

The background is a solid yellow color. It is covered with a repeating pattern of small, white, stylized icons. These icons include lightbulbs, thumbs-up symbols, speech bubbles with question marks, and groups of people. In the center of the image is a large, white, irregular brushstroke circle. The text is centered within this circle.

Omale polulle

– Opas nuorelle

A thick, black, horizontal brushstroke is located at the bottom of the image, extending across the width of the page.



Sisällys



Johdanto	3
Mistä oon tullut?	4
Tässä mie oon hyvä!	5
Eikö huvita?	6
Mie vuorovaikutustilanteissa	7
Mikä miusta tulee isona?.....	9
Perusjuttuja työelämästä	11
Yhteenveto.....	14
Linkkilista & lähteet.....	15



Johdanto

Omale polulle -opas on koottu osana Löydä polkusi -hanketta (ESR). Materiaalin tavoitteena on tukea tunnistamaan ja löytämään esimerkiksi omia vahvuuksia sekä opintoihin ja työhön liittyviä tavoitteita.

Opas on suunnattu nuorille opiskelu- tai työelämän siirtymävaiheisiin. Pohdintoja voi käydä itsenäisesti tai tuen avulla, yksin tai ryhmässä, koulussa tai nuorisotoimessa. Materiaalin voi myös tulostaa. Teemojen kohdalta löytyy tehtäviä, pohdintakysymyksiä ja itsearviointiosuus. Voit tehdä itsellesi muistiinpanoja kirjoittamalla tai piirtämällä

Oppaan tavoitteena on lisätä omien taitojen ja vahvuuksien tunnistamista, nimetä niitä, asettaa itselle mielekkäitä tavoitteita sekä tarkastella omaa motivaatiota ja vuorovaikutustaitoja. Näiden avulla oma polku alkaa rakentua.

Hyvää matkaa!

Mistä oon tullut?

Millaisten vaiheiden ja valintojen kautta olet päätenyt tähän hetkeen opiskelu- tai työelämässäsi?

Tarkastelemalla kuljettua matkaa, voit saada eväitä myös tulevaan. Ehkä oletkin jo tehnyt valintoja opintojen tai työhön suuntautumisessa. Valintoihin voi vaikuttaa monet asiat, mutta usein taustalla on oma kiinnostus esimerkiksi ammattialaa kohtaan. **Ovatko harrastuksesi tai muut mielenkiintosi vaikuttaneet alavalintaasi, vai etsitkö vielä omaa alaasi?**

Tässä osiossa keskitymme siihen mistä olet tullut, ja mitä tulevaisuuden suunnitelmia sinulla mahdollisesti on.

Pohdi, kirjoita tai piirrä itsellesi muistiinpanoja

Millaisten vaiheiden kautta olen tullut nykyiseen opiskelu- tai työtilanteeseen? Voit piirtää esimerkiksi mind mapin tai elämänjanan.

- Mitä olen opiskellut? Mitä haluaisin opiskella?
- Miten sitoutunut olen opintoihini tai opintojen aloittamiseen?
- Millaista työkokemusta minulla on? (kesätyö, harjoittelut, vapaaehtoistyö)
- Miten sitoutunut olen työhöni tai töiden aloittamiseen?
- Millaisia tulevaisuuden suunnitelmia tai haaveita minulla on?
- Mistä olen kiinnostunut? Mistä innostun?
- Mitä teen vapaa-ajalla?

Muistiinpanot

Itsearviointi

- Vastasinko kysymyksiin tai piirsinkö Mind mapin?
- Millaisia vaiheita minulla on ollut?
 - Opiskelu, työ, harjoittelut, harrastukset
- Mietinkö tulevaisuutta?
 - Mitä asioita toivon tulevaisuudelta?

Tässä mie oon hyvä!

– Osaaminen ja vahvuudet

Tiedätkö taitosi?

