

# MENETelmäOPAS AMMATTIKORKEAKOULU- OPISKELIJAN URAOHJAUKSEEN



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus



VIPUA JA VETOA TÖIHIN!



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2007-2013



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

## LUKIJALLE

Käsissäsi on menetelmäopas ammattikorkeakouluopiskelijoiden uraohjaukseen. Opas on koottu opinnäytetyönä, jonka toimeksiantajana toimi Vipua ja vetoa töihin! -hanke. Hanke kehittää korkeakoulutettujen uraohjausta ja kerää "vipuja" eli menetelmiä uraohjausta varten. Oppaan tavoitteena on tukea korkeakouluissa uraohjausta tekevien työtä kokoamalla yksiin kansiin eri tilanteissa käytettäviä menetelmiä. Opas on suunnattu työntekijöille eli sitä voivat hyödyntää kaikki, jotka tekevät ohjaustyötä ammattikorkeakouluopiskelijoiden kanssa. Näitä tahoja ovat esimerkiksi korkeakoulujen opettajat, opettajatutorit, opinto-ohjaajat, uraohjaajat sekä työhallinnon työvoima- tai koulutusneuvojat sekä ammattiliittojen uraneuvojat.

Lukujen teemat valittiin sen perusteella, että opas vastaisi opiskelijoiden uraohjaukseen liittyviin tarpeisiin. Tarpeita ovat esimerkiksi osaamisen tunnistaminen, urasuunnittelu ja valmistautuminen työnhakuun. Lisäksi opettajatutor-koulutuksessa kävi ilmi että opettajatutorit kaipaavat neuvoja erityisesti opiskelijoiden ryhmäyttämiseen sekä tilanteisiin, joissa he kohtaavat opiskelijan, jolla on jokin opintoihin vaikuttava ongelma. Näiden ongelmien käsittelyn tueksi oppaaseen on koottu menetelmiä, jotka helpottavat ongelman sekä siihen auttavien tekijöiden määrittelyä.

Toivottavasti löydät oppaasta menetelmiä, joita voit soveltaa omassa työssäsi uraohjauksen parissa!

Turussa Keväällä 2014,

*Heidi Laine*



# SISÄLLYSLUETTELO

1. Osaamisen tunnistaminen	1
Urapyyrä	1
Itsearviointia minäkuvien kautta	2
Osaamisympyrä	5
2. Urasuunnittelu	6
Uravaihtoehtojen lisääminen	6
Visualisointi kartan avulla	7
3. Työnhaku	10
Yrityskartoitus ja yhteydenotto	10
Työhaastatteluun valmistautuminen	11
4. Harjoituksia ryhmille	13
Yhteispeli-kortit	13
Kollektiivinen sarjakuva	14
Jana	14
Astu kartalle	16
Aarrekartta	16
5. Apua ongelmiin	18
Voimavarakilpi	18
Arjen sujuvuus ja ajanhallinta	20
Palveluohjaus	23
Linkkejä ohjaajalle	25
Lähteet	26

# 1. Osaamisen tunnistaminen

Osaamisen tunnistamiseksi oppaaseen on valittu urapyörä, osaamispyyrä ja itsearviointi minäkuvien avulla. Nämä harjoitukset kehittävät opiskelijan itsetuntemusta ja auttavat hahmottamaan vahvuuksia, opittuja taitoja sekä kehittämiskohteita.

## Urapyörä

Ohjauskeskustelun apuvälineenä voi käyttää urapyörää, jonka 8 sektoria käsittelevät esimerkiksi arvoja, taitoja, kiinnostuksen kohteita ja koulutustaustaa. Nämä eri tekijät liittyvät ammatillisten tulevaisuudensuunnitelmien tekemiseen, ja opiskelijan on hyvä hahmottaa, mitä kukin sektori hänen kohdallaan sisältää.

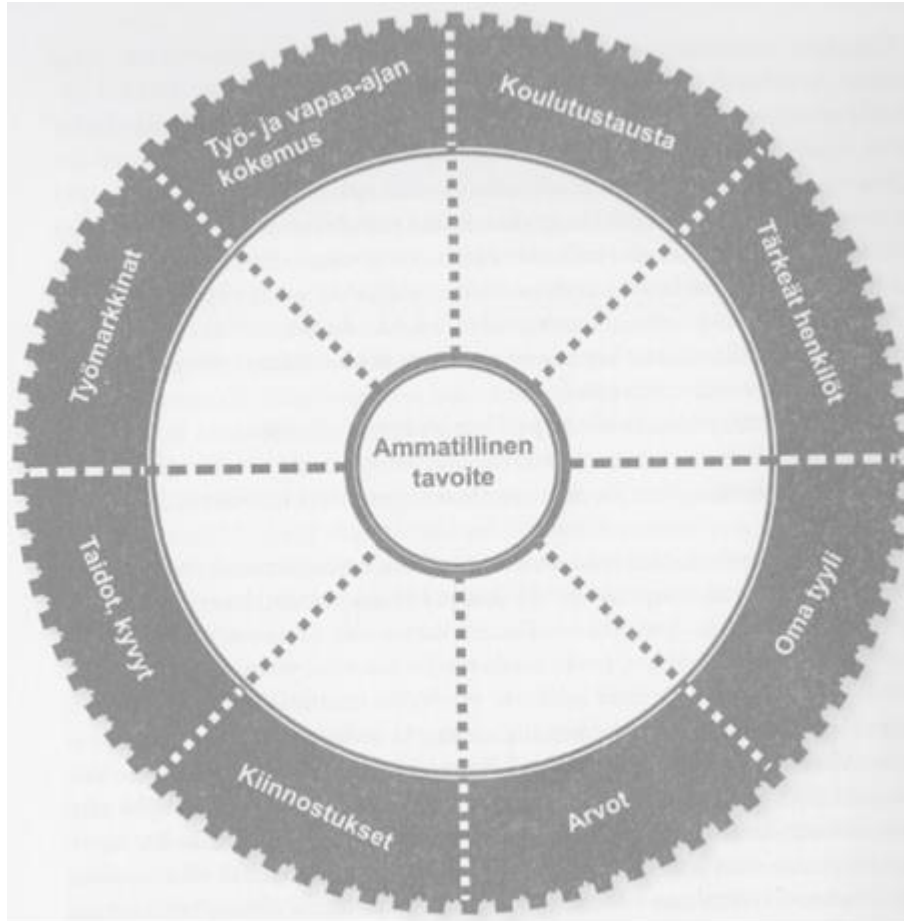
Pyörää täytetään yhdessä ohjaajan kanssa ja tällainen yhteinen tutkiskeluprosessi voi selventää opiskelijan tulevaisuuden suuntaa. Urapyörän avulla voi konkretisoida paperille uraan liittyviä asioita, tai sitä voi käyttää ikään kuin muistilistana ohjauskeskustelun aikana. Eri sektoreiden merkitystä opintojen tai työelämän kannalta on hyvä selvittää opiskelijalle.

Urapyörän sektorit käsittelevät koulutustaustaa, ihmissuhteita, työhistoriaa (ja harrastuksia). Myös työmarkkinoiden tilannetta voidaan käydä läpi. Ohjaaja voi antaa opiskelijalle tietoa alan työttömyysprosentista, palkoista, työvoiman tarjonnasta ym. ammattibarometrin tai oppilaitoksen sijoittumisseurantatutkimusten avulla.

Oma tyyli voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, onko käytännön vai teorian ihminen, tai haluaako työskennellä itsenäisesti vai muiden seurassa. Voidaan pohtia myös elämäntyyliä: kuinka paljon työ saisi sisältää matkustelua, kuinka korkealle haluaa kouluttautua ja mihin aikaan haluaa työskennellä (päivä-, ilta- vai yötyö). Tässä tehtävässä tunnistetaan myös omia kykyjä ja taitoja, jotka voivat olla yleisiä työelämätaitoja (kuten vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaidot) tai alakohtaista erityisosaamista. Taitoihin voivat kuulua myös vahvuudet ja ominaisuudet, kuten luovuus ja kärsivällisyys.

Itsetuntemukseen kuuluu myös omien kiinnostuksen kohteiden ja arvojen tunnistaminen. Ne motivoivat ja ohjaavat yksilön valintoja tiedostamattakin, ja niistä on hyvä tulla tietoisiksi ammatinvalinnassa ja työelämässä. Jos ei tunne omia arvojaan, saattaa olla epävarma valinnoistaan ammatin ja koulutuksen suhteen, eikä ole tyytyväinen tekemiinsä ratkaisuihin. Arvostaa voi esimerkiksi koulutusta, haasteita, valtaa, ihmisläheistä työtä, luovuutta tai viihtyisää työympäristöä.

