



Opiskelu- ja urasuunnitteluvalmiudet 1 osp

OPPIMATERIAALI SELKOKIELELLÄ

Tekijä: Tuija Takala, Työryhmä: Tuija Takala & Minna Lönnroth

Rahoittaja:

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ
UNDERSVINGS- OCH KULTURMINISTERIET

Sisällys

1. Aluksi: Opiskelijalle ja opettajalle	2
2. Osaamistavoitteet: Opiskelu- ja urasuunnitteluvalmiudet, 1 osp.....	3
3. Osaamistavoitteiden sanat.....	5
4. Taidot ja niiden kehittäminen	7
4.1. Vahvuudet.....	8
4.2. Kehitä taitoja.....	11
4.3. Tuki	12
4.4. Arvioi, miten opintosi etenee.....	13
5. Tutkintosi ja urasi	13
5.1 Suunnittele uraa	15
5.2 Tutkinnon osat ja valinnat	17
6. Jatko-opinnot.....	19
7. Työ ja osaamisen esittely.....	22
7.1. Hae töitä.....	23
7.2. Oman osaamisen esittely	25
8. Arviointi	29
8.1. Valmistaudu arviointiin.....	30
8.2. Arviointikriteerit T1–K5.....	35
Lähteet	37

1. Aluksi: Opiskelijalle ja opettajalle

Tässä materiaalissa on pääasiat
YTO-opinnosta Opiskelu- ja urasuunnitteluvalmiudet.
Opettaja antaa tarkat ohjeet siitä,
miten opinto etenee.

Luvussa 8 on kysymyksiä,
jotka auttavat sinua arvioinnissa.
Valmistaudu arviointiin niin,
että osaat vastata kysymyksiin.

Materiaali on selkokielenen.
Materiaalissa on myös linkkejä,
jotka eivät ole selkokielenisiä.

Materiaali on tehty VIERKO-hankkeessa,
joka on rahoittanut opetus- ja kulttuuriministeriö.

2. Osaamistavoitteet: Opiskelu- ja urasuunnitteluvalmiudet, 1 osp

A) Tunnistat omia mahdollisuuksiasi ja tuen tarpeitasi

- Seuraat, miten oppimisesi edistyy ja *hankit osaamista* eli opiskelet. Tiedät, jos tarvitset tukea.
- Tiedät, mistä asioista olet kiinnostunut ja mitä mahdollisuuksia sinulla on edetä ammatissa.
- Selvität:
 - omat vahvuudet eli missä asioissa olet hyvä
 - osaaminen
 - kehittämisen kohteet eli mitä asioita voit parantaa.
- Arvioit säännöllisesti omaa oppimistasi ja osaamistasi.

B) Teet valintoja tutkinnossa ja uran suunnittelussa

- Selvität vaihtoehtoja, jotka sopivat urasi suunnitelmaan. Käytät erilaisia tietolähteitä ja sähköisiä palveluja.
- Tiedät, mitä osia on sinun tutkinnossani ja mitä opintoja sinun täytyy tehdä.
- Tiedät, mitkä valinnat lisäävät sitä, että saat työn ja suunnittelet uraasi.
- Seuraat, miten edistyt opiskelussa ja tutkinnossa.
- Käytät opiskelussa erilaisia ympäristöjä (työ, netti, lähiopetus jne.), jotka sopivat opiskeluun.

C) Hankit tietoa jatkokoulutuksesta ja koulutustarjonnasta

- Käytät tietolähteitä, ohjauspalveluita ja netin hakujärjestelmiä, kun suunnittelet tulevaisuutta ja jatkokoulutusta.

- Hankit tietoa jatkokoulutuksen vaihtoehtoista, jotka sopivat sinulle.
- Suunnittelet uraasi eli teet urasuunnitelman.
- Selvität:
 - Mitkä ovat jatkokoulutuksen pääsyvaatimukset?
 - Miten jatkokoulutukseen haetaan?
 - Mitkä ovat jatkokoulutuksen valintakriteerit?

D) Valmistaudut työllistymiseen ja oman osaamisen esittelyyn

- Etsit tietoa työelämän mahdollisuuksista ja työn ympäristöistä.
- Selvität uran vaihtoehtoja, jotka sopivat sinulle.
- Näytät osaamista ja vahvuuksia, jotka sopivat työn hakemiseen.
- Esittelet osaamisesi, esimerkiksi teet CV:n.
- Haet työpaikkoja ja käytät netin hakupalveluita.
- Päivität eli muutat tilanteen mukaan urasuunnitelmaasi työnhakua varten.

