



**Yrittäjyystaitojen
BUUSTAUS**

Etelä-Pohjanmaa

Henkilökohtainen urakartta

Kuinka tunnistan omat vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet



Euroopan unionin
osarahoittama

Suomen Yrittäjäopisto 



Vahvuuksien
tunnistaminen



Kiinnostuksen
kohteet



HENKILÖKOHTAINEN URAKARTTA

01

02

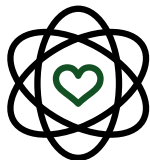
03

04

05

06

Arvot



Työkokemus



Koulutus ja
kehitys

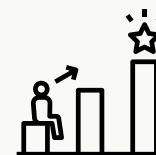


Verkostoituminen



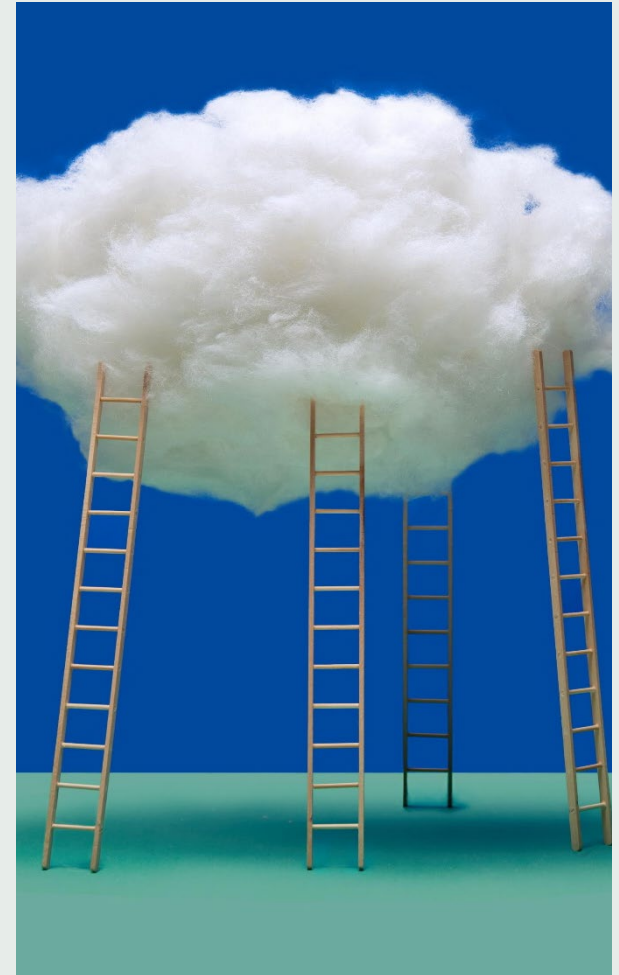
07

Tavoitteiden
asettaminen



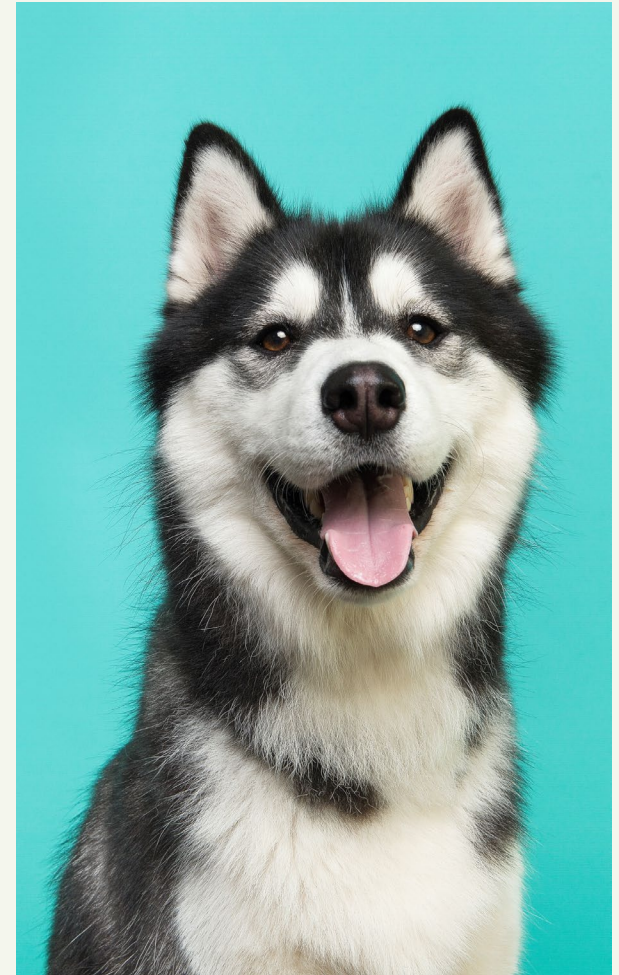
1. Vahvuuksien tunnistaminen

- Luonteen vahvuudet
 - rehellisyys, sinnikkyys ja luovuus
- Taidot ja osaaminen
 - tekniset taidot, viestintätaidot, johtamistaidot
- Kyvykkyydet
 - ongelmanratkaisukyky, sopeutumiskyky, empatiakyky



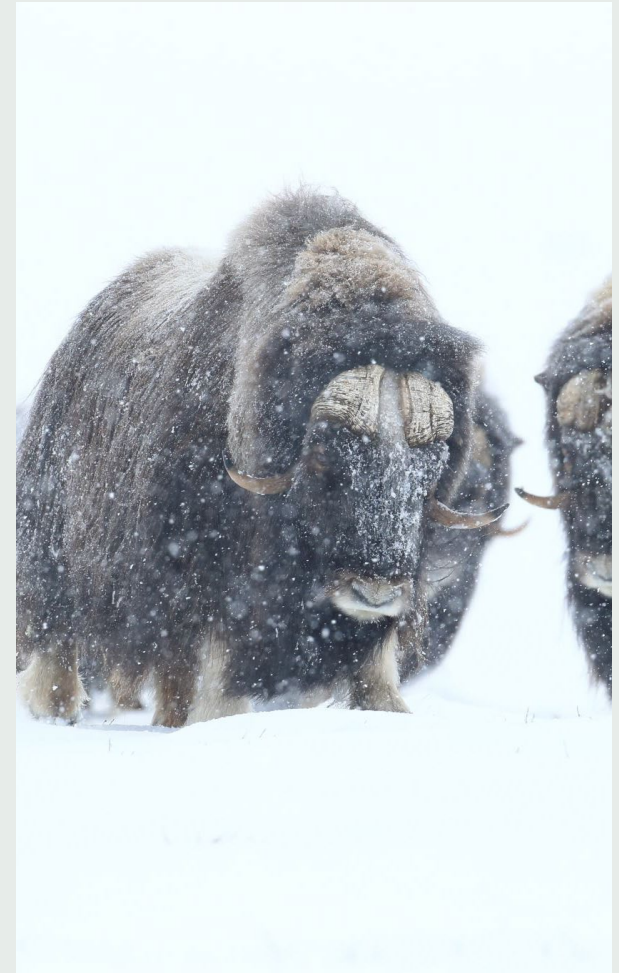
Kohti suurempaa tyytyväisyyttä ja menestystä

- Näiden piirteiden tunnistaminen mahdollistaa keskittymisen omiin vahvuuksiin ja niiden edelleen kehittämiseen
- Tämä puolestaan voi lisätä tyytyväisyyttä ja menestystä eri elämänalueilla
- Itsetuntemuksen syventyminen auttaa tekemään parempia päätöksiä ja luomaan merkityksellisempiä suhteita



Tehtävä: Tunnista omat vahvuutesi

- Kirjoita ylös tilanteita, joissa olet saavuttanut jotain merkittävää. Mitä vahvuuksia käytit saavuttaaksesi nämä tulokset?
- Kysy ystäviltä, perheeltä tai kollegoilta, mitkä he kokevat olevan vahvuuksiasi. Ulkopuolinen näkökulma voi paljastaa asioita, joita et itse huomaa.
- Mieti, milloin olet ollut erityisen ylpeä itsestäsi. Mitä teit ja mitä vahvuuksia hyödynsit silloin?