Pyörää voi käyttää ohjauskeskusteluissa opiskelijan nykytilanteen hahmottamiseksi sekä esim. suuntautumisvaihtoehtoa tai alan vaihtoa pohdittaessa. Siitä on apua lisäksi tulevaisuuden suunnittelussa ja tavoitteiden määrittelyssä



Lähde: Amundson, N. 2005. Aktiivinen ohjaus – opas uraohjauksen ammattilaisille. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.

## Itsearviointia minäkuvien kautta

Lisätäkseen itsetuntemustaan voi tarkastella omaa minäänsä ja sen toimintaa, eli minäkäsitystään ja minäkuvaansa. Tätä kautta voi miettiä millaiseen työhön sopisi omana itsenään. Minäkäsitykseen sisältyy useita minäkuvia, kuten suoritusminäkuva, sosiaalinen minäkuva, tunneminäkuva, fyysinen minäkuva sekä ihanneminäkuva. Opiskelijaa voi kannustaa pohtimaan ominaisuuksiaan näiden kautta.

*Suoritusminäkuva* eli ammatillinen minäkuva on käsitys siitä, mihin kykenee, mitä osaa ja mitä voisi oppia. Se kuvaa omia vahvuuksia, heikkouksia ja kehityskohteita. Muodostaakseen suoritusminäkuvan voi vertailla omia kykyjä keskenään tai toisten kykyihin. Suoritusminäkuva vaikuttaa vahvasti alan ja ammatin valintaan.

*Sosiaalinen minäkuva* kertoo, miten yksilö näkee itsensä jonkin yhteisön jäsenenä ja verrattuna muihin ihmisiin. Se kertoo myös, miten tulee toimeen muiden ihmisten kanssa ja millaiseen asemaan tai rooliin hakeutuu muiden seurassa, kuten työpaikalla.

*Tunneminäkuva* tarkoittaa sitä, miten tunneherkkänä ihminen pitää itseään ja millaisia luonteenpiirteitä kokee itsessään olevan. Alaa tai työpaikkaa valitessa pohditaan usein, millaiseen työhön omilta luonteenpiirteiltään sopii ja miltä tuntuisi tehdä kyseistä työtä.

*Fyysinen minäkuva* kertoo siitä, miten hahmottaa kehonsa rajat ja toiminnot sekä miten kokee kehonsa. Näitä asioita kannattaa pohtia, mikäli hakee työhön, joka on fyysisesti vaativaa, tai mikäli hakijalla on jokin vamma tai sairaus, joka vaikuttaa toimintakykyyn.

*Ihanneminäkuva* on yksilön haave siitä, millainen haluaisi olla. Usein ihanteet ovat peräisin ympäristön odotuksista ja vaatimuksista. Kannattaa pohtia, miten kaukana tai lähellä ihanneminäkuva on verrattuna todellisiin mahdollisuuksiin ja omaan minäkuvaan. Jos ihanneminäkuva on kaukana minäkuvasta, saattavat ammatilliset toiveetkin olla epärealistisia.

Mikäli opiskelija tuntee itsensä huonosti, saattaa hän tehdä valintoja, jotka eivät ole itselle sopivia. Hän saattaa perustaa valintansa esimerkiksi siihen, mitä muut toivovat. Parantaakseen itsetuntemustaan opiskelija voi tehdä seuraavan itsearviointitehtävän. Tehtävän avulla voi hahmottaa minäkuvaansa ja ihanneminäkuvaansa, lisäksi tehtävä kertoo sosiaalisesta ja tunneminäkuvasta. Erilaisia ominaisuuksia sisältävän asteikon avulla opiskelija voi vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Mihin arvelet tällä hetkellä sijoittuvasi oheisella asteikolla? Merkitse rasti siihen kohtaan. Tämä arvio kertoo minäkuvastasi.
2. Mihin kohtaan asteikkoa haluaisit sijoittua? (Eli millainen haluaisit olla?) Merkitse se kohta pisteellä. Tämä kertoo ihanneminäkuvastasi.
3. Minkä ominaisuuksien kohdalla oli helppo vastata, mitkä taas tuntuivat epävarmoilta?
4. Sijoittuivatko merkintäsi keskelle asteikkoa, vai usein ääripäihin?
5. Ovatko minäkuvasi ja ihanneminäkuvasi lähellä toisiaan vai kaukana toisistaan? Mitä voisit tehdä kehittääksesi haluttua ominaisuutta? (Vai vaaditko itseltäsi liikaa?)
6. Mitä ominaisuuksia tulevassa työssäsi tarvitaan? Mitä ammatin valintaa ja ammatillista soveltuvuuttasi koskevia päätelmiä voit tehdä tehtävän pohjalta?
7. Valitse viisi keskeisintä ominaisuuttasi. Mikäli luettelosta puuttui sinua kuvaavia piirteitä, voit lisätä niitä listaasi.

	1	2	3	4	5	6	7	
pidättyväinen	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	eloisa
rohkea	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	varovainen
päätäväinen	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	mukautuva
nöyrä	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	itseks
avoin	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	vetäytyvä
yksinviihtyvä	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	seurallinen
luottavainen	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	epäilevä
ystävällinen	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	etäinen
pikkutarkka	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	suurpiirteinen
rönsyilevä	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	suunnitelmallinen
harkitseva	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	impulsiivinen
joustava	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	periksiantamaton
levoton	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	rauhallinen
rento	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	murehtiva
itsevarma	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	epäröivä
ahdistunut	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	tyyni
perinteinen	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	kokeilunhaluinen
pohtiva	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	tekevä
asiakeskeinen	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	tunnekeskeinen
luova	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	tavanomainen
teoreettinen	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	käytännöllinen
ripeä	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	hidas
mukavuudenhaluinen	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	ahkera
pitkäjännitteinen	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	lyhytjännitteinen

Lähde: Mulari, M. 2013. Tietoisien ammatinvalinnan opas. Keuruu: Atena Kustannus Oy.

## Osaamisympyrä

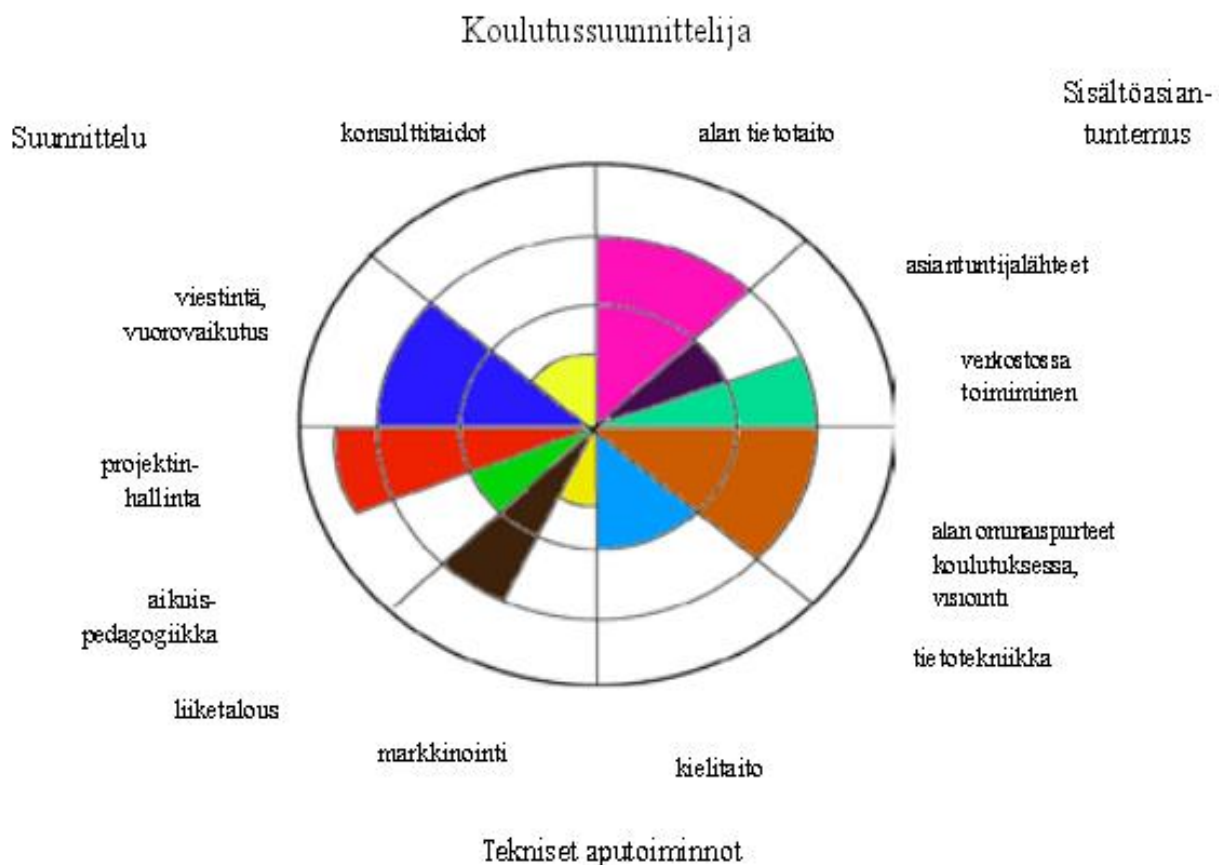
Osaamisympyrä auttaa hahmottamaan osaamisen tasoa eri tieto- ja taitoalueilla. Tulevan työn edellyttämät taidot merkitään ympyrän sektoreihin ja niistä väritetään omaa osaamista kuvaava alue. Mitä ulommalle kehälle väri ulottuu, sitä enemmän on osaamista kyseisessä asiassa.