3. Osaamistavoitteiden sanat

Osaamistavoitteiden sanat ovat siinä järjestyksessä,
kun ne ovat luvun 2 osaamistavoitteissa.

osaamispiste osp	Osaamispiste kertoo, kuinka suuri opinto on. Koko perustutkinto on 180 osp, ja sen tutkinnon osat ovat eri pituisia. Esimerkiksi opiskelet noin 60 osp yhden vuoden aikana, jos opintosi kestävät kolme vuotta.
vahvuudet	Vahvuus on paras puoli sinussa. Vahvuudet ovat asioita, joissa olet hyvä ja taitava.
taito taidot taitava	Saat taitoja, kun opiskelet, harjoittelet ja opit. Olet taitava, kun olet oppinut taitoja ja osaat ne.
valmius valmiudet	Valmiudet ovat taitoja, joita sinulla on.
tukitarpeet tuen tarpeet	Tukitarpeet ovat asioita, joissa tarvitset apua ja paljon harjoittelua.
osaamisen hankkiminen	Opiskelet, harjoittelet ja opit tietoja ja taitoja.
osaaminen	Osaat tiedot ja taidot.
osaamisen osoittaminen osaamisen näyttäminen	Osoitat osaamisen ja näytät tiedot ja taidot.
oman osaamisen esittely CV	Osaaminen on tietoja ja taitoja. Osaamisen esittelyssä kerrot ja näytät, mitkä ovat parhaat taitosi ja osaamisesi.

	<p>CV on lyhyt esittely sinusta, ja kerrot siinä koulutuksesi, osaamisesi, työkokemuksen ja muut taitosi lyhyesti. Voit kirjoittaa CV:n tai tehdä videon. On myös muita tapoja koota ja näyttää osaaminen.</p>
ala ammatti	<p>Opiskelet nyt jotain alaa, esimerkiksi ravintola-alaa, rakennusalaa, sosiaali- ja terveysalaa jne.</p> <p>Saat ammatin eli osaat työn alalta, jota opiskelet ja josta valmistut.</p>
tutkinto tutkinnon osat	<p>Opiskelet nyt alaa tiettyyn ammattiin eli opiskelet tutkintoa.</p> <p>Tutkinnossasi on erilaisia tutkinnon osia. Kun opiskelet ja suoritat kaikki tutkinnon osat, olet suorittanut ammattillinen perustutkinto.</p>
työ työllistyminen	<p>Opiskelet ammattia eli alasi työtä. Työllistyminen tarkoittaa sitä, että saat työpaikan, työn.</p>
ura uran suunnittelu urasuunnitelma	<p>Uraan kuuluvat taidot, joita olet saanut opiskelussa, työssä harrastuksissa ja elämässä.</p> <p>Uran suunnittelu eli urasuunnitelma:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitä taitoja sinulla jo on? • Mistä ja miten saat lisää taitoja? • Mitä haluat tehdä tulevaisuudessa?
jatkokoulutus jatko-opinnot	<p>Ammatillisen perustutkinnon jälkeen voit hakea esimerkiksi ammattitutkintoihin, erikoisammattitutkintoihin, ammattikorkeakouluun tai yliopistoon.</p>

4. Taidot ja niiden kehittäminen



4.1. Vahvuudet

Selvitä:

- Missä asioissa olet hyvä?
- Missä asioissa olet onnistunut?
- Mistä asioista olet saanut hyvää palautetta?

Palaute on opettajien, työkavereiden ja ystävien sanoja siitä, missä asioissa olet onnistunut ja mitä taitoja sinun täytyy parantaa.

- Mistä asioista olet kiinnostunut?

Omat vahvuudet voivat olla hyviä tapoja.

Esimerkiksi olet kohtelias kaikille tai teet asiat ohjeiden mukaan.

Vahvuudet voivat olla myös hyviä puolia, jotka kuuluvat sinun luonteeseesi.

Esimerkiksi tutustut nopeasti uusiin ihmisiin tai osaat kuunnella muita rauhallisesti.

Taidot liittyvät siihen, mitä olet oppinut koulussa, elämäsi eri vaiheissa tai mitä osaat tehdä esimerkiksi työssä.

Vahvuudet ja taidot kehittyvät

- opiskelussa
- työssä
- harrastuksissa
- vapaa-ajalla.

Tehtävä

Mitä **vahvuuksia, osaamista ja taitoja**

sinulla on nyt?

Kerro opettajalle tarkasti

ja anna esimerkkejä:

- Missä olet hyvä?
- Mitä asioita osaat?
- Mitä hyviä taitoja sinulla on?

Esimerkiksi:

Jos olet *sosiaalinen*,

mitä se tarkoittaa?

Miten se näkyy elämässäsi,

opiskelussa ja työssä?

Kysy vahvuuksistasi esimerkiksi

- ystäviltä
- opettajilta
- muilta,
jotka tuntevat sinut.

Tästä voi olla apua,

kun kokoat vahvuuksia:

[Työkykypassin nettisivulla on luettelo vahvuuksista ja taidoista](#) (ei selkokielen).

Netissä on testejä,

joissa voit testata vahvuuksia

(esimerkiksi testejä on koottu nettisivulle

[Opinkirjo. Löydä omat vahvuutesi](#),

ei selkokielen).

Piirrä, kirjoita, kerro

vahvuuksistasi, osaamisestasi ja taidoistasi.

Opettajalle: nettisivulla

[Osaamismatkalla. Oma osaaminen ja vahvuudet](#)

on lisää tehtäviä vahvuuksien tunnistamiseen (ei selkokielinen).

4.2. Kehitä taitoja

Kukaan ei ole täydellinen.

Muutut ja kehityt koko ajan.

Kerro:

- **Mitä taitoja sinä tarvitset lisää**
 - opiskelussa
 - työssä
 - elämässä?
- **Mitä taitoja sinun täytyy parantaa**
 - opiskelussa
 - työssä
 - elämässä?

Voit saada apua [Työkykypassin luettelosta](#) (ei selkokielinen).