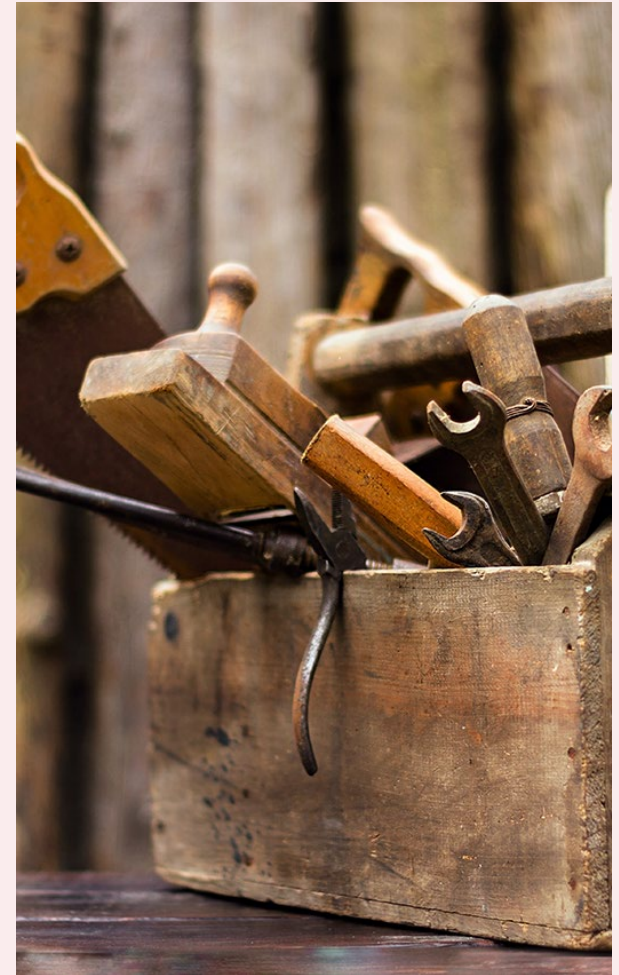
Esimerkki: Tunnista omat vahvuutesi

- Osallistuin vapaaehtoisena paikallisen tapahtuman järjestämiseen, jossa vastasin viestinnästä ja aikataulutuksesta. Tapahtuma onnistui erinomaisesti ja sai paljon positiivista palautetta.
 - Käyttämäni vahvuudet: sinnikkyys, luovuus, viestintätaidot
- Kysyin kollegaltani ja ystävältäni:
 - Olen luotettava ja saan asiat hoidettua ajallaan
 - Osaan kuunnella ja ymmärtää muita, mikä tekee minusta hyvän tiimityöskentelijän
 - Minulla on rauhallinen ja selkeä tapa kommunikoida, mikä auttaa ristiriitatilanteissa
- Kun päätin hakea opiskelemaan uutta alaa ja pääsin sisään, vaikka se vaati paljon valmistautumista ja epävarmuuden sietämistä.
 - Hyödynnetyt vahvuudet: rehellisyys, sinnikkyys, sopeutumiskyky



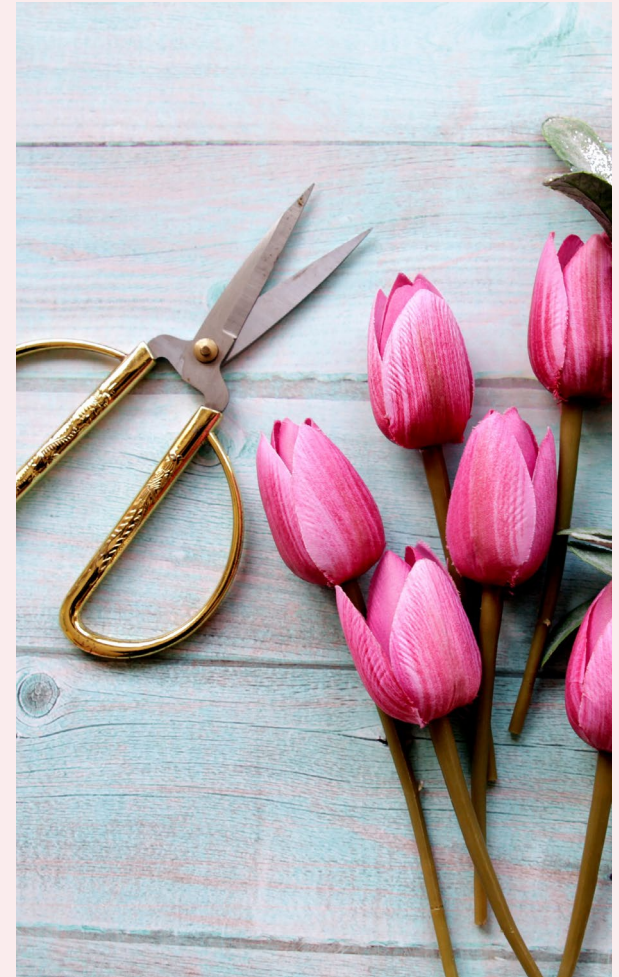
2. Kiinnostuksen kohteet

- Kiinnostuksen kohteiden löytäminen on tärkeää, koska ne vaikuttavat sekä motivaatioon että työtyytyväisyyteen
- Kysymykset auttavat pohtimaan, millaiset tehtävät ja toiminnot tuovat iloa sekä mistä vapaa-ajalla saa energiaa ja innostusta
- Tuntemalla omat kiinnostuksen kohteensa voi paremmin suunnata urakehitystään ja löytää merkityksellisyyttä työelämässä



Tehtävä: Mikä kiinnostaa ja innostaa?

- Mitä tehtäviä ja toimintoja nautit tehdä?
- Mitä teet mielelläsi vapaa-ajalla?
- Mitkä asiat saavat sinut innostumaan ja missä tunnet olosi itsevarmaksi. Usein intohimomme liittyvät vahvuuksiimme.



Esimerkkivastaus kiinnostukseen ja innostukseen

- Nautin luovista ja ongelmanratkaisua vaativista tehtävistä, kuten projektien suunnittelusta ja toteutuksesta.
- Vapaa-ajallani ulkoilen koiran kanssa metsässä. Vietän aikaa perheen ja ystävien kanssa, sekä rentoudun lukemalla ja siivoamalla.
- Innostun uusista haasteista ja oppimismahdollisuuksista. Luonto ja taide, kuten maalaaminen ja kirjoittaminen, antavat minulle energiaa.



3. Arvot

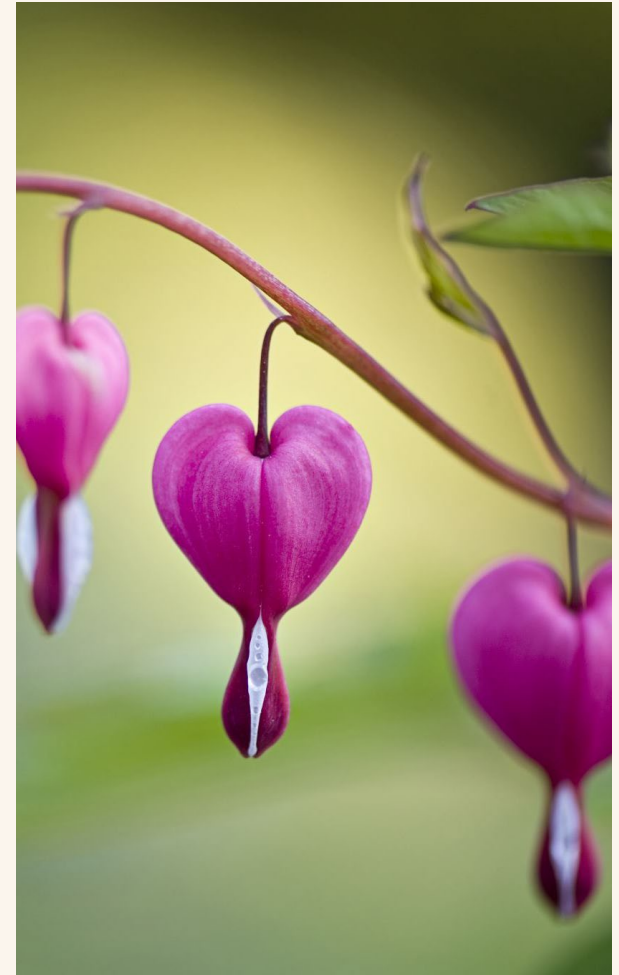
- Mitä arvot ovat?
- Arvojen merkitys urasuunnittelussa
- Harjoitus: Omien arvojen tunnistaminen
- Harjoitus: Pohdintaharjoitus omista arvoista



Mitä arvot ovat?

