

KUULAS & CO



DESIGN MEETS LEARNING

Urasuunnittelun huippusuorituksen kaava

– Prosessimalli, jonka avulla määrität seuraavat ammatilliset tavoitteesi ja jäsennät askelmerkit matkallesi

Työkalumme auttaa sinua selkeyttämään urasi suunnan ja jäsentämään vaiheet ja keinot, joiden avulla saavutat asettamasi etapit ja opit suuntaamaan motivaatiota itsellesi merkityksellisin tavoin.



Johdanto

Urasuunnittelu on jatkuva prosessi, joka vaatii aikaa, aktiivista otetta, rohkeutta sekä suunnitelmallisuutta. Nopeasti muuttuva työelämä haastaa meitä pysymään ajan tasalla ja kehittämään ketterästi omaa osaamistamme.

Tämä työkalu esittelee ainutlaatuisen Urasuunnittelun huippusuorituksen kaavan, joka on luotu selkeyttämään urapolun suuntaa sekä jäsentämään vaiheet ja keinot uratavoitteiden saavuttamiseksi. Työkalun tavoitteena on tarjota prosessimalli ja käytännöllisiä työkaluja omatoimisen urasuunnittelun tueksi. Urasuunnittelun huippusuorituksen kaavaa ja prosessimallia voi soveltaa niin yksilö- kuin organisaatiotasolla.

Urasuunnittelun huippusuorituksen kaava =



Urasuunnittelun huippusuorituksen kaava pohjautuu **Huippusuorituksen kaavaan** (Jari Oinonen), joka esittelee elementit parhaan mahdollisen työsuorituksen saavuttamiseen. Kaavaa on täydennetty ja sovellettu ensimmäistä kertaa urasuunnittelunkontekstiin ja sen pitkäjänteiseen prosessiin.

KUULAS & CO



DESIGN MEETS LEARNING

Merkityksellistä ja mielekästä työarkea muotoilemassa

Mikä tekee ihmisille omasta työstä merkityksellistä, mielekästä ja motivoivaa?

Itsetuntemus ammatillisessa kontekstissa tarkoittaa omien vahvuuksien, kehittymiskohteiden, arvojen ja motivaatiotekijöiden syvällistä ymmärtämistä sekä näiden tietojen hyödyntämistä oman uran suuntaamisessa. Hyvä ammatillinen itsetuntemus auttaa yksilöä tekemään tietoisia päätöksiä, suuntaamaan energiaa oikeisiin asioihin ja rakentamaan merkityksellistä ja mielekästä työarkea.

Tämä **itsetuntemus auttaa meitä ymmärtämään mitä me arvostamme työssä ja mahdollistaa tietoisten päätösten tekemisen uralla ja työpaikalla** – päätöksiä, jotka tukevat yksilön urahyvintointia ja yleistä tyytyväisyyttä elämään.

Urasuunnittelu ei ole pelkästään tulevaisuuden tavoitteiden määrittelyä, vaan **syvä sukellus opittuun ja elettyyn sekä aiempien kokemusten reflektointiin**. Siihen kietoutuu myös **motivaation, merkityksellisyyden ja hyvinvoinnin ulottuvuudet**, sillä mielekäs työura rakentuu näiden tekijöiden varaan:

- *Mitä osaamista sinulla on nyt, ja mitä tarvitset tulevaisuudessa?*
- *Mitä taitoja haluat vahvistaa ja hyödyntää enemmän?*
- *Voisitko yhdistellä osaamistasi uudella tavalla?
Mikä yhdistelmä innostaa sinua eniten?*
- *Missä työtehtävissä haluaisit hyödyntää osaamistasi?*
- *Mitä askelia voit ottaa tavoitettasi kohti?*

Urasuunnittelun huippusuorituksen kaava

- osio kerrallaan tavoitteita kohti

Seuraavaksi perehdytään tarkemmin Urasuunnittelun huippusuorituksen kaavan osialueisiin. Saat konkreettisia vinkkejä ja harjoituksia, joiden avulla voit kehittää itseäsi ja kulkea kohti mielekästä ja merkityksellistä työuraa.



Motivaation, kiinnostuksen kohteiden ja tavoitteiden selvittäminen

Osaamisen tunnistaminen, sanoittaminen ja kehittäminen, osaamistarpeiden ennakointi

Rohkeus kokeilla, toimeen tarttuminen, ketteryys, oman itsensä tuominen prioriteettilistalle

Jatkuva oppiminen ja toiminnan kehittäminen, pitkäjänteisyys, systemaattisuus

Menestyksenkäs urasuunnittelu perustuu pitkäjänteisyyteen, jatkuvaan kehittymiseen ja toistoon.

Toisto ei ainoastaan vahvista taitojasi, vaan myös kasvattaa itseluottamusta ja auttaa kohtaamaan uusia haasteita määrätietoisesti.

Tahto



KUULAS & CO



DESIGN MEETS LEARNING

Tahto: Mitä sinä tahdot?



(tahto x osaaminen x uskallus) x toisto

Tahto on urasuunnittelun perusta, sillä se määrittää, mikä sinua motivoi ja mihin suuntaan haluat kehittyä. Tahto tarkoittaa omien intohimojen, kiinnostuksenkohteiden ja tavoitteiden tunnistamista. Kun tiedät, mitä tahdot, voit suunnata resurssisi oikeisiin asioihin. Tämä auttaa sinua pysymään motivoituneena ja sitoutuneena omaan urasuunnitteluprosessiisi.

Tahto ei ole pelkästään yksittäisten tavoitteiden asettamista, vaan se on **syvällisempi prosessi, jossa pohditaan, mikä tuo sinulle iloa ja merkityksellisyyttä.** Se voi liittyä sekä ammatillisiin että henkilökohtaisiin tavoitteisiin tai näiden yhdistelmiin. Se voi olla esimerkiksi kiinnostus oppia uusia taitoja, edetä uralla, löytää tasapaino työn ja vapaa-ajan välillä tai kehittää itseäsi monipuolisesti.

On tärkeää tunnistaa, että se mitä tahdot voi muuttua ajan myötä. Se, mikä aiemmin motivoi sinua, ei välttämättä ole sama asia, joka motivoi sinua nykyään tai vaikka viiden vuoden kuluttua. Siksi on tärkeää pysähtyä säännöllisesti refleктоimaan omia tavoitteita ja motivaatiota. Tämä myös auttaa sinua olemaan ketterä ja sopeutumaan muuttuviin olosuhteisiin.

