osa vaikutusten kehää uusien menetelmien oppimisen kautta?



Sopeutumiskyky, sinnikkyys & takaiskujen käsittely

Kirjoita ylös jokin haastava tilanne tai viimeaikainen takaisku elämästäsi, jonka käsittelyyn et itse ollut tyytyväinen. Tulitko epätoivoiseksi? Saiko se sinut vihaiseksi ja pettyneeksi ? Olitko kriittinen?

Takaisku:

Miten reagoit takaiskuun?

Voisimme olla myös itsellemme armollisempia. Milloin sinnikkyys menee liian pitkälle?

Miten nyt käsittelisit takaiskun?

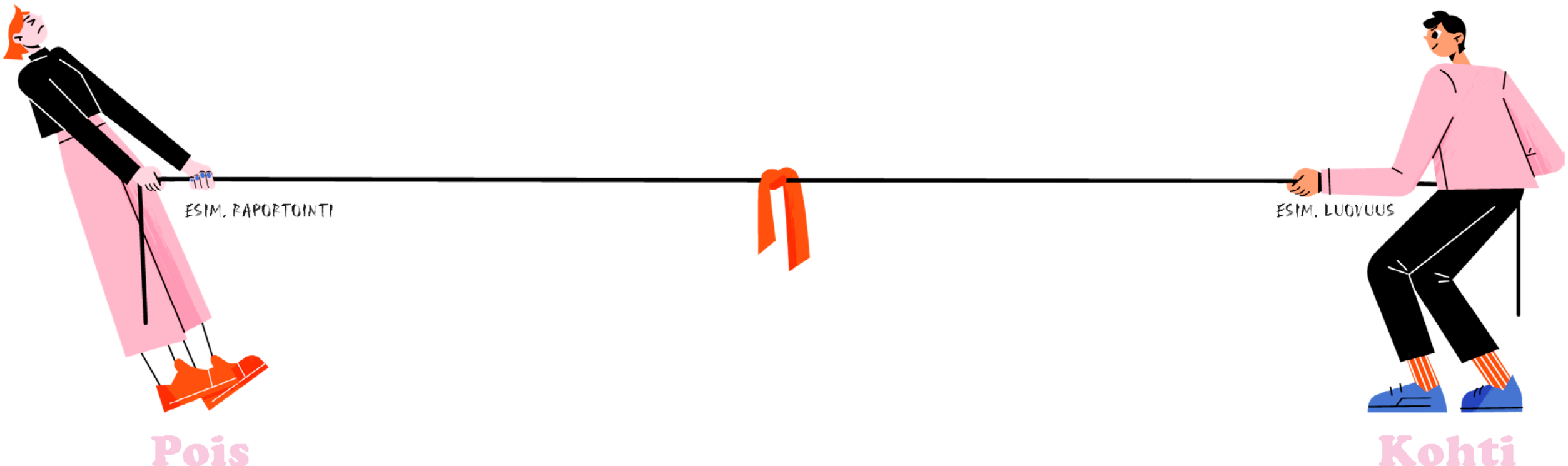
Mitä taitoja sinun pitäisi kehittää?

Rauhoittumisharjoitus

Video harjoitukseen:

Harjoituksen kesto:
20min

Motivaa tioköysi



Ajattele kaikkia elämäsi osa-alueita ja kokemuksia: työ, harrastukset, aikaisemmat työpaikat, harjoittelu ja vapaaehtoistyö sekä sosiaalinen elämä, ja yritä tunnistaa, milloin tunsit itsesi motivoituneeksi ja milloin taas et.

Jos olit motivoitunut, kirjoita kokemus sitä lähemmäs KOHTI-sanaa mitä motivoituneempi olit ja sitä lähemmäs POIS-sanaa, mitä epämotivoituneempi olit. Saatat esimerkiksi huomata, että opit tiimityötä aikaisemmassa työpaikassasi ravintolassa, ja koska nautit tiimityöstä, tuo kokemus motivoi sinua. Vastaavasti saatat haluta siirtyä pois rutiinityöstä kohti haastavampia tehtäviä.

POIS-kentällä olevat asiat auttavat sinua tunnistamaan ne alueet, joilla et halua tehdä työtä. KOHTI-kentällä olevat asiat taasen voivat saada sinut kysymään itseltäsi 'Mitä voisin tehdä saadakseni enemmän irti tästä motivaationi kohteesta menestyäkseni?" Vastaako nykyinen tavoitteesi sinun KOHTI-ideoitasi?'

Joharin ikkuna

Joharin Ikkuna on itsetuntemuksen työkalu, joka auttaa ymmärtämään itseäsi ja vuorovaikutustasi muiden kanssa. Se peilaa näkemystäsi sinusta muiden näkemyksiin, avaten reittiä parempaan itseymmärrykseen.

Läheisten ja itsesi antamat adjektiivit sinusta, jaetaan neljään alueeseen: avoimeen, kätkettyyn, sokeaan ja tuntemattomaan. Avoimet asiat ovat niitä, joita tiedämme itsestämme ja jaamme muiden kanssa. Kätketyt asiat tiedämme itsestämme, mutta emme jaa muiden kanssa. Sokeat alueet ovat piirteitä, joita muut näkevät meissä, mutta emme itse tunnista niitä. Tuntematon alue käsittää piirteet, joita me tai muut emme tunnista.

