



Vahvuudet

Valitse sanoja, jotka kuvaavat sinua. Valitse 5 – 10 sanaa, jotka kuvaavat sinua parhaiten.

- | | | |
|---------------------|-----------------|-----------------------|
| 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 | puheliias | 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.)

Ystäväni /perheenjäseneni sanovat, että olen

Työ- tai harrastuskavereiden mukaan olen

Asiakkaani ovat antaneet palautetta, että

Asiakkaani sanovat, että olen

Miten nämä näkyvät toiminnassasi? Kirjoita alla olevaan laatikkoon 1-3 esimerkkiä vahvuuksistasi eli kuinka ne näkyvät omassa elämässäsi.

Esimerkiksi:

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

”Olen pitkäpinnainen ja jaksan palvella haastavaakin asiakasta hyväntuulisesti.”

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



Tunnista taitoja ja osaamistasi



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 | ryhmätyötoidot |
| itsehillintä | soveltamiskyky |
| johtamistaito | suunnittelutaidot |
| jäsentelykyky | taito esittää asiat selkeästi |
| keskustelutaidot | taito jäsenellä asioita |
| kielitaito | tiedonhakutaidot |
| koneiden ja laitteiden tuntemus | tietotekninen osaaminen |
| kunto | tiimityötoidot |
| kuuntelutaito | tyylitaju |
| matemaattiset taidot | vaikuttamiskyky |
| mielikuvitus | verkostoitumistaito |
| muisti | vuorovaikutustaidot |
| myyntitaidot | yrittäjätoidot |
| neuvottelutaidot | muut, mitkä? |

Valitse 3-5 taitoa ja osaamista, jotka ovat sinulle vahvoja. Kerro, missä olet parhaimmillasi.

Minkä tekeminen on sinulle helppoa ja yleensä onnistut siinä?

Mistä olet saanut kiitosta tai hyvää palautetta?

Millaisissa asioissa sinulta pyydetään mielipidettä, neuvoa tai apua?



Arvot



Tunnistatko alla olevasta koosteesta itsellesi tärkeitä arvoja, jotka ovat vaikuttaneet ja vaikuttavat valintoihisi. Edgar Scheinin ura-ankkurit ovat asioita, joita eri ihmiset pitävät tärkeinä työssään. Arvot ohjaavat usein uravalintoja.

Ura-ankkuri	Ura-ankkurin kuvaus
Itsenäisyys ja itseohjautuvuus	Vapaus valita itse omat päämäärät 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 Kiinnostus toimia yrittäjänä tai hyödyntää sisäisen yrittäjän vahvuuksia.
Aitojen haasteiden etsiminen	Uuden kokeminen, vaihtelunhalu ja uusiin haasteisiin hakeutuminen Halu kehittää, haastaa ja testata itseä jatkuvasti Herää 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 kaipaa haasteita ja riskinottoa Valitsee mielellään turvallisen työsuhteen 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

Mitä alla olevat arvot ovat sinulle tärkeitä?





Kiinnostuksen kohteet



Vahvuuksiin liittyy myös se, mistä olet kiinnostunut. Kiinnostaviin asioihin käytät enemmän aikaa ja energiaa ja siten tulet niissä myös paremmaksi. **Vastaa alla oleviin kysymyksiin.**

Mitä asioita teet mielellään? Minkä parissa viihdyt?

Mitkä asiat sinua kiinnostavat? Minkälaisia asioita seuraat esimerkiksi mediasta?

Mistä saat energiaa, innostusta ja iloa?

Mikä on intohimosi?

Mitä uutta haluaisit tehdä tai oppia?

Listaa vielä asioita, jotka voivat vaikuttaa uravalintaan elämäntilanteestasi johtuen tai joista voi olla sinulle apua, kuten suosittelijat aikaisemmista työpaikoistasi.