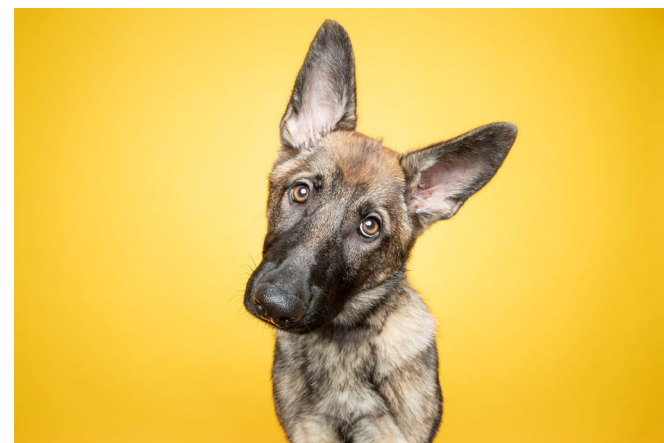
- Arvot kertovat, mikä elämässä on tärkeintä
- Ne on kuin kompassi, suunta, ei valmis päämäärä
- Arvot ohjaavat tekoja ja valintoja arjessa
- Eroavat tavoitteista: tavoitteet ovat konkreettisia ja saavutettavia, arvot jatkuvia
- Arvot lisäävät merkityksellisyyttä ja hyvinvointia
- Arvot voivat muuttua elämän aikana

Lähde: Pietikäinen, 2016



Omien arvojen tunnistaminen

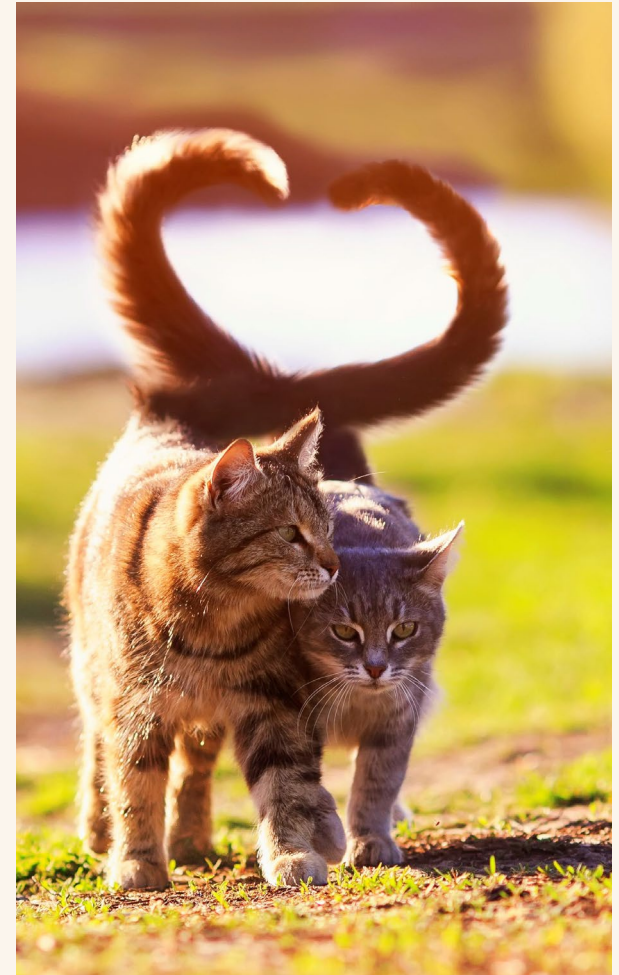
Elämäalue	Miksi tämä on minulle tärkeää?	Tärkeys 1–10	Nykyinen toteutuminen 1–10
Ihmissuhteet ja perhe	Viihdyn läheisteni seurassa, heidän kanssa on hyvä olla. Koirani on minulle rakas perheenjäsen, jonka kanssa tulen aina hyvälle mielelle.	10	8
Työ ja ura	Työ tuo merkitystä ja mahdollisuuden hyödyntää vahvuuksiani. Innostun työstäni.	10	10
Oppiminen ja kehittyminen	Haluan oppia uutta ja pysyä mukana oman alan muutoksessa. Innostun uusien asioiden opiskelusta.	9	8
Hyvinvointi ja palautuminen	Liikunta ja riittävä lepo auttavat jaksamaan arjessa ja työssä.	9	8
Vapaa-aika ja harrastukset	Luova tekeminen, lukeminen ja kuntosali rentouttavat, sekä saa ajatukset pois töistä.	9	7



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

Syventävät kysymykset taulukon tueksi

- Mitä tämä elämäalue merkitsee minulle juuri nyt?
- Milloin viimeksi olen kokenut toimivani tämän arvon mukaisesti?
- Millaiset tilanteet vievät minut pois tämän arvon mukaisesta toiminnasta?
- Miten voisin tuoda tätä arvoa näkyvämmäksi arjessani tai työssäni?
- Mikä pieni asia tukisi tämän arvon toteutumista jo tällä viikolla?



Omat arvot

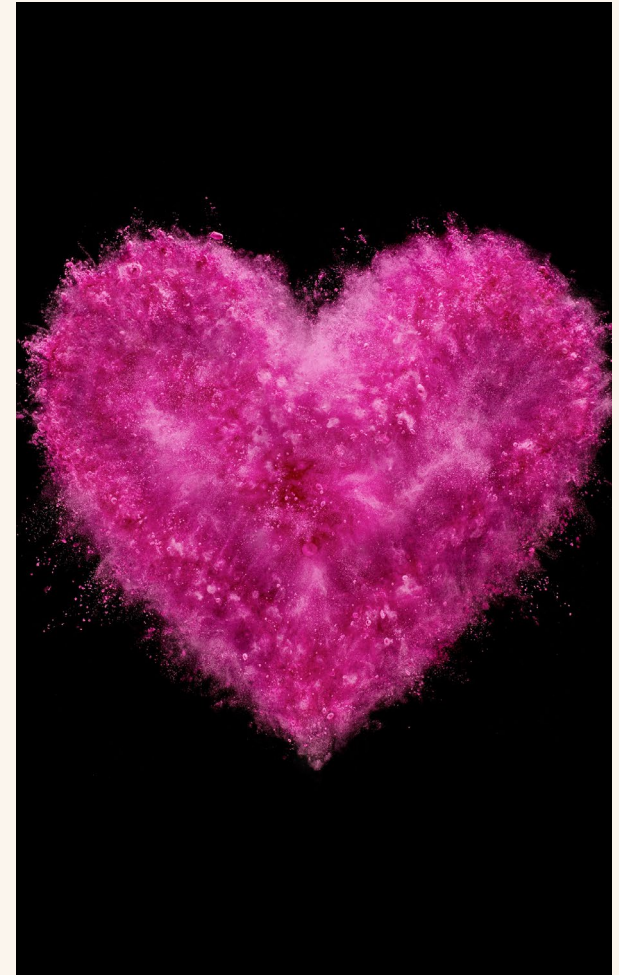
❖ Tunnista omat arvosi selkeästi

- Mitkä asiat tuovat sinulle iloa, merkitystä ja rauhaa?
- Esimerkkejä:
 - Rauha ja hiljaisuus: kaipaavat tilaa, jossa voit olla ilman jatkuvaa hälinää tai sosiaalista painetta
 - Eläinrakkaus: lemmikit tai eläimet ylipäättään tuovat sinulle syvää iloa ja yhteyttä
 - Luovuus: saat merkitystä taiteesta, kirjoittamisesta tai käsillä tekemisestä



