Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

VAALIJALA
Ihmisyys on asenne.



JUST DO YOUR THING.

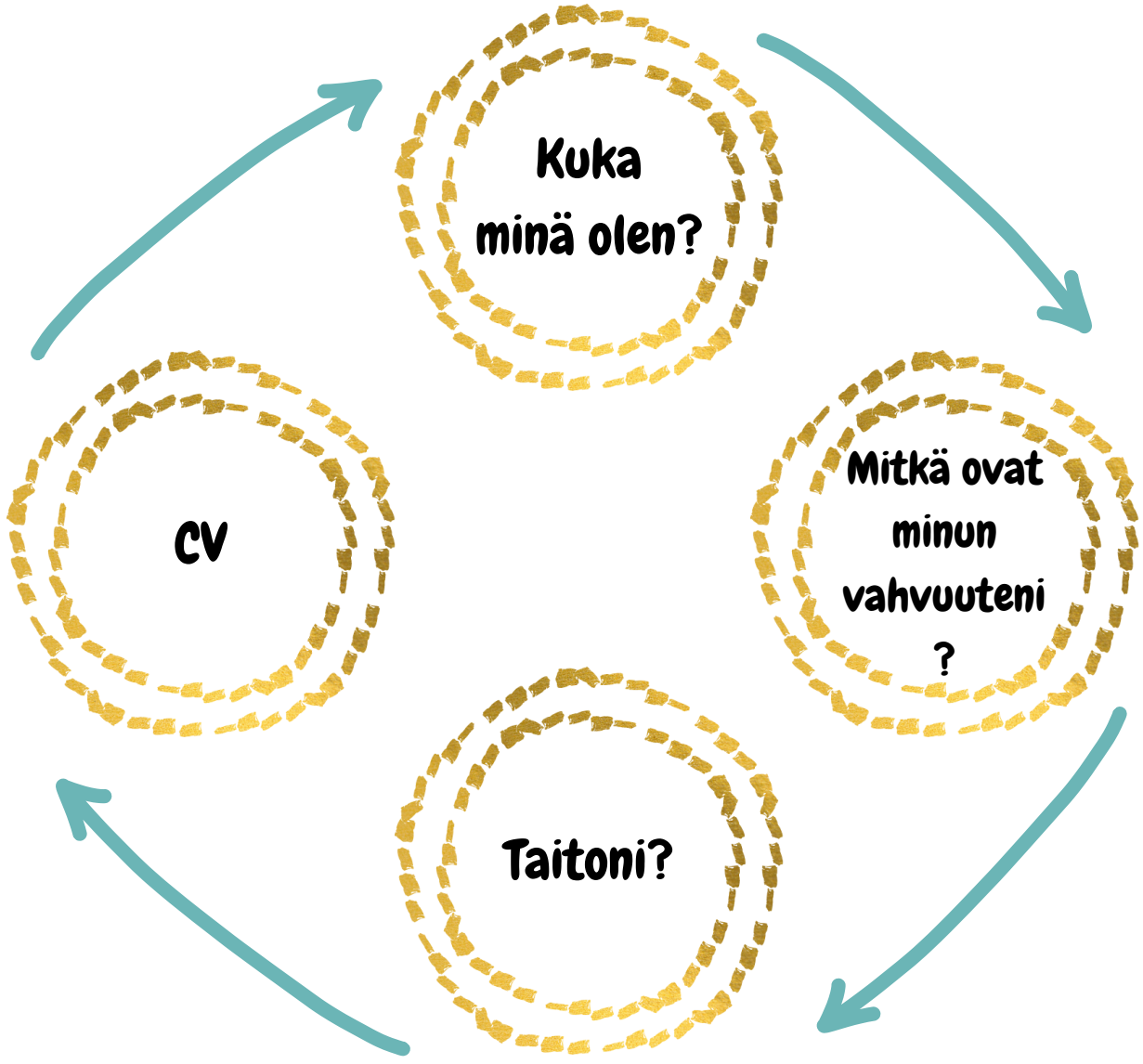
SUUNTA YHDESSÄ
Osallisuudesta kohti työelämävalmiuksia

Sisällysluettelo

sivut 3-10
Positiivinen cv portfolio
sivu 11
Oma esittely-tehtävä, Minä olen
Sivut 12-14
Suunta Yhdessä PCV-malli
Sivu 15
Aloitetaan työskentely
Sivut 16-19
Kuka minä olen?
Sivu 20
Osaamiskäsi
Sivu 21
Osaamisen osa-alueet
Sivut 22-24
Tavoitteiden jäsennystehtävä
Sivu 25
Työhakemusmalli
Sivu 26
Ansioluettelomalli
Sivut 27-28
Arvot
Sivu 29
Miten työ sujuu?
Sivu 30
Millainen selviytyjä olen?
Sivu 31
Vahvuudet
Sivu 32
Muistiinpanoja matkan varrelta

Suunta Yhdessä -hankkeen ”positiivinen CV-portfolio” on asiakkaalle itselleen jäävä dokumentti. Laaja-alainen omia vahvuuksia ja osaamista
esiin tuova henkilökohtainen portfolio. Työskentelyssä painotetaan, että asiakas tekee tehtäviä itselleen ja itseään varten. Kansiota voi hyödyntää yksilövalmennuksessa sekä ryhmämuotoisessa valmennuksessa