Siinä on luettelo vahvuuksista ja taidoista.

4.3. Tuki

Olet selvittänyt asioita,
joissa haluat kehittyä (luku 4.2.).
Keskustele opettajasi kanssa,
mitä **tukea ja apua** voit saada koulussa.

Selvitä myös itse,
mitä apua ja ohjausta voit saada koulussa.
Kirjoita henkilöiden nimet,
joilta voit saada apua, esimerkiksi:

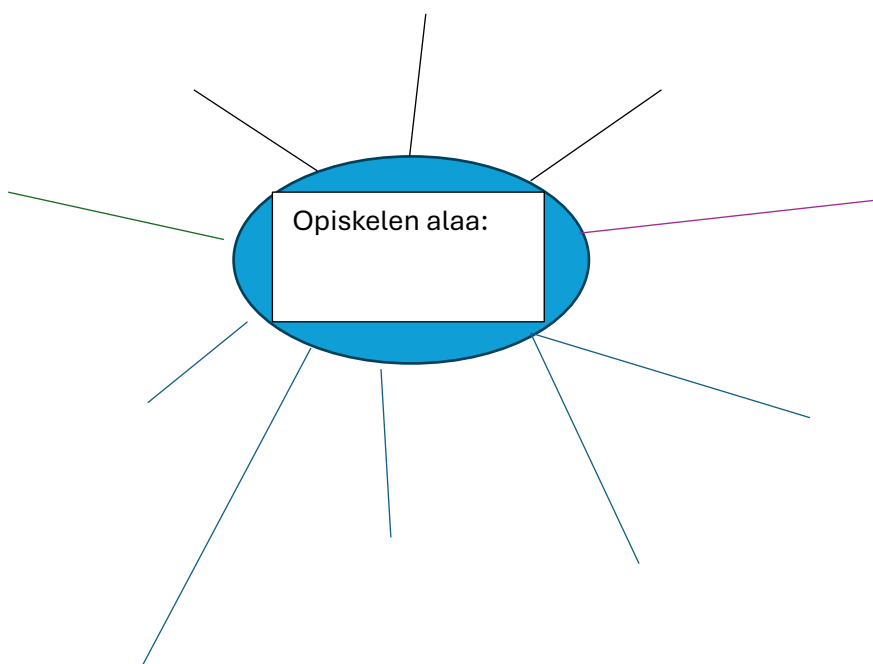
- opettajat
- erityisopettaja
- opo
- ohjaavat opettajat
- kuraattori
- psykologi
- terveydenhoitaja
- muita?

4.4. Arvioi, miten opintosi etenee

Selvitä ja kerro:

- Mitä tutkinnon osaa opiskelet nyt?
- Mitä olet jo opiskellut?
- Mistä saat selville, mitä opintoja olet jo tehnyt eli suorittanut?
- Kuinka monta osaamispistettä (ops) sinulla jo on?
- Mitä opintoja et ole vielä tehnyt?
- Kuinka monta osaamispistettä (ops) sinun täytyy vielä tehdä
 - ammatillisista opinoista
 - YTO-opinnoista?
- Miten olet onnistunut opinnoissa?
- Kuinka kauan vielä opiskelet?
- Mikä vaikuttaa siihen, miten etenet opinnoissasi?

Voit tehdä muistiinpanoja miellekarttaan eli *mind mapiin*:



5. Tutkintosi ja urasi



5.1 Suunnittele uraa

ura	Taidot, joita olet saanut esimerkiksi <ul style="list-style-type: none">• opiskelussa• töissä• harrastuksissa• vapaaehtoistyössä• elämässä.
uran suunnittelu urasuunnittelu urasuunnitelma	Suunnittelet: <ul style="list-style-type: none">• Mitä taitoja tarvitset?• Mistä saat taitoja?• Miten saat taitoja nyt ja tulevaisuudessa:<ul style="list-style-type: none">○ työ, työt○ opiskelu○ harrastukset○ muut asiat, joista saat lisää taitoja?• Mitä haluat tehdä tulevaisuudessa? Urasuunnitelma voi muuttua opiskelusi ja elämäsi aikana.
työura	Työt ja työtehtävät, joita olet tehnyt.

**Opettajasi ja opo kertovat,
miten ja milloin suunnittelet uraasi
tämän opinnon aikana.**

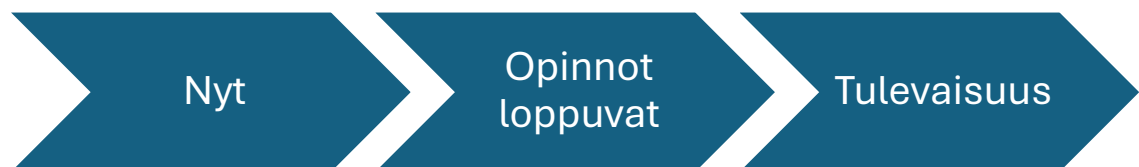
Suunnittelet uraa monta kertaa,
koska tiedot ja ajatukset muuttuvat siitä,
mitä haluat ja voit tehdä urallasi.

