



## Tulevaisuuden urapolut -valmennus

### Näkökulmia vertaisilta – ryhmäohjaus urasuunnittelun tukena –työpaja 22.5.

#### Työkaluja eli vipuja, joita voi hyödyntää ryhmäohjauksessa:

##### Arvopeli

Arvopelissä pohditaan, mitkä ovat itselle tärkeimmät arvot työssä. Arvopeliä voidaan soveltaa esimerkiksi työnhaun tilanteisiin, jolloin pohditaan erilaisia työpaikkoja/-tehtäviä suhteessa omiin arvoihin. Arvopeli auttaa hahmottamaan itselle tärkeitä asioita ja tekemään omien arvojen mukaisia valintoja.

##### Elämänviiva

Elämänviiva tehtävän avulla ohjattava hahmottaa omaa elämäänsä pitkällä aikavälillä, sen merkityksellisiä kohtia esimerkiksi työn tai opintojen näkökulmasta. Elämänviiva-tehtävää voi soveltaa eri tarkoituksiin. Sitä voidaan tarkastella esimerkiksi valinnan paikkojen, käännekohtien, myönteisten kokemusten tai oppimiskokemusten näkökulmasta.

Harjoituksen avulla voidaan tukea tunnistamaan esimerkiksi kertynyttä osaamista ja taitoja ja itseymmärryksen kasvua. Hyödynnetty urasuunnittelun tukena, ks.

Valtti-hanke: <http://www.valmistu.net/uramatka/Elamanviiva.pdf>

##### Metaforat

Metaforia voidaan käyttää ohjauksessa muun muassa silloin, kun halutaan määritellä ongelmia, avata näkökulmia tai etsiä vaihtoehtoisia ratkaisuja. Metaforien avulla ohjattavan voi olla helpompi konkretisoida omaa tilannettaan ja ilmaista siihen liittyviä tunteita, kokemuksia ja uskomuksia.

Toteutusvaihtoehtoja metaforatyöskentelyyn ks.

Nummenmaa, A-R & Lautamatti, L. 2004: Opiskelun työprosessien ohjaus korkea-asteella – metaforia ja merkityksenantoja.

##### Peavyn harjoitukset

R. Vance Peavyn monet harjoitukset soveltuvat ryhmäohjaukseen. Harjoitusten taustana on Peavyn kehittämä sosiodynaamisen ohjauksen malli. Harjoituksia voidaan käyttää sekä yksilöohjausistunnoissa että ohjaajan tai opettajan johtamissa ryhmätilanteissa. Lisäksi yksittäiset ihmiset voivat käyttää niitä itsensä kehittämiseen. Harjoitukset tukevat mm. itsetuntemuksen kehittymistä osana urasuunnittelua.

Lähde: R. Vance Peavy: Elämäni työkirja (ISBN 951-9263-42-X), Julkaisija Psykologien Kustannus Oy. (Helsinki 2001)

Harjoituksia verkossa: <http://www.avosto.net/a-ura/>



## Sijoittumis- ja uraseurantakyselyt

Sijoittumisseurannan avulla kerätään valmistuneilta (keskimäärin n. 1 v. valmistumisesta) palautetta opinnoista ja tietoa työmarkkinoille sijoittumisesta. Uraseuranta (keskimäärin 5 v. valmistumisesta) tuottaa tietoa työllistymisen laadusta, työuran kehittymisestä ja sen avulla saadaan myös palautetta opintojen työmarkkinarelevanssista.

Työllistymistietoja voidaan käyttää mm. opiskelijan urasuunnittelun apuna ja opiskelijoiden ohjauksen taustamateriaalina. Tuloksia löytää korkeakoulujen ura- ja rekrytointipalveluiden omilta sivustoilta sekä Suomen akateemisten rekrytointipalvelujen muodostaman Aarresaari-verkoston sivulta: <http://www.aarresaari.net/uraseuranta/index.htm>

## Sosiaalinen media

Sosiaalista mediaa voidaan käyttää monipuolisesti koulutuksen teemojen tukena. Näkökulmana voi olla opiskelijan ohjaus verkon kautta, tai ohjaajan oma verkostoituminen erilaisten ryhmien kautta (esim. Facebook ja LinkedIn). Lisäksi sosiaalisen median välineitä voidaan hyödyntää uraportfolion rakentamisessa ja työnhaussa.