”Meillä jokaisella on suuri määrä tietoa, taitoa, kykyjä ja vahvuuksia – osaamista! Sitä kertyy elämän aikana työssä, arjessa, vapaalla, harrastuksissa, ihmissuhteissa – oikeastaan missä vain. Kaikki osaaminen on arvokasta, mutta emme aina huomaa osaamistamme.” (Sitra)

Omien taitojen ja vahvuuksien tunnistaminen ja tiedostaminen voi olla joskus haastavaa. Vahvuuksia on kuitenkin tärkeää pysähtyä pohtimaan, kun suunnittelee omaa ammatinvalintaa tai valmistautuu esimerkiksi haastatteluun. Usein asiat, joista kiinnostumme ja innostumme ovat myös asioita, joissa haluamme kehittyä ja olemme hyviä. Jos omien vahvuuksien tunnistaminen on hankalaa, mieti mitä opettajasi, ystäväsi tai perheesi on sinulle sanonut. **Missä asioissa sinua on kehuu?**

Tässä osiossa keskitymme vahvuuksien ja taitojen löytämiseen sekä pohtimiseen.

Pohdi, kirjoita, piirrä itsellesi muistiinpanoja

1. Missä olen hyvä?
2. Harjoitus omien vahvuuksien kartoittamiseen, vahvuuksien lista.
– www.sosiaalialantietopalvelu.fi/vahvuuskartoitus.html
3. Osaamisen tunnistamisen peli OSSI auttaa sinua ymmärtämään omia kykyjäsi ja tunnistamaan uusia taitoja: www.ossi.tyoelamanverkko-opisto.fi/local.html

Muistiinpanot

Itsearviointi

- Omien vahvuuksien tunnistaminen oli minulle...
– helppoa / vaikeaa / uutta / hyödyllistä
- Kirjoita nyt ylös kolme vahvuuttasi tai sano ne jollekin. Mieti, missä kaikissa tilanteissa olet hyödyntänyt ja voit hyödyntää näitä vahvuuksia.

Eikö huvita? –Motivaatio

Tunnistatko itseäsi motivoivia asioita?

Samoin kuin omissa vahvuuksissa myös motivaatiossa, innostumme ja kiinnostumme asioista. Motivaatiomme on tällöin hyvä!

Motivaatio voi olla sisäistä tai ulkoista. Ulkoinen motivaatio tulee muiden ihmisten tai vaatimusten kautta. Teet koska on ”pakko” tai siksi, että saat siitä jotain (esim. palkka tai palkkio). Sisäinen motivaatio syntyy sinusta itsestäsi, tavoitteistasi ja omasta halustasi. Ovatko sinua motivoivat asiat sisäisiä vai ulkoisia? Tässä osiossa keskitymme tutkimaan, mikä saa sinut tekemään asioita.

Pohdi, kirjoita, piirrä itsellesi muistiinpanoja

- Millainen on motivaationi opiskeluun/työn tekemiseen/työnhakuun/ammatinvalintaan? Arvioi asteikolla 1-10 (1=ei motivaatiota, 10=erinomainen motivaatio).
 - Minkä arvosanan antaisin itselleni?

Joskus on helpompi miettiä omaa motivaatiota tai motivaation puuttumista esittämällä itselle kysymys: **Miten saan asioita tehtyä?**

- Onko minulla joku tekniikka, miten saan epämiellyttävät asiat tehtyä
 - Siivoaminen, koulutehtävät, laskujen maksaminen, työnhaku yms.
- Mikä saa minut innostumaan? Mikä minua motivoi?
 - Sisäinen motivaatio, ulkoinen motivaatio
- Mikä auttaisi minua lisäämään sisäistä motivaatiotani?
 - Kaverit, ohjaus ja kannustus, omat tavoitteet, arjen rutiinit, kiinnostavat asiat työssä tai opiskelussa

Muistiinpanot

Itsearviointi

Motivaation puute voi johtua monista asioista. Jos ”ei huvita”, mieti nukunko ja ulkoilenko riittävästi, syönkö monipuolisesti, onko minulla mielekästä tekemistä, mukavia kavereita sekä millaista opiskelu on minulle (helppoa/vaikeaa).