PCV KAAVIONA

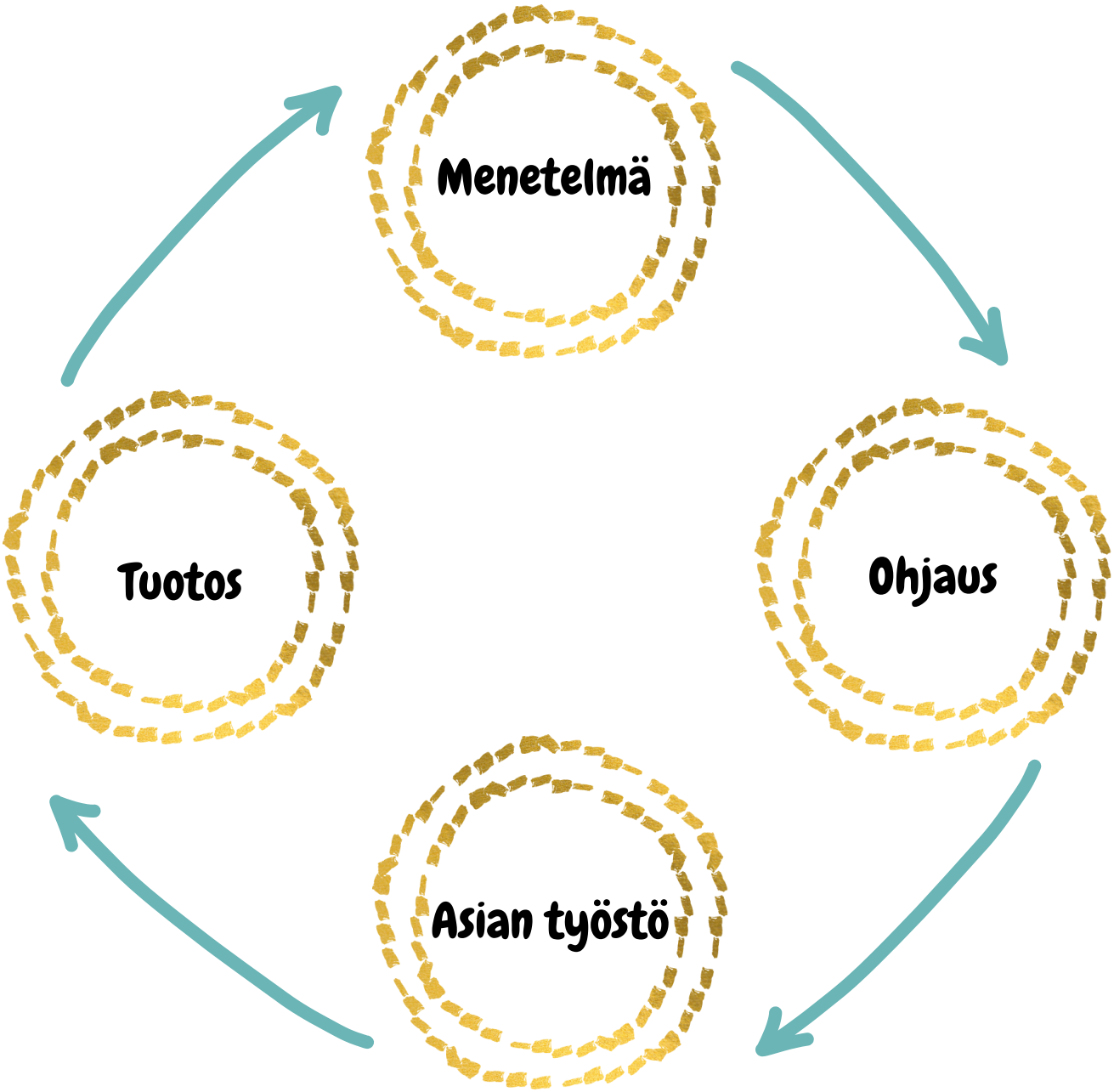


MIKÄ SE SITTEN ON?



- Työkalu, jonka avulla voidaan lähteä kartoittamaan asiakkaan osaamista sekä tehdä asiakkaan vahvuudet näkyväksi
- tavoitteena on lisätä asiakkaan itsetuntemusta
- Voidaan käyttää niin ryhmä-, kuin yksilövalmennuksessakin
- Osaamisen portfoliota voidaan täydentää jo olemassa olevien harjoitteiden lisäksi muilla asiakkaan itsetuntemusta lisäävillä materiaaleilla
- Käytettävissä kaiken ikäisten henkilöiden kanssa