Ohjeet:

Aloita kirjaamalla ylös 5 piirrettä itsestäsi, jotka mielestäsi kuvaavat sinua parhaiten. Kysy sitten luotettavilta ystäviltäsi tai työkavereiltasi, mitkä 5 piirrettä he näkevät sinussa voimakkaimpina. Käytä oikealla olevaa adjektiivilistaa ja täytä havaintosi seuraavalle sivulle. Ole avoin palautteelle ja reflektoi, miten voit kehittyä. Muista, että itsetuntemus on jatkuvaa työtä, ja Joharin Ikkuna voi auttaa sinua kehittymään.

Antelias
Arvokas
Avulias
Fiksu
Hassu
Hengellinen
Herkkä
Hermostunut
Hiljainen
Hyväksyvä
Hyväntahtoinen
Hyväntuulinen
Idealistinen
Iloinen
Itsensä tunteva
Itsenäinen
Itsevarma
Järjestelmällinen
Järkevä

Kireä
Kypsä
Kärsivällinen
Looginen
Luotettava
Luova
Lämmin
Miettiliäas
Monimutkainen
Nerokas
Nokkela
Oppivainen
Rakastava
Rauhallinen
Rento
Rohkea
Sisäänpäin suuntautunut
Sopeutuva
Spontaani

Taitava
Tarmokas
Tietäväinen
Tunteellinen
Tutkivainen
Ujo
Ulospäin suuntautunut
Uskalias
Vaatimaton
Vaikutusvaltainen
Valpas
Varma
Vastuullinen
Viisas
Välittävä
Ylpeä
Ymmärtäväinen
Ystävällinen
Älykäs

	Minä tiedän	Minä en tiedä
Muut tietävät	ESIM. ILOINEN **Avoin**	**Sokea**
Muut eivät tiedä	**Kätketty**	**Tuntematon**

Mitä enemmän asioita on avoimessa ikkunassa, sitä suurempi voidaan nähdä ihmisen itsetuntemuksen olevan. Tätä ikkunaa pystyy laajentamaan koko elämän ajan.

Mahdollisesti alitajuntaisesti asioita, joita ei halua tuoda esille. Jos haluaa tuoda näitä avoimesti esille, täytyy oppia vastaanottamaan rakentavaa kritiikkiä ja objektiivista itsensä tarkkailua.

Luottamukseen ja itseilmaisuun liittyviä asioita, joita ei halua tai uskalla tuoda esille esimerkiksi aiemmin torjutuksi tulemisen vuoksi. Mahdollisia voimavaroja käännettäväksi avoimeen ikkunaan.

Piilossa oleva osio, jossa voi olla asioita, joita ei tiedostamattomasta syystä halua tuoda esiin. Voi sisältää tunnistamattomia voimavaroja ja kykyjä.

Lähde: Näin Joharin ikkuna auttaa kehittämään itsetuntemustasi - (elinavaananen.fi)

Minä tiedän

Minä en tiedä

Muut tietävät

Avoin

Sokea

Muut eivät tiedä

Kätketty

Tuntematon

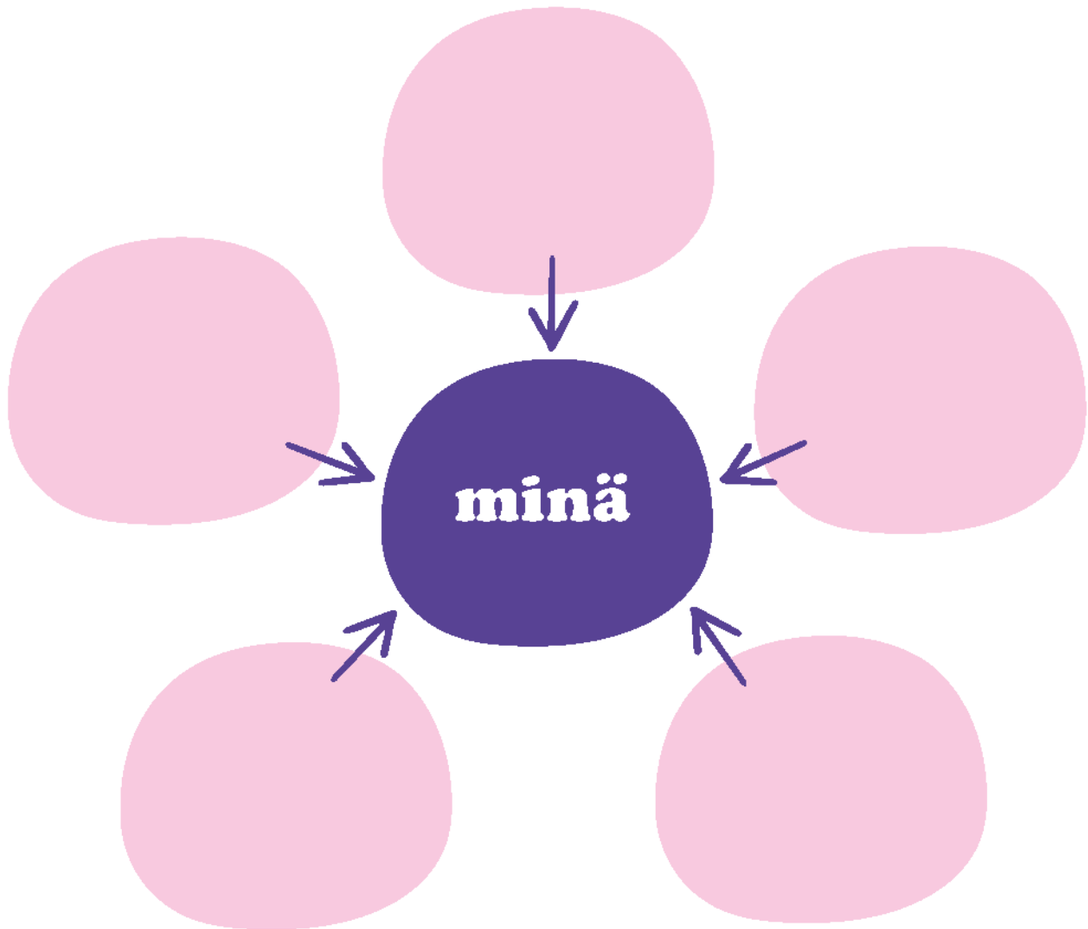
- Laita vasempaan ylänurkkaan adjektiivit, jotka sinä ja muut valitsitte
- Laita vasempaan alanurkkaan adjektiivit, jotka sinä valitsit, mutta muut eivät.

