

TYÖELÄMÄVALMIUTENI

Tämä tehtävän avulla voit tarkastella omia vahvuuksiasi ja se on ensisijaisesti tarkoitettu sinulle, jolla on jo kokemusta työelämästä. Tavoitteena on, että saat apua ammatilliseen suunnitteluun ja työnhakuun, esimerkiksi kun mietit miten toisit taitojasi esiin työpaikkahakemuksessa tai haastattelussa.

Tehtävä koostuu joukosta **kompetensseja** eli työelämän taitoja ja valmiuksia, jotka ovat lähellä persoonallisia piirteitä ja joista on hyötyä monenlaisissa työtehtävissä. Kunkin kompetenssin yhteydessä on kuvattu lyhyesti tarkemmin mitä sillä tarkoitetaan. Käy luettelo läpi kohta kohdalta ja arvioi, onko sinulla kyseistä ominaisuutta *keskimääräisesti*, *keskimääräistä enemmän* tai *keskimääräistä vähemmän*. Pyri olemaan itsellesi rehellinen – jokaisella on niin vahvuuksia kuin kehittämisen kohteitakin. Käytä arvioinnissa rohkeasti koko asteikkoa 1-3. Mikäli et pysty arvioimaan jotakin kohtaa, valitse vaihtoehto *en osaa sanoa*. Tehtävän loppuun voit halutessasi vielä lisätä joitakin sellaisia erityistaitojasi tai ominaisuuksiasi, joita luettelossa ei ole mainittu, mutta jotka haluat tuoda esiin.

Keskity vastatessasi pohtimaan sitä, millaiset sinun taitosi ovat **tällä hetkellä**, ja vältä tekemästä ihanneminän kuvausta. Mieti jokaisen arvion kohdalla, miten voit konkreettisesti perustella väitteesi. Mahdollisia perusteita voivat olla työ- ja opiskelutodistukset, työnantajilta tai kouluttajilta saamasi palaute, näytöt harrastuksista ym.

Tehtävään ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia. On myös hyvä muistaa, että yhtä kompetenssien ideaalimallia ei ole olemassa. Erilaisissa ammateissa korostuu erilainen osaaminen ja vaihtelua on myös työpaikkakohtaisesti.

Arvioinnin tehtyäsi voit halutessasi lisäksi:

- miettiä / kirjoittaa ylös esimerkkejä käytännön tilanteista, joissa olet käyttänyt kyseistä kompetenssia

- valita luettelosta 3-5 kohtaa, jotka ovat sinun keskeisimmät vahvuutesi tällä hetkellä. Lisäksi voit valita esimerkiksi 1-2 kehittämiskohdetta itsellesi ja miettiä, millä keinoilla voit kehittyä niissä toivomaasi suuntaan.

- arvioida tehtävän avulla millaisia ominaisuuksia esimerkiksi sinun ihannetyössäsi tietojesi mukaan vaaditaan

Työelämävalmiuksia

1. hankin ja arvioin tietoa monipuolisesti
2. ajattelen johdonmukaisesti ja asioita eritellen
3. olen luova ja ideoin uutta
4. minulla on taitoa ongelmien ratkaisemiseen
5. opin uusia asioita
6. suunnittelen ja organisoin tehtäviä
7. minulla on taitoa tehdä yhteistyötä
8. eläydyn helposti toisen ihmisen tilanteeseen
9. olen hyvä asiakaspalvelija
10. olen hyvä johtamaan ja ohjaamaan muita
11. esitän asioita sujuvasti suullisesti
12. esitän asioita sujuvasti kirjallisesti
13. olen kielitaitoinen
 - a) opin uusia kieliä helposti
 - b) hallitsen seuraavia kieliä: _____
14. olen kätevä
 - a) minulla on seuraavia käden taitoja: _____
15. olen liikunnallinen
16. olen taiteellinen
17. ymmärrän hyvin teknisiä asioita
 - a) minulla on hyvät tietotekniikan taidot
– hallitsen seuraavia ohjelmia: _____
 - b) minulla on hyvä tekninen käsityskyky
18. olen hyvä työskentelemään numeroiden kanssa
19. työskentelen oma-aloitteisesti
20. työskentelen itsenäisesti
21. olen vastuuntuntoinen
22. työskentelen huolellisesti
23. minulla on hyvä itseluottamus
24. olen joustava
25. haluan kehittyä
26. sitoudun työtehtäviini
27. tavoitteisuus on minulle tyypillistä
28. olen pitkäjännitteinen
29. minulla on paineensietokykyä
30. haluan lisäksi mainita seuraavat kompetenssini:
 - a) _____
 - b) _____