Eri alueita tarkastelemalla voi havaita, mitä taitoja kannattaisi vielä kehittää esim. harjoittelulla tai opiskelemalla lisää. Samoin osaamisympyrällä voi arvioida, minkä verran on opintojen aikana tai harjoittelussa oppinut tarvittavia taitoja, tai kuinka paljon tulevassa työssä tarvitaan mainittuja taitoja (joka vaikuttaa kurssivalintoihin ja erikoistumiseen).

Vaikka on olemassa yleisiä, kaikille aloille yhteisiä työelämätaitoja, tarvitaan myös alakohtaista osaamista. Tästä syystä ympyrän sektorit tulee nimetä yksilöllisesti, valitsemalla ohjattavan alan kannalta keskeisiä työtehtäviä. Mikäli ohjattava on epävarma siitä, millaisiin työtehtäviin hän voi tutkinnollaan sijoittua, voi sekin avautua osaamisympyrän avulla.

Opiskelija täyttää ympyrän itsenäisesti tai ohjaajan tuella, jonka jälkeen voidaan keskustella yhdessä syventäen aihetta. Mikäli opiskelijalla on heikko itsetunto, saattaa hänen olla vaikea arvioida osaamistaan realistisesti. Itseensä luottamaton voi arvioida itsensä alakannttiin ja itsevarma taas yläkanttiin.

Lähde: Haihu, K. 2011. Valmistuminen projektina. Teoksessa Jääskelä, P. & Nissilä, P. (toim.) Valmistumisen tukeminen korkeakouluopinnoissa. Oy Fram Ab, 32-39.





## 2. Urasuunnittelu

Kun omat kiinnostuksen kohteet ja taidot ovat selvillä, voi alkaa miettiä missä tehtävissä konkreettisesti pääsisi käyttämään näitä taitoja. Kannattaa pohtia myös keinoja, joilla tavoitellulle uralle pääsee. Millä koulutuksella, millaisilla kurssivalinnoilla tai harjoittelupaikoista saadulla kokemuksella sekä kontakteilla pääsee askeleen lähemmäs tavoitettaan?

### Uravaihtoehtojen lisääminen

Uraohjaukseen kuuluu opiskelijan ammatteja koskevien näkökulmien laajentaminen ja eri vaihtoehtojen tarkasteleminen. Tämän harjoituksen ideana on, että lähtökohtana olevan ammatin ympärille kerätään lisää ammatteja/tehtäviä, jotka liittyvät samaan alaan. Harjoitus sopii moneen tilanteeseen, sillä siitä voivat hyötyä uransa eri vaiheissa olevat henkilöt.

Esimerkiksi korkeakouluun hakeva voi määrittellä haluavansa hoitoalalle, ja tarvitsee tietoa vaihtoehtoista. Niitä kerätään ohjaajan kanssa ja arvioidaan yhdessä, mikä vastaisi hakijan toiveita ja motivaatiota. Lisäksi alaa jo opiskelevat voivat näin kartoittaa mihin haluaisivat sijoittua töihin tai mikä sopisi seuraavaksi harjoittelupaikaksi.

Myös esim. uranvaihtoa harkitsevat tai nykyiseen työhönsä vaihtelua etsivät voivat tämän harjoituksen avulla pohtia, missä muualla olisi mahdollista työskennellä. Sairaanhoidajan ei tarvitse välttämättä tehdä uransa sairaalassa, vaan muitakin mahdollisuuksia on. Sosiaali- ja terveysalalla työmahdollisuuksia voi hahmottaa myös eri asiakasryhmien kautta.

Tietoa eri vaihtoehtoista on löydettävissä mm. korkeakoulujen vuosittaisista sijoittumis seurantatutkimuksista, joihin kootaan alakohtaisesti tietoa siitä, millaisiin tehtäviin valmistuneet ovat työllistyneet. Hyvä tietolähde on myös [www.toissa.fi](http://www.toissa.fi), jossa opiskelija voi tutkia mihin valmistuneet ovat sijoittuneet töihin. Lisäksi sivulla on valmistuneiden kertomuksia heidän urapoluistaan.



## Visualisointi kartan avulla

Kartta sopii opintonsa aloittaville, valmistuville ja niille, joilla opinnot eivät etene. Kartan voi tehdä opintopolun suunnitteluun, työllistymisen näkökulmasta tai monimutkaisen tilanteen selkeyttämiseksi. Opinnoissa jumittuneen kanssa on hyvä miettiä yhdessä eri toimintavaihtoehtoja ja koota niitä kartalle. Valmistuvien opiskelijoiden kannattaa panostaa opintojen jälkeisen elämän suunnitteluun jo opintojen aikana. Myös varasuunnitelmat merkitään karttaan.

Kartoitukseen tarvitaan paperia, kynä tai värikyniä. Kartassa voi käyttää sanojen lisäksi merkkejä, symboleita ja piirustuksia. Paperi on opiskelijan elämänkenttä ja siihen kootaan uran tai ongelman (opintojen jumittuminen) kannalta merkityksellisiä asioita eri elämänalueilta. Opiskelija sijoittaa itsensä kartan keskelle ja ympärille kerätään tietoa esimerkiksi seuraavista asioista:



- ❖ Koulutus- ja työhistoria
- ❖ Taidot, kiinnostukset, vahvuudet
- ❖ Arvot ja toiveet
- ❖ Merkitykselliset kokemukset ja tapahtumat
- ❖ Tärkeitä ihmissuhteita
- ❖ Tarpeet
- ❖ Tulevaisuudenkuvat: ammatit, työtilanteet, tavoitteet, jatko-opinnot, mahdollisuudet
- ❖ Esteet, huolet

Kartan voi tehdä menneestä, nykyisyydestä tai tulevaisuudesta, tärkeää on että se antaa kokonaiskuvan opiskelijan tilanteesta.