- Laita oikeaan ylänurkkaan adjektiivit, jotka muut valitsivat
- Laita oikeaan alanurkkaan loput adjektiivit

Suvaitsevaisuus ja kulttuurit

Monikulttuurillisen minän ympyrät

Täytä alla olevaan kuvioon mielestäsi tärkeitä sinua ja sinun henkilöllisyyttäsi määritteleviä asioita. Voit kirjoittaa ne ympyröihin "minän" ympärille. Näitä asioita voivat olla esim. etnisyys, kansalaisuus, sukupuoli, ammatti, uskonto jne.



Mikä määrittää minua

1. Mieti hetkeä, jolloin tunsit itsesi erityisen kiitolliseksi voidessasi edustaa kyseistä määritelmää?

2. Ajattele seuraavaksi hetkeä, jolloin tuon valitsemasi määritelmän tunnistaminen itsessäsi ja tunteissasi oli epämiellyttävää. Kirjoita se myös ylös.

3. Kirjoita yhteen valitsemaasi määritelmään liittyvä stereotypia, joka ei sovellu sinuun. Täytä seuraava virke:

Olen _____ mutta en ole _____

Esim. Olen nainen, mutta en ole herkkä ja avuton tai olen suomalainen, mutta en ole vaatimaton.

Minä tiimipelaajana

Persoonallisuuden osa-alueita voi testata erilaisilla persoonallisuustesteillä. Yleisesti käytetty testi on esimerkiksi Myers Briggs Indicator (MBTI) joka määrittelee, mikä 16:sta eri persoonallisuustyypistä olet.

Persoonallisuustestit antavat usein melko mustavalkoisen kuvan ja usein testin tekijä kokeekin löytävänsä ominaisuuksiaan monista eri persoonallisuustyypeistä.

Yksi testeistä on DISC-analyysi, joka testaa käyttäytymispiirteitä ja jakaa ihmiset eri värien mukaisesti joko punaiseen (hallitseva), keltaiseen (vaikuttava), vihreään (vakaa) tai siniseen (tunnontarkka). Testaa, minkä värinen sinä olet?

DISC Profiili

Kehitä Viestintä ja Suhteet

www.discprofiili.fi

Muita persoonallisuustestejä:

www.truity.com

Koetko, että värisi kuvaa sinua hyvin? Haluaisitko olla muun värinen? Mitä ominaisuuksia itsessäsi haluaisit kehittää?

Itsensä johtaminen

Itsensä johtaminen tarkoittaa omien työskentelytapojen arviointia, työn haasteiden tunnistamista sekä jaksamisen arviointia, stressinhallintaa ja hyvinvointia.

Stressin lähteitä:

Selviytymismekanismeja:

Saitko uusia vinkkejä, joita voisit kokeilla?

Monialaisuus

Tehtävä, osa 1: Itsereflektointi

Pohdi tilanteita, joissa olet työskennellyt eri alojen kollegoiden kanssa. Mieti, mikä meni hyvin ja missä kohtasit haasteita. Pohdi, missä monialaisissa taidoissa tunnet itsesi varmaksi ja mitkä taidot tarvitsevat parantamista.