PROSESSI



TYÖSKENTELYN VAIHEET

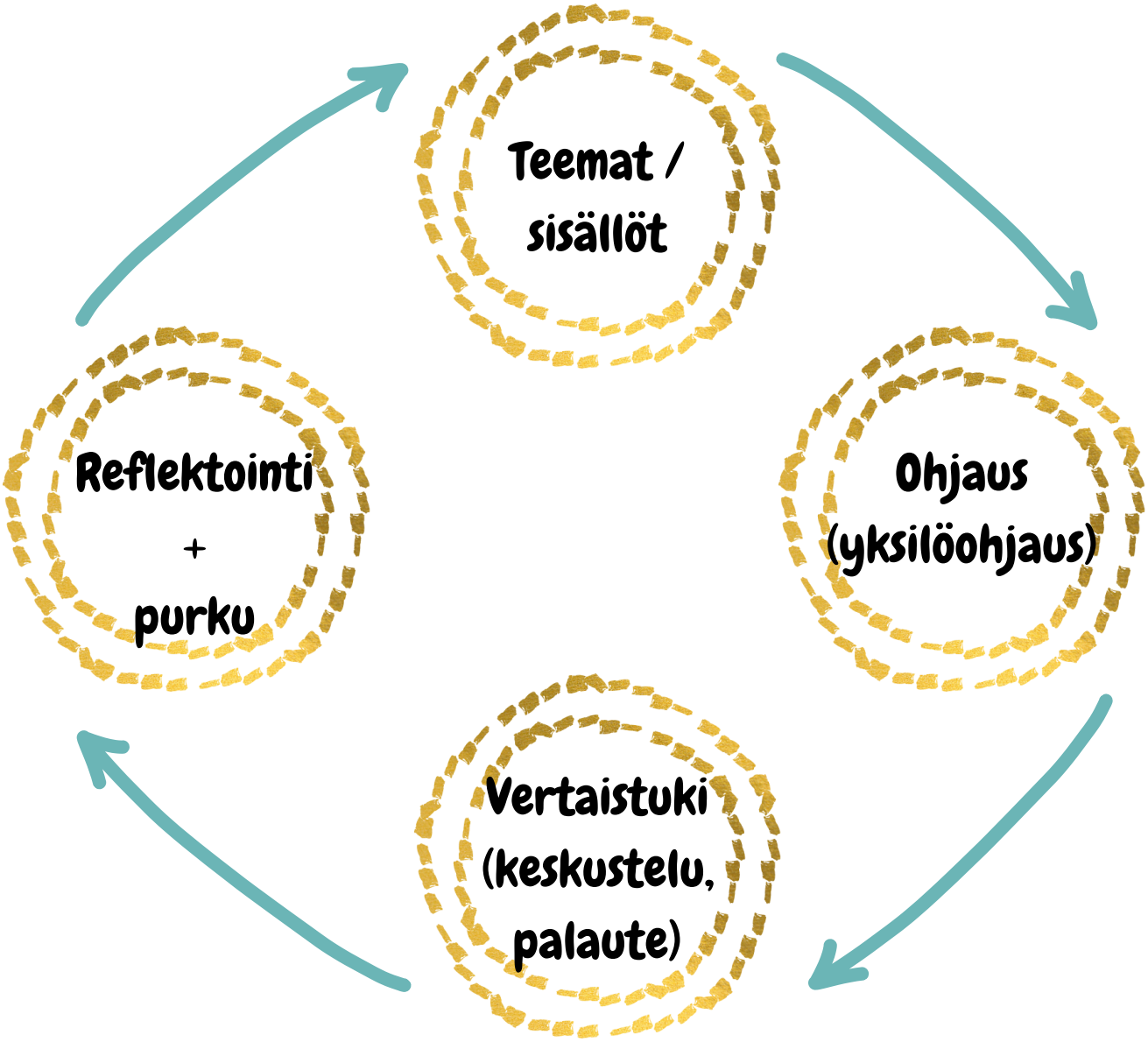


· Alkuun kartoitetaan, minkä osa-alueen työstämisestä asiakas hyötyisi eniten. Työskentely etenee ennalta sovitun suunnitelman mukaisesti. Harjoitteita voi tehdä itsenäisesti pohtien, tai yhteisen keskustelun tai toiminnallisen menetelmän kautta

· Erityisen tärkeää on ohjattu reflektointi ja tehtävien purku

· Asiakkaan tärkeäksi kokemaa teemaa voidaan jatkaa yksilövalmennuksella käyttäen erilaisia menetelmiä ja harjoitteita

TEEMOJEN KÄSITTELYPROSESSI



TEEMAT



· Kuka minä olen?
·Mitkä ovat minun taitoni?
·Cv/työhakemus/koulutus
· Mitkä ovat minun vahvuuteni?

HYÖTY JA MERKITYKSELLISYYS



· Harjoitteet on valittu siten, että niissä näkyy myönteisessä
muodossa asiakkaan omat ajatukset, arvot ja taidot
· Harjoitteiden purussa on hyvä lähestyä kutakin teemaa arjen kautta pohtien, jolloin asiakas saa vietyä sen ajatuksissaan
suoraan omaan elämäänsä, jotta myönteisellä minäkuvalla on
mahdollisuus vahvistua
· Portfoliota työstäessä ja tehtävien purun kautta asiakkaan
kyvykkyys esitellä itsensä muille voimistuu
· Tehtäviä voi tehdä uudelleen ja päivittää asiakkaan tilanteen
muuttuessa

