

Lisädiat esitykseen

Jukka Lerkkanen

Itsetuntemus

- Tietoa ominaisuuksistasi eli itsetuntemusta
- Jokaisella meillä on käsityksiä ominaisuuksistamme, luonteenpiirteistämme ja taidoistamme
- Lisäksi meille on kertynyt paljon muistoja erilaisista elämäntapahtumista ja niihin liittyvistä tunteista.
- Näistä muodostuu henkilökohtainen identiteetti. Se on laaja sisäinen malli, joka kertoo kuka ja millainen sinä olet.

Itsetuntemus ja voimavarat

- AVO-ohjelma (www.mol.fi/avo/) kohdat: työn ominaisuudet, kiinnostukset). MUISTA TALLENTAA VASTAUKSET. TUNNUKSET MUISTIIN!
- A-URA –palvelu (www.avosto.net/a-ura/) kohta: tilanteeni arviointi.
- A-URA –palvelu (www.avosto.net/a-ura/) TEHTÄVÄPANKKI
- Käyttöohje kouluttajalle
 - Osallistujaa pyydetään kirjoittamaan kirje kouluttajalle. Kirjeessä osallistuja kertoo toiveistaan ja odotuksistaan valmennukselta. Kirjeessä hän kuvaa, millä tavoin hän oppii parhaiten ja millaista kohtelua hän odottaa ohjaajaltaan. Lisäksi osallistuja voi kuvata, millaista tukea hän katsoo tarvitsevänsä.

Tietoisuus mahdollisuuksista

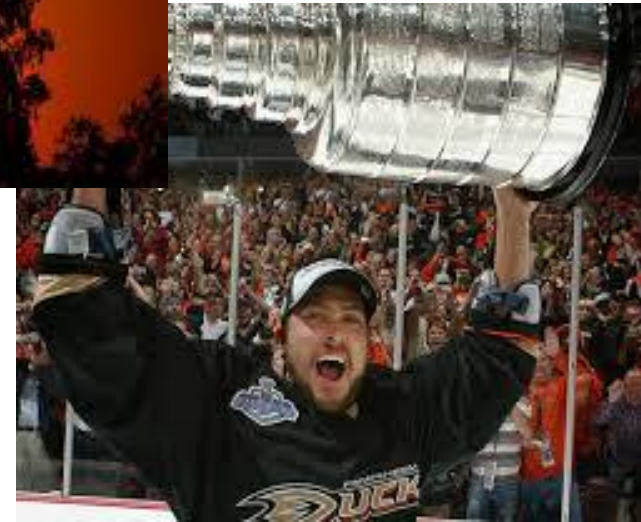
- Tietoisuus mahdollisuuksista tarkoittaa ammatteihin ja koulutukseen liittyvää tietoa.
- **Ammattitietoa** ovat esimerkiksi osaamisvaatimukset, jotka liittyvät sinua kiinnostaviin työtehtäviin.
- **Koulutustietoa** on esimerkiksi olla selvillä siitä, millaisia koulutusmahdollisuuksia on tarjolla ja tieto koulutuksen rahoitusmahdollisuuksista
- Mahdollisuuksien määrä on kasvanut teknisen kehityksen mukana, hyvinvoinnin lisääntyessä sekä koulutus- ja työmarkkinoiden kansainvälistyessä
- *Visiomuuri* = Ei ole täyttä tietoa tai ymmärrystä mahdollisuudesta

Oivaltaminen

- Ymmärtää tilanteessa vallitseva ongelma ja synnyttää vuorovaikutus
- Oivaltamisessa on tärkeää tunnistaa ne tekijät, jotka ovat käynnistäneet halusi tehdä koulutus- ja uravalintaratkaisun.
- Ongelman määrittelemine: lähtötilanne, tavoitetilanne ja niiden välinen kuilu

Oivaltamisen yhteys motivaatioon

”mikä meitä liikuttaa?”