Ajanhallinta

Ajanhallinta on keskeinen taito, joka vaikuttaa merkittävästi elämänlaatuun ja suorituskykyyn. Se pitää sisällään kyvyn suunnitella, organisoida ja hallita omaa aikaa tehokkaasti ja tehokkuutta lisäten. Hyvä ajanhallinta mahdollistaa tehtävien suorittamisen ajoissa, vähentää stressiä ja parantaa yleistä elämänlaatua.

Tietoisuus omasta ajankäytöstä on ensimmäinen ja olennainen askel onnistuneessa ajanhallinnassa. Se tarkoittaa päivittäisen ajanhallinnan tarkkailua ja ymmärtämistä, jotta tiedät, mihin päiväsi tunnit todella kuluvat. Tiedosta rutiinisi ja seuraa tehtäviäsi. Tehtävien priorisointi on avaintaito ajanhallinnassa. Kaikki tehtävät eivät ole yhtä tärkeitä, joten on tärkeää erottaa kiireelliset ja tärkeät tehtävät muista ja keskittyä ensisijaisesti niihin, jotka vievät sinua kohti tavoitteitasi.

Toimintasuunnitelman laatiminen on olennainen osa ajanhallintaa. Luo konkreettinen suunnitelma siitä, miten aiot saavuttaa tavoitteesi. Tämä voi sisältää aikataulujen laatimisen, tehtävälistojen pitämisen ja päätöksenteon siitä, mitä teet milloinkin.

Tehtävä viikko 1:

Miten käytät aikaasi ja tunnistat mahdolliset ongelmat ajanhallinnassa.

Tämän viikon tavoitteena on tarkkailla ja arvioida omaa ajanhallintaansi. Pidä päiväkirjaa päivittäisestä toiminnastasi ja kiinnittä huomiota aikakäytön yksityiskohtiin. Tunnista ajanhallintaasi vaikuttavat tekijät, kuten keskeytykset, stressin lähteet ja tehottomuuden syyt. Tavoitteena on saada selkeä kuva siitä, mihin aika todellisuudessa kuluu.

Päiväkirjan pitäminen: Kirjaa seuraavalle aukeamalle joka päivä tarkasti ylös, miten käytät aikaasi. Pohdinta osioon voit nostaa selkeät parannuskohteet, joita voit kehittää viikolla 2.

Ajankäytön yksityiskohtainen seuranta:
Tämä voi sisältää koulutyöt, opiskelun, harrastukset, sosiaalisen median käytön, ruoanlaiton, liikunnan, rentoutumisen ja muut päivittäiset toimet.

Keskeytykset ja häiriöt:
Huomio, mitkä tekijät aiheuttavat keskeytyksiä ja häiriöitä ajanhallinnassasi. Näitä voivat olla esimerkiksi puhelimen ilmoitukset, kova melu, sosiaalisen median selailu tai muut tekijät.

Stressin tunnistaminen:
Värikoodaa päiväkirjaasi hetket, jolloin tunsit olevasi stressaantunut tai ylikuormittunut. Tämä auttaa tunnistamaan stressin lähteet.

Energian vaihtelut:
Voi merkitä päiväkirjaasi, milloin tunnet olevasi energisimmilläsi ja milloin vähemmän motivoitunut tai väsynyt. Tämä auttaa tunnistamaan optimaaliset ajankohdat eri tehtäville tulevaisuudessa.

Maanantai

Herääminen:

Nukkumaanmeno:

Pohdinnat

Tiistai

Herääminen:

Nukkumaanmeno:

Pohdinnat

Keskiviikko

Herääminen:

Nukkumaanmeno:

Pohdinnat

Torstai

Herääminen:

Nukkumaanmeno:

Pohdinnat

Perjantai

Herääminen:

Nukkumaanmeno:

Pohdinnat

Tehtävä viikko 2:

Tarkastele viikon 1 aikana tekemiäsi merkintöjä ja tunnista ajanhallintaasi vaikuttavat ongelmat sekä hukkaan menevät ajankäytön kohteet.

Käytä viikon 1 tietoja pohjana ja laadi seuraavalle viikolle etukäteen toimintasuunnitelma, jossa määrittelet tavoitteet ajanhallinnan parantamiseksi ja konkreettiset toimenpiteet niiden saavuttamiseksi. Suunnitelma voi sisältää aikataulutusta, tehtävälistoja ja muita käytännön ratkaisuja.

Jatka päiväkirjan pitämistä viikolla 2 seuraavalle aukeamalle ja tällä kertaa vertaile sitä viikon päätyttyä ensimmäiseen viikkoon ja arvioi, onko ajanhallintansi parantunut. Mitkä olivat hyviä käytäntöjä, joita voit käyttää jatkossa ja millaisia toimenpiteitä kenties kokeilit, mutta huomasit etteivät ne olleet sinulle sopivia? Voit arvioida viikkoja keskenään viereisellä sivulla.

Tehokkuus ja tuottavuus:
Arvioi, kuinka tehokkaasti käytät aikaasi eri tehtävissä. Voit pohtia, kuinka paljon aikaa menee yhden tehtävän suorittamiseen verrattuna toiseen.

Priorisointi ja tavoitteet:
Arvioi, mitkä tehtävät ovat tärkeimpiä ja kiireellisimpiä. Voit myös miettiä, onko sinulla selkeät tavoitteet, jotka ohjaavat sinun ajanhallintaasi.