KOKOAMINEN



· Kansioon kootut tehtävät on kerätty teemallisesti tukemaan sosiaalista kuntoutusta hyödyntäen positiivista kasvatusta ja pedagogiikkaa. Kansioon kootut tehtävät ovat olleet vapaasti käytettävissä, lainattavissa ja hyödynnettävissä eri tuottajien versioina sähköisessä muodossa. Lainatut lähteet on merkattu tehtäviin. Osa kansion tehtäväpohjista on Suunta Yhdessä -hankkeen itse tuottamia
· Pcv:n työstäminen alkaa asiakkaan kanssa käydystä tutustumiskeskustelusta ja tehtävästä joka kartoittaa asiakkaan tämän hetkistä tilannetta sekä arkea, ja tästä lähdetään etenemään kohti pcv työskentelyä. Työskentelyn päätyttyä asiakas saa portfolion itselleen
· Asiakas voi hyödyntää portfoliota jatkamalla sen työstöä itsenäisesti, tai aloittaa työskentelyn uudestaan esimerkiksi vuoden päästä elämäntilanteen ollessa erilainen.

Oma esittely-tehtävä, Minä olen



Tuo esille asioita joita haluat kertoa itsestäsi muille. Kaikkea henkilökohtaista ei ole tarkoitus tuoda esiin. Kuvittele tilanne, että tapaat itsellesi vieraan henkilön, jolle on tarkoitus tuoda nopeasti ja kattavasti esille millainen tyyppi olet. Tuo esille omia vahvuuksia ja osaamistasi.
On tarkoitus keskittyä osaamiseesi, kiinnostuksen kohteisiin ja ajatuksiisi. Voit myös mainita mitä toivoisit tulevalta, missä asioissa haluaisit kehittyä lisää.
Jos tuntuu hankalalta aloittaa – Pohdi ensin omaa arkeasi, missä toimit, mitä teet, mitkä asiat koet tärkeäksi. Voit myös lähteä miettimään, miten muut ovat kuvailleet sinua ja vahvuuksiasi kaveriporukassa, työelämässä tai harrasteissa. Sinulla voi olla myös erilaisia rooleja ja yhteisöjä missä toimit.

Suunta Yhdessä PCV-malli

Tämä on vapaamuotoinen malli/pohja
positiivisen CV:n
luomisesta. Voit lisätä teemojen alle
valokuvia tai muita aiheeseen
liittyviä kuvia esim. lehdistä leikaten
tekstisi tueksi. Tämän voi
rakentaa myös isolle erilliselle pahville
visuaaliseksi tarinaksi
tai kuva-kollaasiksi juuri sinusta
itsestäsi. Tee juuri itsesi
näköinen tuotos. Voi käyttää
halutessasi tietoteknistä osaamista
tai raapustaa kynällä paperiin
piirtäen. Tyyli on vapaa!

Vinkkejä sivun 18 täydentämiseen

Ystävät, kaverit ja minä yhteisön jäseninä
Kuvaile tähän missä liikut, harrastat ja toimit. Onko sinulla erilaisia rooleja vapaa-ajalla? Millaiseksi sinua on kuvailtu ystävänä, kaverina tai perheenjäsenenä? Miten toimit ryhmässä?

Opiskelu, kurssit ja työkokemus
Mitä tutkintoja olen opiskellut (esim. lyhyemmät kurssit, koulutukset ja työelämäkortit)? Selvitä ja listaa lyhyesti työnantajasi, työnimikkeesi/tehtävä ja työn kesto (esim. Kallion puutarha, kausityöntekijä, 5/2020–
7/2020)

Koti ja perhe
Mistä olet kotoisin, missä ja miten asut?

