



Itseopiskelumateriaali opiskelijoille | © Helsingin yliopiston urapalvelut

KIINNOSTUKSEN KOHTEIDEN HYÖDYNTÄMINEN

Miksi?

Kiinnostuksen kohteiden ja osaamisen hyödyntäminen tuo merkityksellisyyttä omaan urasuunnitteluun. Osaamisen ja kiinnostuksen kohteiden hyödyntäminen on jatkuva prosessi, joka vaatii itsereflektiota ja aktiivista suunnittelua. Tässä tehtävässä voit kirjoittaa ajatuksiasi ylös ja tehdä suunnitelmia, mutta muista myös olla joustava ja avoin uusille mahdollisuuksille! Tehtävän avulla voit myös keskittyä miettimään sellaisia asioita, joita tunnistat omalla kohdallasi erityisiksi kiinnostuksen kohteiksi. Saatat myös tunnistaa sellaisia asioita, joissa haluat vielä kehittyä.

Miten?

Kiinnostuksen kohteet

Mistä asioista olet erityisen kiinnostunut? Tunnistatko jonkin aiheen tai toiminnan, joka saa sinut innostumaan? Listaa näitä allekkain paperille tai seuraavalla sivulla oleviin laatikoihin. Huomioi, että nyt listaamasi asiat voivat olla mitä tahansa – niiden ei tarvitse liittyä opintoihisi.

Sen jälkeen, kun olet listannut kiinnostuksen kohteitasi, pohdi millaista osaamista nämä erityiset kiinnostuksen kohteet sinulle tuovat ja mitä haluaisit oppia lisää näistä asioista. Voit myös pohtia millaisissa arjen tilanteissa kiinnostuksesi tai sitä kautta hankittu osaaminen näkyy muille ihmisille.



Kiinnostuksen kohde	Millaista osaamista olen tätä kautta saanut? Mitä haluan oppia lisää tästä kiinnostuksen kohteesta? Missä tilanteissa kiinnostukseni tai sen kautta hankittu osaaminen näkyy arjessa toisille ihmisille?

Omien kiinnostusten pohtiminen voi auttaa sinua suuntaamaan tulevaisuuttasi kohti asioita, jotka todella motivoivat sinua. Pohjautuen yllä listaamiisi kiinnostuksiin, millaisissa tehtävissä voisit hyödyntää niitä? Kirjoita ajatuksiasi alla olevaan laatikkoon tai erilliselle paperille.

--



Taitojen tunnistaminen

Mieti ainakin viisi sinulle tärkeää taitoa, jotka olet oppinut opintojesi aikana ja listaa ne erilliselle paperille tai alla olevaan taulukkoon. Taito voi olla suoraan opintoihisi liittyvä, kuten jonkin ohjelman käyttö, vieraan kielen oppiminen tai jonkin teorian osaaminen, mutta se voi olla myös jotain muuta, kuten sosiaalisia taitoja, viestintätaitoja tai vaikka oman ajankäytön hallitseminen.

Opinnoissa hankittu taito	Mikä merkitys taidolla on ollut minulle? Kuinka opin sen? Millaisissa tilanteissa olen käyttänyt taitoa?

Voit pohtia miksi valitsit juuri nämä taidot ja mitä merkitystä niillä on sinulle. Missä tai miten olet oppinut taidon tai millaisissa tilanteissa olet käyttänyt taitoa?



Voit tehdä vastaavan listan myös esimerkiksi harrastuksissa, vapaaehtoistyössä, järjestötoiminnassa tai työelämässä oppimistasi taidoista.

Taito, jonka olen oppinut	Mikä merkitys taidolla on ollut minulle? Kuinka opin sen? Millaisissa tilanteissa olen käyttänyt taitoa?

Voit pohtia millaisissa tehtävissä ja tilanteissa voit tulevaisuudessa opinnoissa tai muissa yhteyksissä hankittuja taitoja. Kirjoita ajatuksiasi alla olevaan laatikkoon tai erilliselle paperille.



Osaamisen näkyväksi tuominen

Taitojen tunnistaminen auttaa ymmärtämään, millaista osaamista voit tarjota muille esim. työnhaun yhteydessä. On tärkeää tuoda osaamisesi esiin työnhaun dokumenteissa, kuten CV:ssä, hakemuskirjeessä tai LinkedInissä. Katso edellisissä tehtävissä listaamiasi asioita. Mistä osaamisen alueesta olet ylpeä? Laita itsellesi merkki näiden taitojen kohdalle.

Mieti myös, miten voisit tuoda taitojasi ja osaamistasi näkyvämmäksi muille. Voisitko esimerkiksi jakaa tietoa sosiaalisessa mediassa, osallistua projekteihin tai tarjota apua muille? Listaa alle tähän liittyviä mieleesi tulevia asioita. Muista, että listaamasi asiat voivat olla hyvin pieniäkin tekoja!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Taitojen kehittäminen

Meillä kaikilla on asioita, joissa haluaisimme olla parempia. Tunnistatko asioita, joissa koet muiden olevan sinua taitavampia? Tämä voi olla hyvä tilaisuus oppia ja kehittyä. Mieti, kuinka voisit pienin askelin kehittää taitojasi näissä asioissa. Voisitko esimerkiksi osallistua kursseille, etsiä mentoria tai harjoitella yhdessä muiden kanssa? Voit kirjoittaa ajatuksiasi seuraavalle sivulle.



Taito, jota haluan kehittää	Ajatuksia siihen kuinka voisin kehittää taitoa.