Ajan hukkaaminen:
Toisen viikon aikana voit pohtia, kulutatko aikaasi tehottomasti osallistumalla turhiin aktiviteetteihin tai sallimalla lyhyiden keskeytysten estää päivän tavoitteiden saavuttamisen. Samalla on tärkeää muistaa, että jotkut "turhat aktiviteetit" voivat tarjota nautintoa ja mielihyvää, jotka voivat parantaa jaksamistasi työssä tai muissa tehtävissä.

Viikko 1 tiivistelmä:

Viikko 2 tiivistelmä:

Mitä opit ja mihin tulet kiinnittämäät jatkossa enemmän huomiota ajankäytössäsi:

Maanantai

Priorisointi ja tavoitteet

Herääminen:

Nukkumaanmeno:

Tiistai

Priorisointi ja tavoitteet

Herääminen:

Nukkumaanmeno:

Keskiviikko

Priorisointi ja tavoitteet

Herääminen:

Nukkumaanmeno:

Torstai

Priorisointi ja tavoitteet

Herääminen:

Nukkumaanmeno:

Perjantai

Priorisointi ja tavoitteet

Herääminen:

Nukkumaanmeno:

Kontaktipuu

Verkostoituminen ja kumppanuudet

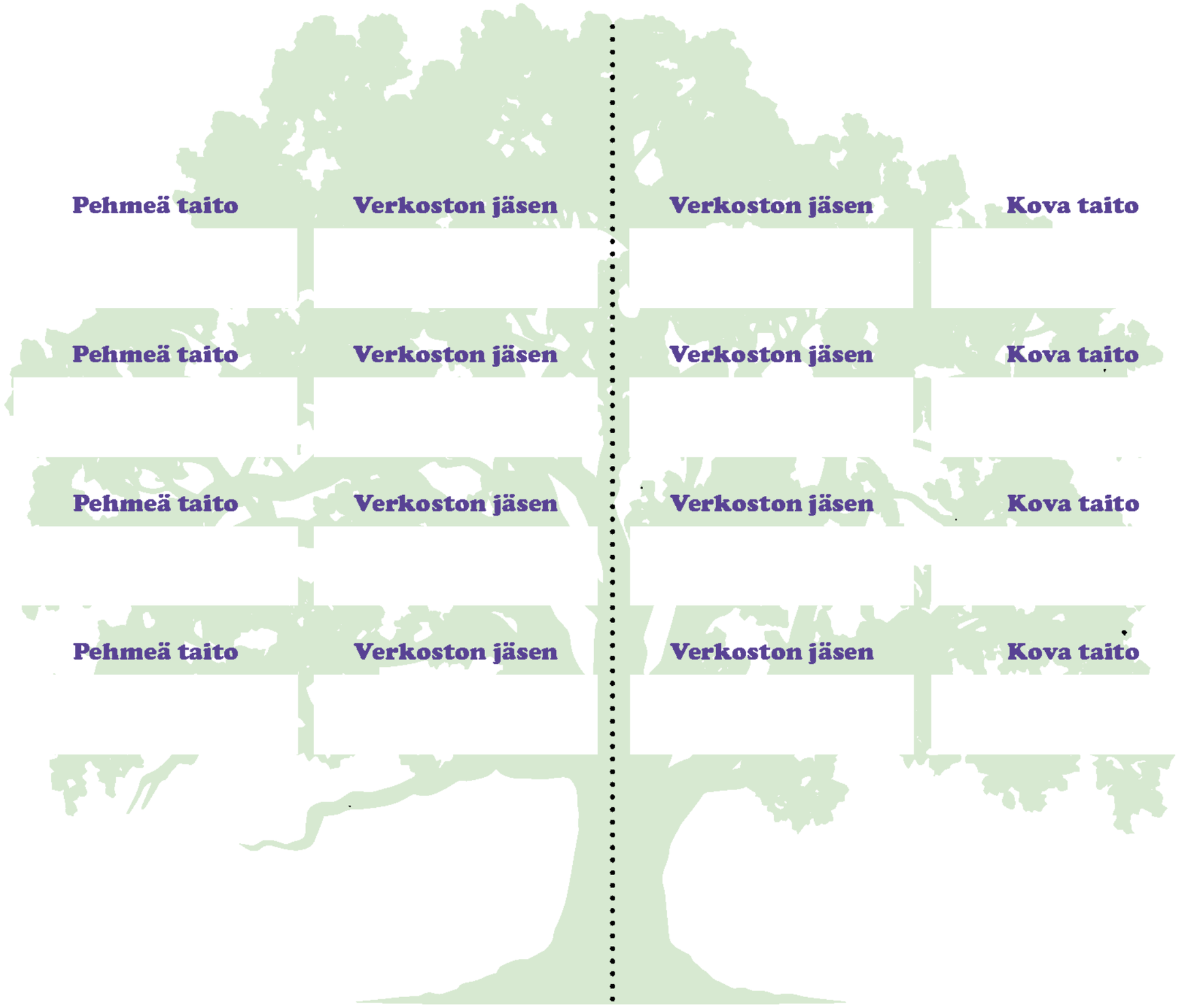
Mieti tavoitettasi uuden työn, työssäkehittymisen tai yrittäjyyden näkökannalta. Kirjoita tavoite puun alle, juuriin.