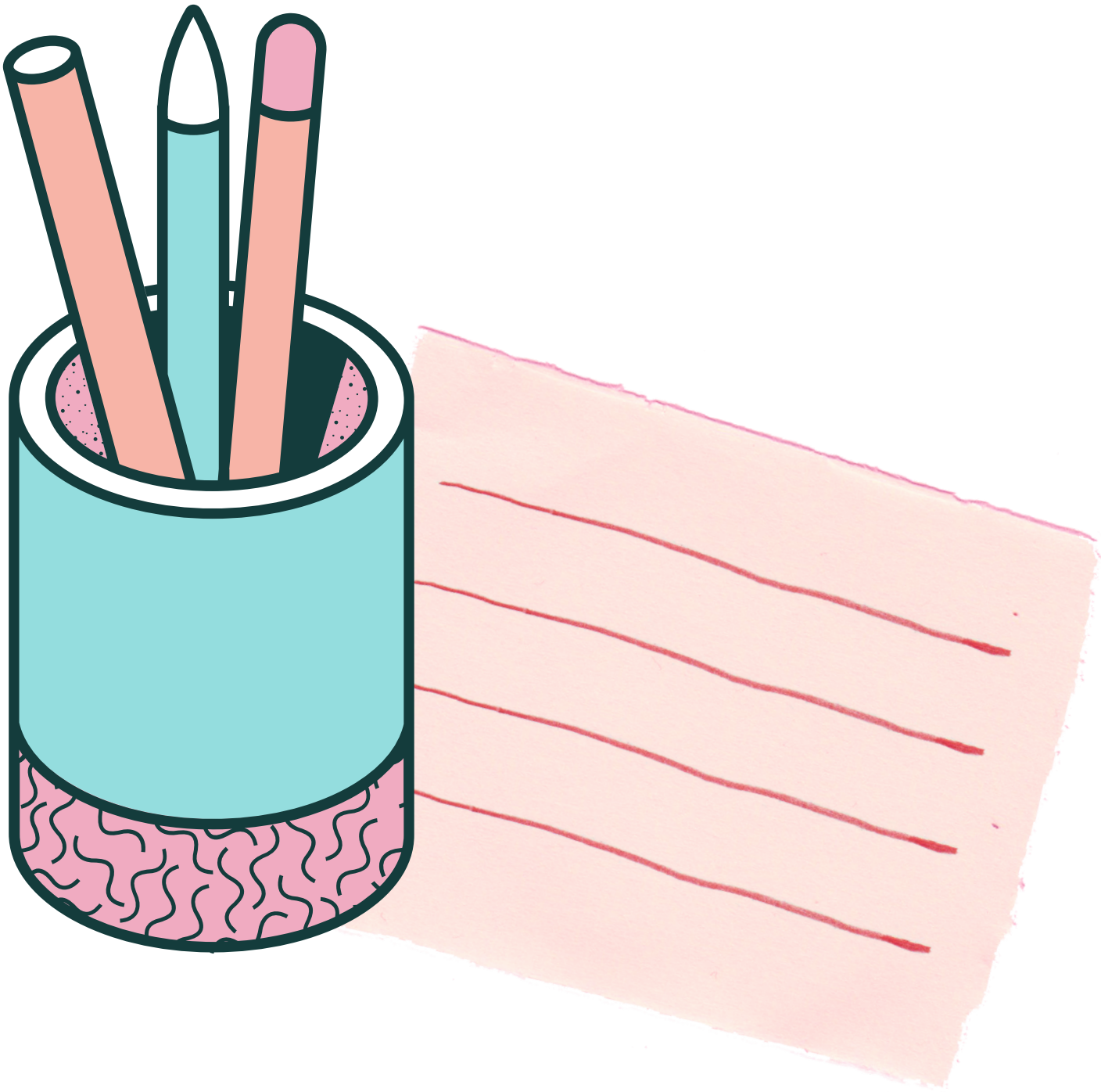
Harrastukset, taidot ja osaaminen
Mitä osaamista sinulla on? Mistä asioista nautit, mitä tykkäät tehdä ja mistä olet saanut positiivista
palautetta? Pohdi myös omia harrastuksia ja eritysosaamista

Vinkkejä sivun 19 täydentämiseen

It's me!

Minä itse
(esim. omakuva,
lyhyesti omat
vahvuudet/arvot
voimalause tai biisi)

Ja sitten aloitetaan työskentely!



OMA ESITTELY

Olen...

Asun...

Pidän...

Osaan...

Haluan oppia...

Minulle on tärkeää...

Toivon....

Ystävät, kaverit ja minä yhteisön jäseniniä

Opiskelu, kurssit ja työkokemus

Koti ja perhe

Harrastukset, taidot ja osaaminen

It's me!



Osaamiskäsi

Pohdi omaa osaamistasi alla olevan osaamiskäden kautta!
https://oppimateriaalit.jamk.fi/portfolio/osaamisen-tunnistaminen/