Sisäisen motivaation tarkkailu ja arvojen vahvistaminen

- ❖ Tarkkaile sisäistä motivaatiota
 - Teetkö valintoja itsesi vai muiden vuoksi?
 - Ristiriitainen tunne voi kertoa arvojen ohittamisesta
- ❖ Vältä vertailua ja ulkoista hyväksyntää
 - Sosiaalinen paine voi hämärtää omat arvot
 - Sinun elämäsi ei tarvitse näyttää samalta kuin muiden
- ❖ Pidä yhteyttä arvoihisi arjessa
 - Tee pieniä tekoja, jotka vahvistavat arvojasi
- ❖ Arvosi ovat merkityksellisiä sinulle, ei kaikille
 - Riittää, että sinä seisot niiden takana



Pohdintatehtävä 1/2

1. Miksi juuri tämä arvo on minulle merkityksellinen ja tärkeä osa elämäni?
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 huomaan unohtavani tämän arvon tai toimivani sitä vastaan?



(Mukailtu ja muokattu: Mereta Helin, 2025. Alkuperäinen harjoitus:
"Pohdintatehtävä omien arvojen sisällöstä", Zettle, 2007)

Pohdintatehtävä 2/2

5. Millaisissa tilanteissa huomaan unohtavani tämän arvon tai toimivani sitä vastaan?
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 ja muokattu: Mereta Helin, 2025. Alkuperäinen harjoitus:
"Pohdintatehtävä omien arvojen sisällöstä", Zettle, 2007)



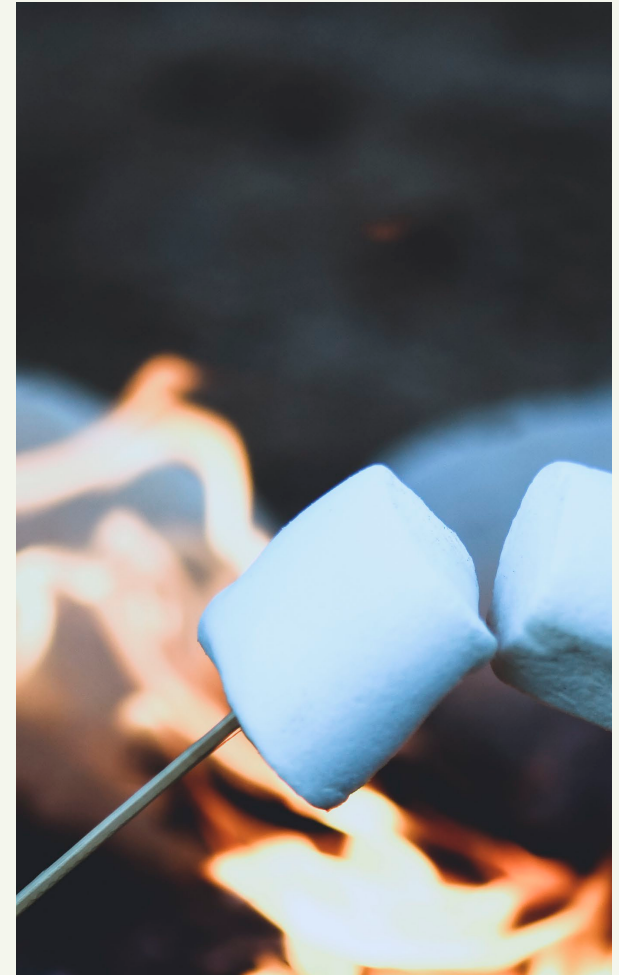
4. Työkokemus

- Oman osaamisen tunnistaminen auttaa suuntaamaan urakehitystä tarkoituksenmukaisesti
- Taitojen ja kokemusten hyödyntäminen lisää itsevarmuutta ja työtyytyväisyyttä
- Osaamisen arviointi paljastaa kehityskohteita ja kasvumahdollisuuksia
- Työkokemuksen analysointi auttaa yhdistämään vahvuudet uusiin tehtäviin



Tehtävä: Aiemman osaamisen hyödyntäminen

- Työkokemus ja aiemmat työpaikat:
 - Tehtävät:
 - Osaamiset:
- Harjoittelupaikat ja vapaaehtoistyö:
 - Tehtävät:
 - Osaamiset:
- Projektityö ja freelance-työ:
 - Tehtävät:
 - Osaamiset:
- Aiemman osaamisen hyödyntäminen:
 - Tavat hyödyntää:
 - Esimerkkejä tilanteista:



Tehtävä: Aiemman osaamisen hyödyntäminen - työkokemus

- Työkokemus: siivooja
 - Tehtävät: toimistojen ja koulujen siivous
 - Osaamiset: tarkkuus, ajanhallinta, itsenäinen työskentely, fyysinen kestävyys
- Työkokemus: lastenhoitaja
 - Tehtävät: lasten hoito, leikkien ohjaaminen, ruokailu- ja lepopohetkien valvonta
 - Osaamiset: vuorovaikutustaidot, vastuullisuus, kärsivällisyys, turvallisuuden huomioiminen
- Työkokemus: puhelinmyyjä
 - Tehtävät: myyntityötä puhelimitse, asiakastarpeiden kartoittamista ja tuotteiden esittelyä
 - Osaamiset: viestintätaidot, sinnikkyys, asiakaslähtöisyys



Tehtävä: Aiemman osaamisen hyödyntäminen - harjoittelupaikat ja vapaaehtoistyö

- Harjoittelupaikka: Palvelukoti Helmi
 - Tehtävät: asukkaiden avustaminen päivittäisissä toiminnoissa, ruokailuhetkien järjestely, viriketoimintaan osallistuminen
 - Osaamiset: vuorovaikutustaidot, vastuullisuus, havainnointikyky, yhteistyö hoitohenkilökunnan kanssa
- Vapaaehtoistyö: nuorten tukiryhmä / paikallinen tapahtuma
 - Tehtävät: nuorten kohtaaminen ja tukeminen, tapahtumien viestintä ja aikataulutus, ryhmätoimintojen ohjaaminen
 - Osaamiset: empatia, organisointikyky, viestintätaidot, sinnikkyys, luovuus



Tehtävä: Aiemman osaamisen hyödyntäminen - Projektityö ja freelance-työ

- Projektityö: yhteisöprojekti "Hyvinvointipäivä"
 - Tehtävät: tapahtuman suunnittelu ja toteutus yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa, aikataulutus, viestintä ja osallistujien ohjaus
 - Osaamiset: organisointikyky, yhteistyötaidot, viestintä, vastuullisuus, kyky huomioida erilaisten osallistujien tarpeet
- Freelance-työ: sisällöntuottaja hyvinvointiaiheisiin blogeihin
 - Tehtävät: artikkeleiden kirjoittaminen mielenterveydestä, arjen jaksamisesta ja sosiaalisesta tuesta, tiedonhaku ja tekstin muokkaus
 - Osaamiset: kirjoittaminen, empatia, tiedon jäsentely, kyky tuottaa selkeää ja ymmärrettävää sisältöä