Työntekijänä: Puun oikea puoli edustaa kovia taitoja, joita tarvitset lähtiessäsi tavoittelemaan muutosta työuralla. Se voi sisältää esimerkiksi digitaalisia taitoja. Kirjoita puun lehtiin taidot, joita tarvitset matkallasi.

Yrittäjänä: Puun oikea puoli edustaa kumppanuuksia, joita tarvitset onnistuaksesi tavoitteessasi yrittäjänä. Näitä kumppaanuksia voivat olla esimerkiksi ne kovat taidot, joita sinun ei kannata itse omaksua (esimerkiksi taloushallinto-osaaminen).

Puun vasen puoli edustaa pehmeitä taitoja, joita sinun pitää vielä kehittää matkalla tavoitteeseesi. Kirjoita lehtiin pehmeät taidot, joita tulet tarvitsemaan.
Lisää oksiin, jotka johtavat lehdille, verkostosi henkilö, jolta voisit pyytää apua tai neuvoja kyseisen taidon omaksumiseen. Yrittäjänä lisää oksiin mahdollisia kumppaneita.

Kontaktien visualisointi helpottaa usein verkostoitumista ja sen hahmottamista.



Tavoitteet:

Ystäväkirja

Tämä tehtävä auttaa sinua syventämään ammatillisia yhteyksiäsi ja oppimaan lisää uusista kontakteista. Tavoitteenasi on täyttää ystäväkirja, joka auttaa sinua saamaan paremman käsityksen uudesta kontaktistasi ja luomaan vahvempia yhteyksiä.

Muista, että aktiivinen kuuntelu ja aito kiinnostus toista kohtaan ovat tärkeitä verkostoitumisen onnistumisen kannalta.

Ohjeet:

1. Valitse henkilö, jonka kanssa haluaisit verkostoitua tai jonka haluaisit oppia tuntemaan paremmin. Tämä voi olla kollega, opiskelija, yritysjohtaja, alan asiantuntija tai kuka tahansa, joka kiinnostaa sinua ammatillisesti.

2. Järjestä tapaaminen valitsemasi kontaktin kanssa ja käytä ystäväkirjaa keskustelun pohjana. Keskustelkaa kysymyksistä ja pyrkikää syventämään toistenne tuntemusta.

3. Täytä ystäväkirjaa keskustelun aikana tai heti tapaamisen jälkeen. Varmista, että tallennat kaikki oleelliset tiedot.

4. Käytä kerättyä tietoa luodaksesi jatkotoimintasuunnitelmaa, kuten yhteistyön ideoita tai mahdollisia seuraavia tapaamisia.

5. Pohdi, mitä opit tästä verkostoitumistapaamisesta ja kuinka voit hyödyntää saamiasi tietoja ja kontakteja omassa ammatillisessa kehityksessäsi.

Piirrä kuva itsestäsi:

Nimi:

Sähköposti:

Puhelinnumero:

Organisaatio tai yritys:

Oma roolisi:

Tavoitteet ja intohimot:

Mikä motivoi sinua työssäsi tai alallasi? | Millaisia intohimoja tai projekteja sinulla on?

Verkostoitumistavoitteet:

Millaista yhteistyötä tai projekteja voisimme tehdä tulevaisuudessa?

Miten voimme auttaa toisiamme ammatillisesti?

Harrastukset ja kiinnostuksen kohteet:

Mitä teet vapaa-ajalla? Onko sinulla kiinnostuksen kohteita, jotka eivät liity työhösi?

Mikä kirja, elokuva tai sarja on inspiroinut sinua?

Millainen on tyypillinen lounaasi?

Millainen musiikki saa sinut innostumaan?

Suositukset ja yhteistyömahdollisuudet:

Onko sinulla suosituksia tai kontakteja, jotka voisivat olla hyödyllisiä minun tilanteessani?

Näetkö mahdollisuuksia yhteistyöhön tai resurssien jakamiseen?

Voitte myös kirjoittaa suositukset toisitanne LinkedIniin.

Millaista osaamista koet kirjan omistajan tuovan työyhteisöön tai tiimiin?

Tärkein oppi työelämästä:

Piirrä kuva itsestäsi:

Nimi:

Sähköposti:

Puhelinnumero:

Organisaatio tai yritys:

Oma roolisi:

Tavoitteet ja intohimot:

Mikä motivoi sinua työssäsi tai alallasi? | Millaisia intohimoja tai projekteja sinulla on?

Verkostoitumistavoitteet:

Millaista yhteistyötä tai projekteja voisimme tehdä tulevaisuudessa?

Miten voimme auttaa toisiamme ammatillisesti?

Harrastukset ja kiinnostuksen kohteet:

Mitä teet vapaa-ajalla? Onko sinulla kiinnostuksen kohteita, jotka eivät liity työhösi?