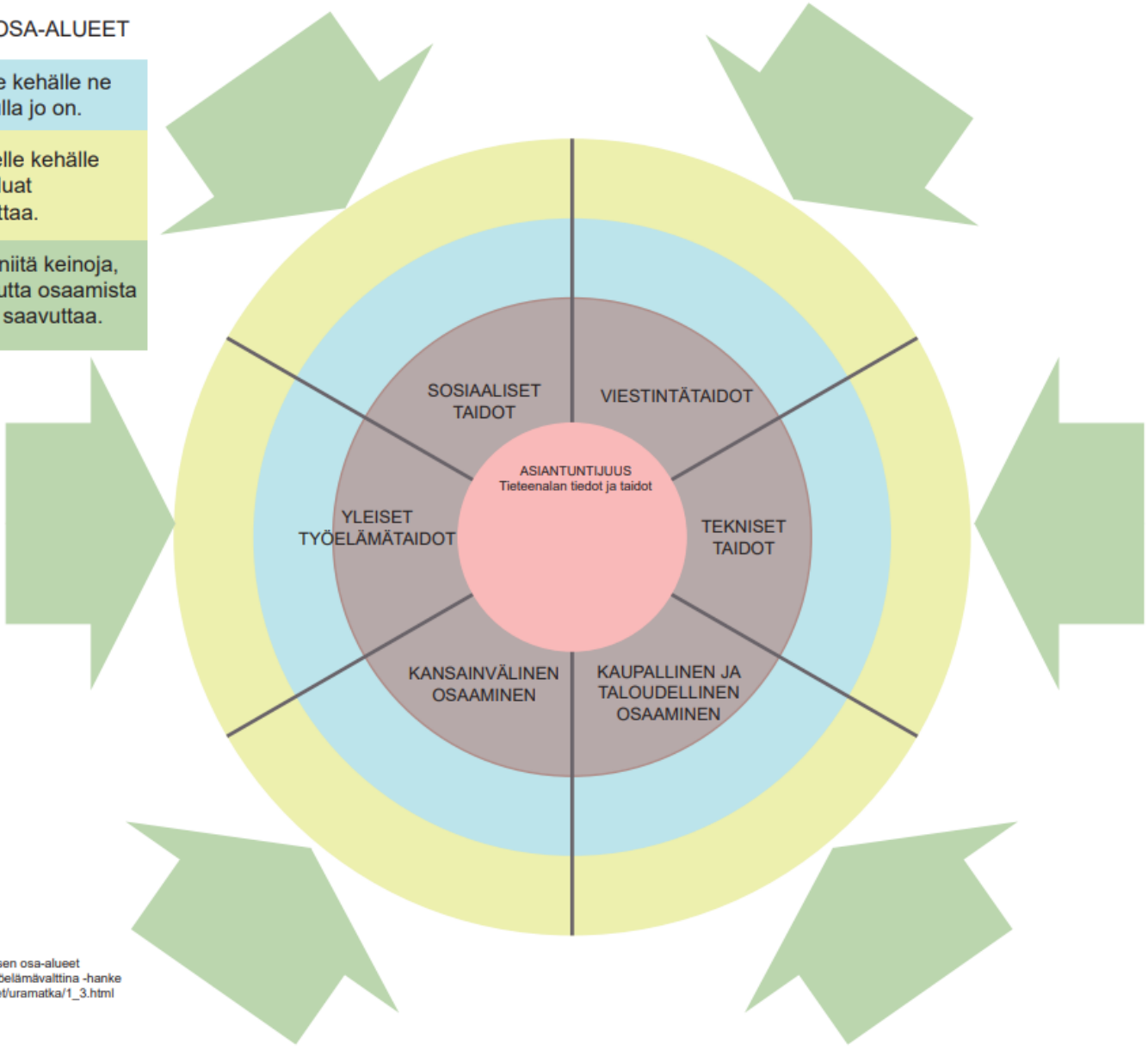
Osaamisen osa-alueet

OSAAMISEN OSA-ALUEET

Kirjoita siniselle kehälle ne taidot joita sinulla jo on.

Kirjoita keltaiselle kehälle taitoja, joita haluat kehittää/saavuttaa.

Kirjoita nuoliin niitä keinoja, joiden avulla uutta osaamista on mahdollista saavuttaa.



Lähde: Osaamisen osa-alueet
Valtti–Valmis tutkinto työelämävalttina -hanke
http://www.valmistu.net/uramatka/1_3.html

TAVOITTEIDEN JÄSENNYSTEHTÄVÄ

Tavoitteiden muotoileminen on monesti vaikeaa – vaihtoehtoja ei kerta kaikkiaan tunnu löytyvän tai sitten niitä on liiaksi asti. Sattumaltakin voi osua maaliin mutta useimmiten parempaan tulokseen päästään kun tietää mihin tähtää – siksi tavoitteen miettimiseen olisi hyvä paneutua tarkemmin. Oheisten kysymysten tarkoitus on selventää ajatuksiasi ja auttaa sinua pääsemään alkuun.

Mitä haluan? - minkälaisia asioita tavoittelen työuralleni (työhön, opintoihin jne) - mitä toivon, haluan ja pidän tärkeänä tulevan työurani suhteen? Mitkä asiat kiinnostavat minua, ehkäpä jopa innostavat?

Vahvuuteni? - minkälaista kokemusta, osaamista, tietoja ja taitoja olen hankkinut niin töissä, opinnoissa kuin vapaa-ajallakin. Mistä olen saanut hyvää palautetta ja milloin tuntenut onnistuvani?

Mitä arvostan? - minkälaisista asioista koostuu sellainen työ ja tekeminen, jota arvostan? Mikä on minulle erityisen tärkeää? Mikä taas olisi vastoin periaatteitani?

Miten haluan työskennellä? Minkälaiset asiat, työtehtävät ja työskentelytavat. auttavat minua ”näyttämään kynteni”? Entä toiveeni työajan, työympäristön, työyhteisön koon, työn itsenäisyyden ja työn varmuuden suhteen?

Minä työtoverina? – millainen työtoveri olen, millaisten ihmisten kanssa viihdyn? Ovatko jotkin sosiaaliset tilanteet minulle taas hankalia? Pitääkö minun hallita lähes kaikkea vai osaanko hyödyntää verkostoja?

Heikkouteni? - kaikissa asioissa ei voi eikä tarvitse olla hyvä. Omat heikot puolensa on kuitenkin hyvä tunnistaa, että osaa valmistautua itselleen vaikeisiin tehtäviin ja tilanteisiin. Heikkouksiensa kanssa voi myös opetella tulemaan toimeen, niin että ne haittaavat mahdollisimman vähän. Mitkä ovat minun heikot kohtani?

Reunaehtoni? - onko elämäntilanteessani reunaehtoja, jotka haluan tai jotka minun on otettava huomioon ratkaisua tehdessäni? Mihin voimani riittävät, mikä auttaa minua jaksamaan? Entä minkälaisissa tilanteissa raja tulee vastaan?

Tarkastele lopuksi vastauksiasi seuraavien kysymysten valossa:

Huomioitani, johtopäätöksiäni – Millä aloilla, millaisissa ammateissa ja työtehtävissä minulle tärkeät asiat voisivat toteutua ja elleivät täysin, niin riittävän hyvin? Mitä valitsisin? Millaista ratkaisua tai muutosta lähtisin toteuttamaan? Mikä on tavoitteeni, mihin haluan nykytilanteesta päästä?