Tehtävä: Aiemman osaamisen hyödyntäminen – Kuinka hyödyntää

- Tarkkuus ja ajanhallinta ovat arvokkaita missä tahansa työssä, erityisesti projektinhallinnassa, asiakaspalvelussa ja logistiikassa
- Itsenäinen työskentely tukee etättyötä ja vastuullisia tehtäviä, joissa vaaditaan oma-aloitteisuutta
- Fyysinen kestävyys voi olla hyödyksi esimerkiksi tapahtumatuotannossa tai kenttätöissä
- Vuorovaikutustaidot ja kärsivällisyys ovat tärkeitä asiakaspalvelussa, opetuksessa ja tiimityössä
- Vastuullisuus ja turvallisuuden huomioiminen sopivat hyvin esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalle, koulutukseen tai ohjaustyöhön
- Viestintätaidot ja asiakaslähtöisyys ovat keskeisiä markkinoinnissa, myynnissä, asiakaspalvelussa ja viestinnän tehtävissä
- Sinnikkyys auttaa tavoitteellisessa työssä, kuten projektien vetämisessä tai yrittäjyydessä



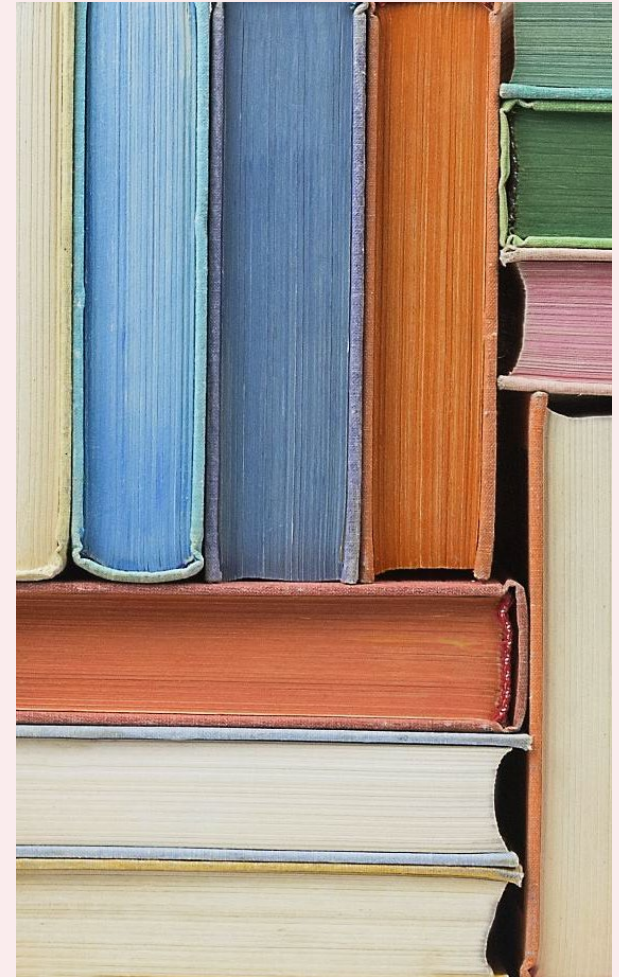
Yhdistävä näkökulma

- Kaikki nämä kokemukset osoittavat:
 - Monipuolisuutta ja kykyä sopeutua erilaisiin työympäristöihin
 - Ihmisläheisyyttä, vastuullisuutta ja viestinnällisiä vahvuuksia
 - Taitoa toimia sekä itsenäisesti että tiimissä



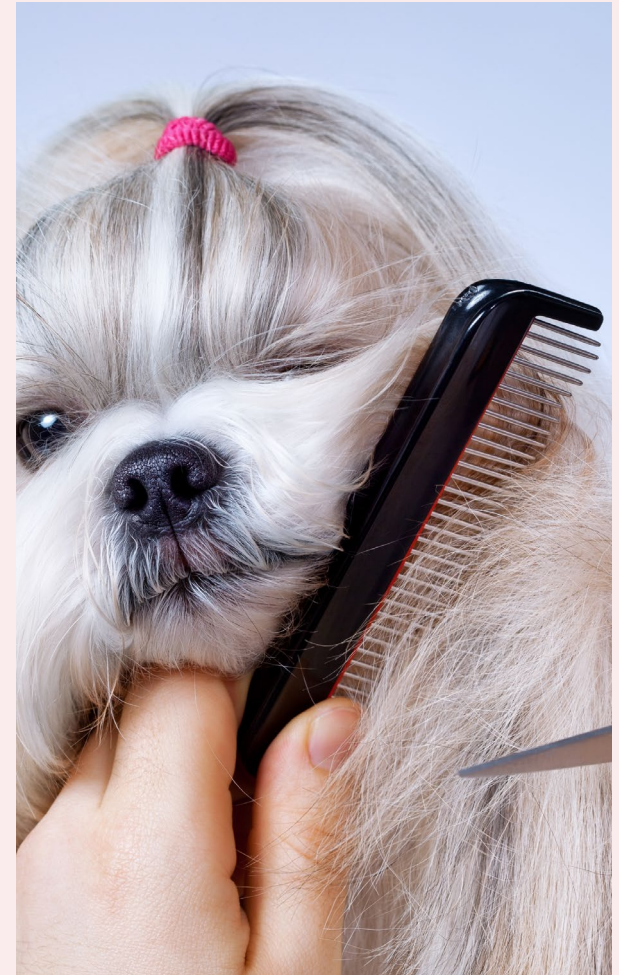
5. Koulutus ja kehitys

- Mitä taitoja jo omaan
- Mitä osaamista tarvitsen



Tehtävä: Mitä taitoja jo omaan ja mitä osaamista tarvitsen

- Aiempi koulutus
 - Koulutus:
 - Kurssit:
- Mitä taitoja jo omaan
 - Taito:
 - Taito:
 - Taito:



Tehtävä: Mitä taitoja jo omaan - esimerkki

- Aiempi koulutus
 - Koulutus: lähihoitaja, vanhustenhoito
 - Kurssit: rokotuksen perusteet 1 ja 2
- Mitä taitoja jo omaan
 - Taito: vuorovaikutus ja kuunteleminen
 - Taito: hygienianhoito, avustaminen, lääkehoidon perusteet, rokotustilanteen hallinta
 - Taito: toimiminen moniammatillisessa tiimissä, vastuun kantaminen omasta työstä



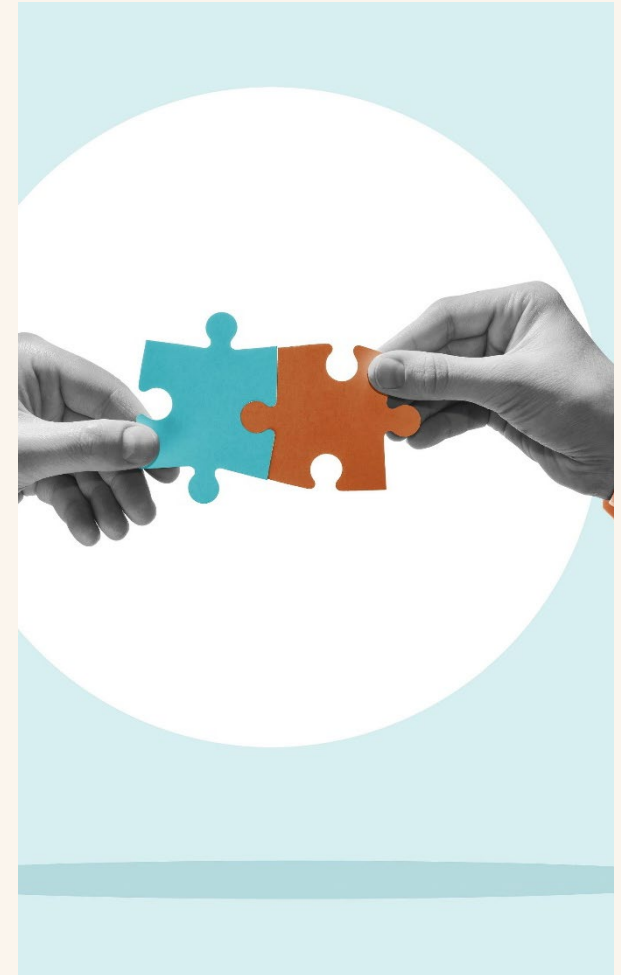
Tehtävä: Mitä osaamista tarvitsen - esimerkki