Mikä kirja, elokuva tai sarja on inspiroinut sinua?

Millainen on tyypillinen lounaasi?

Millainen musiikki saa sinut innostumaan?

Suositukset ja yhteistyömahdollisuudet:

Onko sinulla suosituksia tai kontakteja, jotka voisivat olla hyödyllisiä minun tilanteessani?

Näetkö mahdollisuuksia yhteistyöhön tai resurssien jakamiseen?

Voitte myös kirjoittaa suositukset toisitanne LinkedIniin.

Millaista osaamista koet kirjan omistajan tuovan työyhteisöön tai tiimiin?

Tärkein oppi työelämästä:

Piirrä kuva itsestäsi:

Nimi:

Sähköposti:

Puhelinnumero:

Organisaatio tai yritys:

Oma roolisi:

Tavoitteet ja intohimot:

Mikä motivoi sinua työssäsi tai alallasi? | Millaisia intohimoja tai projekteja sinulla on?

Verkostoitumistavoitteet:

Millaista yhteistyötä tai projekteja voisimme tehdä tulevaisuudessa?

Miten voimme auttaa toisiamme ammatillisesti?

Harrastukset ja kiinnostuksen kohteet:

Mitä teet vapaa-ajalla? Onko sinulla kiinnostuksen kohteita, jotka eivät liity työhösi?

Mikä kirja, elokuva tai sarja on inspiroinut sinua?

Millainen on tyypillinen lounaasi?

Millainen musiikki saa sinut innostumaan?

Suositukset ja yhteistyömahdollisuudet:

Onko sinulla suosituksia tai kontakteja, jotka voisivat olla hyödyllisiä minun tilanteessani?

Näetkö mahdollisuuksia yhteistyöhön tai resurssien jakamiseen?

Voitte myös kirjoittaa suositukset toisitanne LinkedIniin.

Millaista osaamista koet kirjan omistajan tuovan työyhteisöön tai tiimiin?

Tärkein oppi työelämästä:

Piirrä kuva itsestäsi:

Nimi:

Sähköposti:

Puhelinnumero:

Organisaatio tai yritys:

Oma roolisi:

Tavoitteet ja intohimot:

Mikä motivoi sinua työssäsi tai alallasi? | Millaisia intohimoja tai projekteja sinulla on?

Verkostoitumistavoitteet:

Millaista yhteistyötä tai projekteja voisimme tehdä tulevaisuudessa?

Miten voimme auttaa toisiamme ammatillisesti?

Harrastukset ja kiinnostuksen kohteet:

Mitä teet vapaa-ajalla? Onko sinulla kiinnostuksen kohteita, jotka eivät liity työhösi?

Mikä kirja, elokuva tai sarja on inspiroinut sinua?

Millainen on tyypillinen lounaasi?

Millainen musiikki saa sinut innostumaan?

Suositukset ja yhteistyömahdollisuudet:

Onko sinulla suosituksia tai kontakteja, jotka voisivat olla hyödyllisiä minun tilanteessani?

Näetkö mahdollisuuksia yhteistyöhön tai resurssien jakamiseen?

Voitte myös kirjoittaa suositukset toisitanne LinkedIniin.

Millaista osaamista koet kirjan omistajan tuovan työyhteisöön tai tiimiin?

Tärkein oppi työelämästä:

Piirrä kuva itsestäsi:

Nimi:

Sähköposti:

Puhelinnumero:

Organisaatio tai yritys:

Oma roolisi:

Tavoitteet ja intohimot:

Mikä motivoi sinua työssäsi tai alallasi? | Millaisia intohimoja tai projekteja sinulla on?

Verkostoitumistavoitteet:

Millaista yhteistyötä tai projekteja voisimme tehdä tulevaisuudessa?

Miten voimme auttaa toisiamme ammatillisesti?

Harrastukset ja kiinnostuksen kohteet:

Mitä teet vapaa-ajalla? Onko sinulla kiinnostuksen kohteita, jotka eivät liity työhösi?

Mikä kirja, elokuva tai sarja on inspiroinut sinua?

Millainen on tyypillinen lounaasi?

Millainen musiikki saa sinut innostumaan?

Suositukset ja yhteistyömahdollisuudet:

Onko sinulla suosituksia tai kontakteja, jotka voisivat olla hyödyllisiä minun tilanteessani?

Näetkö mahdollisuuksia yhteistyöhön tai resurssien jakamiseen?

Voitte myös kirjoittaa suositukset toisitanne LinkedIniin.

Millaista osaamista koet kirjan omistajan tuovan työyhteisöön tai tiimiin?

Tärkein oppi työelämästä:

Piirrä kuva itsestäsi:

Nimi:

Sähköposti:

Puhelinnumero:

Organisaatio tai yritys:

Oma roolisi:

Tavoitteet ja intohimot:

Mikä motivoi sinua työssäsi tai alallasi? | Millaisia intohimoja tai projekteja sinulla on?

Verkostoitumistavoitteet:

Millaista yhteistyötä tai projekteja voisimme tehdä tulevaisuudessa?

