



Persoonaa
Motivaatio
Unelmat
Tulevaisuuden taidot
Mahdolliset ammattipolut
Opiskelutarinat

projektit.seamk.fi/vayla

Tulevaisuustyökirja Silmu

lukion jälkeisiä opintoja suunnittelevalle



Euroopan unioni
European Union

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



VÄYLÄ
uusi reitti
korkeakouluun



Tulevaisuustyökirja SILMU opintopolkuaan suunnittelevalle ja ohjauksen ammattilaiselle

Oman tulevan opintopolun hahmottelussa sinua auttaa silmiesi edessä oleva Tulevaisuustyökirja SILMU, jonka tehtävien avulla hahmotat omia vahvuksiasi, motivaatiosi lähteitä ja kiinnostuksen kohteitasi.

SUUNTA opintopoluille -työkalu opiskelijalle ja ohjauksen ammattilaiselle

Mikäli mietit vielä sinulle sopivaa suuntaa, ota avuksesi Suunta opintopoluille -työkalu. Työkalun avulla saat ideoita ja vinkkejä opintopolullesi erityisesti lukion päättymisen jälkeen sekä hahmotat laajan ohjaustoimijoiden verkoston, joka on valmiina auttamaan juuri sinua.

projektit.seamk.fi/vayla

Tulevaisuustyökirja SILMUn tehtävistä on luotu sinulle, joka mietit tulevaisuuttasi lukion jälkeen

Uravalinnan pohtiminen alkaa itsetuntemuksesta. On tärkeää pohtia, mitä asioita elämässä pitää erityisen tärkeinä ja arvokkaina. Mikä on sellaista itselle mielekästä tekemistä, jonka voisit nähdä elämässäsi jossakin muodossa aina mukana olevana sisältönä? Joskus pitää oikein pinnistellä löytääkseen ne lähes itsestään selvät ominaisuudet ja elementit elämässään, ne jotka haluat pitää mukana ja vaalia, oppia lisää.

VÄYLÄ - uusi reitti korkeakouluun -sivusto (projektit.seamk.fi/vayla) tarjoaa työkaluja uravalinnan vaiheisiin ja tiedonhankintaan. Lukion aikana ja vuosi lukiosta valmistumisen jälkeen on oman lukiosi opo valmiina

opastamaan, keskustelemaan ja tuumailemaan kanssasi. Sinun kannattaa miettiä mm. omia vahvuuksiasi, taitojasi, motivaatiotasi ja unelmiäsi. Mikä minua vetää puoleensa? Mikä työntää pois?

On perehdyttävä erilaisiin jatko-opintovaihtoehtoihin ja ammatinvalintatesteihin, kuunneltava, kokeiltava. Uravalintaa tehdessä itsetuntemuksen kasvattamiseen tähtäävien tehtävien lisäksi on paljon mahdollisuuksia kasvattaa tietoaan eri aloista.

Tutustumalla monin tavoin erilaisiin aloihin alkavat omat kiinnostuksen kohteet vähitellen hahmottua. Sinun päätöksesi nyt ovat tärkeitä, mutta toisaalta elinikäinen oppiminen, täydentävä tai uusi kouluttautuminen jopa ihan eri alalle voivat olla sinun tulevan uramatkasi askelia. Työelämä- ja elämäkokemuksella voi olla tärkeä rooli tulevaisuutta pohdittaessa ja suuntaa tarkastellessa.

Työkirjan tehtävät

Valitse kohdista 1-6 itsellesi kiinnostavimmat tai vastaa kaikkiin.

Pyri vastaamaan tiiviisti, kokoa vastauksesi talteen. Ota vastaukset mukaan tapaamiseen opinto-ohjaajan kanssa tai talleta ne vain itsellesi jatkoa varten. Voit palata vastauksiisi ja päivittää niitä.

1. Persoonani
2. Motivaationi
3. Unelmani
4. Tulevaisuuden taitojani
5. Mahdollisia ammattipolkujani
6. Motivaatiota opiskelutarinoista

1. Persoonani

Tee testejä ja lue artikkeleja, jotka saavat sinut ajattelemaan persoonasi. Vastaa sen jälkeen kysymyksiin.

Enneagrammi – Namaste

Ilmainen persoonallisuustesti, tyyppikuvaukset ja uraneuvot | 16Personalities

Big Five -persoonallisuustesti – Evermind

Tyypitesti // Duunitori

Selvitä persoonallisuustyyppisi – DISC-analyysiin perustuva persoonallisuustesti (koulutus.fi)

Vuorovaikutustaidot - Nyyti ry

Tunnista tyyppisi

Millaisin adjektiivein voisit kuvailla omaa luonnettasi?

Miten läheisesi ovat sinua kuvailleet?

Mistä asioista pidät? Mistä et pidä?

Mikä on sinulle mieluisaa tekemistä? Mikä ei ole?

**Mitä testit paljastivat vahvuuksistasi eli supervoimistasi?
Entä kehittämiskohteistasi?**

”Itsetuntemus on ymmärrystä itsestä.”

Ajatuksiani tänään



2. Motivaationi

Tee testejä ja lue artikkeleita motivaatiosta.