Käytä näitä kysymyksiä apuna:

- Mitkä ovat vahvuutesi?
- Mistä asioista saat iloa?
- Missä tilanteissa olet taitava ja hyvä?
- Mitä asioita sinun pitää parantaaja kehittää?
- Mistä asioista olet saanut kehuja eli hyvää palautetta?
- Mitkä asiat sinua kiinnostavat?
- Minkälaiset työt sinua kiinnostavat?
- Minkälainen opiskelu sinua kiinnostaa?
- Mitä työtä haluat tehdä tulevaisuudessa?
- Mitä voisit opiskella tulevaisuudessa?

**Sovi opettajan kanssa,
milloin, miten ja mihin teet urasuunnitelman.**

Teet urasuunnitelmaa opettajan kanssa myös HOKSiin
(henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma).
HOKS tarkoittaa suunnitelmaa opiskelustasi.



5.2 Tutkinnon osat ja valinnat

Keskustele ja kerro:

Tärkeä kysymys 1:

- Mitä tutkintoa opiskelet
eli mitä ammatillista perustutkintoa opiskelet?

Tärkeä kysymys 2,

koska tutkinnossa opiskelet ja suoritat **tutkinnon osia**:

- Mitä tutkinnon osia sinä opiskelet tutkintosi aikana?
- Missä vaiheessa opintoja olet nyt?
- Miten olet onnistunut opinnoissasi?

Tärkeä kysymys 3:

- Mitä tutkinnon osia opiskelet juuri nyt?
 - Miten teet sen? Koulussa, työssä vai missä?
 - Mitä opiskelet tähän tutkinnon osaan?
 - Miten ja missä se arvioidaan?

Tärkeä kysymys 4:

- Mitä tutkinnon osia sinulta vielä puuttuu?

Tärkeät kysymykset 5:

- Mitä tutkinnon osia tai opintoja voit itse valita?
- Mistä tiedät, mitä tutkinnon osia voit valita?
- Mitä muita omia valintoja voit tehdä opiskelun aikana?

Tehtävät

1. Piirrä kuva tutkinnon osista

Selvitä, mitä **tutkinnon osia** on tutkinnossasi.

Esimerkiksi:

- Opettaja näyttää tutkinnon osat esimerkiksi Wilmasta.
- Opettaja näyttää [ePerusteista oman koulusi ja tutkintosi osat](#).
- Löydät ne [ePerusteista: Ammatillinen koulutus](#).

Piirrä oman tutkintosi tutkinnon osat:

esimerkiksi piirrät joka tutkinnon osasta laatikon tai ympyrän.

- Kirjoita laatikon tai ympyrän sisään tutkinnon osan nimi.
- Kirjoita laatikon tai ympyrän sisään tutkinnon laajuus eli osaamispisteiden (osp) määrä.
- Väritä eri värillä tutkinnon osat, jotka olet jo suorittanut eli olet saanut numeron.
- Väritä eri värillä tutkinnon osat tai opinnot, joita sinun ei ole pakko tehdä, vaan voit tehdä valintoja.

2. Opettaja voi valita lisää tehtäviä

Nettisivulla [Osaamismatkalla. Ammatillinen koulutus](#)

(ei selkokielenä) on tehtäviä,

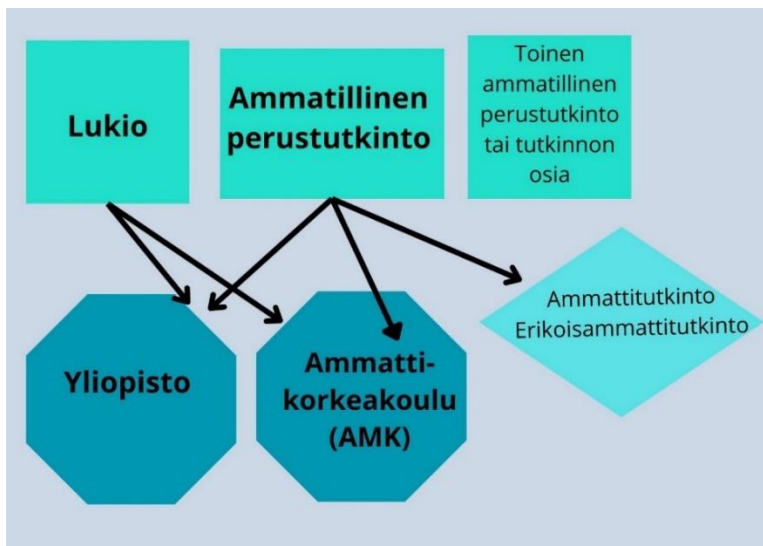
joissa on vaihtoehtoja esimerkiksi

osaamisen ja tutkintojen selvittämiseen.

Mitä tarkoittaa jatko-opinnot eli jatkokoulutus?

Ammatillisen perustutkinnon jälkeen

voit opiskella lisää.



Jatkokoulutusta ovat esimerkiksi

- ammattikorkeakoulu (AMK)
- yliopisto.

Oletko kiinnostunut ammattikorkeakoulusta?

[Selvitä sivulta ammattikorkeakouluun.fi](http://www.ammattikorkeakouluun.fi):

- koulutukset
- pääsyvaatimukset
- hakeminen
- valinta
- opiskelu.

Kun haet korkeakouluun,

arvosanoistasi lasketaan painotettu keskiarvo.

Saat siitä [lisätietoja AMK:n todistusvalinnasta](#).