KUULAS & CO



DESIGN MEETS LEARNING

Harjoitus: Hymykartta

Hymykartan luominen auttaa sinua tunnistamaan, mikä tuo sinulle iloa ja merkityksellisyyttä.

Hymykartta-harjoitus tukee ajatustesi jäsentämistä ja oivalluttaa sinua löytämään yhteyksiä eri kokonaisuuksien välillä. Tämä harjoitus auttaa ymmärtämään paremmin, mikä sinua motivoi ja miten voit hyödyntää tätä tietoa urasuunnittelussasi. Hymykartta pohjautuu Lauri Järvilehdon Kutsumuskartta-tehtävään.

Hymykartta rakennetaan kolmessa vaiheessa:
Listan luominen, kartan kokoaminen ja purku.

Tutustu ohjeisiin seuraavilta sivuilta.

VAIHE 1.

**Listan
luominen**

VAIHE 2.

**Kartan
kokoaminen**

VAIHE 3.

Purku

Vaihe 1. Listan luominen



Antaudu ajatuksenvirralle ja kirjoita lista tekemisestä, josta pidät tai koet tarpeiden täyttymistä, onnistumisen kokemuksia tai merkityksellisyyttä.

- Otsikkotason sijaan pura tekeminen eri elementteihin. Erittele mikä juuri siinä tekemisessä on mukavaa.
- Huomioi eri elämänalueet ja -vaiheet: vapaa-aika, työtehtävät, opiskeluaika, nuoruus, lapsuus, sinkkuaikana/parisuhteessa, mitä teet yksin/muiden kanssa jne.
- Esimerkkejä: lukeminen, autolla ajaminen, ihmisten auttaminen, tenniksen pelaaminen, puun sahaaminen, Excel-taulukon täyttäminen, symmetria, esiintyminen, siivoaminen, uusiin ihmisiin tutustuminen, pitkään aamulla nukkuminen, yksinolo, ruoanlaitto, uusien ideoiden kehittäminen, ongelmanratkaisu, kulmakarvojen nyppiminen, muiden ohjeistaminen, hikiliikunta, kädenjäljen näkeminen, valmiiksi saaminen jne.

Kirjoita tähän:



Vaihe 2. Hymykartan kokoaminen

Luo ajatuskartta (mind map), jonka keskelle kirjoitat otsikoksi "Hymykartta". Tämän jälkeen:

1. Tutki edellisen vaiheen listaa ja mieti, mitkä asiat liittyvät toisiinsa.
2. Ryhmittele listasi asioita otsikon ympärille ja yritä keksiä niille väliotsikoita. Älä jumitu väliotsikoihin, niitä voi miettiä myöhemminkin.
3. Piirrä linkejä toisiinsa liittyviin asioihin.

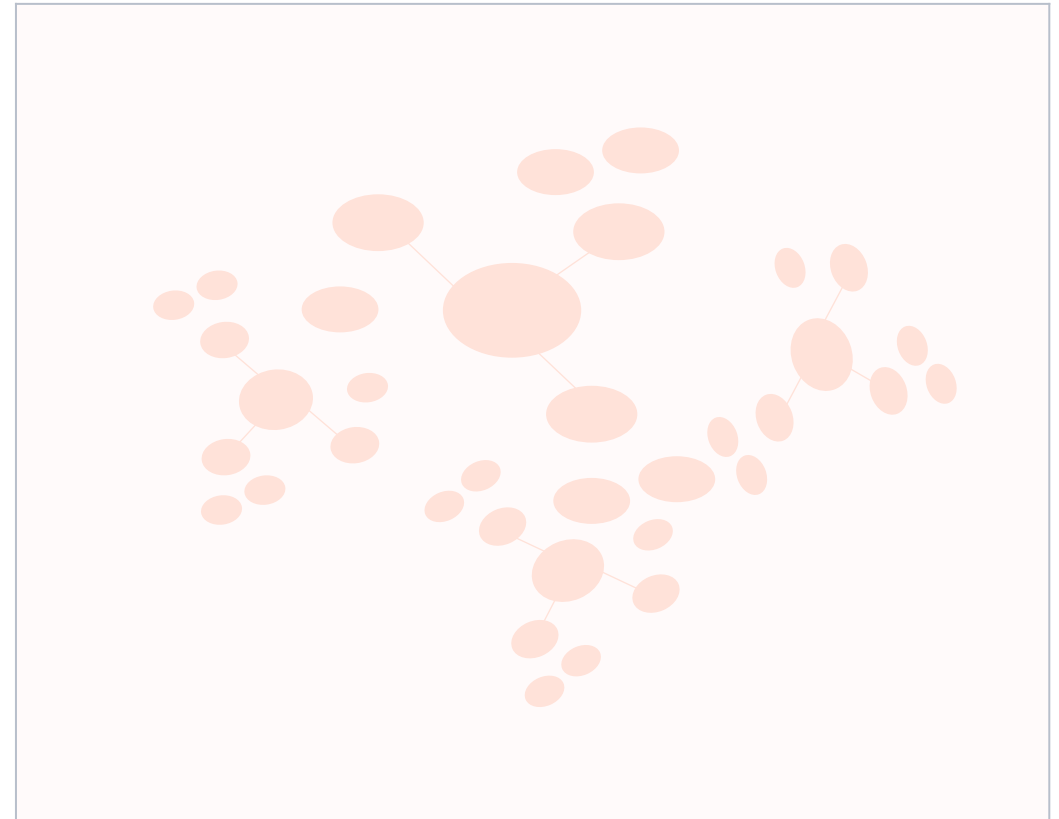
Kokoa hymykarttasi:

Vaihe 3. Purku



Tarkastele Hymykarttaasi. Voit myös pyytää palautetta muilta ja pyydä heitä tulkitsemaan Hymykarttaasi, esimerkiksi mitä erilaisia uusia ammatteja, työtehtäviä, harrastuksia he ideoivat.

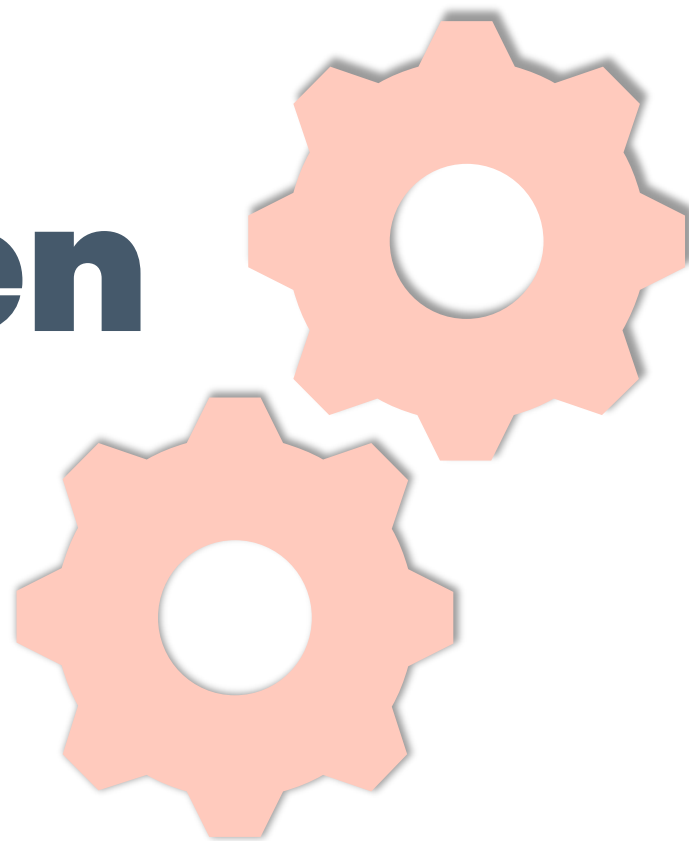
- 1. Mitkä asioista ovat sellaisia, jotka sisältyvät arkeesi sinun tarpeisiisi/toiveisiisi nähden riittävä määrä?*
- 2. Mitä teet paljon, mitä et tee riittävästi tai ollenkaan? Miten saisit lisättyä niitä?*
- 3. Näkyykö kartassa nykyinen työsi/alasi?*
- 4. Missä työtehtävissä yhdistyisi useampi antoisa tekeminen? Viittaako Hymykarttasi kenties uuteen suuntaan?*
- 5. Millaisiin toimenpiteisiin Hymykartta ohjaa? Mitä teet seuraavaksi?*



Emme voi tietenkään tehdä pelkästään Hymykartan asioita, mutta niiden tekeminen omiin tarpeisiimme/toiveisiimme nähden riittävässä määrin rikastuttaa arkeamme.

Hymykartan asiat auttavat meitä myös palautumaan ja niiden kautta voidaan tutustua omaan itseemme sekä suunnitella omannäköistä mieluisaa arkea.

Osaaminen



KUULAS & CO



DESIGN MEETS LEARNING

Osaaminen

Osaaminen on toinen tärkeä osa urasuunnittelun huippusuorituksen kaavaa.

Osaamiseen liittyy omien vahvuuksien, taitojen ja osaamisen tunnistamista, sanoittamista, jäsentämistä ja kehittämistä.

Osaamisen tunnistaminen auttaa sinua ymmärtämään, missä olet hyvä ja missä voit vielä kehittyä. Tämä tieto on arvokasta sekä itsellesi että mahdolliselle työnantajallesi.

Osaamisen tunnistaminen alkaa itsetutkiskelusta. Mieti, **mitä taitoja ja tietoja olet kerryttänyt eri elämänvaiheissa ja -tilanteissa**. Tämä voi sisältää sekä ammatillisia että henkilökohtaisia taitoja. Kun olet tunnistanut osaamisesi, on tärkeää osata sanoittaa se selkeästi. Tämä tarkoittaa, että pystyt kuvailemaan taitosi ja kokemuksesi niin, että muut ymmärtävät niiden arvon.

Osaamisen kehittäminen on jatkuva prosessi. Se voi tarkoittaa uusien taitojen oppimista, nykyisten taitojen syventämistä tai vanhojen taitojen päivittämistä.

Työelämä muuttuu jatkuvasti, ja on tärkeää pysyä ajan tasalla tulevaisuuden osaamistarpeista. Tämä tarkoittaa, että sinun tulee ennakoida, **mitä taitoja ja tietoja tulet tarvitsemaan tulevaisuudessa**.



(tahto x osaaminen x uskallus) x toisto

KUULAS & CO



DESIGN MEETS LEARNING

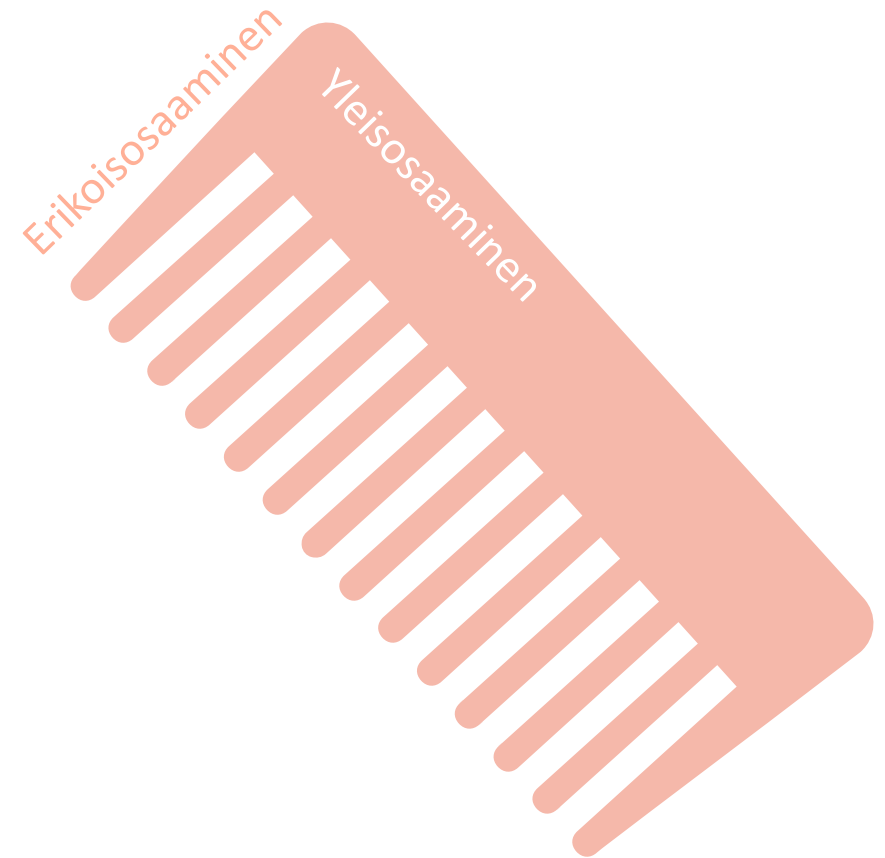
Osaaminen: Mitä sinä osaat?

Generalisti vai syväosaaja? Perinteisesti työelämässä on arvostettu syväosaamista. Tänä päivänä meidän keskittyessä yhä useampaan osa-alueeseen lähtee osaamisemme kehittymään moneen suuntaan. Erikoisosaamisen tarve ei ole poistumassa, mutta pelkkä erikoisosaaminen ei enää useinkaan riitä ja toisaalta pelkästään generalistin taidoilla ei pitkälle pötki:

*Potilaan asemassa meistä jokainen haluaa olkapäänsä leikkaavaan siihen erikoistunut syväosaaja, mutta edellyttävätkö kaikki työt saman tasoista syväosaamista? **

Kampa-malli on tapa kuvata ammatillista osaamista, jossa yhdistyvät sekä syvälinen erikoisosaaminen että laaja-alainen yleisosaaminen. Kamman piikit mallintavat jonkin alan syväosaamista ja kamman selkä kuvaa yleisosaamista.

Vinkki: Hyödynnä edellisessä osiossa tekemääsi Hymykarttaa pohjana seuraaviin harjoituksiin.



* Mukailen Inkeri Ruuska (Moniosaaminen-Psykopodiaa)

KUULAS & CO



DESIGN MEETS LEARNING

Harjoitus: Oman osaamisen sanoittaminen

Syväosaaminen:	Geneeriset taidot:
Miten ne yhdistyvät?	

1. Osaamisen kartoittaminen. Pohdi ja kirjaa ylös vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

- **Syväosaaminen:** Mitkä ovat ne erikoistuneet taidot tai asiantuntijuusalueet, joissa sinulla on syvällistä osaamista? (esim. data-analytiikka, palvelumuotoilu, sähkötekniikka, ruotsin kieli).
- **Geneeriset taidot:** Mitkä ovat laaja-alaiset ja siirrettävät taitosi? (esim. viestintä, ongelmanratkaisu, projektinhallinta, asiakaspalvelutaidot).
- **Miten nämä yhdistyvät?** Miten syväosaamisesi ja geneeriset taitosi tukevat toisiaan?

KUULAS & CO



DESIGN MEETS LEARNING

Harjoitus: Ammatillinen profiili

Avaus:
Ydinosaaminen:
Arvolupaus:
Tulevaisuus:

2. Profiilitekstin laatiminen. Kirjoita tiivis ja vaikuttava profiiliteksti, joka kertoo sinusta ammattilaisena. Hyödynnä seuraavaa rakennetta:

- 1. Avaus:** Kuka olet ja mitä teet?
- 2. Ydinosaaminen:** Mitkä ovat keskeiset vahvuutesi?
- 3. Arvolupaus:** Mitä tuotat ja miten autat muita?
- 4. Tulevaisuus:** Mihin suuntaan haluat kasvaa ja kehittyä ammatillisesti?

💡 Pidä teksti napakkana. Voit muotoilla sen LinkedIn-profiiliisi sopivaksi tai käyttää esimerkiksi CV:ssä. **Profiilitekstistä saa muotoiltua myös hissipuheen!**

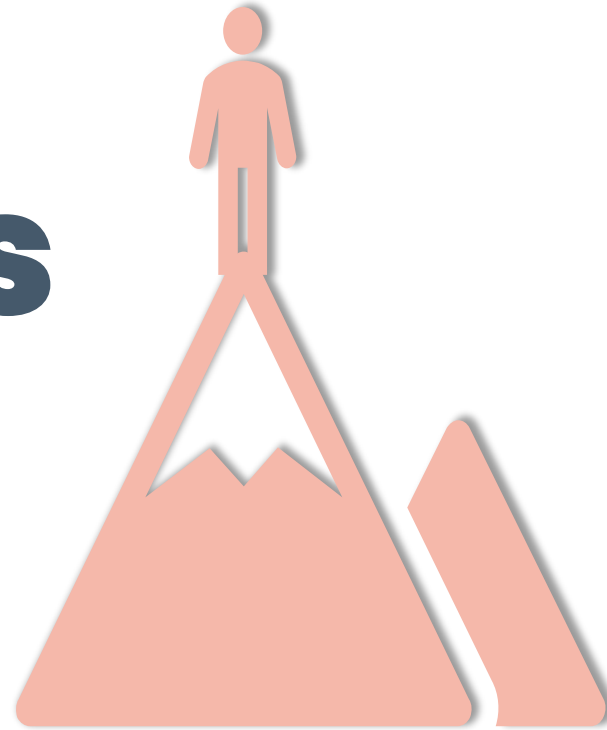
Vinkki! Jos mahdollista, pyydä kollegalta tai mentorilta palautetta tekstistäsi. Onko se selkeä, vakuuttava ja edustaa sinua ammattilaisena?

KUULAS & CO



DESIGN MEETS LEARNING

Uskallus



KUULAS & CO



DESIGN MEETS LEARNING

Uskallus



(tahto x osaaminen x uskallus) x toisto

Uskallus on olennainen osa urasuunnittelua. **Uskallus tarkoittaa rohkeutta astua mukavuusalueen ulkopuolelle ja ottaa jopa riskejä.** Uskallus voi johtaa merkittävään henkilökohtaiseen ja ammatilliseen kasvuun. Uskallus on kykyä kohdata epävarmuus ja epäonnistumisen mahdollisuus, ja silti jatkaa eteenpäin. Tässä osiossa saat rohkaisua uusien asioiden kokeilemiseen ja toimeen tarttumiseen.

Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi uuden projektin aloittamista, uuden taidon oppimista tai jopa uramuutoksia. Rohkeus ei tarkoita pelottomuutta, vaan kykyä toimia pelosta huolimatta.

Ketteryys ja sopeutumiskyky ovat myös tärkeitä ominaisuuksia työelämässä. Ketteryys tarkoittaa kykyä mukautua nopeasti muuttuviin olosuhteisiin ja löytää uusia ratkaisuja ongelmiin.

Sopeutumiskyky puolestaan tarkoittaa kykyä selviytyä ja menestyä erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä.

Lisäksi **uskallus tarkoittaa myös kykyä ottaa asioita puheeksi, tuoda esiin oma osaaminen ja kiinnostuksenkohteet sekä asettaa itsensä prioriteettilistan kärkeen.** Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi omien ideoiden esittämistä työpaikalla, oman osaamisen markkinointia tai omien tarpeiden ja tavoitteiden asettamista etusijalle.

KUULAS & CO



DESIGN MEETS LEARNING

Uskallus: Miten uskaltaudut ja tartut toimeen?

Kokeilujen merkitys urasuunnittelussa. Sinulle on kaavan vaiheita läpikäydessä syntynyt alustavia ajatuksia siitä, mikä sinua motivoi ja mihin suuntaan haluat kehittyä, ja mikä on eri vaiheiden keskinäinen yhteys ja järjestys.

Mitä lisää sinun pitää vielä ymmärtää vaihtoehtoistasi tehdäksesi konkreettisia suunnitelmia seuraavista askelista? Mitä tietoa tarvitset vielä ennen toteutusta? Pohdi, mitkä ovat ne tiedot ja taidot, jotka auttavat sinua etenemään suunnitelmissasi.

Tässä vaiheessa lähdetään kutsumaan uskallusta esiin ja miettimään, kuinka voisit testata syntyneitä ajatuksiasi ja saada niiden tueksi lisää konkretiaa. Tavoitteena on oppia, mitkä ratkaisut toimivat, mitkä eivät ja mitkä puolestaan edellyttävät vielä jotakin hienosäätöä toimiakseen.

Testauksen aikana urasuunnitelmamme voi vahvistua, tarkentua, saada uuden muodon tai uuden aikataulun. Saatamme joutua palaamaan suunnitelmissamme taaksepäin tai ideoimaan uusia ratkaisuita huomattessamme, että jokin ei toimi.

Kokeilujen avulla saamme arvokasta tietoa ja kokemuksia, jotka auttavat meitä tekemään parempia päätöksiä ja kehittämään urasuunnitelmaamme jatkuvasti. **Ole rohkea ja avoin uusille mahdollisuuksille, ja muista, että jokainen kokeilu vie sinua askeleen lähemmäs tavoitteitasi.**

Jos olet halunnut aina työskennellä kukkakaupassa, mutta sinulla ei ole tarjoutunut siihen mahdollisuutta tai hyppy tuntemattomaan vaatii liiallista riskinottoa, niin mitäpä jos kysyisit lähikukkakaupastasi, pääsisitkö sinne harjoitteluun kahdeksi lauantaiksi saadaksesi paremman käsityksen työstä käytännössä? Kokeilun jälkeen päätöksenteko on varmasti helpompaa!

KUULAS & CO



DESIGN MEETS LEARNING

Harjoitus: Vuorenvallitus

1. Uusien asioiden kokeileminen

Harjoitus: Valitse yksi asia, jota olet aina halunnut kokeilla, mutta et ole vielä uskaltanut. Aseta itsellesi tavoite ja aikataulu, ja ryhdy toimeen. Kirjoita ylös kokemuksesi ja mitä opit siitä.

3. Sopeutumiskyvyn kehittäminen

Harjoitus: Aseta itsesi tilanteeseen, joissa joudut olemaan ketterä ja sopeutumaan uusiin olosuhteisiin (muutama esimerkki). Kirjoita ylös, miten sopeuduit ja mitä opit prosessista.

2. Mukavuusalueen laajentaminen

Harjoitus: Listaa asioita, jotka ovat mukavuusalueesi ulkopuolella töissä ja vapaalla. Valitse yksi asia listalta ja tee suunnitelma, miten voit kohdata sen. Reflektoi kokemustasi ja mitä opit siitä.

4. Epäonnistumisen kohtaaminen

Harjoitus: Kirjoita ylös tilanne, jossa olet joskus epäonnistunut ja mitä opit kokemuksesta. Pohdi, miten epäonnistuminen auttoi sinua kasvamaan ja kehittymään. Aseta itsellesi uusi tavoite, jossa hyödynnät oppimaasi.

5. Puheeksi ottaminen ja itsensä esiin tuominen

Harjoitus: Valitse yksi asia, jonka haluat ottaa puheeksi työpaikalla tai muussa ympäristössä. Tämä voi olla esimerkiksi uusi idea, kehitysehdotus tai oma osaamisesi. Valmistaudu keskusteluun ja ota asia rohkeasti puheeksi. Kirjoita ylös, miten keskustelu sujui ja mitä opit siitä.

6. Oman itsensä asettaminen prioriteettiistan kärkeen

Harjoitus: Tee lista omista tavoitteistasi ja tarpeistasi. Aseta nämä asiat etusijalle ja suunnittele, miten voit toteuttaa ne. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi ajan varaamista itsellesi, omien rajojen asettamista tai omien tavoitteiden asettamista etusijalle. Reflektoi, miten tämä vaikuttaa hyvinvointiisi ja motivaatioosi.



Vuorenavalloitus-harjoituksen purku

Kokeiluraportti – kirjaa tähän opit tekemistäsi käytännön kokeiluista

KUULAS & CO



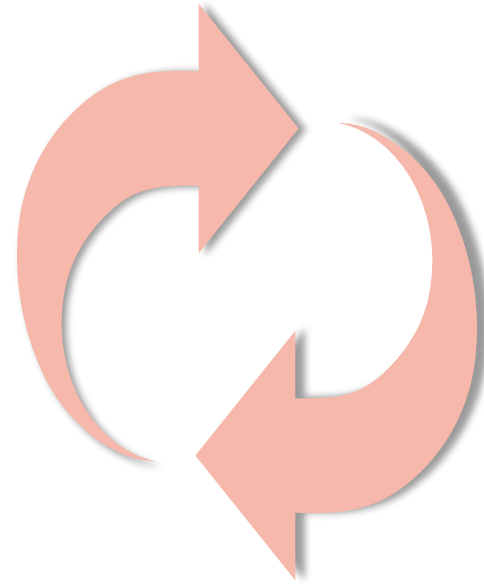
DESIGN MEETS LEARNING

Näitä kokeilin:

Nämä oivalsin:

Tätä seuraavaksi:

Toisto



KUULAS & CO



DESIGN MEETS LEARNING

Toisto



(tahto x osaaminen x uskallus) x toisto

Toisto on urasuunnittelun huippusuorituksen kaavan keskeinen osa

Toistossa korostuu urasuunnittelussa vaadittava pitkäjänteisyys ja sinnikkyys. Niiden avulla sitoudut tavoitteisiisi ja jatkat tavoitteiden eteen työskentelyä, vaikka kohtaisitkin haasteita tai takaiskuja. Systemaattisuus tarkoittaa, että lähestyt oppimista ja osaamisen kehittämistä suunnitelmallisesti ja järjestelmällisesti. Tämä auttaa sinua pysymään keskittyneenä ja saavuttamaan tavoitteesi tehokkaammin.