Pysähdyinkö pohtimaan omaa motivaatiotani?

- Miten ja milloin saan asioita tehtyä? Miksi en saa tehtyä?

Mie vuorovaikutustilanteissa

Millaisena koet erilaiset vuorovaikutustilanteet?

Opiskelu- ja työelämä tai niihin hakeutuminen vaativat vuorovaikutustaitoja. Vuorovaikutus ei kuitenkaan ole vain puhetta. Kuuntelu on tärkeä osa vuorovaikutusta, kuten myös ilmeet ja eleet. Vuorovaikutustilanteisiin voi liittyä jännitystä ja siihen kuuluvia tuntemuksia. Tässä osiossa keskitymme vuorovaikutustilanteisiin ja jännittämiseen.

Pohdi, kirjoita, piirrä itsellesi muistiinpanoja

Mitä vuorovaikutus on?

- Mitkä alla olevista sanoista valitsisit?
- Millainen merkitys kuuntelulla on vuorovaikutuksessa?
- Entä, millainen merkitys nonverbaalilla viestinnällä on (ilmeet, eleet, kehonkieli)?

vastavuoroisuutta
huomioimista
keskittymistä
kunnioitusta
rohkaisua

läsnäoloa
kuuntelua
toimimista
empatiaa

eleitä
ilmeitä
kohtaamista
katsekontaktia
kannustamista

Millaiset tilanteet jännittävät minua?

- Esitelmän pitäminen, ryhmätyöt, oman vuoron odottaminen, esittäytyminen, ruokailutilanteet, treffit, keskustelun aloittaminen, uudet ihmiset, jokin muu?

Miltä ja missä jännitys tuntuu?

- Päänsärky, vatsakipu, hikoilu, pulssin kiihtyminen, ahdistus, innostus, täriseminen, punastuminen, änkyttäminen, äänen väriseminen, jotakin muuta?

Mitä jännitystä lieventäviä keinoja olen kokeillut?

- Syvään hengittäminen, hartioiden rentouttaminen, mielikuvaharjoitukset, liikunta, musiikki, jännityksestä kertominen, valmistautuminen, jokin muu?

Lisätietoa: <https://www.yths.fi/app/uploads/2021/02/JANNITTAMINEN-OSANA-ELAMAA-opiskelijaopas.pdf>

Mie vuorovaikutustilanteissa

Muistiinpanot

Itsearviointi

- Arvioi asteikolla 1-5 (1=todella vaikeaa, 5=todella helppoa):
 - Kuuntelu on minulle
 - Keskittyminen on minulle
 - Katsekontaktin luominen on minulle
 - Oman vuoron odottaminen on minulle
 - Toisen huomioiminen on minulle
 - Keskustelu/puhuminen on minulle
- Mitkä ovat minun vahvuuteni vuorovaikutuksessa? Entä kehittämisen paikat?

Mikä miusta tulee isona?

– Ammatilliset tavoitteet

Mitä haluaisit opiskella? Millaisessa työpaikassa näet itsesi työskentelemässä?

Tavoitteiden selkeyttäminen ja asettaminen auttavat tekemään konkreettisia suunnitelmia. Tavoitteet myös suuntaavat ajatusta tulevaan ja motivoivat nykyhetken vaiheissa. Aina tavoitteet eivät kuitenkaan säily ennallaan, ja sekin on ok. Elämä voi heittää mutkia matkaan, tai omat mielenkiinnot voivat muuttua, jolloin tavoitteet voi asettaa uudelleen.

Tässä osiossa rakennetaan ammatillisia tavoitteita. Kun asetat tavoitteen, mieti pystytkö sanoittamaan ja arvioimaan tavoitteen kehittymistä.

- Pystytkö kirjoittamaan tavoitteen paperille?
- Millaisten vaiheiden kautta pääsen tavoitteeseen?