Oletko kiinnostunut yliopistosta?

Etsi tietoja yliopistojen nettisivuilta,

esimerkiksi [Helsingin yliopisto](#).

Ammatillisen peruskoulutuksen jälkeen
voi opiskella myös näitä:

- ammattitutkinto
- erikoisammattitutkinto
- toinen ammatillinen perustutkinto (tai osatutkinto).

Ammattitutkintoja ja erikoisammattitutkintoja
järjestävät koulut,
joissa on ammatillista koulutusta.

Tehtävät

Muuttuuko urasuunnitelmasi?

Kerro vastaukset kysymyksiin:

- Mitä mieltä olet jatkokoulutuksesta?
- Millainen opiskelu kiinnostaa sinua,
kun olet opiskellut tämän tutkinnon?
- Onko urasuunnitelmasi muuttunut,
kun olet saanut tietoa jatkokoulutuksesta?

Opettajalle:

[Nettisivulla Osaamismatkalla: Urasuunnittelu](#) (ei selkokielineen)

on koottu tehtäviä ja linkkejä,
jotka sopivat jatkokoulutuksen suunnitteluun.

7. Työ ja osaamisen esittely



7.1. Hae töitä

Haet töitä.

Tiedät esimerkiksi:

- Mikä kiinnostaa sinua?
- Mikä koulutus sinulla on?
- Mitä osaat omalta alalta?
- Mitkä ovat vahvuuksiasi ja taitojasi?

Töitä voit löytää ystävien tai perheen avulla.

Opiskelun aikana teet töitä työpaikoilla,
ja myös niistä voit löytää itsellesi työpaikan.

Lisäksi on paljon nettisivuja työpaikan hakemiseen.

Saat lisätietoja:

[Käytä apuna selkokielistä opasta](#)

[Näin haet työtä.](#)

Etene näin:

1. Selvitä seuraavat asiat:

- Mistä voit hakea töitä?
- Miten haet töitä?
- Mitä netin työhakusivuja voit käyttää tai olet jo käyttänyt, kun etsit töitä?

Esimerkkejä nettisivuista, joissa on työpaikkoja:

[Duunitori](#) (ei selkokielineen)

[Tiitus](#) (ei selkokielineen)

[Työmarkkinatori](#) (ei selkokielineen)

2. Tee työhakemus.

- Esittele itsesi lyhyesti:
kerro vahvuutesi
ja koulutuksesi.
- Kerro, mitä sinä annat työntekijälle.
Kerro osaamisesi.
- Osoita, että olet kiinnostunut.
- Kerro hyvistä ominaisuuksistasi,
joista on hyötyä työssä.
- Kirjoita kohtelias lopetus.
Kerro, että toivot työhaastattelua.

Esimerkiksi oppaassa

[Työhön! Selkomateriaali työnhausta ja työllistymisestä on ohjeita ja esimerkki työhakemuksesta](#) (sivu 14).

[Myös Duunitorilla kerrotaan hyvästä hakemuksesta](#)
(ei selkokielenä).

3. Tee osaamisen esittely.

Seuraavassa luvussa on ohjeita ja esimerkkejä.

7.2. Oman osaamisen esittely

Esittelet osaamisen

eli kerrot tai kirjoitat itsestäsi:

taidoista ja osaamisesta.

Osaamisen esittelystä käytetään

esimerkiksi sanoja CV tai ansioluettelo.

Suunnittele:

- Kerää tiedot ja esimerkit, mitä osaat.
- Kerää todistukset, palautteet ja muut paperit tai dokumentit, joissa on tietoja: tätä osaat.
- Kerää materiaaleja, joista näkee, mitä osaat, esimerkiksi videoita ja valokuvia.

**Selvitä opettajalta,
miten esittelet osaamisen.**

Vaihtoehtoja:

- Kirjoitat CV:n eli osaamisen esittelyn.
- Kuvaat videon, jossa kerrot osaamisestasi ja näytät esimerkkejä.
- Teet portfolion eli kansion, jossa on näytteitä (esimerkiksi kuvia) osaamisestasi.
- Teet oman nettisivun, jonne olet koonnut esimerkit omasta osaamisesta.
- Näytät, esittelet ja kerrot tapaamisessa, mitä osaat.

Seuraavassa on esimerkit:

- CV-asiakirja
- video-CV

CV-ohjeita 1: WORDissa on **valmiita CV-pohjia**, esimerkiksi:

OMA NIMI	CV	X.X.2024
Katuosoite postinumero ja kaupunki/paikkakunta Puhelin Sähköposti (oman nettisivun osoite)		
TAVOITE		
Kirjoita, mitä sinä haluat antaa itsestäsi työhön ja työpaikalle (tiimille, työkavereille, asiakkaille).		
OSAMINEN		
Kirjoita vahvuutesi, parhaat puolesi työssä ja muun tärkeän osaamisesi.		
TYÖKOKEMUS (KIRJOITA ENSIN UUSIN TYÖ, SITTEN SEURAAVAKSI UUSIN JNE.)		
Aika	Työnimike, <i>Yrityksen Nimi</i> · Lisää tähän lyhyt yhteenveto keskeisistä tehtävistäsi ja merkittävistä saavutuksista.	
Aika	Työnimike, <i>Yrityksen Nimi</i> · Lisää tähän lyhyt yhteenveto keskeisistä tehtävistäsi ja merkittävistä saavutuksista.	
KOULUTUS (KIRJOITA ENSIN UUSIN KOULUTUS, SITTEN SEURAAVAKSI UUSIN JNE.)		
Aika	Tutkinto, <i>Oppilaitoksen Nimi</i>	
KIELITAITO JA IT-TAIDOT (KIRJOITA SELLAISIA OTSIKOITA, JOTKA SOPIVAT TYÖHÖN JA SINUN OSAAMISEESI JA KOKEMUKSIISI.)		
Suomi, hyvä Englanti, hyvä jne.		
HARRASTUKSET (KIRJOITA SELLAISIA OTSIKOITA, JOTKA SOPIVAT TYÖHÖN JA SINUN OSAAMISEESI JA KOKEMUKSIISI.)		
Kirjoita harrastuksista, joista voi olla hyötyä työssä. <input type="checkbox"/>		

CV-ohje 2: Canva-ohjelmassa on valmiita CV-pohjia, esimerkiksi

CV:n pikaohjeet 2



KOULUTUS

Lähihoitaja

Stadin ammatti- ja aikuisopisto
5.6.2024

Hoiva-avustaja

Omnia
2020

TAIDOT

- oma-aloitteinen
- ahkera
- jne.

KIELITAITO

- viro (äidinkieli)
- suomi (hyvä)
- ruotsi (hyvä)
- englanti (tyytyttävä)
- venäjä (hyvä)

KURSSIT

Ensiapukurssi (SPR),
voimassa 5.5.2025

TIETOTEKNIKKATAIDOT

- Apotti
- O365-ohjelmat

LUOTTAMUSTOIMET

Opiskelijatutor
Stadin ammatti- ja aikuisopisto
2023 - 2024

CV

7.2.2024

ETUNIMI SUKUNIMI

☎ 040 000 1111

✉ sähköposti@fi.fi

📍 osoite

🏠 kotisivusi osoite

OSAAMINEN

Olen ahkera hoitaja, joka ottaa huomioon asiakkaan xxxx
xxxxxxxx. xxxxxxx xxxxx xxxx xxxx xxxxx xxxx. Xxxxx
xxxxxx xxxxx xxxxxxx xxx. xxxxxxx.

Olen saanut hyvää palautetta siitä, että xxxx xxxx xxxx
xxxx xxxx xxx xxxx xxx. Xxxxxxxx xxxxxx xxxxx xxxxx xxxxx.

ERITYISOSAAMINEN

Perehdyin musiikkiin lapsena ja nuorena
musiikkiopistossa. Soitan monia soittimia ja laulan.
Niitä taitoja käytän työssäni.

TYÖKOKEMUS

Hoiva-avustaja 2020-
Seure
Olen tehnyt sijaisuuksia Helsingin ja Vantaan
hoivayksiköissä.

Olen saanut asiakaspalvelukokemusta 2019-2020
kahviloissa ja hampurilaisbaareissa.

TAVOITTEET

Haluan kehittää työtäni xxxxxxxx xxxx xxx xxx xxx
xxx. Xxxxxx xxxx xxxxx xxxxx. Xxxxx xxxxx xxxxx
xxx xxx xxxx xxxxx. Xxxxx xxxxx xxxxx xxxx xxxxx.

HARRASTUKSET

Harrastan monipuolisesti liikuttaa ja xxxxxx. Xxxx xxxxx
xxxxx xxxx xxxx xx. Xxxxxx xxxx xxxxxxx xxxxxxxxxx.

SUOSITTELIJA

Etunimi Sukunimi
ammatti
työpaikan nimi
puhelinnumero
sähköpostiosoite

Lisää CV-ohjeita:

- [Amisrekry. Työlle tekijä ja tekijälle työ. CV eli ansioluettelo](#) (ei selkokieline)
- [Duunitori. Ansioluettelo eli CV](#) (tässä ansioluettelo tarkoittaa CV:tä, ei selkokieline)
- [Duunitori. Työnhakuopas. Ansioluettelomalli](#) (tässä ansioluettelo tarkoittaa CV:tä, ei selkokieline)
- [Osaamismatkalla. Urasuunnittelu](#) (sivun lopussa on tehtäviä ja linkkejä CV-malleihin, ei selkokieline).



Video-CV



1. SUUNNITTELE KÄSIKIRJOITUS

- Tarkista: miten pitkää videota sinuta on pyydetty?
- **Esittelyvideon kesto on yleensä 1 - 2 minuuttia.**
- Mitä kerrot ja missä järjestyksessä?
- Tietoja sinusta: nimi - mitä muuta haluat kertoa?
- Mitä osaat? Kerro vahvoista puolistasi työssä? Kerro esimerkki tai esimerkkejä taidoistasi.
- Mitä olet opiskellut?
- Mitä vahvuuksia sinulla on?
- Voitko kertoa esimerkin hyvästä palautteesta?
- Näytätkö taitojasi tai näytteitä osaamisestasi?
- Haluatko mukaan suosittelijan?
- Mieti hyvä lopetus: näytä kiinnostuksesi.

