



**TUNNISTA
OMAT VAHVUUTESI**

tredu



Vahvuudet



Valitse sanoja, jotka kuvaavat sinua. Voit rastittaa sopivat sanat tai numeroida sen mukaan, mikä sana kuvaa sinua eniten, mikä toiseksi eniten jne.

aikaansaava	kohtelias	sanavalmis
aktiivinen	kunnianhimoinen	selkeäsanainen
aloitekykyinen	kurinalainen	siisti
avarakatseinen	kuunteleva	sinnikäs
avoin	kärsivällinen	sopeutumiskykyinen
avulias	kätevä käsistä	sosiaalinen
eloisa	käytännöllinen	sovitteleva
empaattinen	leikkimielinen	suunnitelmallinen
energinen	leppoisa	suvaitsevainen
ennakkoluuloton	liikunnallinen	sydämellinen
eteenpäin pyrkivä	luonnonläheinen	systemaattinen
haasteista nauttiva	luotettava	tahdikas
harkitseva	luova	taiteellinen
herkkä	monitaitoinen	tarkka
hienotunteinen	musikaalinen	tasainen
hillitty	määrätietoinen	tavoitteellinen
huolehtiva	neuvokas	tehokas
huolellinen	nopea	tiedonhaluinen
huomaavainen	näppärä	tunnollinen
huumorintajuinen	oma-aloitteinen	täsmällinen
hyväntuulinen	oppimishaluinen	ulospäin suuntautunut
iloinen	optimistinen	urheilullinen
innostava	palveluhaluinen	utelias
innostuva	persoonallinen	vakaa
itsenäinen	pitkäjänteinen	vakuuttava
itsevarma	pohdiskeleva	valpas
johdonmukainen	positiivinen	vastuuntuntoinen
joustava	puhelias	välitön
jämäkkä	päätäväinen	yhteistyöhaluinen
järjestelmällinen	rauhallinen	ymmärtäväinen
kannustava	rehellinen	yritteliäs
kekseliäs	reilu	ystävällinen
keskittymiskykyinen	rento	älykäs
kilpailuhenkinen	rohkea	muut, mitkä?

Mieti sitten jokaisen rastin tai numeron kohdalla, miksi olet sitä mieltä. Miksi tämä sana kuvaa sinua erityisen hyvin? Miksi päädyit valitsemaan tämän sanan?

Omia vahvuuksia voi esitellä esimerkiksi seuraavasti. Täydennä alla olevat lauseet.

Teen asiat (esim. tehokkaasti / tarkasti / loppuun asti jne.)

Olen saanut hyvää palautetta, että

Ystäväni /perheenjäseneni sanovat, että olen

Työkavereideni mukaan olen

Tiimin jäsenenä olen

Työkaverina olen

Asiakkaani sanovat, että olen

Miten edellä mainitsemasi asiat näkyvät toiminnassasi? Kirjoita alla olevaan laatikkoon esimerkkejä vahvuuksistasi eli kuinka ne näkyvät omassa elämässäsi.

Esimerkiksi:

”Olen helposti innostuva, joten lähden mielelläni mukaan kokeilemaan ja kehittämään uutta.”

”Olen pitkäpinnainen ja jaksan palvelulla haastavaakin asiakasta hyväntuulisesti.”

”Olen taitava korjaamaan asioita. Sukulaiset pyytävätkin minua usein remontti- ja korjausavuksi.”



Taidot ja osaaminen



Taidot ja osaaminen ovat asioita, jotka syntyvät harjoittelun ja oppimisen kautta. Osaamista kertyy opinnoista, työelämästä, harrastuksista, vapaa-ajalta sekä elämäkokemuksen ja arjen myötä. **Valitse ja rastita alla olevaan listaan omaa osaamistasi.**

Minulla on hyvä/hyvät...

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| analysointikyky | ongelmanratkaisutaidot |
| asiakaspalvelutaidot | organisointitaito |
| ennakointikyky | palautteenantokyky |
| esihenkilötaidot | palautteen vastaanottamisen kyky |
| esiintymistaidot | puhelahjat |
| harkintakyky | päätöksentekokyky |
| huomiokyky | ryhmänohjaustaidot |
| ihmistuntemus | ryhmätyötaidot |
| itsehillintä | soveltamiskyky |
| johtamistaito | suunnittelutaidot |
| jäsentelykyky | taito esittää asiat selkeästi |
| keskustelutaidot | taito jäsenellä asioita |
| kielitaito | tiedonhakutaidot |
| koneiden ja laitteiden tuntemus | tietotekninen osaaminen |
| kunto | tiimityötaidot |
| kuuntelutaito | tyylitaju |
| matemaattiset taidot | vaikuttamiskyky |
| mielikuvitus | verkostoitumistaito |
| muisti | vuorovaikutustaidot |
| myyntitaidot | yrittäjätaidot |
| neuvottelutaidot | muut, mitkä? |

Seuraavat kysymykset voivat auttaa sinua huomaamaan asioita, joissa olet hyvä. Vastaa.