Taitoja ja valmiuksia tarkentavia kuvauksia

1. hankin ja arvioin tietoa monipuolisesti

Etsin tietoa useista erilaisista lähteistä ja kykenen arvioimaan hankkimani tiedon hyödyllisyyttä ja käyttökelpoisuutta.

2. ajattelen johdonmukaisesti ja asioita eritellen

Pohdin asioita useimmiten monesta eri näkökulmasta ja kykenen mielessäni jäsentämään suuriakin kokonaisuuksia pienempiin osiin. Oivallan asioiden välisiä yhteyksiä ja pystyn tekemään johtopäätöksiä. Kun teen suunnitelmia, ennakoin niiden vaikutuksia etukäteen mahdollisimman paljon.

3. olen luova ja ideoin uutta

Minulla on hyvä mielikuvitus ja uusien asioiden ideointi on minulle helppoa. Ehdotan usein vaihtoehtoisia työskentelytapoja tavoitteeseen pääsemiseksi. Teen asiat pääosin omalla tavallani ja pidän työskentelystä erityisesti silloin, kun ei ole selkeitä sääntöjä kahlitsemassa tekemistä.

4. minulla on taitoa ongelmien ratkaisemiseen

Koen eteeni tulevat ongelmatilanteet mielenkiintoisina haasteina ja löydän niihin kohtuullisen nopeasti toimivan ratkaisun.

5. opin uusia asioita

Opin uusia tietoja ja taitoja yleensä melko vaivattomasti ja pystyn soveltamaan niitä käytännön tilanteissa. Otan vastaan palautetta muilta ja opin siten myös tekemistäni virheistä.

6. suunnittelen ja organisoin tehtäviä

Kun pyrin johonkin tavoitteeseen, teen tavallisesti sitä varten toimintasuunnitelman. Pohdin ja suunnittelen usein ajankäyttöäni. Asetan asioita tärkeysjärjestykseen ja minulle on helppoa pysyä aikatauluissa.

7. minulla on taitoa tehdä yhteistyötä

Sopeudun helposti ryhmään ja pystyn toimimaan siinä yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Rakennan, käytän ja ylläpidän yhteistyöverkostoja.

8. eläydyn helposti toisen ihmisen tilanteeseen

Minulle on helppoa asettua toisen asemaan ja ymmärtää, miltä hänestä tuntuu. Käytän mielelläni aikaa kuuntelemiseen, jotta voin paremmin käsittää muiden näkökulmia asioihin.

9. olen hyvä asiakaspalvelija

Minun on helppo nähdä asioita asiakkaan näkökulmasta. Jaksan olla ystävällinen, palvelella hankaliakin asiakkaita kärsivällisesti ja pitää työtilanteissa omat tunteeni taka-alalla.

10. olen hyvä johtamaan ja ohjaamaan muita

Pystyn luontevasti ohjaamaan ja johtamaan toisia ihmisiä. Saan tavallisesti ryhmän työskentelemään yhdessä ja myönteisellä asenteella, jotta asetetut tavoitteet saavutetaan.

11. esitän asioita sujuvasti suullisesti

Esillä oleminen ja puhuminen on minulle vaivatonta ja mutkatonta. Olen saanut palautetta siitä, että ilmaisen itseäni selkeästi ja perustelen ajatukseni muille ymmärrettävästi.

12. esitän asioita sujuvasti kirjallisesti

Kirjoittaminen on minulle luonteva tapa ilmaista itseäni. Minulle on helppoa luoda asiakirjoja ja jäsentää erilaisia tekstejä.