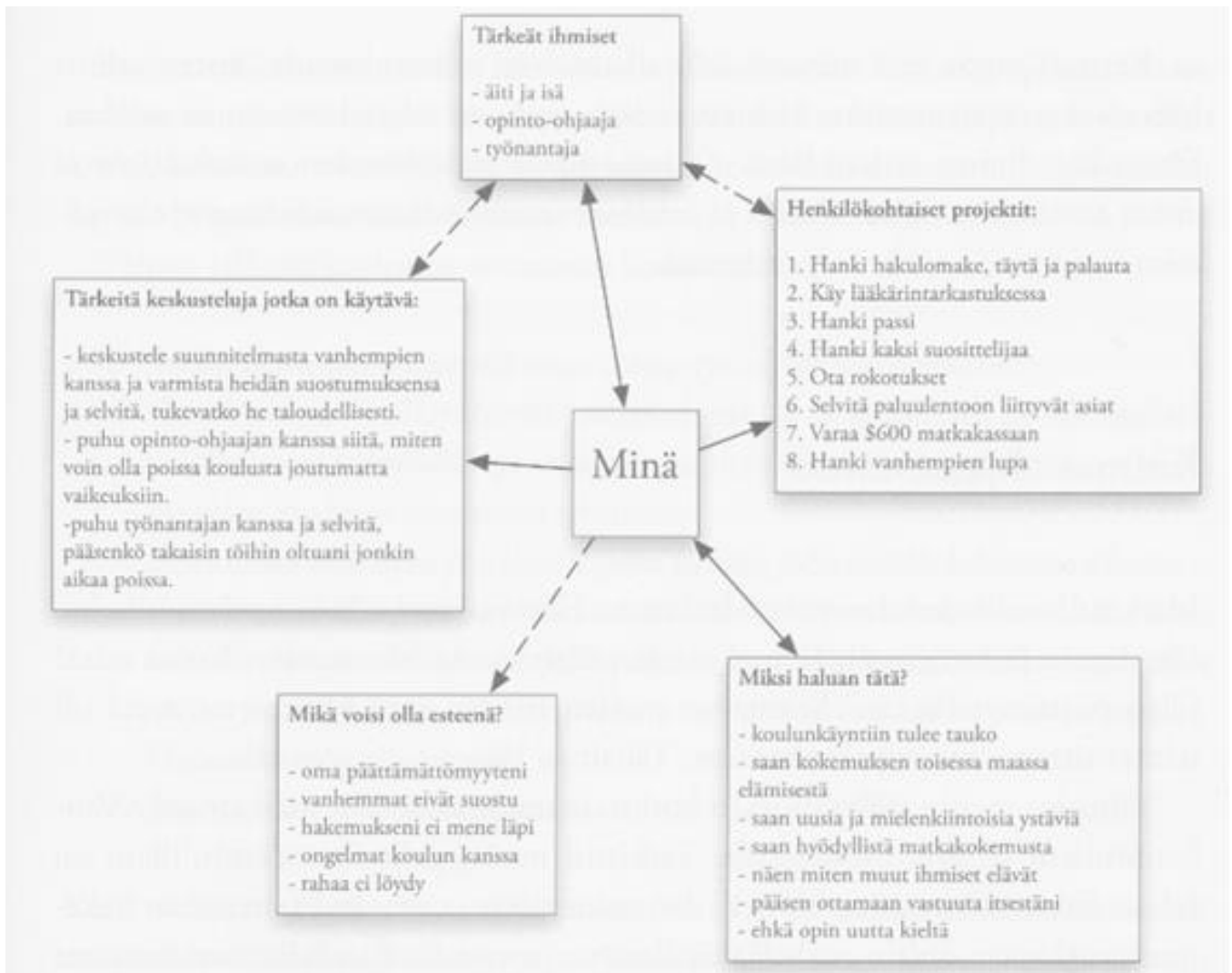
Karttaa tehdessä kaikkien opiskelijoiden on hyvä miettiä seuraavia kysymyksiä:

- ❖ Mistä aloitan?
- ❖ Jaanko tavoitteeni etappeihin, jotka voi edelleen jakaa pienempiin osiin esim. hopsin avulla?
- ❖ Huolettaako jokin asia minua?
- ❖ Mistä saisin tukea edetäkseni tavoitteessani tai mahdollisen huoleni käsittelyyn?

Kartan avulla sekä ohjaaja että opiskelija saavat paremman kokonaiskuvan opiskelijan tilanteesta ja tulevaisuuden suunnitelmista, sekä niihin vaikuttavista tekijöistä. Kartoitus voi tapahtua suunnitelmallisemmin tai vain keskustelun ohessa. Näin ohjausistunnosta jää jotain konkreettista opiskelijan käteen.

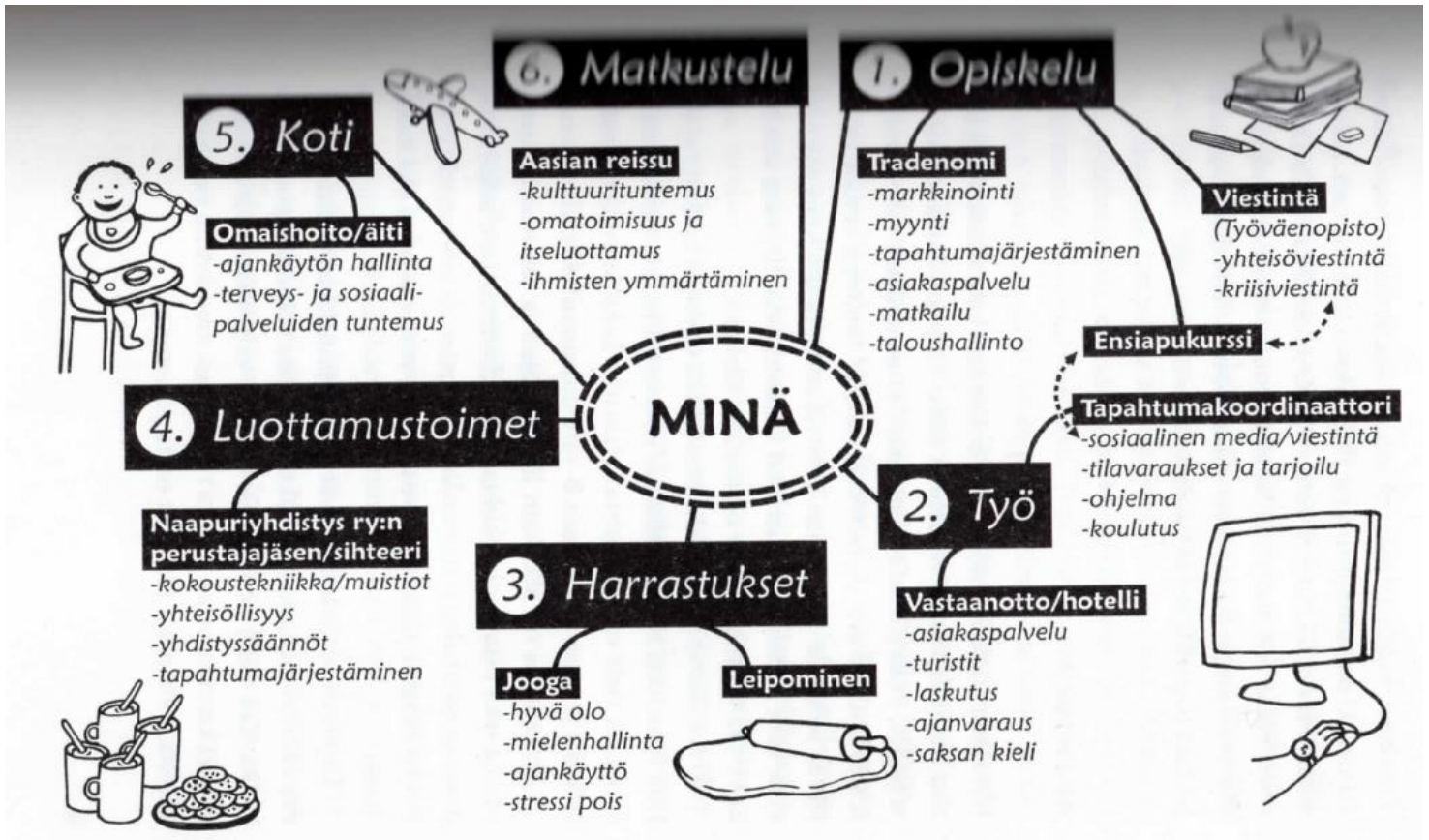
Kartoittamisen hyöty on, että se tekee näkyväksi opiskelijan elämän keskeisiä asioita, vahvuuksia, esteitä sekä asioiden välisiä vuorovaikutussuhteita ja yhteyksiä.

Lähde: Peavy, V. 2006. Sosiodynaamisen ohjauksen opas. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.



Esimerkki kartasta, jonka tekijä on jumiutunut opinnoissaan ja harkitsee välivuotta ulkomailla (Peavy 2006, 123).

Myös osaamista voi kartoittaa. **Osaamisen mind mapin** avulla voi tuottaa monia konkreettisia tekemistä kuvaavia sanoja, jotka kertovat osaamisesta. Piirretään ympyrä paperin keskelle ja siitä viivoja eri suuntiin. Viivojen päihin kirjoitetaan elämään kuuluvia toimintoja kuten opiskelu, työ, harrastukset, luottamustoimet, vapaaehtoistoiminta, matkustelu ja koti. Värit, merkit ja symbolit elävöittävät miellekarttaa. Jokaisen toiminnan yhteyteen kerätään (allekkain) kyseisen toiminnan myötä opittuja taitoja. Myös esimerkiksi kotona voi oppia taitoja, kuten lasten- ja kodinhoitoa. Matkustelu taas opettaa kulttuurien tuntemusta ja yhdistystoiminta muun muassa tapahtumien järjestämistä.