Miten voimme auttaa toisiamme ammatillisesti?

Harrastukset ja kiinnostuksen kohteet:

Mitä teet vapaa-ajalla? Onko sinulla kiinnostuksen kohteita, jotka eivät liity työhösi?

Mikä kirja, elokuva tai sarja on inspiroinut sinua?

Millainen on tyypillinen lounaasi?

Millainen musiikki saa sinut innostumaan?

Suositukset ja yhteistyömahdollisuudet:

Onko sinulla suosituksia tai kontakteja, jotka voisivat olla hyödyllisiä minun tilanteessani?

Näetkö mahdollisuuksia yhteistyöhön tai resurssien jakamiseen?

Voitte myös kirjoittaa suositukset toisitanne LinkedIniin.

Millaista osaamista koet kirjan omistajan tuovan työyhteisöön tai tiimiin?

Tärkein oppi työelämästä:

COPS

COPS-analyysin (Challenges, Opportunities, Potential weaknesses, Strengths) tarkoitus on auttaa suunnittelemaan tulevaisuutta kestävämmin, tekemään tietoon perustuvia päätöksiä ja tunnistamaan tärkeimmät tekijät tavoitteidesi saavuttamisessa.

Riskien Hallinta:
Haasteiden ja mahdollisten heikkouksien tunnistaminen auttaa hallitsemaan riskejä ja tekemään kestävämpää suunnitelmia niiden voittamiseksi.

Mahdollisuuksien tunnistaminen:
Mahdollisuuksien tunnistaminen auttaa hyödyntämään positiivisia tekijöitä ja luomaan kilpailuetua.

Oman Kehityksen Edistäminen:
COPS-analyysia voi käyttää itsensä kehittämisen työkaluna, auttaen tunnistamaan omia vahvuuksia ja heikkouksia työelämässä.

Faktapohjainen Päätöksenteko:
Analyysi tarjoaa tosiasioihin perustuvaa tietoa, joka auttaa tekemään päätöksiä perustuen todellisiin tekijöihin.

1. Määritä tavoite

Aloita määrittelemällä selkeästi tavoitteesi tai tehtäväsi.

Mikä on se asia, johon pyrit?

Haasteet (Challenges)
Listaa kaikki ne haasteet ja vaikeudet, joita kohtaat tavoitetta saavuttaessasi.

- Mitkä tekijät voivat vaikeuttaa tavoitteen saavuttamista?
- Esimerkki. Työpaikan vaihtaminen voi olla haastavaa, koska kilpailu työpaikoista on kovaa.

Mahdollisuudet (Opportunities)
Listaa kaikki mahdollisuudet ja edut, jotka voivat auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi.

- Mitä mahdollisuuksia voit hyödyntää tavoitteen saavuttamiseksi?
- Esimerkki. Uuden teknologian hallinta voi avata uusia uramahdollisuuksia.

Sisäiset tekijät

Mahdolliset heikkoudet (Potential weaknesses)
Listaa kaikki omat heikkoutesi tai rajoitteesi, jotka voivat olla esteenä tavoitteen saavuttamiselle.

- Mitä puutteita minulla voi olla, jotka vaikeuttavat tavoitetta?
- Esimerkki. Puutteellinen kielitaito voi olla heikkous, jos tavoitteenasi on kansainvälisen työn saaminen.

Vahvuudet (Strengths)
Listaa kaikki vahvuutesi ja resurssisi, jotka voivat auttaa sinua tavoitteen saavuttamisessa.

- Mitä taitoja, vahvuuksia ja voimavaroja minulla on?
- Esimerkki. Pitkäaikainen työkokemus samalla alalla voi olla vahvuus, jos pyrit ylennykseen.

Vaikeuttaa tavoitteiden saavuttamista

Auttaa tavoitteen saavuttamisessa

Ulkoiset tekijät

C

O

1. Tavoite:

Sisäiset tekijät

P

S

Lopputehtävä

COPS Parannussuunnitelma

Analysoi COPS-analyysiin lisäämiäsi kohtia. Valitse jokaisesta kohdasta (C,O,P ja S) yksi tai kaksi tärkeintä asiaa, joita haluat kehittää tai joissa näet mahdollisuuksia.

Luo valitsemiisi asioihin 1-2 konkreettista SMART parannustavoitetta.

Esitä toimintavaiheet, jotka aiot toteuttaa kunkin parannustavoitteen saavuttamiseksi. Sisällytä suunnitelmaan taitojen parissa hyödynnettävä työskentelytapa, resurssit ja tarvitsemasi tuki.

SMART: erityinen, mitattavissa ja saavutettavissa oleva, relevanttia ja aikarajoitettu kehittämiskohde.

Miten kohtaat haasteet

Tartu mahdollisuuksiin

1.

2.

C

1.

2.

O

1. Tavoite:

1.

2.

P

1.

2.

S

Miten kehität heikkouksiasi

Miten valjastat vahvuutesi

Muistiinpanot:

Muistiinpanot:

To do listat

To do listat

VAMK

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Rahoittaja

Jatkuvan oppimisen ja
työllisyyden palvelukeskus