13. olen kielitaitoinen

a) opin uusia kieliä helposti

Pidän vieraiden kielten opiskelusta ja se on minulle kohtalaisen helppoa. Minulla on hyvä sanavarasto myös äidinkielessä.

b) hallitsen seuraavia kieliä: _____

14. olen kätevä

Pidän toiminnasta ja konkreettisesta tekemisestä ja saan käsilläni vaivattomasti aikaan asioita. Teen esimerkiksi käsitöitä ja erilaisten työvälineiden käyttö on minulle yleensä helppoa.

a) minulla on seuraavia käden taitoja: _____

15. olen liikunnallinen

Minulla on liikunnallisia taitoja ja opin uusia liikkeitä helposti. Minulla on esimerkiksi notkeutta tai hyvä koordinaatiokyky.

16. olen taiteellinen

Esimerkiksi piirrän, maalaan tai muotoilen sujuvasti tai olen musikaalinen.

17. ymmärrän hyvin teknisiä asioita

a) minulla on hyvät tietotekniikan taidot

Hallitsen hyvin tietoteknisiä ohjelmia. Pystyn hyödyntämään tietotekniikkaa monipuolisesti työtehtävissäni tai harrastuksissani.

– hallitsen seuraavia ohjelmia: _____

b) minulla on hyvä tekninen käsityskyky

Olen kiinnostunut tekniikasta ja ymmärrän helposti teknisten laitteiden toimintaperiaatteita. Käytän erilaisia koneita ja laitteita sujuvasti.

18. olen hyvä työskentelemään numeroiden kanssa

Työskentelen mielelläni numeroiden parissa ja laskeminen on minulle helppoa.

19. työskentelen oma-aloitteisesti

Pääsen tehtävissäni vaivatta alkuun myös sellaisessa tilanteessa, jossa minulle ei ole etukäteen selvästi annettu toimintaohjeita.

20. työskentelen itsenäisesti

Pidän siitä, että saan tehdä itse työhöni liittyviä ratkaisuja ja nautin omaehtoisesta työskentelystä. Luotan omiin kykyihini selviytyä hankalastakin tilanteista.

21. olen vastuuntuntoinen

Olen luotettava, teen asiat niin kuin on sovittu ja hoidan oman osuuteni siten kuin olen etukäteen luvannut. Huolehdin siitä, että asiat tulevat hoidetuksi ja suoriudun tehtävistäni ilman valvontaakin.

22. työskentelen huolellisesti

Työskentelen täsmällisesti ja usein tarkistan vielä jälkeensä, että kaikki on mennyt oikein.

23. minulla on hyvä itseluottamus

Minulla on hyvä omanarvontunto. Luotan itseeni ja siihen, että selviän hankalammistakin työtilanteista. Kykenen säilyttämään itseluottamukseni silloinkin, kun työtäni kritisoidaan.

24. olen joustava

Suhtaudun muutoksiin yleensä myönteisesti ja pystyn sopeutumaan uusiin olosuhteisiin nopeasti. En hermostu helposti, vaikka ennakkoon tekemäni suunnitelmat menisivätkin uusiksi.

25. haluan kehittyä

Haluan oppia uusia asioita sekä kehittää jatkuvasti ammattitaitoani ja osaamistani. Osallistun tarjolla oleviin koulutuksiin mielelläni.

26. sitoudun työtehtäviini

Palkan ohella myös työn sisällöllä on minulle tärkeä merkitys. Haluan paneutua tehtäviini ja kehittää niitä pitkällä tähtäimellä. Pienet vastoinkäymiset eivät saa minua heti pohtimaan työtehtävien vaihtamista.

27. tavoitteisuus on minulle tyypillistä

Työskentelen määrätietoisesti ja suunnitelmallisesti. Tavallisesti saavutan asettamani tavoitteet ja suoriudun tehtävistä, joihin olen ryhtynyt.

28. olen pitkäjännitteinen

Ponnistelen asioissa eteenpäin siitä huolimatta, että tiellä olisi vaikeuksiakin. Vaikka tavoite olisi vielä kaukanakin, etenen sitä kohti määrätietoisesti työskennellen.

29. minulla on paineensietokykyä

En anna kiireen tai muun paineen juurikaan vaikuttaa työskentelyyni haitallisesti. Kestän kohtuullisen hyvin asioiden epävarmuutta ja epäselvyyttä. Pystyn käsittelemään hankalia työtilanteita ja sietämään sitä, että asiat eivät aina menekään niin kuin oli suunniteltu.

30. haluan lisäksi mainita seuraavat kompetenssini:

a) _____

b) _____