Tavoitteeni toteuttaminen - Mitä teen seuraavaksi ja millaisten askelten kautta toteutan tavoitteeni? Mikä on aikatauluni? Mikä voi estää tai haitata tavoitteeni toteuttamista? Miten vähennän tai voitan esteet? Mikä tai kuka voi auttaa toteutuksessa?

Työhakemusmalli



Etunimi Sukunimi
Postiosoite
Postinumero ja -toimipaikka
Puh. nro
Sähköposti

Työhakemus

1.1.2021

Yrityksen nimi
Henkilö/osasto, jolle hakemus osoitetaan
Postiosoite
Postinumero ja -toimipaikka

Otsikko (esim. Kausityöntekijä)

Aloituskappaleeseen kannattaa panostaa – jo ensimmäiset lauseet voivat määritellä, lukeeko rekrytoija hakemuksesi loppuun. Kerro miksi haet kyseistä tehtävää ja miksi ehkäpä juuri sinä olisit se oikea työntekijä yritykselle. Myy itsesi siis jo ensimmäisillä lauseilla. Herätä lukijan mielenkiinto. Vastaa kysymyksiin ”miksi olisin oikea henkilö tehtävään” ja ”mitä hyötyä minusta on yritykselle”.

Toisessa kappaleessa kannattaa tuoda esiin taitoja ja ominaisuuksia, jotka tukevat vastauksiasi edellisen kappaleen kysymyksiin. ”Miksi minusta on hyötyä” ja ”mitä vahvuuksia minulla on tähän tehtävään”.

Kolmannessa kappaleessa voit kertoa tarkemmin itsestäsi. Kerro luonteestasi, hyvistä ominaisuuksistasi ja esimerkiksi työtä tukevista harrastuksista. Voit kertoa esimerkiksi olleesi opiskelujen aikana työharjoittelussa, jossa olet päässyt tekemään työtehtäviä, jotka tukevat myös hakemasi työtehtävän sisältöjä.

Viimeisessä kappaleessa on hyvä vielä korostaa halukkuuttasi päästä haastatteluun. Muista liittää samaan sähköpostiin myös ansioluettelo!

Lopputervehdys

Etunimi Sukunimi

Liitteet

Liitteen nimi, esim. CV.pdf

Ansioluettelomalli



Kuva	**Etunimi Sukunimi**	**Ansioluettelo**
	Syntymäaika	
	Jakeluosoite	28.9.2021
	00000 Postitoimipaikka	
	Puhelinnumero	
	Sähköpostiosoite	

KOULUTUS

Oppilaitos, valmistusvuosi

Tutkinto

Erikoistuminen, pääaineet, sivuaineet, lopputyön aihe

Kurssi tai muu vastaava, kesto

Kurssin kuvaus

TYÖKOKEMUS

Työnantaja 09/2008-

Työnimike

Työnkuvaus yhdellä kahdella lauseella

Mahdollinen saavutus ja/tai erikoisosaaminen työhön liittyen

KIELITAITO

suomi	äidinkieli
englanti	erinomainen

LISATIETOJA

(harrastukset, varusmiespalvelus, luonne, erityiset mielenkiinnon kohteet, tavoitteet)

SUOSITTELIJAT

ETUNIMI SUKUNIMI, työnimike, toimipaikka

Suosittelijan puhelinnumero ja sähköpostiosoite

Arvot

ARVOT

Mikä on sinulle tärkeää?

Tämän harjoituksen tarkoitus on auttaa sinua tunnistamaan ydinarvojasi. Valitse listalta ensin 25 sinulle tärkeintä asiaa.

Hyväksyntä
Saavuttaminen
Vastuu
Tarkkuus
Suoritus
Mukautuvuus
Herkkyys
Altruismi
Kunnianhimo
Viihde
Huomioiminen
Tasapaino
Kauneus
Rohkeus
Rauhallisuus
Kyvykkyys
Uskallus
Varovaisuus
Haasteet
Hyväntekeväisyys
Varmuus
Puhtaus
Selkeys
Sitoutuneisuus
Maalaisjärki
Kommunikointi
Yhteisö
Myötätunto
Taitavuus
Tutkiminen
Itsensä ilmaiseminen
Reiluus
Ympäristön suojelu
Tunnettuus
Pelottomuus
Tunteet
Ennustettavuus
Vapaus
Ystävyys
Hauskuus
Anteliaisuus
Hyvyys
Viisaus
Antaminen
Kiitollisuus

Kasvaminen
Onnellisuus
Työskentely
Terveys
Harmonia
Rehellisyys
Kunnia
Toivo
Nöyryys
Mielikuvitus
Parantaminen
Itsenäisyys
Hetkessä eläminen
Tuotteliaisuus
Ammattimaisuus
Vauraus
Tarkoituksellisuus
Riippumattomuus
Realistisuus
Tunnustus
Reflektointi
Kunnioittaminen
Vastuunotto
Tuloksen tekeminen
Riskinottaminen
Itsevarmuus
Turvallisuus
Tyytyväisyys
Sensitiivisyys
Epäitsekkyys
Mielenrauha
Jakaminen
Merkityksellisyys
Yksinkertaisuus
Hiljaisuus
Älykkyys
Hengellisyys
Keskittyminen
Yhteys muihin
Hyvinvointi
Uskonto
Leikki
Itsekunnioitus
Erilaisuuden hyväksyminen