2. SUUNNITTELE VIDEOINTI

- Käytä kännykkää, järjestelmäkameraa, videokameraa tai tietokoneen web-kameraa.
- **Kokeile:** kuvaatko kokonaisuuden kerrallaan (yksi otos) vai kuvaatko videon osissa?
- **Harjoittele** ensin: puhu kameralle.
- **Kokeile:** luonteva asento, hyvä ryhti, selkeä puhe, katsekontakti kameraan, siisti ulkoasu jne.
- Valitse selkeä tausta, joka ei vie huomiota sinusta.
- Valitse rauhallinen paikka.
- Voitko näyttää videossa jotain, joka kertoo osaamisestasi?
- Älä ole itsellesi ankara - hyvin se menee!

3. VIDEOI

- Tarkista vielä ohjeet: videon kesto ja sisältö.
- Kuvaa.
- Pyydä kaverilta palautetta.
- Tarvitseeko kuvata uudelleen?
- Tarvitseeko video editoida? Tärkeintä on, että kerrot osaamisestasi monipuolisesti.

4. LÄHETÄ VIDEO

- Tarkista, että vastaanottaja saa videon auki
- Jaa video esimerkiksi Drivesta tai YouTubesta.

Lisää ohjeita video-CV:n tekemiseen:

- [Duunitori. Videohakemus. Valot, kamera, käy! 6 vinkkiä hyvän videohakemuksen tekemiseen](#)
- [TAT. Kun koulu loppuu. Vinkit video-CV:n tekoon.](#)

8. Arviointi



8.1. Valmistaudu arviointiin

Sovit opettajasi kanssa ajan,
jossa kerrot opinnon asioista.

Osoitat opettajalle,
miten osaat asiat opinnoissa

Opiskelu- ja urasuunnitteluvalmiudet, 1 osp.

Seuraavassa on kysymyksiä ja ohjeita,
jotka auttavat sinua.

A

Taidot ja niiden kehittäminen



Missä olet hyvä (vahvuutesi)?

Missä tarvitset apua tai tukea?

- Mistä asioista olet kiinnostunut?
- Minkälaiseen työhön ja ammattiin sovit tai voisit edetä?
- Missä asioissa olet onnistunut?
- Kerro vahvuuksista ja taidoista.
- Mistä asioista olet saanut hyvää palautetta?
- Mitä taitoja ja osaamista sinun täytyy parantaa?
- Mistä voit saada tai olet saanut apua ja tukea?

Miten seuraat, että opintosi etenevät?

- Miten seuraat, että opintosi etenevät?
- Mistä saat tietoa, että opintosi etenevät?
- Miten olet onnistunut opiskelussa?
- Miten olet onnistunut näytöissä ja YTO-osaamisessa?

B

Tutkinnon osat ja valinnat



Minkälainen ura kiinnostaa sinua?

- Minkälaista uraa olet suunnitellut?
- Mitä nettisivuja käytät, kun suunnittelet uraasi?
- Mitä valintoja teet opinnoissa ja elämässä, että urasuunnitelmasi kehittyy?

Mitä osia on tutkinnossasi?

Mitä valintoja voit tehdä?

- Mitä osia on tässä tutkinnossa?
- Mitä suorituksia täytyy tehdä?
- Mitä valintoja teet tässä tutkinnossa, että saat töitä ja urasi etenee?
- Mitä ympäristöjä käytät opiskelussa (lähiopetus, pajat, verkko, työ, muu)?

D

Työ ja osaamisen esittely



Mitä työtä haluat tehdä?

Mitä työtä ja miten haet?

- Mistä voit hakea töitä?
- Mitä eri keinoja voit käyttää, kun haet töitä?
- Mitä netin työnhakusivuja käytit ja voit käyttää?
- Voit näyttää työhakemuksesi.
- Miten päivität urasuunnitelmasi eli muutat sen ajan tasalle?

Esitlee osaamistasi

- Esitlee osaamistasi, esimerkiksi CV, kansio osaamisesta (portfolio) tai muu tapa.
- Miten voit esitellä osaamistasi, kun haet töitä?

8.2. Arviointikriteerit T1–K5 selkokielellä

Tyydyttävä 1

- Tarvitset joskus apua tavallisissa tilanteissa.
- Olet tutuissa vuorovaikutustilanteissa asiallinen eli käyttäydyt niin, että se sopii tilanteeseen.
- Tiedät YTO-opinnon peruskäsitteitä ja tietoja.
- Käytät perustietoa vain yksinkertaisesti.
- Arvioit, miten osaat YTO-opinnon asiat.

Tyydyttävä 2

- Teet asiat usein itse tavallisissa tilanteissa.
- Teet yhteistyötä tutuissa vuorovaikutustilanteissa.
- Tiedät YTO-opinnon tärkeät käsitteet ja tiedot.
- Käytät perustietoa tarkoituksen mukaan.
- Arvioit, miten osaat YTO-opinnon asiat ja mitä sinun täytyisi parantaa eli tiedät vahvuudet ja kehittämisen kohteet.

Hyvä 3

- Teet asiat itse tavallisissa tilanteissa.
- Teet yhteistyötä tavallisissa vuorovaikutustilanteissa.
- Ratkaiset tavallisia ongelmatilanteita.
- Osaat YTO-opinnon tärkeät käsitteet ja tiedot.
- Käytät tietoa monin tavoin.
- Arvioit, miten osaat YTO-opinnon asiat. Lisäksi ehdotat, mitä ja miten voisit tehdä paremmin kuin nyt.

