



Vahvuuksien
tunnistaminen



Kiinnostuksen
kohteet



HENKILÖKOHTAINEN URAKARTTA

01

02

03

04

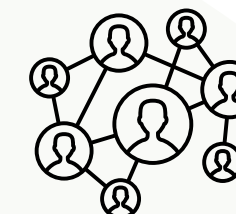
05

06

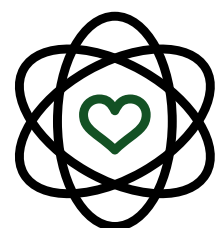
07



Koulutus ja
kehitys



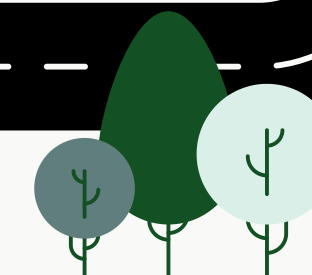
Verkostoituminen



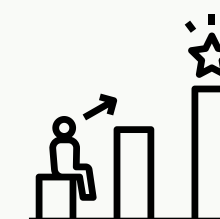
Arvot



Työkokemus



Tavoitteiden
asettaminen



Vahvuuksien tunnistaminen

Tunnista omat vahvuutesi



Tunnista omat vahvuutesi

Kun ymmärrämme omia vahvuksiamme, voimme hyödyntää niitä tehokkaammin sekä henkilökohtaisessa että ammatillisessa elämässä.

Tunnista omat vahvuutesi:

1. Kirjoita ylös tilanteita, joissa olet saavuttanut jotain merkittävää. Mitä vahvuuksia käytit saavuttaaksesi nämä tulokset?

-
-

2. Kysy ystäviltä, perheeltä tai kollegoilta, mitkä he kokevat olevan vahvuuksiasi. Ulkopuolinen näkökulma voi paljastaa asioita, joita et itse huomaa.

-
-

3. Mieti, mitkä asiat saavat sinut innostumaan ja missä tunnet olosi itsevarmaksi. Usein intohimomme liittyvät vahvuuksiimme.

-
-

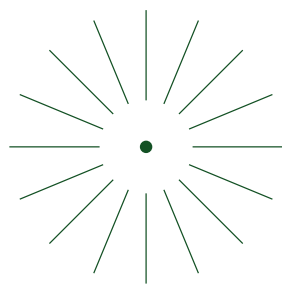


Kiinnostuksen kohteet

Mikä kiinnostaa ja innostaa?

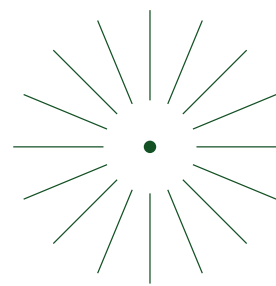


Mikä kiinnostaa ja innostaa?



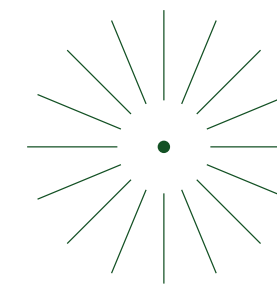
Mitä tehtäviä ja toimintoja
nautit tehdä?

• ??



Mitä teet mielelläsi vapaa-
ajalla?

• ?