Esimerkki osaamisen mind mapista. Lähde: Välivehmas, K. 2014. Miten onnistut työnhaussa. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

### 3. Työnhaku

Työnhakutilanteet voivat tuntua jännittäviltä ja haastavilta, siksi työhaastattelua ja työnhaun asiakirjojen tekemistä on hyvä harjoitella jo ennen oikeaa koitosta. Korkeakoulujen ura- ja rekrytointipalveluilta sekä niiden järjestämiltä CV-klinikoilta opiskelija voi pyytää neuvoja ja palautetta omasta työhakemuksesta, lisäksi työnhakuun liittyviä harjoituksia voidaan tehdä esimerkiksi ammatillisen kasvun kursseilla. Seuraavat harjoitukset käsittelevät työpaikkojen etsimistä, yhteydenottoa työnantajaan sekä työhaastattelua.

#### Yrityskartoitus ja yhteydenotto

- A. Opiskelija voi tutkia työmarkkinoiden mahdollisuuksia ja kerätä itseään kiinnostavia työpaikkoja esimerkiksi internetin avulla. Alla olevaa taulukkoa voi käyttää työnhaun lisäksi pohdittaessa harjoittelupaikkoja tai suunniteltaessa ekskursioita oman alan yrityksiin. (Kyseessä voi olla myös kunnallinen työnantaja tai järjestö.)

Yritys	Miksi yritys kiinnostaa?	Yhteystiedot	Yhteyshenkilö	Paras tapa ottaa yhteyttä

- B. Tehtävää voi laajentaa pohtimalla mm. seuraavia asioita:

- Mitkä ovat organisaation arvot ja imago?
- Minkä kokoinen yritys on kyseessä? Onko se paikallinen vai kansainvälinen?
- Millaisia tuotteita tai palveluja yritys tuottaa?
- Millaisia asiakkaita yrityksellä on? Entä yhteistyötahoja?
- Millaista osaamista haettavassa tehtävässä tarvitaan?

- Millainen olisi työpäivä? Mitkä ovat konkreettiset työtehtävät?
- Onko työ tiimityötä vai itsenäistä?
- Rekrytointiprosessi: keneen otetaan yhteyttä ja miten hakuprosessi etenee?

Tietoja voi etsiä yritysten internet-sivuilta ja työpaikkailmoituksista.

Lisää työnhakuun liittyviä harjoituksia löydät kirjasta "Työelämän pelikäsi"

<http://www.mastohjaus.fi/pdf/TyoelamanPelikasi.pdf>

## Työhaastatteluun valmistautuminen

Opiskelijat voivat valmistautua työhaastatteluun etukäteen esimerkiksi ottamalla selvää organisaatiosta, josta hakevat töitä, sekä miettimällä asioita, joita itse haluavat tietää työtehtävästä. Haastattelijoilla on usein tapana esittää muutamia vakiokysymyksiä, joihin kannattaa miettiä vastaus jo etukäteen. Opiskelija antaa hyvän ensivaikutelman itsestään, kun ei takeltele peruskysymyksissä. Vastaamista voi harjoitella parin kanssa, jolloin toinen toimii haastattelijana ja kysyy toisen vastatessa.

Mikäli halutaan harjoitella alakohtaisia kysymyksiä, voidaan ryhmän jäsenille jakaa laput, joihin kukin kirjoittaa omaan alaansa liittyvän kysymyksen. Ohjaaja voi lukea kysymykset ääneen ja ryhmäläiset saavat vastata viitaten, tai voidaan edetä istumajärjestyksessä ja kysymykset arvotaan.

Opiskelija voi pyrkiä erottumaan myönteisesti muista työnhakijoista miettimällä etukäteen kolme asiaa, jotka haluaa tuoda esiin työhaastattelussa ja jättää haastattelijan mieleen.

Opiskelijoiden kannattaa harjoitella vastaamista seuraaviin kysymyksiin:

Kerro itsestäsi.

Kuinka päädyit alalle?

Millainen paineensietokyky sinulla on? Anna esimerkki.

Oletko tiimipelaaja vai yksilötyöntekijä?

Millaisessa ympäristössä olet parhaimmillasi?

Millaisessa roolissa näet itsesi viiden vuoden päästä?

Miten olet muuttunut viimeisen viiden vuoden aikana?

Miksi haluat juuri tänne töihin?



Mikä motivoi sinua?

Miksi meidän kannattaisi palkata juuri sinut?

Mitä pidät parhaimpana suorituksenasi?

Mitkä ovat vahvuutesi? Entä heikkoutesi?

Millainen kuva sinulla on yrityksestämme?

Mitä odotat työltäsi?

Miten entiset/nykyiset työtoverisi kuvailisivat sinua?

Mikä sinua kiinnostaa eniten työssäsi?

Mitä olet oppinut työssäsi?

Milloin olet onnellisin työssäsi?

Kuvaile jokin haaste, josta olet selviytynyt? Miten selviydyit haasteesta?

Mitä haluaisit kysyä meiltä?

Alakohtaiset kysymykset, esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalla: Mitkä kolme asiaa ovat asiakkaiden (esim. vanhusten) kohtaamisessa tärkeimpiä? Opiskelijoiden kannattaa miettiä ryhmässä, millaisia alakohtaisia kysymyksiä oman alan työhaastattelussa voidaan esittää.

Lähde: Malinen, T. 2010. Työtä on! Työnhakuopas uraansa käynnistäville. Turku: Sofokus Oy.

## 4. Harjoituksia ryhmille

Tähän lukuun on koottu ryhmässä käytettäviä menetelmiä. Uraohjausta voidaan toteuttaa ryhmille esimerkiksi uravalmennuksena korkeakoulujen tai työhallinnon järjestämällä kursseilla. Lisäksi ammattikorkeakoulujen tutoropettajat voivat hyötyä esiteltävistä menetelmistä omaa opiskeluryhmäänsä ohjattaessaan. Yhteispeli-kortit ja sarjakuvaharjoitus sopivat ryhmäyttämiseen, "Jana" ja "Astu kartalle" liittyvät lähemmin urasuunnitteluun.

### Yhteispeli-kortit

Valmis-hanke on julkaissut Yhteispeli-nimiset kortit, joihin on koottu erilaisia tehtäviä ryhmätoimintaa varten. Tehtävät on jaettu tutustumiseen, ongelmanratkaisuun, peleihin/kisoihin ja visailuun. Nämä neljä pakkaa sisältävät ideoita, joita jokaisen ryhmää ohjaavan kannattaa kokeilla! Esimerkkejä korteista:

#### *Yhteneväisyydet ja eroavaisuudet -kukka*

Ryhmäläiset askartelevat kukan, jossa on pyöreä keskiosa ja terälehtiä yhtä monta kuin on ryhmän jäseniä. Jäsenet keskustelevat keskenään ja kirjoittavat kukan keskelle mahdollisimman paljon asioita, jotka yhdistävät kaikkia ryhmäläisiä. Omaan terälehteensä jokainen kirjoittaa jotain, joka liittyy vain häneen itseensä.

#### *Sokean palapeli*

Harjoitukseen tarvitaan palapeli. Yksi kokoaa palapeliä silmät sidottuina, muut neuvovat. Neuvojat eivät saa koskea paloihin. Harjoituksen voi tehdä ryhmässä tai parin kanssa.



Vinkki: Ryhmiä voi muodostaa monella tavalla, oppilaat voivat jakautua esimerkiksi sen mukaan minkä väriset silmät heillä on, tai minä vuodenaikana he ovat syntyneet.

Yhteispeli-kortit löydät sivulta [http://www.rhmayttaminen.fi/?page\\_id=61](http://www.rhmayttaminen.fi/?page_id=61).



## Kollektiivinen sarjakuva

Tehdään sarjakuvia, joissa on viisi ruutua.

- Osallistujat jaetaan viiteen ryhmään.
- Jokaiselle ryhmälle jaetaan viisi A4-kokoista paperiarkkia (jolloin paperiarkki vastaa yhtä sarjakuvan ruutua) sekä kyniä.
- Kukin ryhmä tekee yhdessä sarjakuvan ensimmäisen ruudun. Aikaa on käytössä 5 minuuttia.
- Tämän jälkeen ryhmät jättävät kaikki paperit ja kynät paikalle ja vaihtavat myötäpäivää paikkaa. Ryhmät saavat tehdä ruudun nro 2 toisten aloittamaan tarinaan. Kun ollaan valmiita, vaihdetaan jälleen paikkaa. Näin jatketaan, kunnes jokaisessa sarjakuvassa (5 ruutua kussakin) on yksi ruutu kultakin ryhmältä.

Sarjakuvien aiheena voi olla jotain omaan alaan liittyvää, tai vaikka yleisesti työnhaku. Tarinan päähenkilö esittäytyy ensimmäisessä ruudussa ja myös tilanne käy siitä selville. Viimeisessä ruudussa tarinan pitää päättyä. Mielikuvitustaan saa käyttää vapaasti. Ei ole olemassa oikean- tai vääränlaisia sarjakuvia. Lopuksi jokainen ryhmä esittelee toisilleen sen sarjakuvan, johon on viimeisen ruudun tehnyt.

Lähde: Salon seudun ammattiopisto: Aloitusviikon ohjelma 1. vuoden opiskelijoille



Lisää menetelmiä ryhmäyttämiseen:

<http://www.ryhmayttaminen.fi> on osoite, jonne on koottu linkkejä sivuille, joilta löytyy lisää ryhmäyttämiseen soveltuvia menetelmiä. Ryhmayttaminen.fi -sivut on tuottanut Valmis – Ammatillisen koulutuksen läpäisyn tehostaminen Varsinais-Suomessa -hanke. Sivujen sisältämät ryhmäyttämismenetelmät soveltuvat myös muilla koulutusasteilla käytettäviksi.

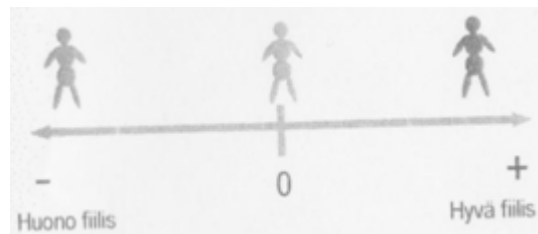
## Jana

Ryhmässä voidaan tehdä toiminnallisena harjoituksena esimerkiksi jana käsiteltävästä aiheesta. Erilaiset janat ovat hyvä keino ryhmän virittämiseen kurssin tai luennon alussa. Janan avulla voi aktivoida opiskelijoita pohtimaan uraan liittyviä kysymyksiä. Osallistujat saadaan liikkeelle ja toisilleen tuntemattomatkin voivat huomata, että heillä on yhteistä eli

samankaltaisia vastauksia. Lisäksi jana selkeyttää mitattavaa asiaa ja antaa ohjaajalle tietoa ryhmästä.

Ohjaaja merkitsee janan lattialle maalarinteipillä tai pyytää osallistujia kuvittelemaan janan huoneen päästä päähän. Hän selittää, mitä janan eri kohdat tarkoittavat (keskikohta ja ääripäät). Seuraavaksi ohjaaja esittää kysymyksen tai väittämän, ja osallistujat asettuvat itseään kuvaavaan kohtaan. Ryhmäläisiä voi pyytää kertomaan koko porukalle miksi kukin asettui juuri siihen kohtaan janaa, tai vaihtoehtoisesti lähekkäin olevat voivat keskustella valinnastaan.

Ohjaajan kannattaa muistaa että joissakin kysymyksissä myös ryhmäpaine ja pelko omasta erilaisuudesta voivat aiheuttaa sen, että tiettyyn kohtaan janaa menee useampi ihminen. Tutussa joukossa voi olla mielipidevaikuttaja, jota muut seuraavat. Ohjaaja voi kannustaa osallistujia yksilöllisiin valintoihin ja muistuttaa, ettei janassa ole "väärää" kohtia.



Esimerkki oppimisfiliksestä (Nummi 2012, 105).

Esimerkkejä kysymyksistä:

- Miten aamusi sujui?
- Minkä verran tiedät luennon aiheesta ennestään?
- Millainen motivaatio/kiinnostus sinulla on käsiteltävään aiheeseen?
- Onko sinulla selkeä kuva siitä, mitä teet opintojen jälkeen? (Ryhmäläiset voivat oppia toisiltaan eri vaihtoehdoista ja avartaa näkemyksiään, kun jokainen kertoo suunnitelmistaan.)
- Teetkö työtä mieluummin tiimissä vai itsenäisesti?

Esimerkkejä väittämistä:

- "Aion hakea jatko-opiskelemaan"
- "Haluaisin työskennellä ulkomailla"

- "Haaveissani on oma yritys"
- "Palkka on minulle tärkeä"
- "Olen tyytyväinen harjoitteluuni"
- "Osaan yleensä rentoutua työ/koulupäivän jälkeen" (voidaan käyttää kun halutaan tuoda esiin harrastuksia ja muita tapoja palautua työn teosta)
- "Harrastuksistani on ollut minulle hyötyä työelämässä/työllistymisen suhteen" (tämä tuo esiin miten myös muualta kuin varsinaisesta työkokemuksesta voi siirtää omia kykyjä ja vahvuuksia työelämään)

Lähde: Nummi, P. 2012. Fasilitaattorin käsikirja. 6.painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

## Astu kartalle

Harjoitusta voidaan käyttää elävöittämään urasuunnittelua. Lisäksi ryhmäläiset saavat tietoa toisistaan, esim. ketkä ovat samalta suunnalta kotoisin. Kartan avulla voidaan pohtia uraa paikallista näkökulmaa laajemmin.

Ohjaaja kuvailee Suomen kartan lattialle. Hän voi kävellä ympäri karttaa ja kertoa missä eri kaupungit sijaitsevat. Sitten hän kysyy kysymyksen ja osallistujat asettuvat kartalle siihen kohtaan, joka vastaa kysymykseen. Vastauksista voidaan keskustella ryhmän kanssa.



Esimerkkejä kysymyksistä:

- Missä olet syntynyt?
- Missä olet asunut kauan?
- Mihin lähtisit mieluiten vaihtoon? (Kartta laajennetaan maailmankartaksi)
- Minne muuttaisit työn perässä? (Suomessa tai ulkomailla)
- Missä voisit oppia uutta ja saada hyviä kokemuksia uraasi ajatellen?

Lähde: Nummi, P. 2012. Fasilitaattorin käsikirja. 6.painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

## Aarrekartta

Aarrekartta voi keskittyä tulevaan toiveiden uraan, tai se voi kuvata elämää laajemminkin. Aarrekartta auttaa tavoitteiden ja unelmien hahmottamisessa niitä, joilla ne ovat vielä epäselviä. Karttaan voi sisällyttää myös vaihtoehtoisia tulevaisuuksia. Itse luotu aarrekartta kuvaa työtä positiivisesta näkökulmasta ja muistuttaa niistä asioista, joista kukin työssään

nauttii. Muuhun elämänsuunnitteluun kytkettynä aarrekartta kuvaa myös niitä vaikutuksia ja seurauksia, joita uralla voi olla muihin elämänalueisiin (esimerkiksi siihen missä asuu). Aarrekartta innostaa ja motivoi opiskelijoita kouluttautumisessa ja tutkinnon loppuun suorittamisessa. Se on luova keino unelmien visualisointiin.

Kartassa voi käyttää piirrosten lisäksi symboleita ja lehdistä leikattuja kuvia tai sanoja, joista kootaan kollaasi pahville. Työskentelyyn kannattaa varata leikeltäviä lehtiä, kartonkeja, tusseja, saksia, liimaa ym. sekä noin puolitoista tuntia aikaa. Halutessa taustalle voi laittaa rentouttavaa musiikkia soimaan. Kuvat voivat olla konkreettisia (tietty automerkki), viitteellisiä (jokin maisema, valon kajo pilvien välistä) tai abstrakteja (itseä puhutteleva väri). Samalle paperille voi kuvata useampia unelmia ja asetella niitä itselle mieluisaan tapaan, esim. sekaisin tai koota kuvia ryhmiksi. Haaveensa voi pukea myös sanoiksi. Lehtien otsikoista voi valita sellaisia, jotka tuntuvat itselle sopivilta. Valmiin aarrekartan voi sijoittaa esille vaikka kodin tai työhuoneen seinälle, jossa se inspiroi tekijäänsä ja muistuttaa unelmista.

Lähde: Harju, Kristiina 1999. Valmiina muutokseen – aarrekartan avulla kohti uutta. Porvoo: WSOY.