Jos tavoitteesi ovat jo selkeät, voit vahvistaa niitä tutkimalla keinoja niiden saavuttamiseksi. Jos ammatilliset tavoitteesi ovat vielä epäselvät, ei haittaa! Nyt on mahdollisuus myös haaveilla ja fiilistellä kiinnostavia reittejä!

Pohdi, kirjoita, piirrä itsellesi muistiinpanoja

1. Mieti seuraavien kysymysten avulla omia tavoitteitasi. Voit myös tehdä mind mapin.

- Vahvuuteni?
 - Missä olen hyvä?
 - Missä asioissa minun on kerrottu olevan hyvä?
- Arvot kertovat, mikä on meille tärkeää. Mikä on minulle tärkeää juuri nyt?

Mitä arvostan?

- Rikkaus, rehellisyys, onnellisuus, tasa-arvo, oikeudenmukaisuus, jokin muu?
- Millaisissa työtehtävissä haluan työskennellä?
 - Ulkotyö, sisätyö, vaihtelua, matkustamista, rutiineja?
- Miten haluan työskennellä?
 - Etä- vai lähityö, päivä, yö, viikonloppu?
- Millaisessa harjoittelupaikassa voisin työskennellä?
- Millainen minä olen opiskelu-/työkaverina?
 - Tykkäänkö tehdä töitä porukassa vai yksin?
- Heikkouteni?
 - Aikaiset aamut, organisoiminen, keskittyminen?
- Reunaehdoni?
 - Sujuuko kokopäiväinen opiskelu tai työ?
 - Onko minulla pelkoja tai sairauksia?
 - Onko jotakin, mitä ehdottomasti haluan, tai en halua tehdä?

2. Missä minulle tärkeät asiat voivat toteutua? Mitä teen seuraavaksi?

3. Millaista apua vielä kaipaisin?

Mikä miusta tulee isona? – Ammatilliset tavoitteet

Muistiinpanot

Itsearviointi

Pohdi...

- Olenko asetanut itselleni tavoitteita?
- Tavoitteiden asettaminen on minulle tuttua/vaikeaa/tarvitsen ohjausta ja tukea tavoitteiden asettamisessa

Perusjuttuja työelämästä – Työelämän pelisäännöt

Mitä on hyvä tietää, kun olen saanut työpaikan?

Työelämän pelisäännöt tarkoittavat työsuhteeseen liittyviä sääntöjä, vastuita ja velvollisuuksia. Työelämän pelisääntöihin kannattaa tutustua jo työtä hakiessa ja työsopimusta tehdessä. Tässä osiossa tutustumme työelämän pelisääntöihin.

Mitä työsopimukseen kirjoitetaan?

- Työnantajan nimi.
- Työntekijän nimi eli sinun nimesi.
- Päivä, jolloin työ alkaa.
- Onko työssä **koeaika**, ja kuinka pitkä se on?
- Onko työ vakituinen eli **toistaiseksi voimassa oleva tai jatkuva, määräaikainen**, vai onko kyseessä työharjoittelu?
- Missä työtä tehdään?
- Mitkä ovat **työtehtäväsi**?
- Kuinka paljon työstä maksetaan palkkaa?
- Päivä, jolloin **palkka** maksetaan.
- **Työaika** eli kuinka monta tuntia töitä tehdään.
- **Vuosiloma**.
- **Irtisanomisaika**.
- Mitä **työehtosopimusta** työssäsi noudatetaan?
- Lue työsopimus tarkasti ennen kuin allekirjoitat sen. Jos et ymmärrä jotakin, älä allekirjoita sopimusta.

Mitä lihavoidut sanat tarkoittavat? Lisätietoa saat Työelämäsanastoa selkokielellä -sivustolta: <https://selkokeskus.fi/selkojulkaisut/tyoelamasanastoaselkokielella/>

Mikä ihmeen työehtosopimus (TES)?