Toisto korostaa jatkuvan oppimisen ja toiminnan kehittämisen merkitystä

Huomaa, että opitut taidot ja tiedot vahvistuvat ja syventyvät, kun niitä harjoitellaan säännöllisesti ja systemaattisesti. Toisto ei tarkoita pelkästään mekaanista suorittamista, vaan se sisältää myös reflektiota ja oppimisen syventämistä. On tärkeää pysähtyä säännöllisesti arvioimaan omaa edistymistäsi ja tekemään tarvittavia muutoksia suunnitelmiisi. Tämä auttaa sinua pysymään motivoituneena ja kehittymään jatkuvasti. Iteratiivinen toiminnan kehittäminen on olennaista. Kehitys tapahtuu vaiheittain jatkuvan palautteen ja parantamisen kautta. Tällainen lähestymistapa auttaa sinua mukautumaan uusiin tilanteisiin ja löytämään innovatiivisia ratkaisuja. Se auttaa sinua myös kehittymään ja saavuttamaan uratavoitteesi.

Toisto työnhaussa

Urasuunnitteluun sisältyy usein myös työnhaku jollain tavalla, oli se sitten työntekijänä nykyisen organisaation sisältä tai sen ulkopuolelta, tai vaikka yrittäjänä oman työn myynnissä. Toisto on usein välttämätöntä työnhaussa. Toisto auttaa sinua kehittämään ja ylläpitämään työnhakutaitojasi, mikä on tärkeää tavoitteisiisi pääsemisessä.

Lue vinkkimme työnhakuun koko työkalun lopusta!

KUULAS & CO



DESIGN MEETS LEARNING

Toisto: Miten saavutat tavoitteesi toiston avulla?

KUULAS & CO

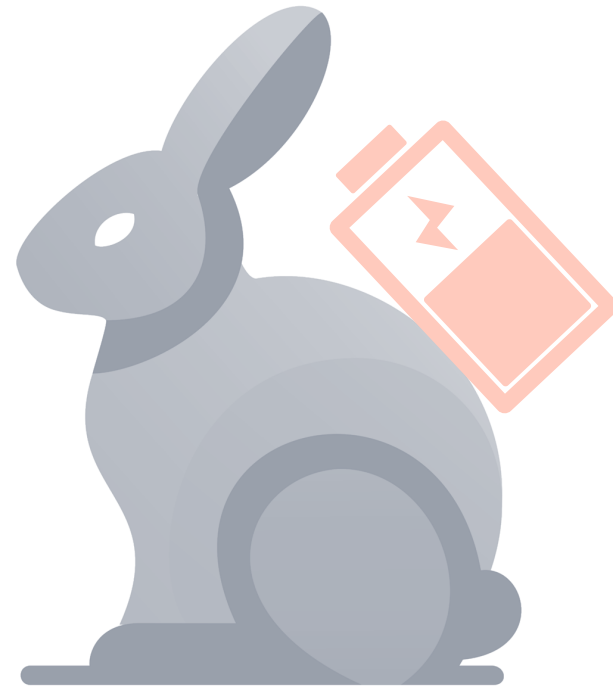


DESIGN MEETS LEARNING

Hyödynnä Urasuunnittelun huippusuorituksen kaavaa yhä uudelleen urasi varrella toistaen sen osia Tahto, Osaaminen ja Uskallus sekä päättäen kierros Toistoon, jossa reflektoit kulkemaasi matkaa ja tarkistat suuntimat urapolullasi.

Seuraavilla sivuilla olevat harjoitukset auttavat sinua kirkastamaan oppeja matkaltasi, tekemään tarvittaessa muutoksia suunnitelmiisi ja pitämään yllä motivaatiota pyrkiessäsi tavoitteisiisi.

Jaksa toistaa, niin lähestyt askel askeleelta tavoitteitasi!



Harjoitus: Oma kehityskeskustelu

KUULAS & CO



DESIGN MEETS LEARNING

Säännöllisesti pidettävä oma kehityskeskustelu auttaa sinua refleктоimaan kokemuksiasi, oppimiasi asioita ja uraasi.

Toista harjoitus säännöllisin väliajoin, esimerkiksi kuukausittain, puolivuositain tai vuosittain. Iteratiivinen lähestymistapa auttaa sinua jatkuvasti arvioimaan edistymistäsi ja tekemään tarvittavia muutoksia suunnitelmiisi sekä saavuttamaan uratavoitteesi.

Varaa omalle kehityskeskustelulle rauhallinen hetki ja ota esiin mahdolliset aiemmat muistiinpanosi.

1. Katsaus edelliseen jaksoon

Pohdi, mitkä aiemmin asettamasi tavoitteet saavutit ja mitkä jäivät saavuttamatta. Kirjoita ylös konkreettisia esimerkkejä ja refleктоi, mikä auttoi sinua onnistumaan ja mikä esti sinua saavuttamasta tavoitteitasi.

Käytä seuraavia kysymyksiä apuna:

- Mitkä kokemukset ja kohtaamiset loivat sinulle positiivisia tunteita ja muistoja sekä antoivat energiaa viimeisen jakson aikana?*
- Mitkä kokemukset ja kohtaamiset aiheuttivat sinulle negatiivisia tunteita, ja veivät energiaa viimeisen jakson aikana?*
- Mitä opit itsestäsi viimeisen jakson aikana?*

2. Katse tulevaisuuteen

Aseta seuraavat askeleet ja määritä, miten niiden saavuttamista seurataan.

Käytä seuraavia kysymyksiä apuna:

- Mitä aiot lopettaa tekemästä seuraavan jakson aikana?*
- Mitä aiot aloittaa tekemään seuraavan jakson aikana?*
- Mitä tekemistä aiot jatkaa seuraavan jakson aikana?*
- Mitä voit tehdä tänään ottaaksesi ensimmäisen askeleen kohti sitä, että seuraava jakso olisi paras tähän mennessä?*

3. Palaa urasuunnittelun kaavan alkuun

Käy läpi urasuunnittelun huippusuorituksen kaavan osiot (Tahto, Osaaminen, Uskallus, Toisto) ja päivitä suunnitelmasi niiden pohjalta.