Minkä tekeminen on sinulle helppoa ja yleensä onnistut siinä?

Millaisissa asioissa haluaisit kehittyä vielä paremmaksi?

Mistä olet saanut kiitosta tai hyvää palautetta?

Millaisissa asioissa sinulta pyydetään usein neuvoa tai apua?



Arvot



Alla on yksi hyväksi todettu tapa pohtia omia arvoja. Edgar Scheinin ura-ankkurit ovat asioita, joita eri ihmiset arvostavat ja pitävät tärkeinä työssään, ja siten ne ohjaavat uravalinnoissa. Mitkä niistä tuntuvat sinusta omilta, sinun näköisiltäsi? Mistä arvosta et olisi valmis helposti joustamaan? Valitse alla olevasta taulukosta ja kirjoita tähän omat ura-ankkurisi:

Ura-ankkuri	Ura-ankkurin kuvaus
Itsenäisyys ja itseohjautuvuus	Vapaus valita itse omat päämääränsä tai ainakin toimia itsenäisesti ja omalla tavalla tavoitteen saavuttamiseksi Itsenäinen ajattelu ja mahdollisuus käyttää luovuutta ovat tärkeitä
Luovuus ja yrittäjyys	Halu keksiä, luoda ja rakentaa itse jotain uutta Usein halu toimia yrittäjänä Työsuhteessa haluaa vapautta ratkoa haasteita itsensä näköisesti ja hyödyntää sisäisen yrittäjän vahvuuksia
Aitojen haasteiden etsiminen	Uuden kokeminen, vaihtelunhalu ja uusiin haasteisiin hakeutuminen Halu kehittää, haastaa ja testata itseä jatkuvasti Voi olla halu vaihtaa työpaikkaa tai työtehtävää aina kun edellinen on tullut tutuksi
Suoriutuminen ja asiantuntijuus	Oman osaamisen ja erityistaitojen hyödyntäminen tuovat tyydytystä Halu pärjätä mahdollisimman hyvin sekä laajentaa ja syventää osaamistaan
Johtajuus	Halu tehdä päätöksiä, vaikuttaa asioihin ja organisoida toimintaa Vastuun ottaminen
Turvallisuus	Ei kaivata haasteita ja riskinottoa Valitaan mielellään turvallinen työsuhte vakaalla työnantajalla
Elämän eri alueiden tasapaino	Yksityiselämän ja työelämän tasapaino tärkeää Uralla eteneminen ei ole välttämättä päätavoite vaan työn sopiminen omaan elämäntyyliin
Palveluhalu	Ihmisten ja ympäristön hyvinvointi tärkeää Halu auttaa muita ja tehdä hyvää





Kiinnostuksen kohteet



Vahvuuksiin liittyy myös se, mistä olet kiinnostunut, sillä kiinnostaviin asioihin käytät enemmän aikaa ja energiaa. Siten myös tulet paremmaksi sinua kiinnostavissa asioissa sekä tiedät niistä enemmän. **Vastaa alla oleviin kysymyksiin.**

Millaisia asioita teet mielellään? Mitä tehdessäsi viihdyt?

Millaisista asioista olet kiinnostunut? Millaisia asioita seuraat esimerkiksi mediasta?

Mistä saat energiaa ja innostusta? Mitä tehdessäsi nautit ja iloitetset?

Mikä on intohimosi?

Mitä haluaisit tehdä tai oppia mutta et sitä jostain syystä vielä tee tai osaa?

Muita asioita, jotka auttavat sinua urapolulla

Mieti vielä muita asioita, jotka voivat tukea sinua ammatinvalinnassa ja työhaussa.

Näitä ovat esimerkiksi ajokortti, mahdollisuus käyttää autoa, mahdollisuus tehdä vuorotyötä tai työmatkoja, hyvät unenlahjat, ystävien tai perheen tuki, verkostot jne. Listaa näitä asioita alla olevaan laatikkoon.