1. Työehtosopimus on sopimus alakohtaisista työehdoista kuten palkoista, työajoista ja lomista
 2. Työehtosopimukset ovat työntekijäjärjestöjen ja työnantajan tai työnantajien järjestöjen välisiä. Työntekijäjärjestöjä ovat ammattiliitot. Ammattiliittoja ovat esimerkiksi PAM (Palvelualojen ammattiliitto) ja JHL (Julkisten ja hyvinvointialojen liitto).
 3. Työehtosopimusten tarkoitus on turvata tasavertainen asema eri osapuolille.
- Lähde: <https://duunitori.fi/tyoelama/tyoehtosopimukset-kaytannossa>

Muista tarkistaa
työsopimus ennen
allekirjoittamista.

Muista tarkistaa
palkkalaskelma.

Perusjuttuja työelämästä – Työelämän pelisäännöt

Oletko mukana ammattiliiton toiminnassa?

- Kyllä, aktiivisesti
- Kuulun liittoon, mutta en osallistu toimintaan
- En kuulu liittoon
- En tiedä, mitä ammattiliitto tarkoittaa

Oletko toiminut työyhteisössä?

- Millaisia haasteita koin?
- Entä onnistumisia?
- Kuinka huomioin työkaveria?
- Kuinka käyttäydyn työpaikalla?
- Pyydänpö apua, kun tarvitsen?
- Autanko muita?

Tiesitkö, että moniin ammattiliittoihin voi liittyä jo opintojen aikana?

Tunnistatko työntekijän velvollisuudet?

- Tee töitä reippaasti, mutta huolellisesti
- Noudata työaikoja
- Kerro työnantajallesi, jos huomaat työpaikalla työn vaaroja lisääviä asioita
- Pidä liike- ja ammattisalaisuudet
- Kieltäydy työnantajan kanssa kilpailevasta toiminnasta
- Noudata työnantajan antamia ohjeita
- Muista pyytää työtodistus työsuhteen päättyessä!

Mitkä työnantajan velvollisuuksista ovat minulle tärkeimmät?

- Noudattaa lakeja ja sopimuksia
- Kohdella työntekijöitä tasapuolisesti
- Huolehtia työntekijän turvallisuudesta ja työterveydestä
- Maksaa palkkaa
- Edistää hyvää työilmapiiriä
- Perehdyttää uusi työntekijä

Perusjuttuja työelämästä – Työelämän pelisäännöt

Muistiinpanot

Itsearviointi

- Miten vastaisin alla oleviin väittämiin?
 - Työelämän pelisäännöt ovat minulle tuttuja
 - Työelämän pelisäännöt ovat minulle vieraita
 - Työelämän pelisäännöissä on minulle vaikeita asioita
- Mitä haluaisin kysyä työelämän pelisäännöistä?



Yhteenveto

Yhteenveto omasta polusta

Omien **lähtökohtien (1)**, taitojen ja **vahvuuksien (2)** tunnistamisen kautta voin asettaa itselleni mielekkäitä **tavoitteita (5)** sekä tarkastella omaa **motivaatiotani (3)**. Matkalla tavoitteeseeni kehitän **vuorovaikutustaitojani (4)** sekä **työelämätaitojani (6)** ja huomaan eteneväni omalla polulla askel askeleelta.

1. Mistä oon tullut?

Millaisten vaiheiden kautta olen tullut nykyiseen opiskelu- tai työtilanteeseen?

2. Tässä mie oon hyvä!

Mitkä ovat minun vahvuudet? Missä asioissa minua on kehattu?

3. Eikö huvita?

Miten ja milloin saan asioita tehtyä? Miksi en saa asioita tehtyä?

4. Mie vuorovaikutustilanteissa

Mitkä ovat minun vahvuudet vuorovaikutustilanteissa? Entä kehittämisen paikat?