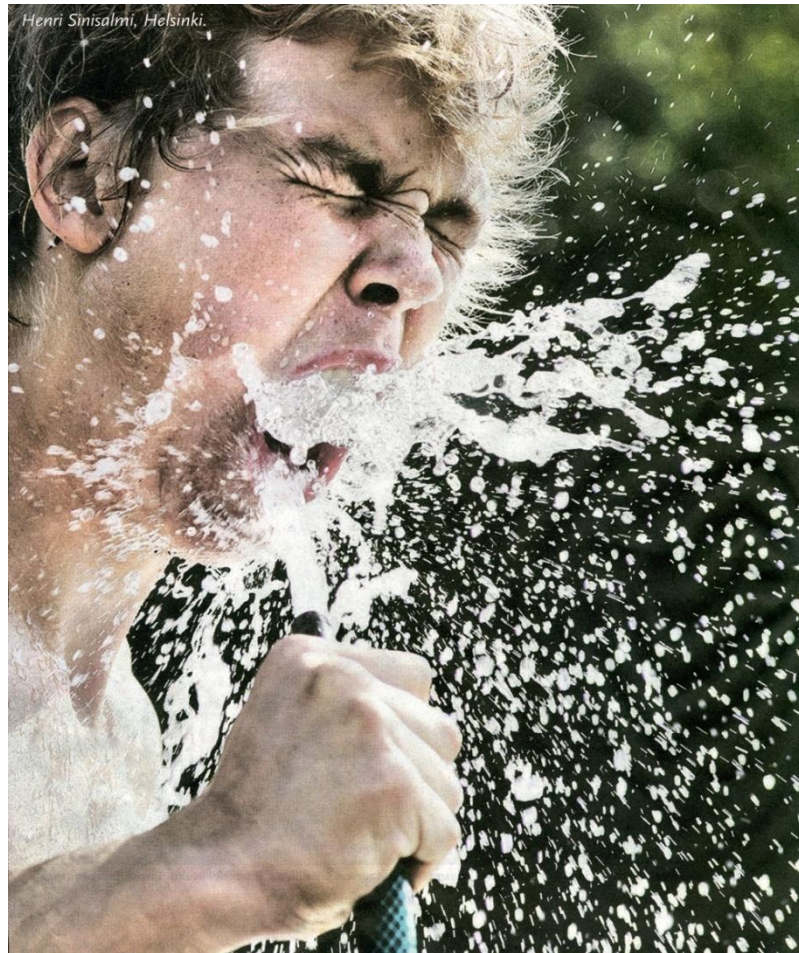


www.ohjaustarvearvio.fi

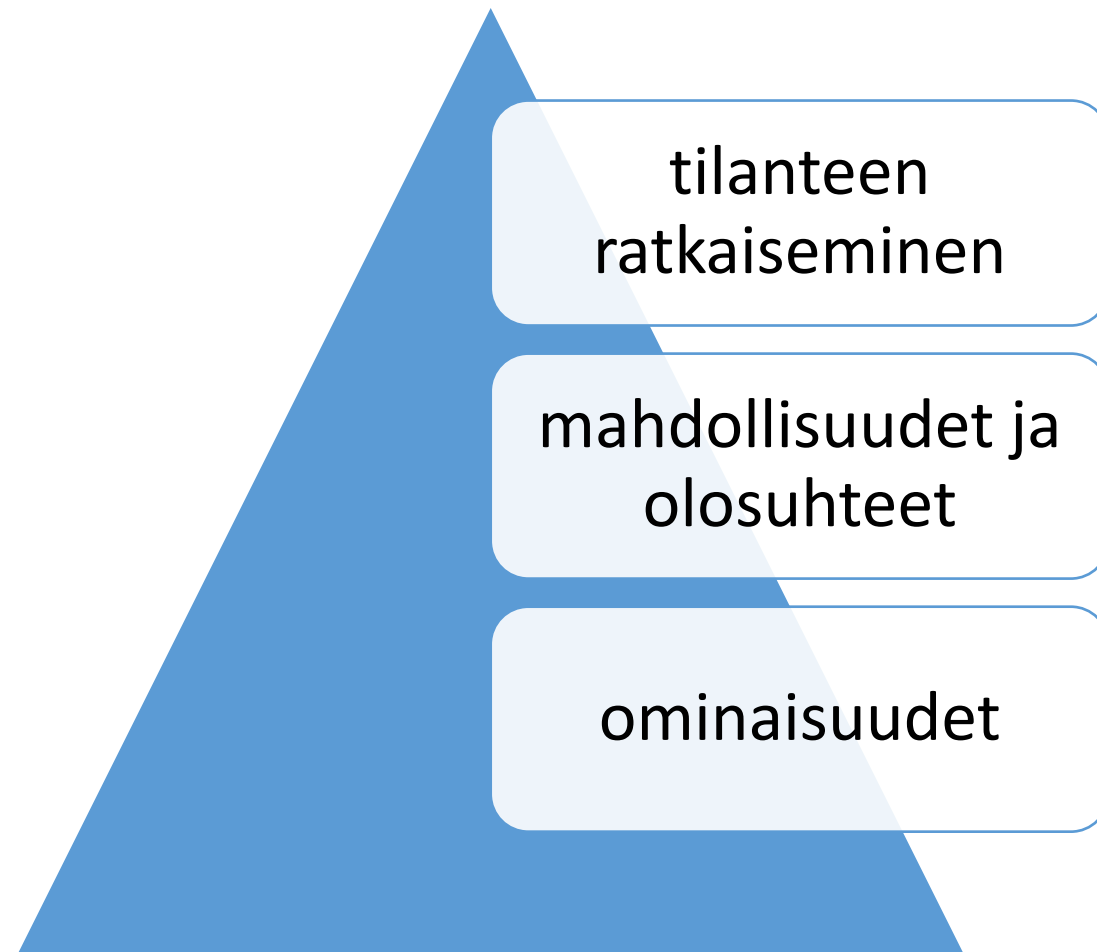
Jäsentäminen

- Tietojen jäsentämisen vaiheessa yhdistetään itsetuntemus, tietoisuus mahdollisuuksista ja tavoitteet siten, että käytettävissä oleva informaatio muuttuu henkilölle merkitykselliseksi.
- **Merkityksellisyys** syntyy, kun tässä vaiheessa esim. fokusoidaan henkilön informaation käyttö sellaisiin kohteisiin, jotka ovat hänelle relevantteja.