Toisto auttaa sinua pysymään keskittyneenä ja varmistaa, että suunnitelmasi ovat ajan tasalla ja tukevat tavoitteitasi.

Kunkin jakson päättyessä muista juhlistaa onnistumiasi ja kulkemaasi matkaa!

Harjoitus: Kurkistus kristallipalloon

Hyödynnä tekoälyä tavoitteiden konkretisoimisessa ja motivaation ylläpitämisessä. Voit myös urasuunnittelumatkasi varrella tarkistaa suuntimiasi ja sparrailla seuraavista askeleistasi toistamalla tämän harjoituksen säännöllisin väliajoin.

1. Aloita uusi keskustelu tekoälyn (esim. ChatGPT tai Copilot) kanssa.

- Kerro tekoälylle kustakin Urasuunnittelun huippusuorituksen kaavan osion harjoitusten avulla oivaltamistasi asioista ranskalaisin viivoin. Mitä enemmän tietoa annat, sitä osuvamman tuloksen saat. Voit aloittaa keskustelun esimerkiksi näin: ”Kerron sinulle aluksi taustastani, tilanteestani ja tavoitteistani urallani.”
- Sen jälkeen promptaa tekoälylle esimerkiksi seuraavasti: ”Kerro minulle tarina nimeltä *Päivä elämässäni* sen perusteella mitä aluksi kerroin sinulle itsestäni ja kiinnostuksenkohteistani työelämässä.”

2. Lue tekoälyn luoma tarina ”Päivä elämässäni ” ja pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Mitä ajatuksia heräsi tarinaa lukiessa? Mitkä tarinan kohdat toteutuvat jo tällä hetkellä? Mitkä asiat haluan muuttuvan fiktiosta faktaksi? Miten hienosäätäisit visiota vielä?

3. Pyydä tekoälyä luomaan askelmerkit tarinan mukaisen arjen saavuttamiseen.

- Promptaa esimerkiksi näin: ”Tee minulle käytännönläheinen toimintasuunnitelma, jolla saavutan tämän elämässäni. Mitä voin tehdä jo tänään, mitä vuoden sisällä ja mitä pidemmällä aikavälillä?”

4. Pyydä lopuksi tekoälyä luomaan sinulle ladattava dokumentti keskustelusta.

5. Palaa myöhemmin samaan keskusteluun ja tee tilannepäivitys.

Pyydä uusi *Päivä elämässäni* -tarina ja toimintasuunnitelma.

KUULAS & CO



DESIGN MEETS LEARNING

Yhteenveto

Urasuunnittelun huippusuorituksen kaava tarjoaa selkeän ja systemaattisen lähestymistavan urasuunnitteluun. Se auttaa sinua tunnistamaan omat motivaatiotekijäsi, kehittämään taitojasi, rohkaisee sinua kokeilemaan uusia asioita ja korostaa jatkuvan oppimisen merkitystä. **Kaavaa hyödyntämällä voit saavuttaa uratavoitteesi ja kehittää itseäsi monipuolisesti.** Kaava ei ole vain teoreettinen prosessimalli, vaan käytännönläheinen työkalu, jonka avulla ottaa haluamiasi ura-askelia.

Tahto auttaa sinua löytämään, mikä sinua motivoi ja mihin suuntaan haluat kehittyä.

Osaaminen puolestaan keskittyy taitojesi ja osaamisesi tunnistamiseen ja kehittämiseen, jotta voit hyödyntää niitä parhaalla mahdollisella tavalla.

Uskallus rohkaisee sinua astumaan mukavuusalueesi ulkopuolelle ja kokeilemaan uusia asioita, mikä on välttämätöntä henkilökohtaisen ja ammatillisen kasvun kannalta.

Toisto korostaa jatkuvan oppimisen ja toiminnan kehittämisen merkitystä, mikä auttaa sinua kehittymään jatkuvasti ja pysymään valitsemassasi suunnassa.



Urasuunnittelun huippusuorituksen kaava on suunniteltu tukemaan sinua saavuttamaan henkilökohtaiset uratavoitteesi tai edistämään organisaatiosi osaamisen kehittämisprosesseja. Tämä kaava on joustava ja sovellettavissa erilaisiin tilanteisiin ja tarpeisiin, mikä tekee siitä arvokkaan työkalun kaikille, jotka haluavat kehittää uraansa ja saavuttaa omannäköisensä arjen.

Muista, että urasuunnittelu on jatkuva prosessi, joka vaatii sitoutumista ja pitkäjänteisyyttä. Hyödyntämällä Urasuunnittelun huippusuorituksen kaavaa voit navigoida urapolullasi selkeämmin ja itsevarmemmin. Olipa tavoitteesi mikä tahansa, tämä kaava auttaa sinua ottamaan konkreettisia askelia kohti menestystä ja hyvinvointia urallasi.

Onnea ja menestystä matkallesi!

KUULAS & CO



DESIGN MEETS LEARNING



Vinkkejä:

- 20 vinkkiä nykyaikaiseen työnhakuun
- 20 vinkkiä uraliikehdintään oman organisaation sisällä