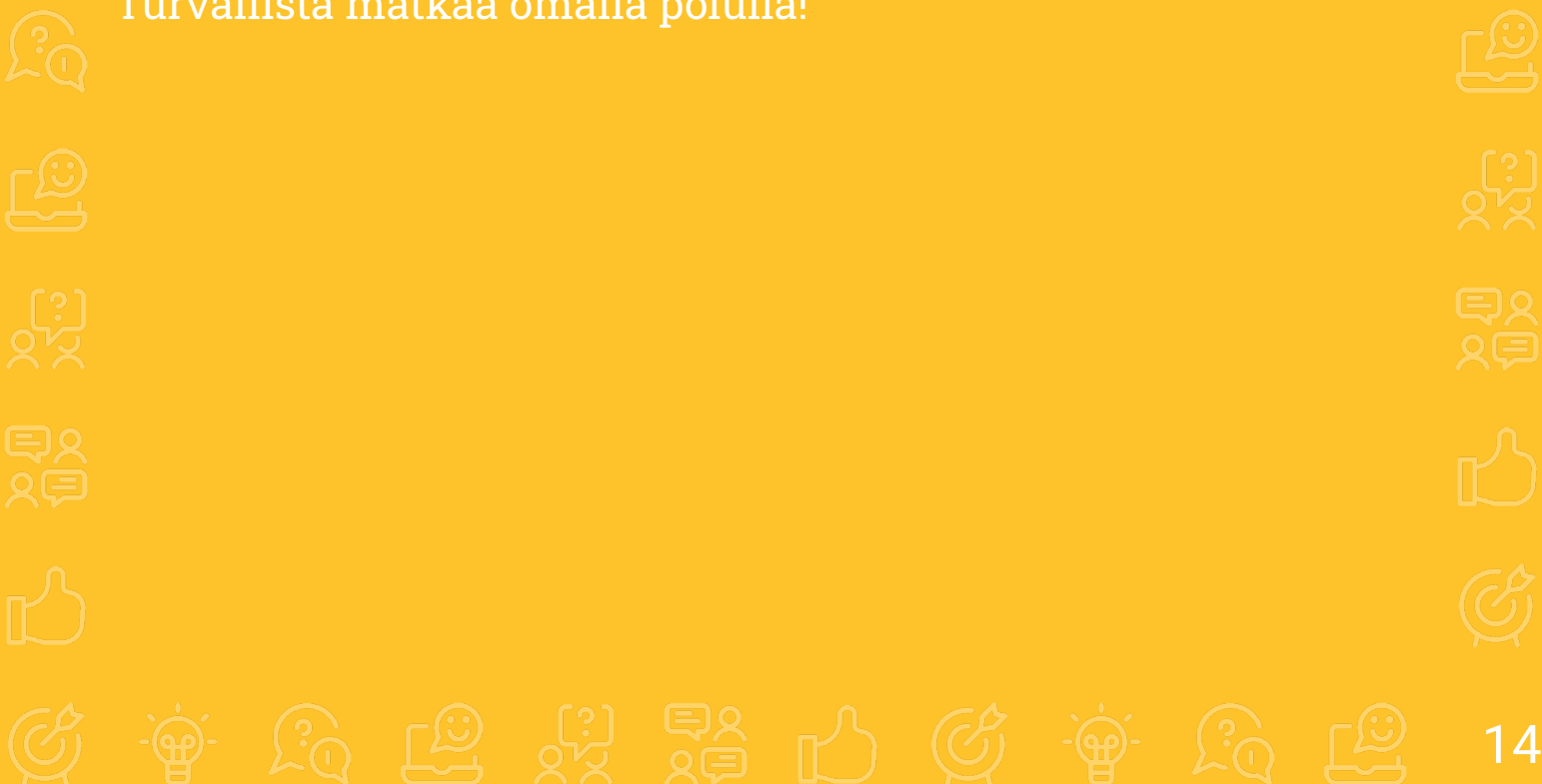
5. Mikä miusta tulee isona?

Missä ja miten minulle tärkeät asiat voivat toteutua? Mitä teen seuraavaksi?

