



Urasuunnitelman tekeminen



Urasuunnittelu, ura-ajattelu, urapolku, uratarina... Monta sanaa, joilla kaikilla viitataan oman elämän suunnittelemiseen 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 arvojasi 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 työtehtävissä tai ammateissa voit hyödyntää vahvuuksiasi?

Millaisissa töissä saisit tehdä sinua kiinnostavia asioita?

Millaisissa töissä voit toteuttaa arvojasi?

Mitkä asiat elämässäsi rajoittavat uravalintaa?

Millaiset työt sopivat omaan elämäntilanteeseesi?

Millainen työllisyystilanne sinua kiinnostavalla alalla on? Entä näkymät tulevaisuudessa?

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

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



Etenemissuunnitelma



Nyt on aika tehdä suunnitelma ja päättää mitä kohti lähdet ja miksi?

Jos tarvitset lisää osaamista, mitä se on ja miten saat sitä hankittua?

Millaisia resursseja (verkostoja, aikaa, rahaa, uusia opiskelutapoja ym.) tarvitset suunnitelmasi toteuttamiseen? Onko jostakin luovuttava, että pääset kohti uutta?

Mikä on ensimmäinen askel ja tavoite suunnitelman toteuttamisessa?

Mitkä ovat seuraavat askeleet ja tavoitteet?

Millaista apua ja tukea tarvitset suunnitelman toteutumiseksi, ja keneltä?

Onko sinulla varasuunnitelmaa?

Onko sinulla muita vaihtoehtoja, jos ensimmäinen suunnitelmasi ei etene haluamallasi tavalla?





Omat ajatukset



Kuulostelee vielä miltä uusi suunnitelma tuntuu? Mitä ajatuksia se sinussa herättää?

Mikä sinua motivoi uudessa tavoitteessasi?

Oletko luottavainen uravalintaasi?

Tuntuuko suunnitelman toteuttamisessa joku asia haastavalta tai pelottavalta? Mikä se on? Ja mieti mikä tai kuka voisi auttaa asiassa, että pääset eteenpäin?

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?

Uuden oppiminen on innostavaa. Miten kannustat itseäsi kohti tavoitetta ja palkitset onnistumisista?



TREDU.FI