## 5. Apua ongelmiin

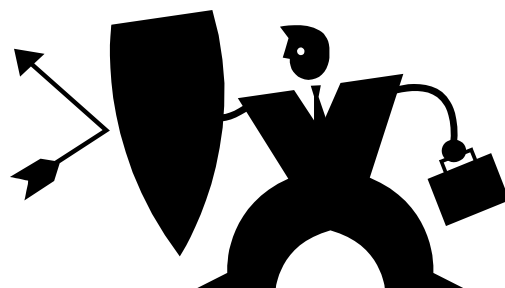
Holistisesta näkökulmasta ohjaus on kokonaisvaltaista ja opiskelijakeskeistä eli se korostaa opiskelijan näkökulmaa ja tarpeita. Opiskelu ja ammatti kytkeytyvät muuhun elämään, joten opiskelijoiden yksilölliset ohjaustarpeet liittyvät opiskelua ja urasuunnittelua laajempaan elämänsuunnitteluun, jossa pohditaan käsitystä itsestä, arvioidaan omaa kokonaisu-elämää ja muutetaan totunnaisia elämäntapoja tarvittaessa. Elämänalueet vaikuttavat toisiinsa vastavuoroisesti siten, että yhdellä alueella tapahtuva positiivinen muutos voi auttaa muitakin alueita. Esimerkiksi työn tai itselle varatun ajan uudelleenjärjestely voivat helpottaa opiskelua. Vastaavasti myös ongelmat ulottuvat monelle alueelle, esimerkiksi terveyteen ja työkykyyn.

### Voimavarakilpi

Voimavarakilpeen kirjataan vahvistavia ja voimaannuttavia kokemuksia, asenteita, uskomuksia sekä omaan tukiverkoston kuuluvia ihmisiä. Kilvessä kiinnitetään huomiota myös konkreettisiin asioihin, joita voi tehdä pitääkseen itsestään huolta. Kilven avulla on tarkoitus tuoda esiin positiivisia asioita, jotka auttavat opiskelijaa jaksamaan.

Kilpeä täytettäessä otetaan opiskelijan elämä kokonaisvaltaisesti huomioon ja ymmärretään eri elämänalueiden vaikutus opiskeluun tai työntekoon. Puheeksi voivat nousta muun muassa harrastukset, terveellinen ruokavalio, liikunta, unirytm, rentoutuminen, ystävät ja oma aika. Esiin voi tulla myös omaa hyvinvointia haittaavia uskomuksia ja asenteita, joita on hyvä käsitellä ohjaajan tai tarvittaessa psykologin kanssa.

Lähde: Omaiset mielenterveystyön tukena 2012. Tukihenkilökurssin koulutusmateriaali.



# VOIMAVARAKILPENI

ELÄMÄN KOKEMUKSIA, jotka ovat vahvistaneet ja opettaneet selviytymään

TUKIVERKOSTO: ihmisiä, jotka tukevat ja joista iloitsen

ASENTEET JA USKOMUKSET, jotka auttavat katsomaan asioita positiiviselta kannalta ja antavat voimia

TAPOJA PITÄÄ HUOLTA fyysisestä kunnosta ja itsestä

mitä voin TEHDÄ auttaakseni itseäni (itsensä hemmottelukeinot)

## Arjen sujuvuus ja ajanhallinta

Opiskelijan arkeen voi kuulua monenlaisia vastuita ja velvollisuuksia opintojen lisäksi. Mikäli esim. lasten hoidon tai alkoholinkäytön kanssa on ongelmia, voivat ne vaikuttaa opiskeluunkin. Sujuva arki taas auttaa selviytymään opintojen ja työelämän haasteista. Opiskelija voi täyttää seuraavan kuvion itse ja halutessa varata ajan ohjaajalta keskusteluun mistä voi saada apua.

Mieti päivittäistä arkeasi, miten sinulta sujuvat seuraavat asiat? Rastita sopivin vaihtoehto.

	Erittäin hyvin	Hyvin	Tyydyttävästi	En osaa sanoa
Kodinhoito				
Kodin kunnostustyöt				
Ruoanlaitto				
Henkilökohtainen hygienia				
Raha-asioiden hoito				
Viranomaisten kanssa asiointi				
Ihmissuhteet				
Lastenhoito				
Lasten kasvatus				
Maltillinen alkoholin käyttö				
Tasapainoinen ruokavalio				

Lähde: GetSet 2009. Askeleet kohti tulevaisuutta.

## Oman ajankäytön seuranta

Kirjaa seuraavan sivun taulukkoon ajankäyttösi viikon ajalta. Milloin nukuit, teit kotitöitä, harrastit, opiskelit tai kävit töissä? Voit tarkkailla myös edellisen sivun taulukossa mainittuja tehtäviä, kuten lasten hoitoa, ihmissuhteita, ja alkoholin käyttöä.

- Millaisia havaintoja teit ajankäytöstäsi? Entä unirytmistä?
- Ilmenikö jotain yllättävää? Löysitkö aikasyöppöjä?
- Mikä toimi? Milloin olit tyytyväinen päivääsi?
- Mikä ei toiminut? Mitä tahtoisit vähemmän?
- Mitä esteitä sujuvan arjen toteutumiselle mielestäsi on?
- Mihin asioihin voit itse vaikuttaa? Entä mihin et?

Lähde: Selinummi, S. & Poutanen, K. 2013. Opiskelukyky- ja stressinhallinta -kurssin käsikirja



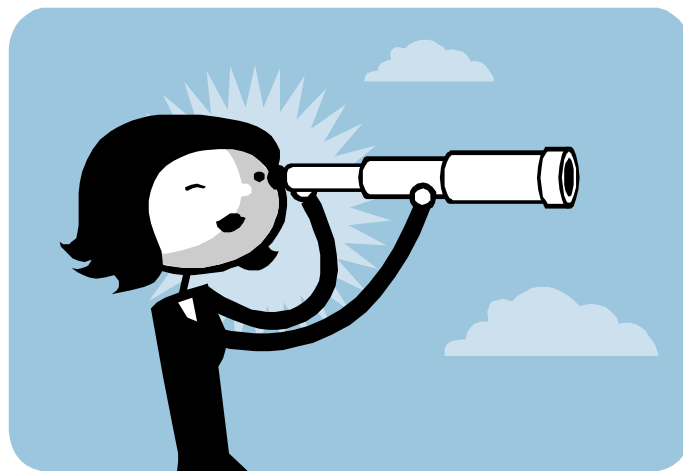


Klo	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
00-01							
01-02							
02-03							
03-04							
04-05							
05-06							
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

## Palveluohjaus

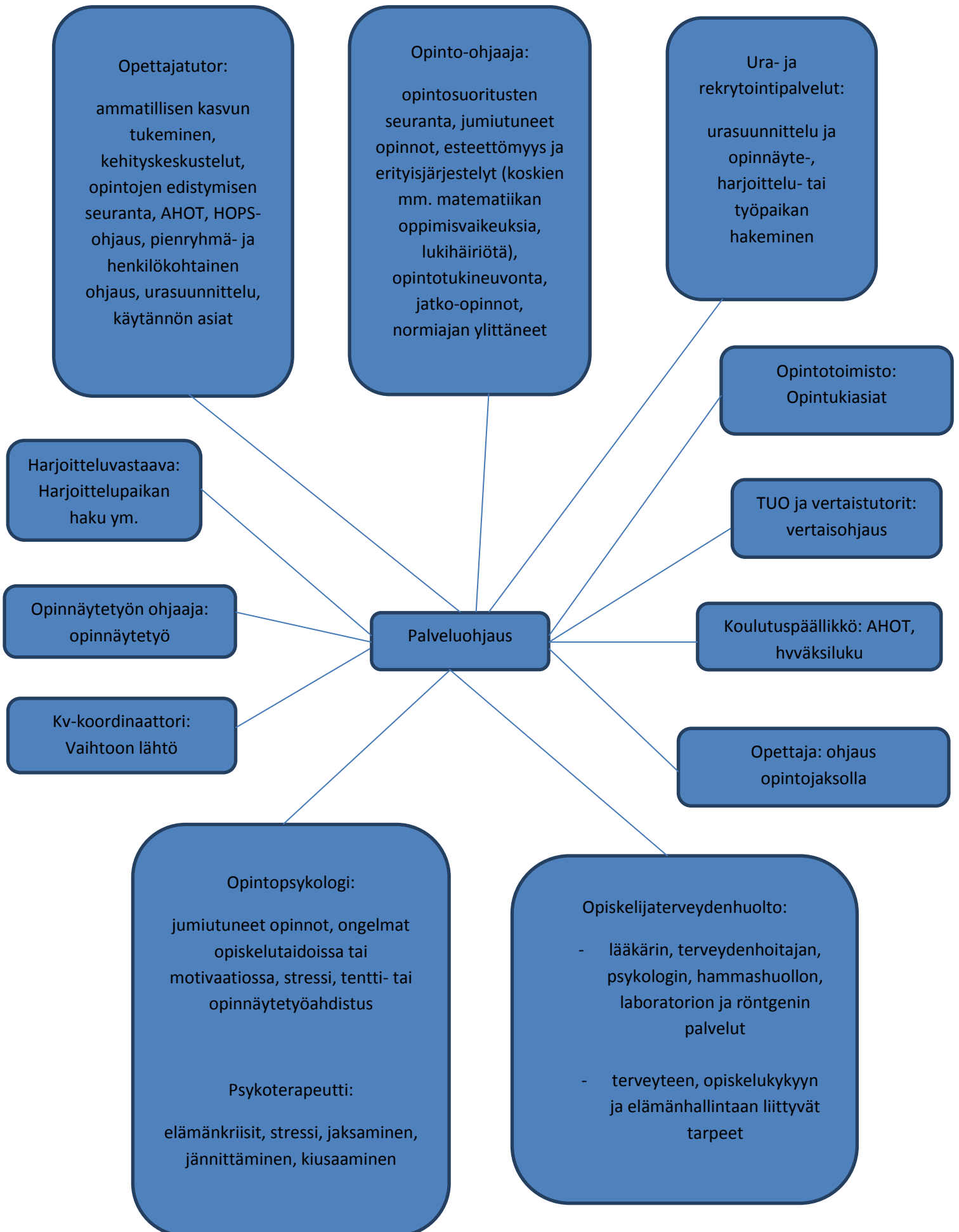
Palveluohjaus merkitsee asiakkaan palvelutarpeiden kartoituksen perusteella tehtävää neuvontaa ja ohjausta hyödyllisten palvelujen piiriin. Se on tiedon antamista, vaihtoehtojen etsimistä ja eri palvelujen koordinoimista sekä yhteensovittamista asiakaslähtöisesti (Pietiläinen 2003, 50).