Tiedon tulva



Jäsentäminen



Tietojen jäsentämisen harjoitteita

- **Merkitykselliset asiat:** Keskustellaan sellaisista asioista, mitä henkilö tekee vapaa-aikana
- **Kokeilujen reflektointi:** Etsitään merkityksiä kokemuksista: työkokemus, vapaaehtoistyö, harjoittelu, työkokeilu....
- **Arviointi:** Millä tavoin olet aikaisemmin tehnyt tärkeitä päätöksiään. Mitä olet silloin ajatellut? Millaisia tunteita olet silloin kokenut?

Kiteyttäminen/laajentaminen

- Toisaalta ohjausta voidaan tarvita kiteyttämisessä. Kiteyttämistä tarvitaan, kun henkilöllä on liian monta hyvää vaihtoehtoa valittavanaan.
- Sinusta voi tuntua, että sinulla on liian monta hyvää vaihtoehtoa valittavanasi. Silloin tarvitset tukea **kiteyttämisessä**.
- Se tarkoittaa vaihtoehtojen rajaamista 3-5 todennäköiseen vaihtoehtoon.
- **Harjoite:**
 - Kirjoita vaihtoehtosi tarralapuille.
 - A) Sijoita ne siten, että toisiaan lähellä olevat vaihtoehdot ovat lähekkäin B) Sijoita vaihtoehtosi siten, että kiinnostavin vaihtoehto on lähimpänä häränsilmää

Kiteyttäminen/laajentaminen

- Päätöksenteossa saatetaan törmätä tilanteeseen, jossa henkilö löytää vain vähän valinnan vaihtoehtoja.
- Silloin ohjauksessa on tarpeen laajentaa vaihtoehtojen määrää.
- **Laajentamisessa** palataan päätöksenteossa taaksepäin vaiheisiin **itsetuntemus ja tietoisuus mahdollisuuksista –harjoitukset.**

Valitseminen

- Valitsemisessa teet vertailua ja laitat vaihtoehtosi paremmuusjärjestykseen.
- Valitsemisen vaiheessa arvioit, kuinka kukin vaihtoehtosi mahdollistaa tavoitteiden saavuttamisen.
- Samalla ohjauksessa arvioidaan, mitä hyötyjä ja haittoja valinnastasi voi koitua henkilölle, hänen läheisilleen ja yhteiskunnalle.

Valitseminen

- Valintavaiheen tavoitteena on, että laadit itsellesi 2-3 toteuttamiskelpoista vaihtoehtoa paremmuusjärjestyksessä toteuttamista varten.
- **Valintamatriisi:** Jos sinä tekisit uutta uravalintaa, niin mitkä tekijät ratkaisevat valintasi.

Valintamatriisi

	palkka	tiimi	työaika	työympäristö	Mitä vaimo ajattelee
Jatkan nykyisessä työssäni	+3300€	+tuttu tiimi -Seppo -esimies	+ jes!!! 23vkt	-sisäilmaongelma	OK
Opoksi	+3500€	+uusi mahdollisuus -ojasta allikkoon?	-menetän kesälomapäiviä -pitemmät päivät, lisää iltatöitä	+ oma työhuone	OK
Hanketyö	-3000€	+mahtavia tyyppejä	-urakkatyötä	+/- matkustamista	OK

Toteuttaminen

- Toteuttamisvaiheessa selvitetään, kuinka valinnat voidaan toteuttaa.
- Saadun informaation perusteella tehdään toteuttamissuunnitelma, kuinka valinnat viedään käytäntöön.
- Samalla mietit, kuinka toteutat suunnitelmasi käytännössä ja millaista sitoutumista toteuttaminen sinulta vaatii

Toteuttamissuunnitelma

Toimenpide	Mitä materiaalia/tukea tarvitsen	Ajoitus	Olen tehnyt (x)
Hakuun tutustuminen	-vierailu -hakupaperit -opolla käynti	12/2013	x
Opinto-oppaaseen tutustuminen	-www.jamk.fi	13/2013	x
Ennakkotehtävät	-työaineet -Juhani	14-18/2013	
Tehtävien lähettäminen	-miten toimitan maalaukseni	19/2013	
Valintatilanne	-oikeat työvälineet mukaan	23/2013	

Arviointi

- Ongelmanratkaisun arviointi (=reflektointi)
- Opitun siirtäminen uusiin tilanteisiin

Arviointi

- Arviointi päätöksenteon loppuvaiheessa.

Missä määrin lähtötilanteen ja tavoitetilan välinen kuilusi on kaventunut?

Millaisten vaiheiden kautta valintakysymyksesi ovat ratkenneet?

Kuinka sait toteutettua valintasi?

Millä tavoin päätöksenteko- ja urasuunnitteluvalmiutesi on kehittynyt?

Missä tarvitset vielä lisäohjausta?

Arviointi

- Arviointia ei tehdä arvioinnin vuoksi, vaan tavoitteena on itsesäätelytaitojen (=oman toiminnan ohjaamisen) kehittäminen