Hyvä 4

- Teet asiat itse eli omatoimisesti tilanteissa, jotka ovat tavallisia tai vaihtelevat.
- Teet yhteistyötä tavallisissa vuorovaikutustilanteissa asiallisesti ja rakentavasti eli vaikutat asioihin myönteisesti.
- Ratkaiset ongelmatilanteita niin, että käytät ratkaisuissa monia eri tapoja.
- Osaat YTO-opinnon käsitteet ja tiedot sekä tiedät YTO-opinnon omat, tärkeät ominaisuudet.
- Käytät tietoa monin eri tavoin ja perustelet tiedot.
- Arvioit todenmukaisesti, miten osaat YTO-opinnon asiat.
Lisäksi tiedät, mitä vahvuuksia ja kehittämisen kohteita sinulla on eli mitä osaat ja mitä sinun täytyisi vielä parantaa.

Kiitettävä 5

- Teet asiat itsenäisesti eli omatoimisesti.
Lisäksi toimit suunnitelman mukaan tavallisissa tilanteissa ja myös silloin, kun tilanteet muuttuvat.
- Teet yhteistyötä ja toimit rakentavasti vuorovaikutustilanteissa, joissa tilanteet vaihtuvat.
- Ratkaiset ongelmatilanteita monin eri tavoin ja teet ehdotuksia, miten asioita voisi parantaa.
- Osaat YTO-opinnon käsitteet ja tiedot laaja-alaisesti ja syvällisesti eli osaat paljon ja perusteellisesti.
- Käytät tietoa monin eri tavoin eli käytät tietoja erilaisissa tilanteissa.
Perustelet tiedot ja olet kriittinen eli perustelet ja arvioit tietoa.
- Arvioit todenmukaisesti, miten osaat YTO-opinnon asiat.
Lisäksi perustelet, mitä osaamista voit vielä parantaa.

Lähteet

Duunitori. Työnhakuopas. 2024. <https://duunitori.fi/tyoelama/tyonhakuopas>. Luettu 13.9.2024.

Mielenterveystalo. Omahoito-ohjelma. 2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/itsetunto-ja-identiteettipulmien-omahoito-ohjelma>. Luettu 13.9.2024.

Mäkelä, Maria & Voutilainen Anniina & Pitkänen, Mirja & Aarnio, Sari & Liete, Marjo. 2021. Uraohjauksen sanasto selkeällä kielellä. Keuda. https://issuu.com/keudajulkaisut/docs/2021_keuda_uraohjauksen_sanakirja_www. Luettu 19.8.2024.

Opetushallitus. ePerusteet. Ammatillinen koulutus. 2024. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/selaus/ammattillinenperuskoulutus>. Luettu 13.9.2024.

Opinkirjo. Kehittämiskeskus. 2024. Löydä omat vahvuutesi. <https://opinkirjo.fi/toiminta/tiedekasvatus-ja-opetus-2/loyda-omat-vahvuutesi-ja-etsiminta-alaasi/>. Luettu 13.9.2024.

Opiskelu- ja urasuunnitteluvalmiudet 1 ops. Urahaku-hanke. 2021. <https://sites.google.com/view/opiskelu-urasuunnittelukurssi/etusivu?authuser=0>. Luettu 13.9.2024.

Opopassi. 2018. opopassi.com/opopassi. Luettu 13.9.2024.

Osaamismatkalla. Sampo-ohjaussivusto. 2024. <https://osaamismatkalla.fi/sampo/>. Luettu 13.9.2024.

Työkykypassi selkosuomeksi. 2024. <https://tyokykypassi.fi/selkosuomi/>. Luettu 13.9.2024.

Työkykypassi. Vahvuuksia ja taitoja. 2023. <https://www.tyokykypassi.fi/wp-content/uploads/2019/03/Vahvuuksia-ja-taitoja.pdf>. Luettu 13.9.2024.

Työhön! Selkomateriaali työnhausta ja työllistymisestä. 2012. https://ameo.fi/wp-content/uploads/2018/02/Tyohon_selkomateriaali.pdf. Luettu 13.9.2024.

Työmarkkinatori selkosuomeksi. 2024. <https://tyomarkkinatori.fi/selkosuomi>. Luettu 13.9.2024.

Kuvalähteet: Pixabay-kuvapankin tekijänoikeusvapaat kuvat (13.9.2024).

Tämä materiaali on tuotettu VIERKO-hankkeessa vuonna 2024.

VIERKO on toteutettu Opetus- ja kulttuuriministeriön vuonna 2023 myöntämällä ammatillisen koulutuksen strategiarahoituksella. VIERKO on kuudenkymmenen kahden (62) koulutuksen järjestäjän yhteisponnistus. Työtä on koordinoanut Keski-Uudenmaan koulutus- kuntayhtymä Keuda.

Hankkeessa on kehitetty vieraskielisen koulutuksen laatua ja kotimaisten kielten opetuksen tarjontaa ammatillisessa koulutuksessa.

Lisätietoa:

<https://www.keuda.fi/keuda/hankkeet/vierko/>

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Oppimateriaalit:



[CC BY-SA 4.0 Deed](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) | [Nimeä-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) | [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)