6. Perusjuttuja työelämästä

Mitä minun on hyvä tietää työelämän pelisäännöistä?

Turvallista matkaa omalla polulla!



Linkkivinkkilista

Duunikoutsi-mobiilisovellus työnhaun tueksi.

Saatavissa: <https://www.tat.fi/duunikoutsi/>

Harjoitus omien vahvuuksien kartoittamiseen, vahvuuksien lista.

Saatavissa: <https://www.sosiaalialantietopalvelu.fi/vahvuuskartoitus.html>

Hyvän mielen materiaalit nuorille.

Saatavissa: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-treeni-vihko-nuorille/>

JHL. Saatavissa: <https://www.jhl.fi/toiminta/jarjestotoiminta/nuoriso-ja-opiskelijatoiminta/>

JHL perustietoa työelämästä.

Saatavissa: <https://www.jhl.fi/tyoelama/perustietoa/>

Mitä työehtosopimus tarkoittaa käytännössä? Lue faktat.

Saatavissa: <https://duunitori.fi/tyoelama/tyoehtosopimukset-kaytannossa>

Omat vahvuuteni - yksilöharjoitus.

Saatavissa: <https://www.sitra.fi/caset/omat-vahvuuteni-harjoitus/>

Osaamisen tunnistamisen peli OSSI.

Saatavissa: www.ossi.tyoelamanverkko-opisto.fi/local.html

PAM. Saatavissa: <https://www.pam.fi/osallistu/nuorisotoiminta.html>

SAK. Saatavissa: <https://www.sak.fi/me-olemme-sak/nuoret>

SAK työelämän pelisäännöt.

Saatavissa: <https://tyoelamanpelisaannot.fi/fi/tyoelaman-abc/>

Selkokeskus. Työelämäsanastoa selkokielellä.

Saatavissa: <https://selkokeskus.fi/selkojulkaisut/tyoelamasanastoa-selkokielella/>

YTHS Jännittäminen osana elämää - opiskelijaopas.

Saatavissa: <https://www.yths.fi/app/uploads/2021/02/JANNITTAMINEN-OSA-NA-ELAMAA-opiskelijaopas.pdf>

Jos et tiedä mistä aloittaa, aloita

Ohjaamosta! <https://ohjaamot.fi>

Lähteet

Harjoitus omien vahvuuksien kartoittamiseen, vahvuuksien lista.

Saatavissa: <https://www.sosiaalialantietopalvelu.fi/vahvuuskartoitus.html>

Hyvän mielen materiaalit nuorille.

Saatavissa: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-treenivihko-nuorille/>

Mitä työehtosopimus tarkoittaa käytännössä? Lue faktat.

Saatavissa: <https://duunitori.fi/tyoelama/tyoehtosopimukset-kaytannossa>

Omat vahvuuteni - yksilöharjoitus.

Saatavissa: <https://www.sitra.fi/caset/omat-vahvuuteni-harjoitus/>

Osaamisen tunnistamisen peli OSSI.

Saatavissa: www.ossi.tyoelamanverkko-opisto.fi/local.html

SAK työelämän pelisäännöt.

Saatavissa: <https://tyoelamanpelisaannot.fi/fi/tyoelaman-abc/>

Selkokeskus. Työelämäsanastoa selkokielellä.

Saatavissa: <https://selkokeskus.fi/selkojulkaisut/tyoelamasanastoa-selkokielella/>

YTHS Jännittäminen osana elämää - opiskelijaopas.

Saatavissa: <https://www.yths.fi/app/uploads/2021/02/JANNITTAMINEN-OSA-NA-ELAMAA-opiskelijaopas.pdf>



LAATINUT

Löydä polkusi -hanke

Vertaistukitoiminnan ohjaaja **Hanne Silvennoinen**

Hankepäällikkö **Niina Sahlberg**

Viestinnän ja markkinoinnin suunnittelija **Teemu Asumaa**

TSL
Työväen Sivistysliitto

PAM

SAK



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus