



# Urasuunnitelman tekeminen



Urasuunnittelu, ura-ajattelu, urapolku, uratarina... Monta sanaa, joilla kaikilla viitataan oman elämän suunnitteluun ja eteenpäin ohjaamiseen.

Joillekin ura voi tarkoittaa sitä, että edetään työpaikalla asteittain apulaisesta esihenkilöksi. Ura on myös elämänpolku ja oman näköinen elämä eli kaikki ne vaiheet, joita uralla on, esimerkiksi opiskelu, työ, täydennyskoulutus, työpaikan sisällä vaihtuvat työtehtävät, lasten kanssa kotona olominen, uusi ammatti, työpaikan vaihto, mahdolliset sairastumiset, tauot ja mietintävaiheet...

Nyt on sinun vuorosi pysähtyä urapolkusi äärelle ja miettiä, missä olet ja minne haluaisit mennä.

## Omat vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet

Urasuunnittelu lähtee liikkeelle itsetuntemuksesta, siitä että

- tunnistat omia vahvuuksiasi, osaamiasi ja taitojasi
- tiedät, millaisista asioista olet kiinnostunut
- tunnistat arvojesi sekä sitä, mikä sinua motivoi.

Näistä saat apua, kun mietit tavoitettasi ja suuntaa, johon lähteä.

Jos haluat palata näihin teemoihin, niitä on käsitelty Tunnista omat vahvuutesi -tehtävissä.

## Mahdollisuudet ja vaihtoehdot

Toiseksi on tiedettävä, millaisia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia on tarjolla.

Millaisissa eri ammattiteissa ja töissä voisit hyödyntää vahvuuksiasi?

Millaisissa töissä saisit tehdä itseäsi kiinnostavia asioita?

Millaisissa töissä saisit toteuttaa arvojesi?

Onko elämässäsi tällä hetkellä asioita, jotka voivat rajoittaa uuden suunnan valintaa?

Millaiset työt ja työpaikat sopisivat omaan elämäntilanteeseesi?

Kuinka helposti uudelta alaltasi löytyy töitä tulevaisuudessa? Millaista osaamista alalla silloin tarvitaan?

Tarvitsetko jotain lisäosaamista tällaista työtä varten? Mistä ja miten sitä voi hankkia?

Millaisia vaihtoehtoja sinulla olisi rahoittaa mahdolliset opintosi ja elämisesi opintojen aikana?



# Etenemissuunnitelma



Seuraavaksi on mahdollista alkaa tehdä päätöksiä ja suunnitelmia.

Mitä kohti päätät lähteä? Miksi?

Jos tarvitset lisää osaamista tavoitteeseen päästäksesi, missä, milloin ja miten saat hankittua sitä?

Millaisia resursseja (verkostoja, aikaa, rahaa, uusia toiminta- tai opiskelutapoja ym.) tarvitset tavoitteeseen pääsemiseksi?

Onko jostakin luovuttava, että pääset kohti uutta?

Mikä on ensimmäinen askel, joka sinun on otettava päästäksesi tavoitteeseesi?

Mitkä ovat seuraavat askeleet?

Miten voisit palkita itseäsi jokaisen onnistuneen askeleen jälkeen?

Millaista apua ja tukea tarvitset, että pääset kohti tavoitettasi?

Keneltä voisit pyytää apua matkalla kohti tavoitettasi?

Onko sinulla muita vaihtoehtoja? Esimerkiksi toinen mahdollinen ammatti tai työ? Tai toinen reitti kohti ensimmäistä vaihtoehtoa?





## Omat ajatukset



Vielä on hyvä kuulostella omia ajatuksia ja tuntemuksia.

Miltä mahdollinen uusi ura tuntuu?

Mitä ajattelet onnistumisen mahdollisuuksistasi?

Puhutko itsellesi kannustavasti?

Mikä sinua motivoi uudessa tavoitteessasi?

Onko joku etenemisen vaiheista sellainen, jossa sinun on hankalampi toimia ja edetä kuin muissa vaiheissa? Miksi? Mikä tai kuka voisi auttaa, että pääset eteenpäin?

Pelottaako jokin? Miksi? Mikä voisi auttaa sinua pääsemään yli pelostasi?

Mieti niitä tilanteita, joissa olet selvinnyt haasteista tai päässyt yli peloistasi. Miten olet silloin toiminut? Mikä on se keino, joka on auttanut sinua onnistumaan? Voitko käyttää tätä keinoa myös tulevaisuudessa?

Sinusta on vaikka mihin! Etsi vielä itsellesi voimalause, joka muistuttaa sinua tästä.



TREDU.FI