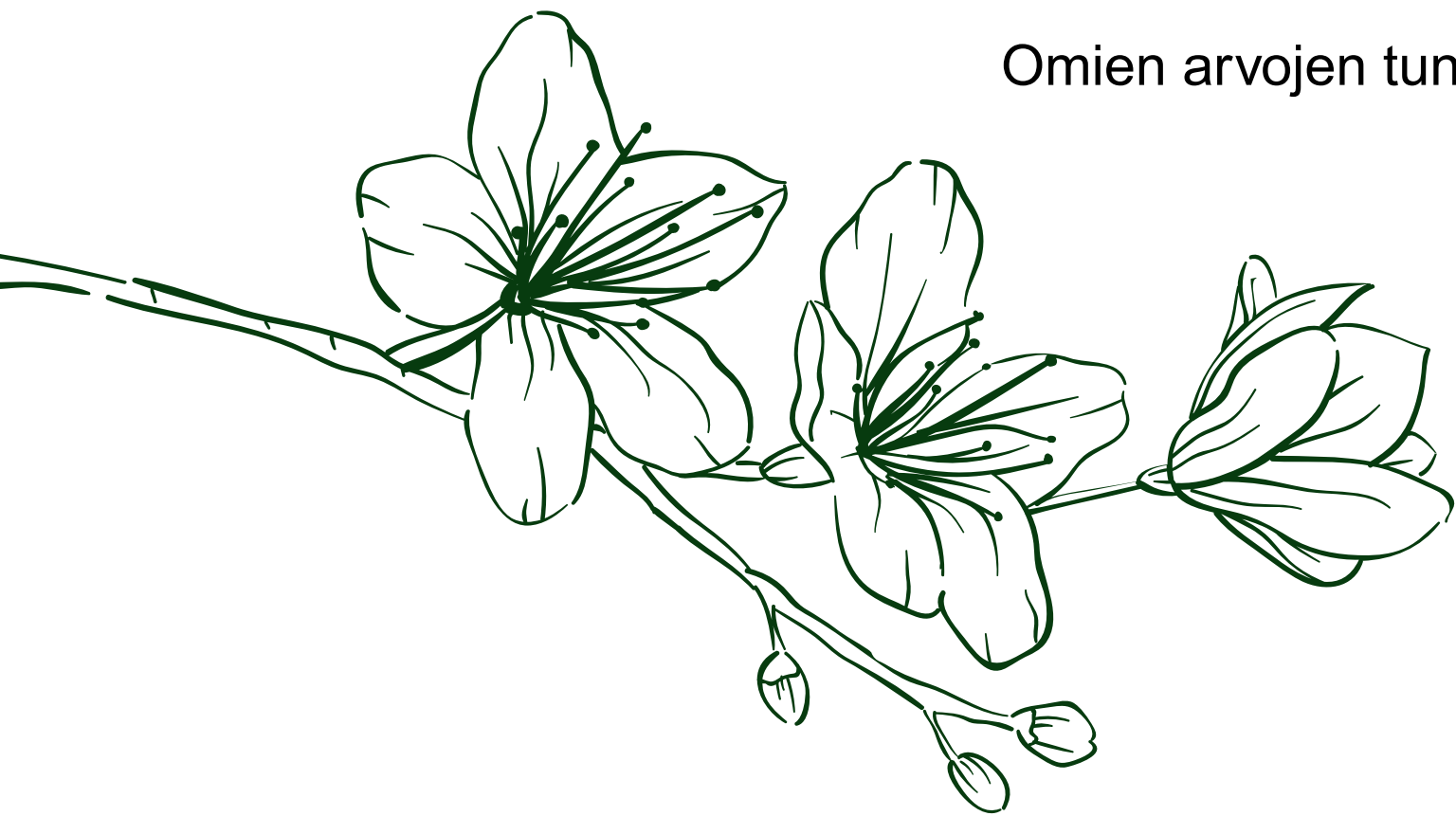


Innostuksen lähteet?

• ?

Arvot

Omien arvojen tunnistaminen & pohdintaharjoitus omista arvoista



Omien arvojen tunnistaminen

Tavoite: Jäsentää, mitkä elämänaalueet ovat sinulle merkityksellisiä ja miten ne toteutuvat arjessa.
Ohje: Pohdi jokaista elämänaaluetta ja kirjoita miksi se on merkityksellinen. Arvioi asteikolla 1–10 sen tärkeys ja nykyinen toteutuminen arjessasi.

Elämänaalue	Miksi tämä on minulle tärkeää?	Tärkeys 1–10	Nykyinen toteutuminen 1–10
Ihmissuhteet ja perhe			
Työ ja ura			
Oppiminen ja kehittyminen			
Hyvinvointi ja palautuminen			
Vapaa-aika ja harrastukset			

(Mukailtu ja muokattu: Mereta Helin, 2025. Alkuperäinen harjoitus: “Omien arvojen kirkastaminen”, Lappalainen ym., 2004)



Pohdintaharjoitus omista arvoista 1/2

Tämän harjoituksen tavoitteena on syventää ymmärrystä siitä, miksi jokin yksittäinen arvo on sinulle merkityksellinen ja miten se näkyy arjen valinnoissa, työssä ja urasuunnittelussa. Pohdinnan avulla voit tarkastella arvoa eri näkökulmista, tunnistaa sen vaikutuksia käytännön elämään sekä vahvistaa yhteyttä arvojesi ja toimintasi välillä.