Itsensä ylittäminen
Pohdinta
Tyyneys
Jatkuvuus
Kontrolli
Yhteistyö
Uskottavuus
Luovuus
Uskollisuus
Päättäväisyys
Riippuvaisuus
Kehittyminen
Omistautuminen
Arvokkuus
Kurinalaisuus
Draivi
Tehokkuus
Empatia
Voimaantuminen
Sitkeys
Energia
Nauttiminen
Innokkuus
Innovointi
Kyseleminen
Keksiminen
Integriteetti
Oppiminen
Johtaminen
Oikeudenmukaisuus
Intensiteetti
Rakkaus
Logiikka
Hallitseminen
Kypsyys
Kohtuullisuus
Motivaatio
Optimismi
Järjestys
Intohimo
Kärsivällisyys
Leppoisuus
Tyylikkyys
Itsestä huolehtiminen

Järjestelmällisyys
Rauha
Suoriutuminen
Kestävyys
Henkisyys
Status
Pysyvyys
Vahvuus
Voima
Tuki
Yllätys
Ekologisuus
Eettisyys
Taidot
Tiimityö
Perusteellisuus
Ajattomuus
Perinteet
Läpinäkyvyys
Luottamus
Avoimuus
Ymmärtäväisyys
Yksilöllisyys
Voittaminen
Visio
Varakkuus
Elämänvoima
Tasa-arvo
Erinomaisuus
Kokemukset
Leikkisyys
Hillitty
Valta
Potentiaali
Ihmettely
Luotettavuus
Vastavuoroisuus
Läheisyys
Yltäkylläisyys
Edistys
Estetiikka
Asiantuntijuus
Valinnanvapaus
Unelmien toteutus
Isänmaallisyys

Siisteys
Helppous
Taide
Muutos
Osaaminen
Kilpailu
Läsnäolo
Luonto
Joustavuus
Joutilaisuus
Itsetuntemus
Musiikki
Nauru
Isänmaallisuus
Vakaus
Ilo
Ura
Hymy
Suoruus
Aktiivisuus
Yksityiskohdat
Elämänlaatu
Demokratia
Arvostus
Laatu
Päätöksenteko
Inspirointi
Anteeksianto
Moraalisuus
Sinnikkyys
Mielihyvä
Positiivisuus
Perhe
Työ
Ketteryys
Hellyys
Huomaavaisuus
Uteliaisuus
Periaatteet
Ilmapiiri
Sankaruus
Rentous
Oivaltaminen
Tottelevaisuus
Ylpeys

ARVOT
Mikä on sinulle tärkeää?

Ryhmittele 25 arvon/asian listaltasi samankaltaiset asiat. Karsi ryhmiä niin, että jäljelle jää viisi sinulle tärkeintä kokonaisuutta. Nimeä kukin kokonaisuus sinulle sopivalla tavalla. Mieti jokaiselle arvollesi juuri sinulle sopiva sanoitus.

VIISI MINULLE TÄRKEINTÄ ARVOA:

1.

2.

3.

4.

5.

(c) Anu Tevanlinna 2019

Miten työ sujuu tänään?



Millainen selviytyjä olen? Mitkä ovat minun keinoni selviytyä?



Vahvuudet

Alla on erilaisia vahvuuksia kuvaavia sanoja. Alleviivaa niistä viisi sinua kuvaavinta sanaa
ja ympyröi ne viisi, joita joku sinulle läheinen henkilö käyttäisi sinua kuvaillessaan. Huomaatko eroavaisuuksia?

Järjestelmällinen Avoin Kohtelias Ystävällinen Huomioiva Itsenäinen Rehellinen Antelias Avulias Hiljainen Kuunteleva Rohkea Harkitseva Visuaalinen Pitkäjänteinen Keskittymiskykyinen Luova Tekevä Huumorintajuinen Realistinen Innovatiivinen Tarinoiva Empaattinen Tarkka Rento Oivaltava Spontaani Yhteisöllinen Sitoutunut Aurinkoinen Sarkastinen Tasapainoinen Yksityinen Tutkiva Johtaja Värikäs Luonnonläheinen Aktiivinen Sitkeä Rakastava Ratkaisukeskeinen Käytännöllinen Oikeudenmukainen Armollinen Leikkisä Totinen Kiitollinen Sitoutuva Päättäväinen Taiteellinen Tieteellinen Pohtiva Ihmettelevä Joustava Varmistava Taipumaton Yhteistyökykyinen Haaveileva Sovitteleva Tunteellinen Motivoitunut Hengellinen Henkinen Sinnikäs Älykäs Oppija Toiveikas Nöyrä Tyyni Rauhoittava Keskusteleva Tiedostava Utelias Lojaali Malttamaton Maltillinen Herkkä Valikoiva Energinen Tasavertainen Aikaansaava

Muistiinpanoja matkan varrelta