[www.facebook.com](http://www.facebook.com) / [www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)

## Sähköinen osaamiskartoitus

AIVO (Aikuisopiskelun tieto-, neuvonta- ja ohjauspalvelut) - projektin sähköinen osaamiskartoitus auttaa kokonaisvaltaisen osaamisen tunnistamisessa.

Sähköinen osaamiskartoitus kehitettiin eri tavoin hankitun, näkyvän ja näkymättömän, osaamisen tunnistamiseen. Kartoituksen avulla pystyy osoittamaan näkyvän (osoitettu/dokumentoitu) ja näkymättömän (saavutettu/ei dokumentoitu) osaamisen ja kertomaan niistä koulutus- ja työnhaku tilanteissa.

<http://www.aikuiskoulutuksenvoima.fi/pages/osaamisen-kartoitus.php>

## Tulevaisuuden muistelu

Harjoitus ohjaa opiskelijaa pohtimaan opinnäytetyön tekemiseen, valmistumiseen ja/tai työ-elämään liittyviä myönteisiä asioita. Opiskelija suuntautuu lähitulevaisuuteen ja pyrkii näkemään tulevaisuuden positiivisena sekä hahmottamaan sen, millaisilla valinnoilla kehitys on ollut mahdollinen.

Ryhmässä opiskelijat voivat vuorotellen kertoa oman tulevaisuuden tarinansa ja keskustella erilaisista näkökulmista. Harjoitus löytyy Valtti-hankkeen raportista:

[http://www.valmistu.net/files/avainohjaajien\\_kokemuksia\\_ryhmaohjauksesta.pdf](http://www.valmistu.net/files/avainohjaajien_kokemuksia_ryhmaohjauksesta.pdf)

## Uraohjaus.net

Uraohjaus.net –palvelu on kehitetty korkeakouluopiskelijoiden urasuunnittelu- ja työllistymisprosessin tukemiseen sekä itsearviointiin avuksi. Palvelu sisältää tällä hetkellä kaksi sovellusta: Taito-uran ja Aika-uran. Taito-ura auttaa opiskelijaa tunnistamaan vahvuutensa,



kehittämiskohteensa sekä opinnoissa hankitun osaamisen. Aika-ura auttaa opiskelijaa tasapainottamaan ja kehittämään ajankäyttöä.

Uraohjaus.net-palvelun sovelluksia voidaan hyödyntää opiskelijoiden opinto- ja uraohjauksessa osana kokonaisohjausta. Opiskelija voi itsenäisesti hyödyntää Taito- ja Aika-uraa suunnitellessaan opintojaan, miettiessään omia uravalintojaan tai työnhaussa. Sovellukset sopivat myös osaksi ryhmäohjausta ja tuloksia voidaan purkaa yhdessä ryhmäohjaajan kanssa.

<http://www.uraohjaus.net/>

## Uratarinat

Uratarinoissaan valmistuneet kertovat tarinansa siitä, mitä mahdollisuuksia korkeakoulututkinto on heille avannut ja minkälaisissa työtehtävissä on mahdollisuus toimia. Uratarinoita löytyy monien yliopistojen, ammattikorkeakoulujen ja ammattiliittojen ym. nettisivuilta.

Esim. Työ- ja elinkeinoministeriön tuottama palvelu Ammattinetti

<http://www.ammattinetti.fi/uratarinat>

## Muita harjoituksia esim.:

- Esineiden tai kuvien avulla opiskelusta ja urasta keskustelut, esim. Paikka vuorella –harjoitus (missä vaiheessa on nyt, mihin haluaisi päästä). Harjoitus löytyy Valtti-hankkeen raportista: [http://www.valmistu.net/files/avainohjaajien\\_kokemuksia\\_ryhmaohjauksesta.pdf](http://www.valmistu.net/files/avainohjaajien_kokemuksia_ryhmaohjauksesta.pdf)
- Työpaikkailmoituksiin tutustuminen ja oman osaamisen peilaaminen niissä esitettyihin osaamisalueisiin
- Onnistunut oppimiskokemus –harjoitus ryhmässä osaamisen sanoittamiseen (ja positiivisen palautteen vastaanottamiseen)