20 vinkkiä nykyaikaiseen työnhakuun

- 1. Rääätälöi ansioluettelo ja hakemus:** Muokkaa jokaiseen työpaikkaan sopivaksi - työpaikkailmoitus on kysymys, sinun dokumenttisi ovat vastaus. Kuulosta itseltäsi.
- 2. Hyödynnä LinkedInin verkostoitumismahdollisuuksia:** Luo kontakteja ja osallistu keskusteluihin.
- 3. Käytä eri työnhakusovelluksia:** Työmarkkinatorin, Duunitorin, Joblyn, ja Oikotien lisäksi muista myös esim. LinkedIn Jobs ja Indeed.
- 4. Kartoita piilotyöpaikkoja:** Ota yhteyttä suoraan yrityksiin. Parhaassa tapauksessa ainutlaatuiselle osaamisprofiilillesi sopiva työnkuva luodaan.
- 5. Luo henkilökohtainen brändi sosiaalisessa mediassa:** Esittele osaamistasi ja saavutuksiasi. Kerro rohkeasti toiveistasi.
- 6. Hyödynnä video-CV:tä:** Tee lyhyt esittelyvideo itsestäsi esim. LinkedIniin.
- 7. Valmistaudu työhaastatteluun:** Harjoittele vastauksia yleisiin kysymyksiin. Pyydä jotakuta haastattelusparriksi.
- 8. Käytä portfolioita osaamisesi esittelyyn:** Näytä konkreettisia esimerkkejä töistäsi. Huom. työnhakudokumenttisi toimivat myös osoituksena taidoistasi - tarkoitit sitä tai et.
- 9. Hyödynnä erilaisia työnhakustrategioita:** Ilmoittaudu hakijaksi ja kerro tavoitteistasi esim. rekrytointiyrityksille ja hyödynnä myös henkilöstönvuokrausta.
- 10. Ole aktiivinen uratapahtumissa:** Osallistu paikallisiin ja virtuaalisiin tapahtumiin.
- 11. Seuraa mielenkiintoisten yritysten tilejä ja avoimia työpaikkoja:** Pysy ajan tasalla uusista mahdollisuuksista.
- 12. Päivitä ja laajenna osaamistasi verkko-opinnoilla:** Osallistu kursseille ja hanki sertifikaatteja. Täsmäosaamisen hankkiminen kannattaa.
- 13. Verkostoidu rekrytoijien kanssa:** Luo kontakteja esim. LinkedInissä ja keskustele mahdollisuuksista.
- 14. Kokeile freelancetyötä:** Kasvata portfoliotasi projekteilla.
- 15. Käytä työnhakuasiantuntijan palveluja,** esim. CV-tarkistus ja uravalmennus.
- 16. Hae rooleja, joissa voit hyödyntää siirrettäviä taitoja:** Hyödynnä eri aikoina ja eri tilanteissa kertynyttä monipuolista osaamistasi.
- 17. Kirjoita ja jaa asiantuntija-artikkeleita:** Näytä osaamisesi ja asiantuntemuksesi verkostoissasi.
- 18. Käytä ääntäsi ja ole aktiivinen alasi keskusteluryhmissä:** Osallistu keskusteluihin ja jaa tietoa. Saatat löytää kaltaistasi seuraa.
- 19. Pyydä suosituksia:** Esihenkilöiden lisäksi muista myös aiemmat kollegat ja asiakkaat.
- 20. Pidä työnhakusi aktiivisena ja järjestelmällisenä:** Seuraa edistymistäsi ja pidä kirjaa hakemuksista. Tallenna työpaikkailmoitukset, jotta muistat yksityiskohdat haastattelussa.

KUULAS & CO



DESIGN MEETS LEARNING

20 vinkkiä uraliikehdintään oman organisaation sisällä

1. **Aseta selkeät uratavoitteet:** Keskustele niistä esimiehesi kanssa. Yli tiimirajojen käytävät keskustelut saattavat myös poikia toivomiasi tuloksia.

2. **Hanki mentorointia** tai ryhdy itse mentoriksi.

3. **Luo 'sisäinen brändi':** Jaa osaamistasi organisaation kanavissa. Tarjoa pyyteettä auttava käsi muille.

4. **Osallistu koulutuksiin ja sertifikaatteihin:** Hyödynnä organisaation tarjoamat mahdollisuudet.

5. **Hakeudu projekteihin yli tiimirajojen:** Laajenna osaamistasi ja verkostojasi.

6. **Etsi ratkaisuja organisaation haasteisiin:** Ehdota parannuksia.

7. **Kysy mahdollisuuksia työkiertoon:** Tutustu eri tehtäviin organisaation sisällä. Käytännön kokemus tukee päätöksentekoa ja tavoitteen asettamista.

8. **Pidä säännöllinen kehityskeskustelu itsesi kanssa:** Arvioi edistymistäsi ja aseta uusia tavoitteita.

9. **Luo sisäisiä raportteja** tai esityksiä hyödyllisistä aiheista.

10. **Pyydä palautetta** kollegoiltasi ja esimieheltäsi.

11. **Osallistu työpajoihin ja hackathoneihin:** Kehitä uusia taitoja ja ideoita yhdessä työyhteisön jäsenten kanssa - ja innostu.

12. **Verkostoidu sisäisesti** eri tiimien ja osastojen kanssa.

13. **Etsi kehitysideoita** ja vie niitä rohkeasti eteenpäin.

14. **Harjoittele julkista puhumista** tiimitasoisesti ja organisaation tasolla erilaisissa tilaisuuksissa. Älä jää seinäruusuksi.

15. **Etsi roolimalleja** ja opi heiltä.

16. **Keskustele HR:n kanssa:** Tuo esille ajatuksesi ja selvitä erilaiset urakehitysmahdollisuudet. Muista, ettei kyse ole aina uralla *etenemisestä* vaan uraliikehdinnästä kohti omia tavoitteita.

17. **Hyödynnä 360°-palautetta** oman kehityksen tueksi.

18. **Seuraa sisäisiä avoimia työpaikkoja:** Pysy ajan tasalla uusista mahdollisuuksista.

19. **Kehitä resilienssiä** ja sopeutumiskykyä muutostilanteissa.

20. **Tuo lisäarvoa innovatiivisilla ehdotuksilla:** Ehdota uusia ideoita ja parannuksia.

KUULAS & CO



DESIGN MEETS LEARNING

**Tämän työkalun avulla
määrität seuraavat
uratavoitteesi, hahmottelet
askelmerkit matkallesi,
saavutat asettamasi etapit
urallasi – ja opit miten
ylläpidät motivaatiota
omannäköisen matkasi
varrella.**





Urasuunnittelun huippusuorituksen kaava



Työryhmä: Suvi Halttu, Elina Söderlund,
Suvi Ferraz

Yhteydenotot ja tiedustelut:

Elina Söderlund
Kuulas & Co Oy
Design meets learning.

www.kuulas.co
Puh: +358 50 401 7169
Email: Info@Kuulas.co

Tämä työkalu on osa laajempaa oppimisen ja osaamisen kehittämisen sarjaa, jotka julkaistaan 2024-2025.

Valmennamme, muotoilemme ja fasilitoimme työn ja osaamisen muutosta ja autamme rakentamaan oppimisella kilpailuetua. Astu mukaan kanssamme innostavalle oppimismatkalle ja **ota tilimme seurantaan:**

Instagram: [kuulas_co](https://www.instagram.com/kuulas_co)
LinkedIn: [Kuulas & Co](https://www.linkedin.com/company/kuulas-co)
Facebook: [Kuulas & Co](https://www.facebook.com/Kuulas&Co)

© 2025 Kuulas & Co. Urasuunnittelun huippusuorituksen kaava, by Suvi Halttu, Elina Söderlund Suvi Ferraz, is licensed under Creative Commons Attribution [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.