1. Mitkä asiat tekevät elämästäni merkityksellistä ja arvokasta?
 -
2. Jos en saisi enää koskaan toteuttaa tätä arvoa arjessani, mitä silloin puuttuisi?
 -
3. Toiminko tämän arvon mukaisesti siksi, että se on minulle aidosti tärkeää, vai siksi, että toivon hyväksyntää muilta?
 -
4. Jos kukaan ei näkisi tai kommentoisi valintojani, olisiko tämä arvo silti minulle yhtä merkityksellinen?
 -
5. Millaisissa tilanteissa huomaa unohtavani tämän arvon tai toimivani sitä vastaan?
 -

Pohdintaharjoitus omista arvoista 2/2

Tämän harjoituksen tavoitteena on syventää ymmärrystä siitä, miksi jokin yksittäinen arvo on sinulle merkityksellinen ja miten se näkyy arjen valinnoissa, työssä ja urasuunnittelussa. Pohdinnan avulla voit tarkastella arvoa eri näkökulmista, tunnistaa sen vaikutuksia käytännön elämään sekä vahvistaa yhteyttä arvojesi ja toimintasi välillä.

6. Miltä tuntuu, kun onnistun toimimaan tämän arvon mukaisesti?

-

7. Millaisia hetkiä viimeisen kuukauden aikana on ollut, joissa tämä arvo on ollut läsnä?

-

8. Millaisia tilanteita tai valintoja kaipaisin lisää, jotta tämä arvo olisi vahvempi osa arkeani?

-

9. Mitä pieniä ja konkreettisia tekoja voisin tehdä jo tällä viikolla tämän arvon suuntaan?

-

10. Olenko valmis sitoutumaan pieniin askeleisiin, vaikka ne olisivat epämukavia tai vaatisivat ponnistelua?

-

(Mukailtu: Mereta Helin, 2025. Alkuperäinen lähde: Zettle, 2007)