- Mitä osaamista tarvitsen
 - Taito: digitaaliset työkalut ja järjestelmät, mm. Word, Teams, PowerPoint
 - Taito: generatiivisen tekoälyn perusosaaminen, mm. ChatGPT:n hyödyntäminen ideoinnissa ja selkokiehisessä viestinnässä
 - Taito: verkkovuorovaikutus, esim. sähköposti, chat, videopuhelut, asiakaslähtöinen ja selkeä viestintä digitaalisissa kanavissa



6. Verkostoituminen

- Verkostoitumisen merkitys ja hyödyt
- Harjoitustehtävä
 - Oman verkostoitumisstrategian kehittäminen



Verkostoitumisen merkitys ja hyödyt

- Verkostoituminen on tärkeä osa henkilökohtaista ja ammatillista kehitystä
- Se auttaa luomaan ja ylläpitämään suhteita, jotka voivat tarjota tukea, neuvoja ja mahdollisuuksia uran eri vaiheissa
- Verkostoitumisen avulla voit:
 - Saada uusia näkökulmia ja ideoita
 - Löytää uusia mahdollisuuksia
 - Parantaa näkyvyyttäsi ja mainettasi



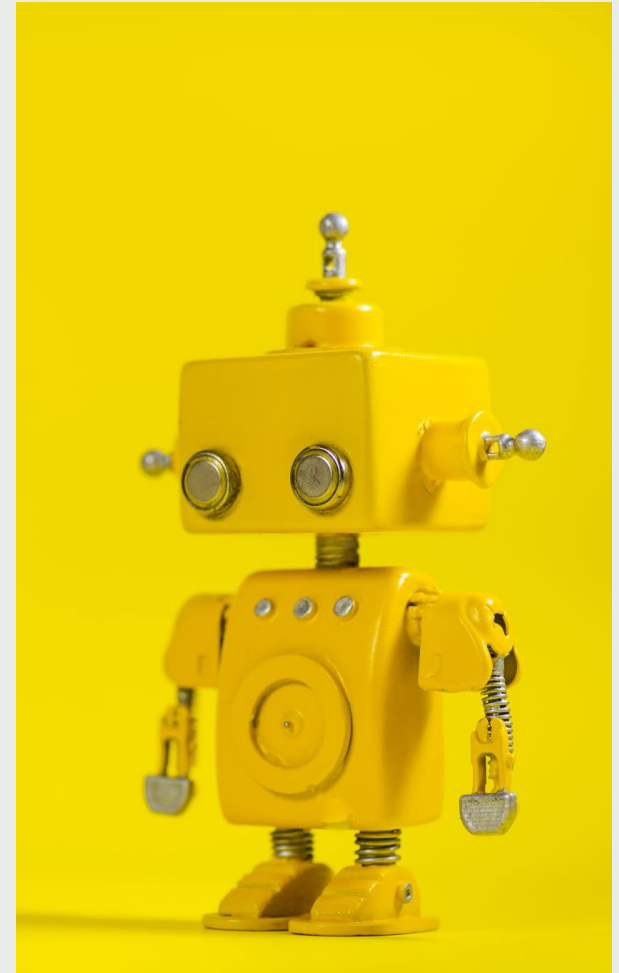
Oman verkostoitumisstrategian kehittäminen

1. Tavoitteiden määrittely
2. Nykyisen verkoston kartoitus
3. Puuttuvien linkkien tunnistaminen
4. Verkostoitumissuunnitelma
5. Aito vuorovaikutus



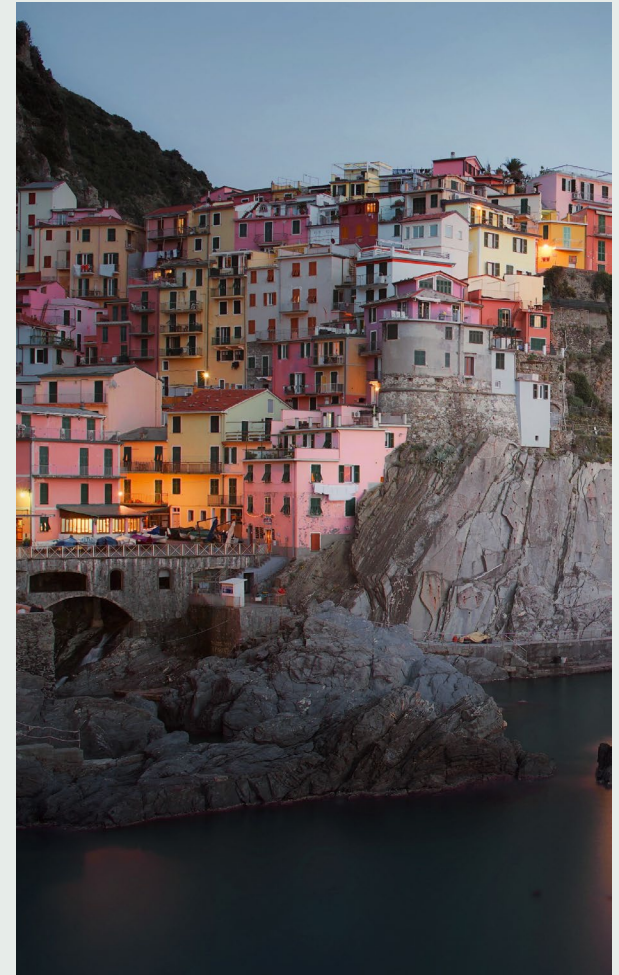
Tavoitteiden määrittely

- Kirjoita kolme uratavoitetta seuraavalle viidelle vuodelle:
 1. Kehittyä tiiminvetäjäksi ja saada lisää johtamisvastuuta
 2. Laajentaa osaamista tekoälyn ja datan analytiikan alueella
 3. Päästä mukaan kansainväliseen projektiin tai työskentelemään ulkomailla
- Pohdi, miten verkostoituminen voi auttaa niiden saavuttamisessa:
 - Verkostoituminen auttaa löytämään mentoreita, saamaan tietoa avoimista mahdollisuuksista ja oppimaan muilta, jotka ovat jo saavuttaneet vastaavia tavoitteita.



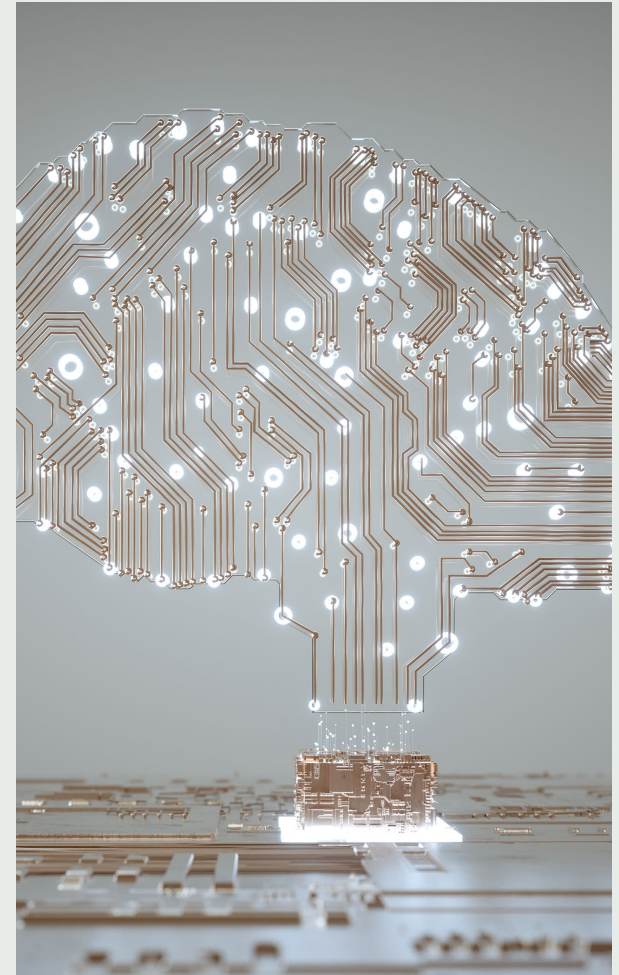
Nykyisen verkoston kartoitus

- Listaa kontaktit, jotka voivat tukea uratavoitteitasi:
 - Kontakti 1: tiiminvetäjä omassa organisaatiossa voi tarjota mentorointia ja suosituksia
 - Kontakti 2: ystävä, joka työskentelee tekoälyprojektissa voi jakaa oppimateriaaleja ja kokemuksia
 - Kontakti 3: entinen kollega, joka työskentelee ulkomailla voi kertoa kansainvälisistä mahdollisuuksista



Puuttuvien linkkien tunnistaminen

- Mieti, ketkä olisivat hyödyllisiä uusia kontakteja:
 - Uusi kontakti 1: tekoälyasiantuntija, joka puhuu alan tapahtumissa
 - Uusi kontakti 2: kansainvälisen projektin vetäjä toisessa organisaatiossa
- Pohdi, miksi he olisivat tärkeitä ja miten heihin voisi saada yhteyden:
 - He voivat tarjota näkemyksiä ja mahdollisuuksia urakehitykseen. Yhteyden saa esimerkiksi LinkedInin kautta, tapahtumissa tai pyytämällä esittelyä yhteiseltä kontaktilta.



Verkostoitumissuunnitelma

- Laadi suunnitelma uusien kontaktien luomiseksi
- Esimerkiksi:
 - Otan yhteyttä kiinnostaviin ammattilaisiin LinkedInissä ja lähetän henkilökohtaisen viestin
 - Liityn kahteen ammatilliseen ryhmään tai yhdistykseen, joissa voin tavata uusia ihmisiä
 - Aloitan blogin tai jaettavan sisällön tuottamisen, joka houkuttelee keskustelua ja yhteydenottoja



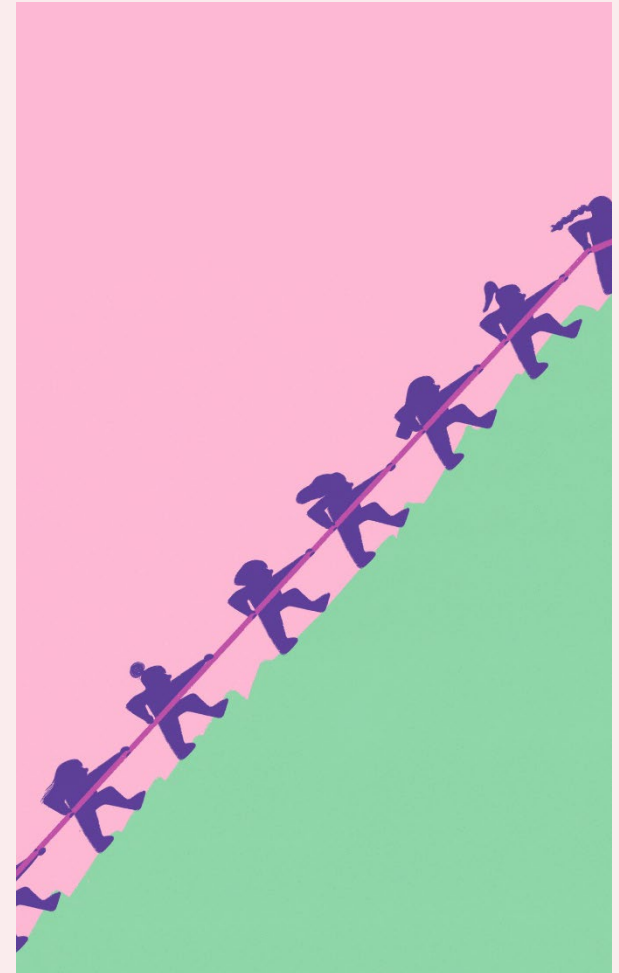
Aito vuorovaikutus

- Miten voit luoda arvoa uusille kontakteille?
 - Jaan hyödyllisiä artikkeleita, tapahtumavinkkejä tai resursseja
 - Kommentoin ja reagoin heidän sisältöönsä sosiaalisessa mediassa
- Miten rakennat molemminpuolisesti hyödyllisiä suhteita?
 - Pidä säännöllisesti yhteyttä ja vaihda kuulumisia
 - Tarjoa asiantuntemustasi ja resurssejasi

Verkostoituminen ei ole vain kontaktien luomista, vaan myös pitkäaikaisten ja molemminpuolisesti hyödyllisten suhteiden rakentamista.

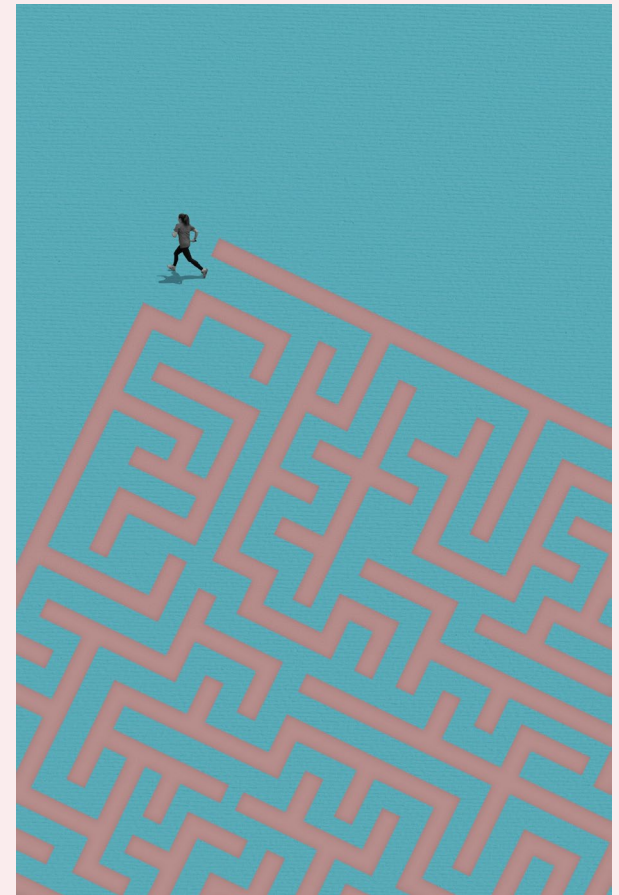
7. Tulevaisuuden tavoitteet

- SMART
 - George Doran 1981
 - Kehitetty useita versioita eri tarpeisiin
- HARD
 - Henkilökohtainen kasvu
 - Urasuunnittelu



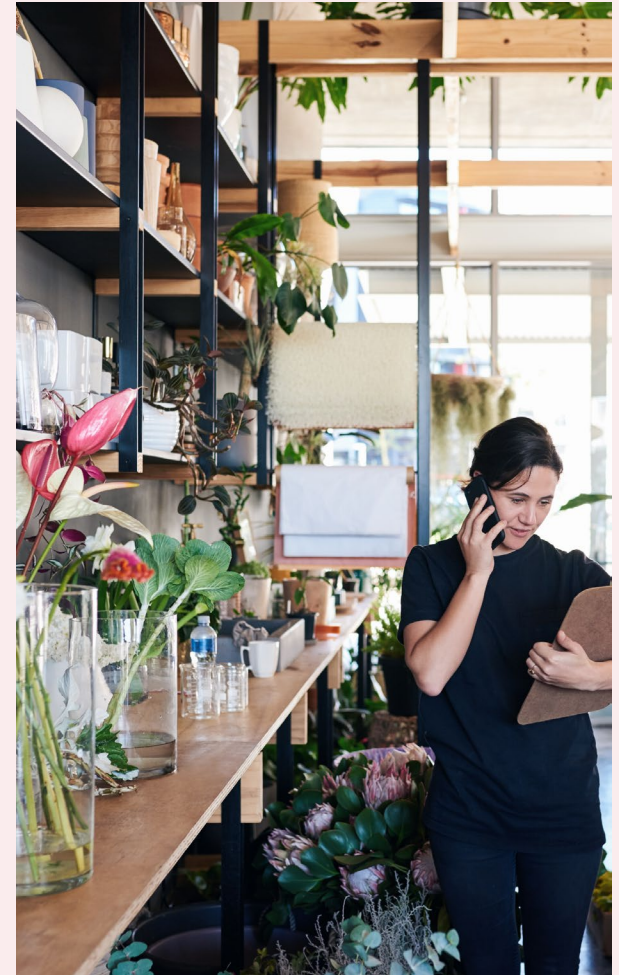
SMART

- SMART
 - Specific (Tarkka)
 - Measurable (Mitattava)
 - Achievable (Saavutettavissa)
 - Relevant (Merkityksellinen)
 - Time-bound (Aikataulutettu)



SMART esimerkki työnhakija

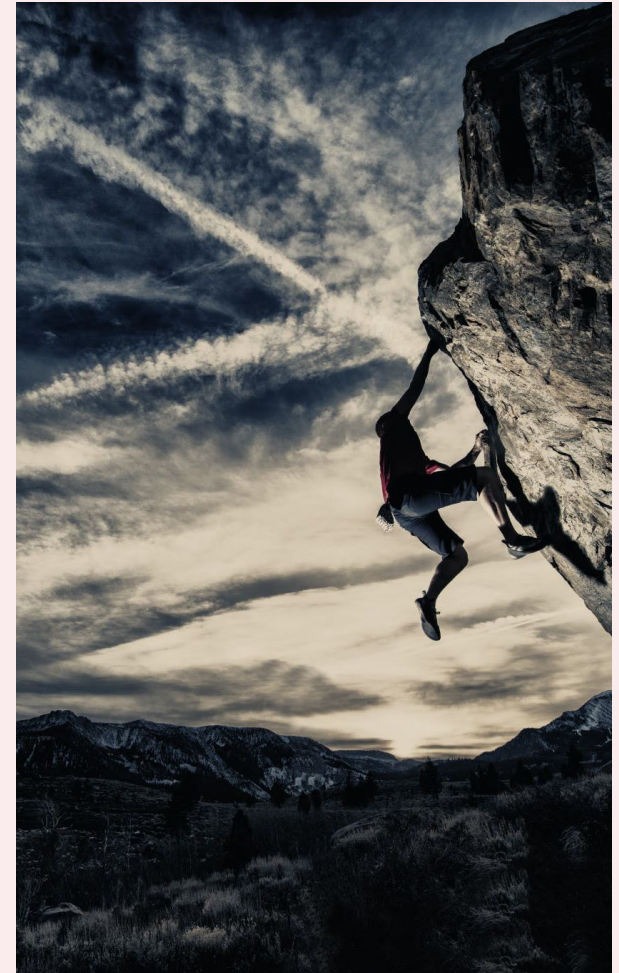
- **S:** Etsin töitä asiakaspalvelun tai kukkakaupan alalta
- **M:** Teen yhden hakemuksen viikossa ja tutkin kahta kiinnostavaa alaa tai työpaikkaa viikossa
- **A:** Hyödynnän TE-palveluiden koulutuksia ja valmennuksia
- **R:** Fyysisesti kevyempi työ tukee terveyttäni ja jaksamistani, ja asiakaspalvelu tai kukkakauppa tarjoaa mielekästä tekemistä
- **T:** Pysin työllistymään seuraavan 6 kk aikana



HARD

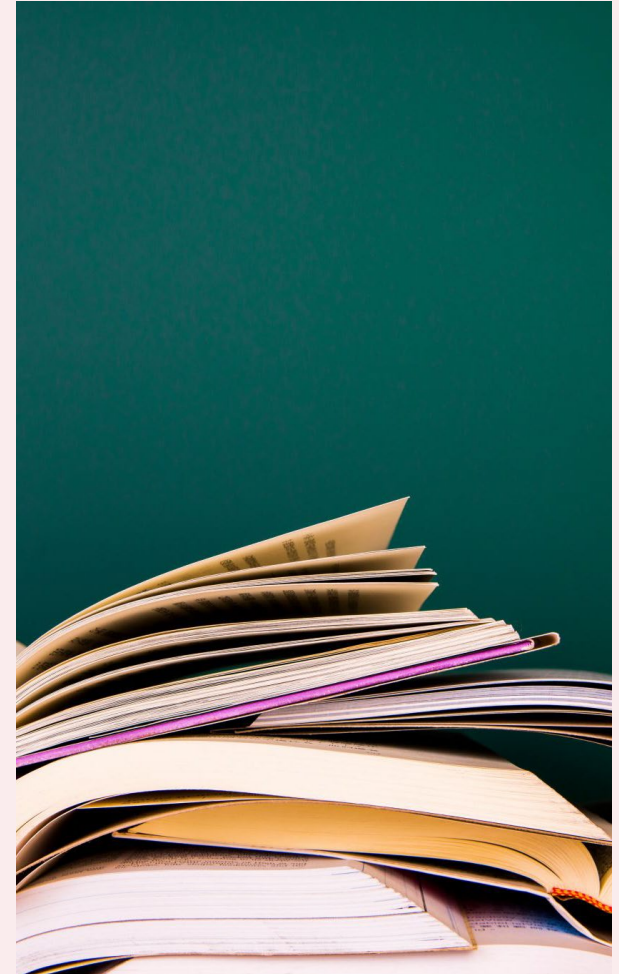
- HARD
 - Heartfelt (tunteisiin vetoava)
 - Animated (elävä)
 - Required (välttämätön)
 - Difficult (vaikea)

(Lähde: Murphy)



HARD esimerkki työnhakija

- **H:** Haluan löytää työn, jossa voin olla oma itseni, kohdata ihmisiä ystävällisesti ja tehdä merkityksellistä työtä, joka tukee hyvinvointiani
- **A:** Uuden alan oppiminen ja mahdollisuus kehittyä innostavat minua
- **R:** Työn saaminen on tärkeää taloudellisen tilanteeni ja arjen rytmin kannalta
- **D:** Tiedän, että työnhaku voi olla raskasta ja henkisesti kuormittavaa, mutta sitoudun etenemään askel kerrallaan ja pyytämään apua tarvittaessa



Lähteet

Doran, George T. "There's a SMART way to write managements's goals and objectives." *Management review*, vol. 70, no. 11, 1981, pp. 35–36.

Murphy, Mark. "HARD Goals, Not SMART Goals, Are The Key To Career Development." *Forbes*. Haettu: 16.9.2025
<https://www.forbes.com/sites/markmurphy/2017/06/11/hard-goals-not-smart-goals-are-the-key-to-career-development/>

Lappalainen, Raimo, ym. "*Hyväksymis- ja omistautumisterapia käytännön terapiatyössä*." (2004).

Pietikäinen, Arto. Helsinki: Duodecim, (2016). "*Joustava mieli: Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta*."

Zettle, Robert. *ACT for depression: A clinician's guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression*. New Harbinger Publications, 2007.

Kuvat: Microsoft 365 kuvapankkikuvat, Yrittäjyystaitojen buustaus-kuvat Suomen Yrittäjäopisto

Yrittäjyystaitojen BUUSTAUS Etelä-Pohjanmaa



Euroopan unionin
osarahoittama

Suomen Yrittäjäopisto