Palveluohjaus tukee arkea ja elämänhallintaa ja se soveltuu erityisesti elämän-kaaren muutos- ja siirtymävaiheisiin (Pietiläinen 2003, 58). Opiskeluaika voi sisältää suuriakin elämänmuutoksia: uusi opiskelupaikka, uusi työ ja mahdollisesti muutto uudelle paikkakunnalle. Nämä asiat vaativat itsenäistymistä ja voivat joskus tuntua jopa riskin otolta.



Muuhun elämään liittyvät ongelmat (kuten mielenterveyden häiriöt tai päihteiden käyttö) voivat haitata opintoja ja työllistymistä, joten tällaiset ongelmat on ensin ratkaistava. Mikäli ohjaajan tuki ei riitä, on asiakas ohjattava muunlaisen avun piiriin. Uraohjausta antavan ei tarvitse osata ratkaista kaikkia ongelmia, vaan hänen erityisalaansa on urasuunnittelu.

Ohjaajan on tunnettava palvelujärjestelmää osatakseen ohjata asiakkaan sopivan tahon luo esim. terveyteen liittyvissä asioissa. Tämän vuoksi uraohjauksessa on myös palveluohjauksellisia piirteitä. Seuraavalla sivulla on kartta, josta voi ottaa mallia korkeakoulun sisällä tapahtuvaan palveluohjaukseen:



## Linkkejä ohjaajalle

Nämä ovat linkkejä, joihin sinun kannattaa tutustua, kun etsit lisää menetelmiä käyttöösi!

<http://vipuajavetoa.turkuamk.fi/>

Vipua ja vetoa töihin! -projektin sivuilla voit tutustua hankkeeseen tarkemmin. Löydät sivuilta myös "vipuja" eli menetelmiä uraohjaukseen sekä projektin julkaisun "Tulevaisuuden urapolut – Korkeakoulutettujen ohjaus muuttuvassa työelämässä".

<http://ohjausareena.blogspot.fi/>

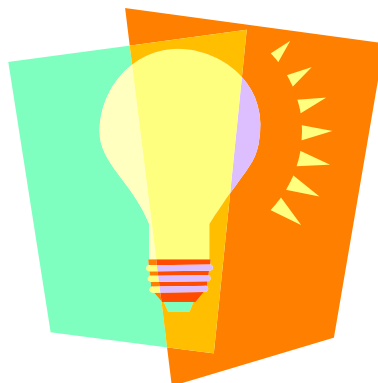
Areena käsittelee ohjausta voimavara- ja ratkaisukeskeisestä näkökulmasta. Sivustolla korostuvat ohjauksen menetelmät ja välineet. Erityisenä tarkastelun kohteena ovat työyhteisöjen valmennus, työnohjaus, opinto-ohjaus, uraohjaus sekä nuorisotyö.

[http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyon\\_imu/testi/sivut/tyonimu\\_testi.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyon_imu/testi/sivut/tyonimu_testi.aspx)

Työterveyslaitoksen sivuilla on työn imua ja työntekijän hyvinvointia arvioiva testi, joka sopii myös opiskelijalle. Työpaikan tilalla voi käyttää opiskelu- tai harjoittelupaikkaa. Lisäksi sivustolla on tietoa työhyvinvoinnista, muuttuvasta työelämästä ym., mikä voi olla hyödyllistä työelämään valmistuvalle. Tästä sivustosta kannattaa vinkata opiskelijoille itsenäistä tutustumista varten!

<http://upeatyota.fi/tyokaluja/>

Lauri Järvilehto on kirjoittanut teoksen "Upeaa työtä". Hänen bloginsa ydin on työkaluja - osio. Sieltä löytyy menetelmiä ja apuvälineitä erilaisissa elämäntilanteissa oleville. Menetelmiä löytyy työkalupakkeina esimerkiksi opiskelijalle tai opintonsa aloittavalle. Menetelmiä voi myös selailla aihekohtaisesti. Työkaluista itsestään löytyy linkkejä tekstipohjiin, videoihin, testeihin ym.



## LÄHTEET

Amundson, N. 2005. Aktiivinen ohjaus – opas uraohjauksen ammattilaisille. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.

GetSet 2009. Askeleet kohti tulevaisuutta. Viitattu 12.1.2014  
[http://www.getset.fi/getset/fi/lataa\\_tyokirjat](http://www.getset.fi/getset/fi/lataa_tyokirjat).

Haikola, A. (toim.) 2009. Ura unelmissa. Matkaopas työelämään AMK-opiskelijalle. Helsinki: Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu.

Harju, Kristiina 1999. Valmiina muutokseen – aarrekartan avulla kohti uutta. Porvoo: WSOY.

Haihu, K. 2011. Valmistuminen projektina. Teoksessa Jääskelä, P. & Nissilä, P. (toim.) Valmistumisen tukeminen korkeakouluopinnoissa. Oy Fram Ab, 32-39.

Malinen, T. 2010. Työtä on! Työnhakuopas uraansa käynnistäville. Turku: Sofokus Oy. Viitattu 15.3.2014 <https://www.tyonhakuopas.com>.

Malinen, V. & Ylikojola, M. 2012. Työelämän pelikäsi. Saarijärvi: MAST-hanke. Viitattu 1.12.2013  
<http://www.mastohjaus.fi/julkaisut.html>.

Mulari, M. 2013. Tietoisien ammatinvalinnan opas. Keuruu: Atena Kustannus Oy.

Nummi, P. 2012. Fasilitaattorin käsikirja. 6.painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Omaisat mielenterveystyön tukena 2012. Tukihenkilökurssin koulutusmateriaali.

Peavy, V.1999. Sosiodynaaminen ohjaus. Konstruktivistinen näkökulma 21. vuosisadan ohjaustyöhön. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.

Peavy, V. 2001. Elämäni työkirja. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.

Peavy, V. 2006. Sosiodynaamisen ohjauksen opas. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.

Pietiläinen, E. 2003. Palveluohjaus asiakastyössä ja organisaatiossa. Kehitysvammaliitto ry.

Selinummi, S. & Poutanen, K. 2013. Opiskelukyky- ja stressinhallinta -kurssin käsikirja. Viitattu 3.5.2014 [http://issuu.com/campusconexus/docs/selinummi\\_poutanen\\_kasikirja](http://issuu.com/campusconexus/docs/selinummi_poutanen_kasikirja).

Valmis-hanke 2014. Yhteispeli-kortit ryhmäyttämisen tueksi. Viitattu 20.4.2014  
<http://www.ryhmayttaminen.fi/> > 1.vuosi: tutustuminen > alku.

Valmis-hanke 2014. Opintoihin orientoituminen. Salon aloitusviikon ohjelma. Viitattu 20.4.2014  
<http://www.ryhmayttaminen.fi/> > 1.vuosi: tutustuminen > alku.

Välivehmas, K. 2014. Miten onnistut työhaussa. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.