RMP-profiili paljastaa motiivit |

Valmennuskoulu | yle.fi

Motivaatio - Nyyti ry

Mitkä asiat sinua motivoivat? Mitkä eivät?

Millaisissa tilanteissa olet huomannut, että motivaatiosi on korkealla ja aika kuluu kuin siivillä?

Millaista tekemistä et malttaisi lopettaa?

Miten yleensä toimit, jos motivaatiosi katoaa tai heikkenee?

Millainen motivaattori pakko on sinulle?

Miksi motivaation pohtiminen on tärkeää omaa tulevaisuutta mietittäessä?

"Ajattele onnistuvasi - omaksu voittajan ajattelutapa."

Ajatuksiani tänään



3. Unelmani

Lue artikkeleita ja tee testi. Vastaa sen jälkeen kysymyksiin.

Unelmat - Nyyti ry

Kuinka saavuttaa unelmat - testi paljastaa, nöyristeletkö liikaa (iltalehti.fi)

Unelmointi parantaa elämänlaatua – tärkeää on sanoa unelma ääneen (anna.fi)

Unelmointi vie kohti onnea | Hyvä Terveys (hyvaterveys.fi)

Mistä sinä unelmoit? Tee unelmalista.

**Jos kaikki toivomasi olisi toteutunut,
millaista elämäsi olisi 10 vuoden kuluttua?**

Missä olet nyt unelmiesi suhteen, jos mietit asteikkoa 4-10?

Mikä voisi olla ensimmäinen askel kohti unelmiasi?

Mitä sellaista olet jo saavuttanut, että jokin unelmasi on toteutunut?

Millaisia esteitä unelmiesi saavuttamisessa voi olla?

Miksi unelmointi on tärkeää?

**"Haaveet ja unelmat voivat olla
ensimmäisiä askeleita muutokseen."**

Ajatuksiani tänään



4. Tulevaisuuden taitojani

**Tutustu tulevaisuuden työelämätaitoihin.
Vastaa sen jälkeen kysymyksiin.**

Nuoret ja keski-ikäiset eivät ymmärrä toisiaan töissä - miksi, ja miten se korjataan? | Nopeet uutisaudiot | Yle Areena – podcastit

Mitä ovat tulevaisuuden työelämätaidot 2020-luvulla? | Helsingin yliopisto HY+ (helsinki.fi)

Tulevaisuuden työelämätaidot meillä ja maailmalla - Haaga-Helia eSignals

Millä taidoilla pärjää työelämässä 2030-luvulla? | Työterveyslaitos (ttl.fi)

Mitä osaat hyvin?

Missä taidoissa sinulla olisi vielä kehitettävää?

Millaisena näet itsesi 5, 10 ja 15 vuoden kuluttua taitojen suhteen?

Millaisia taitoja työelämässä mielestäsi tarvitaan tällä hetkellä?

Minkälaisia taitoja uskot työelämässä tarvittavan tulevaisuudessa?

Millaisia taitoja pidät tärkeimpinä tulevaisuuden työelämätaitoina?

**”Kaikki taidot ovat arvokkaita.
Se kasvaa, mitä vahvistat.”**

Ajatuksiani tänään



5. Mahdollisia ammattipolkujani

Pohdi ammattipolkuasi ja vastaa sen kysymyksiin.

Mikä lapsena oli toiveammattisi?

Mille alalle läheisesi ovat sinua kannustaneet?

Mille alalle et ainakaan haluaisi lähteä opiskelemaan? Miksi?

Millä aloilla olet ollut työharjoittelussa tai kesätöissä?

**Tee muutamia ammatinvalintatestejä ja kerää tulokset talteen.
Mitä tulokset kertovat sinusta?**

Testaa mikä ammatti sopisi sinulle

Duunikone - TAT

Ammatinvalintatesti | Duunitesti - Mihin ammattiin sopisin? (duunitori.fi)

Tee ammatinvalintatesti - Oikotieltä uudelle uralle! | Oikotie Työpaikat

Ammatinvalinta ja uraohjaus - TE-palvelut

**”Elämä on valintojen summa,
työelämä kokemuksen kertymä.”**

Ajatuksiani tänään



6. Motivaatiota opintotarinoista

Pohdi ammattipolkuasi ja vastaa sen kysymyksiin.

Mikä lapsena oli toiveammattisi?

Mille alalle läheisesi ovat sinua kannustaneet?

Mille alalle et ainakaan haluaisi lähteä opiskelemaan?

Millä aloilla olet ollut työharjoittelussa tai kesätöissä?

**Tee muutamia ammatinvalintatestejä ja kerää tulokset talteen.
Mitä tulokset kertovat sinusta?**

Opinto- ja uratarinoita

Valitse tekniikan ala! | [SeAMK.fi](https://seamk.fi)

Uratarinat - [Rekrytointi.com](https://rekrytointi.com)

Duunitorin Työelämä: vinkit työnhakuun ja rekrytointiuutiset

Uratarinat | Oikotie Työpaikat

**”Et tarvitse kenenkään lupaa
elääksesi omaa elämääsi!”**

”Olin jo 4-vuotiaana rakentaja.”

Ajatuksiani tänään





**Kiitos sinulle - hyvin onnistuit!
Nyt vain rohkeasti eteenpäin!**



VÄYLÄ
uusi reitti
korkeakouluun