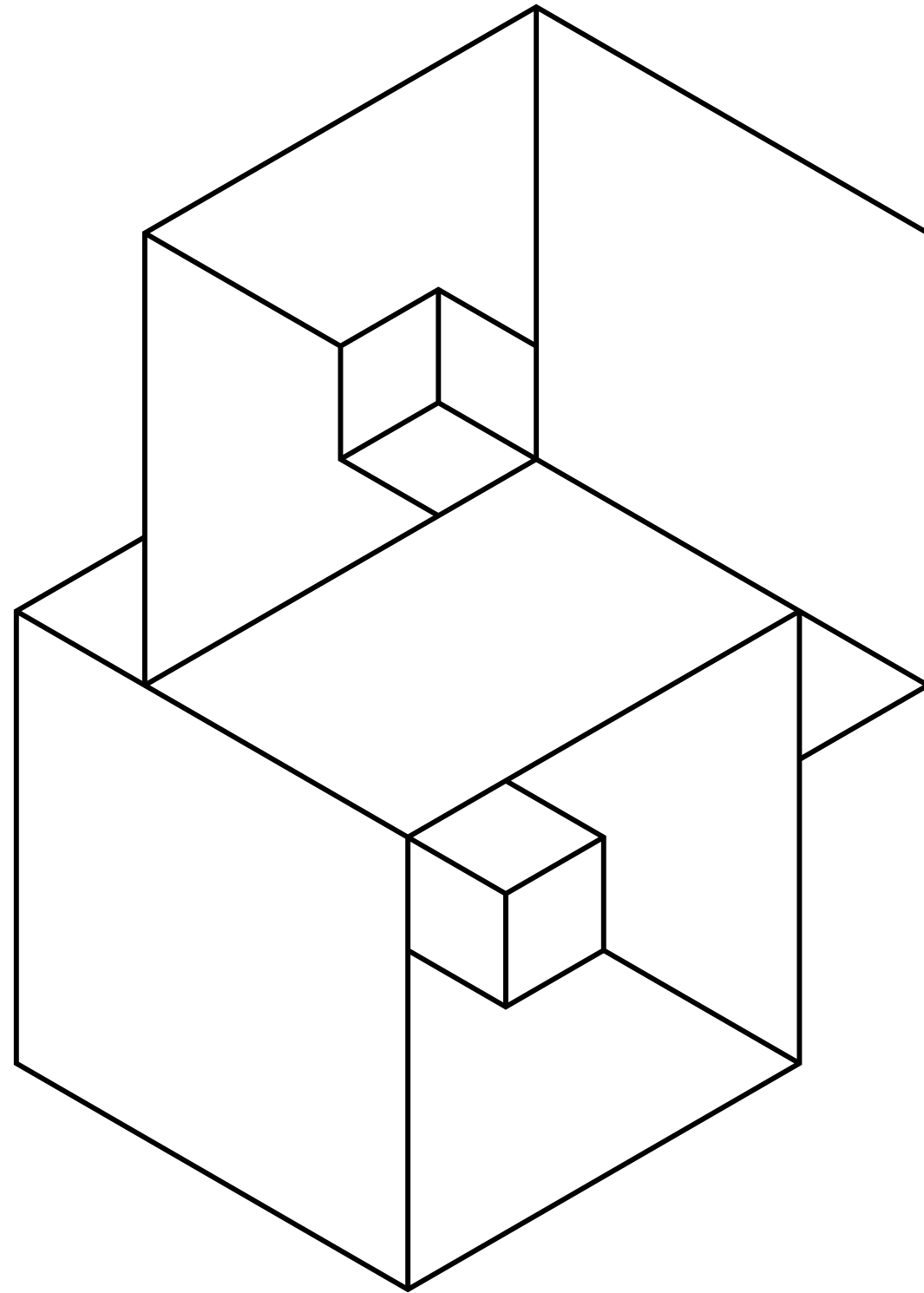


Työkokemus

Aiemman osaamisen hyödyntäminen



Aiemman osaamisen hyödyntäminen: työkokemus



Työkokemus 1

- Tehtävät:
- Osaamiset:

Työkokemus 2

- Tehtävät:
- Osaamiset:

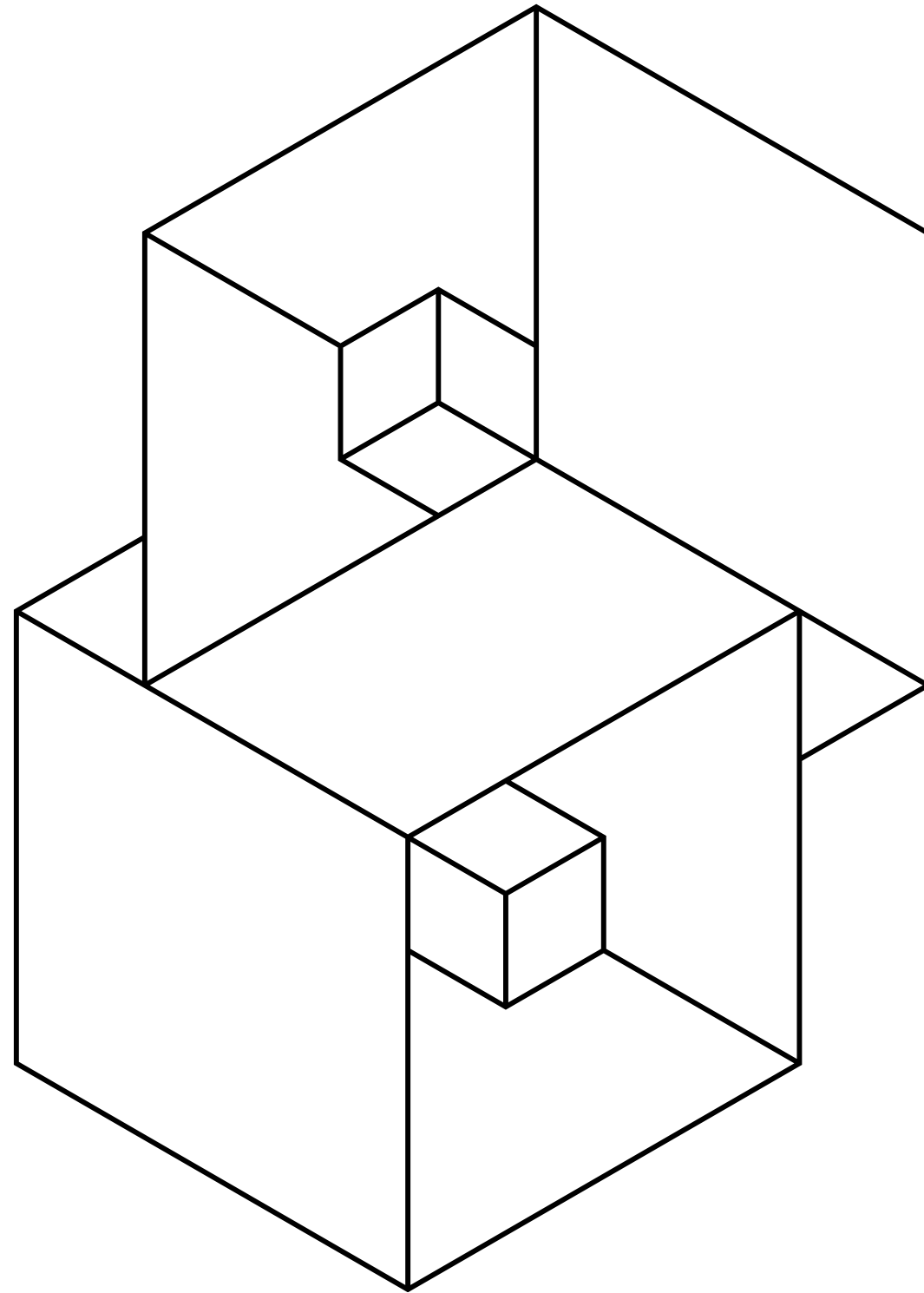
Työkokemus 3

- Tehtävät:
- Osaamiset:

Työkokemus 4

- Tehtävät:
- Osaamiset:

Aiemman osaamisen hyödyntäminen: harjoittelu ja vapaaehtoistyö



Harjoittelupaikka/ vapaaehtoistyö:

- Tehtävä:
- Osaamiset:

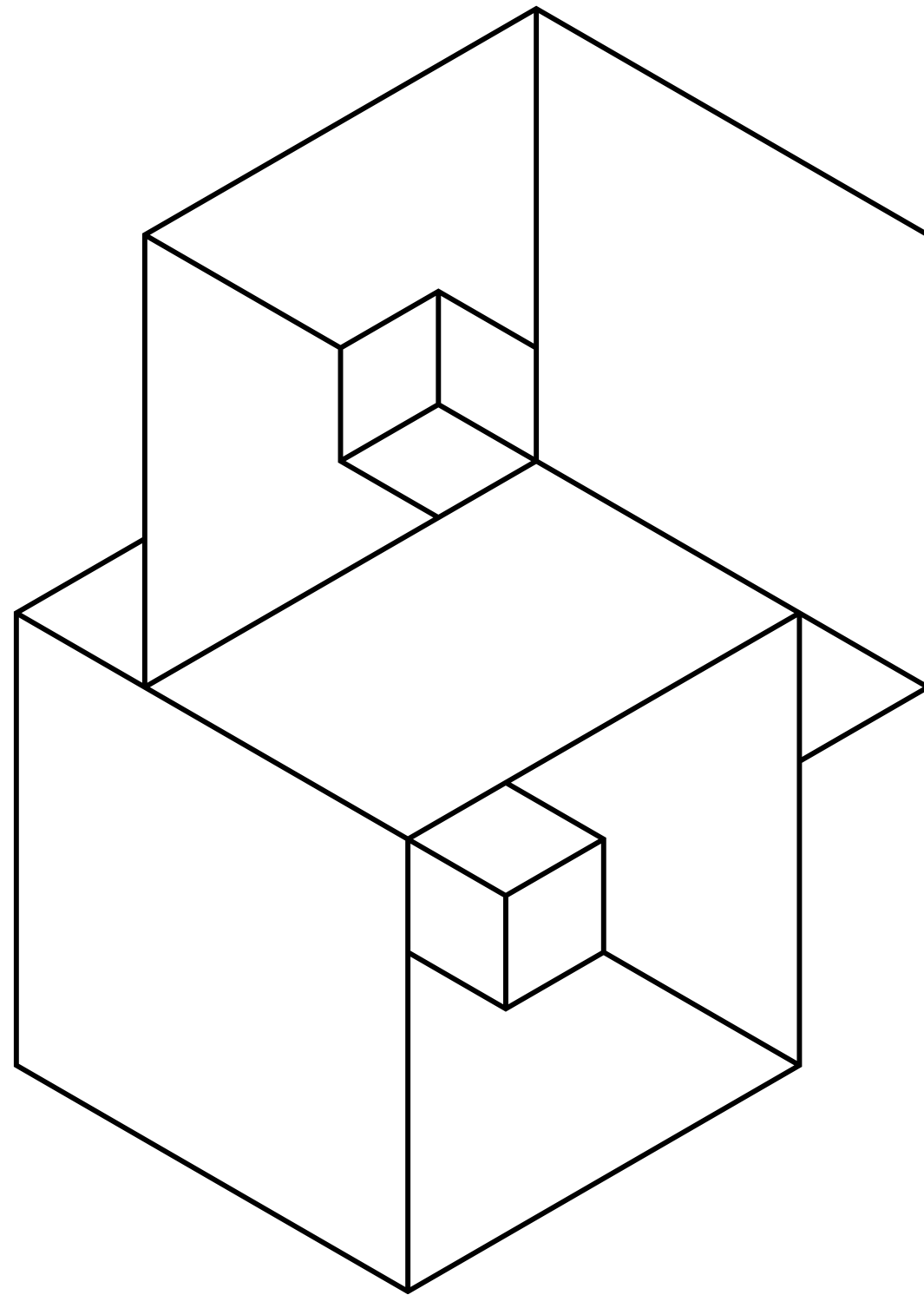
Harjoittelupaikka/ vapaaehtoistyö:

- Tehtävä:
- Osaamiset:

Harjoittelupaikka/ vapaaehtoistyö:

- Tehtävä:
- Osaamiset:

Aiemman osaamisen hyödyntäminen: projektityö ja freelance-työ



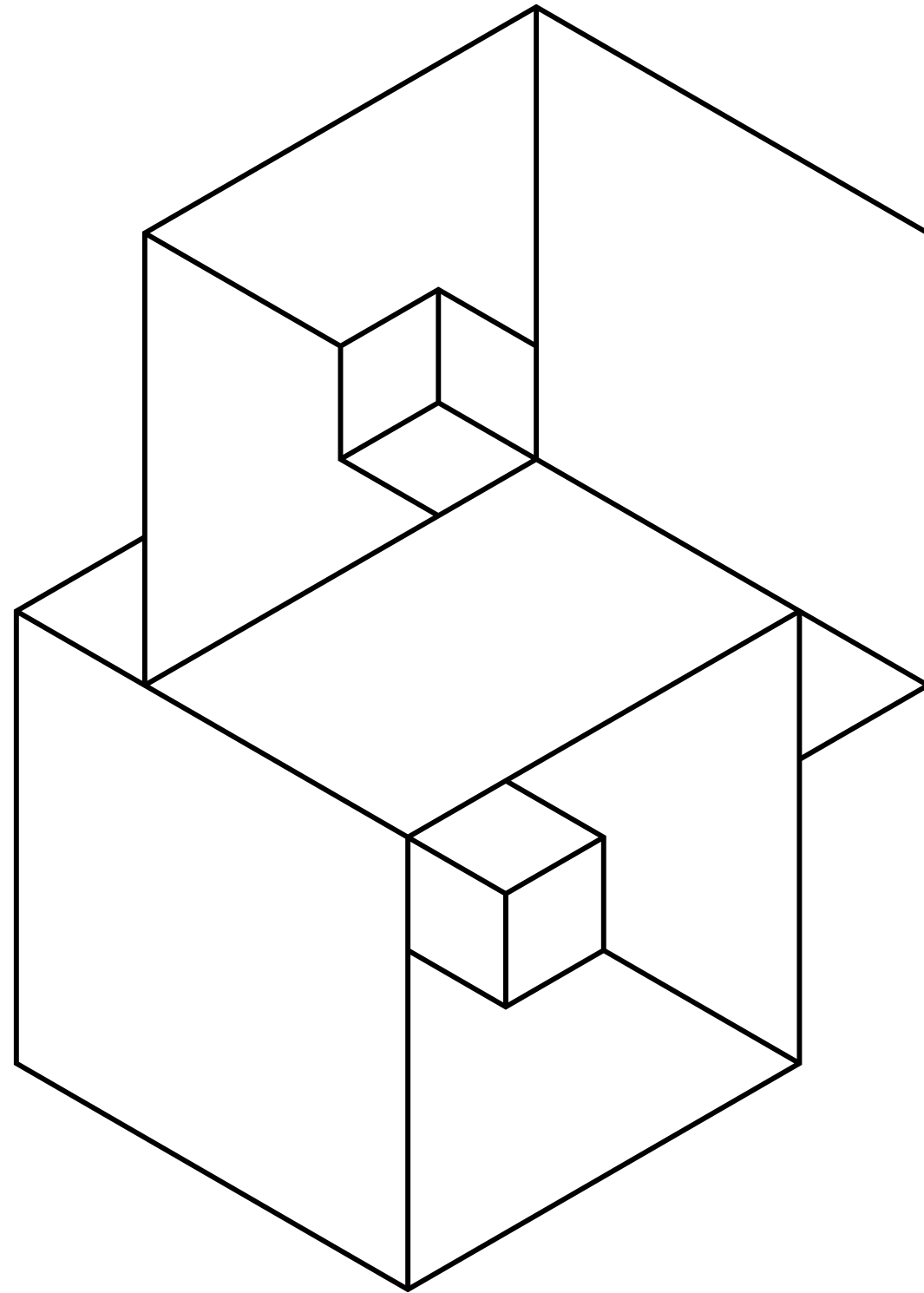
Projektityö ja freelance-työ:

- Tehtävät:
- Osaamiset:

Projektityö ja freelance-työ:

- Tehtävät:
- Osaamiset:

Aiemman osaamisen hyödyntäminen: tavat hyödyntää



- Tavat hyödyntää:
- Esimerkkejä tilanteista:

Koulutus ja kehitys

Mitä taitoja jo omaan ja mitä osaamista tarvitsen



Mitä taitoja jo omaan ja mitä osaamista tarvitsen

Osaamiset ja taidot, jotka jo on:

Aiempi koulutus

- Koulutus:
- Kurssit:

Mitä taitoja jo omaan

- Taito:
- Taito:
- Taito:

Mitä osaamista ja taitoja tarvitsen?

- Taito:
- Taito:
- Taito:



Verkostoituminen

Oman verkostoitumisstrategian kehittäminen



Harjoitustehtävä: Oman verkostoitumisstrategian kehittäminen 1/2

1. Tavoitteiden määrittely

Kirjoita kolme uratavoitetta seuraavalle viidelle vuodelle:

- 1.
- 2.
- 3.

Pohdi, miten verkostoituminen voi auttaa niiden saavuttamisessa:

- Verkostoituminen auttaa...

2. Nykyisen verkoston kartoitus

Listaa kontaktit, jotka voivat tukea uratavoitteitasi:

- Kontakti 1
- Kontakti 2
- Kontakti 3

3. Puuttuvien linkkien tunnistaminen

Mieti, ketkä olisivat hyödyllisiä uusia kontakteja:

- Uusi kontakti 1
- Uusi kontakti 2

Pohdi, miksi he olisivat tärkeitä ja miten heihin voisi saada yhteyden:

- auttaa...
- yhteyden saa...

Harjoitustehtävä: Oman verkostoitumisstrategian kehittäminen 2/2

4. Verkostoitumissuunnitelma

Laadi suunnitelma uusien kontaktien luomiseksi:

-

5. Aito vuorovaikutus

Miten voit luoda arvoa uusille kontakteille?

-

Miten rakennat molemminpuolisesti hyödyllisiä suhteita?

-

Tulevaisuuden tavoitteet

SMART & HARD



SMART

Täytä oma tavoitteesi viiden näkökulman kautta

S Mitä tarkalleen haluat saavuttaa?

M Miten mittaat edistymistäsi?

A Onko tavoite realistinen ja saavutettavissa?

R Miksi tämä tavoite on sinulle tärkeä?

T Milloin haluat saavuttaa tavoitteen?

HARD

Täytä oma tavoitteesi neljän näkökulman kautta:

H Miksi tämä tavoite merkitsee sinulle paljon?

A Miltä elämäsi näyttää, kun saavutat tavoitteen?

R Miksi tämä tavoite on tärkeä juuri nyt?

D Mitä haasteita tavoitteen saavuttaminen tuo?



Yrittäjyystaitojen BUUSTAUS Etelä-Pohjanmaa

