

HEIKKI PANTSAR,
OUTI KUGAPI,
JAANA SEVERIDT

Kohti työelämää

MENTOROINNIN TYÖKIRJA





Tämä työkirja on toteutettu osana hanketta SILTA - siirtymä maahanmuuttajien urapoluilla, 2021-2023 (ESR).



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

TERVETULO!



Pitelet kädessäsi mentoroinnin työkirjaa, jonka tavoitteena on auttaa lukijaansa tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja kompetenssiaan, sekä hyödyntämään niitä töihin hakeutumisessa.

Tätä työkirjaa voidaan käyttää usein eri tavoin. Sitä voidaan käyttää urasuunnittelun työkaluna, se voi auttaa uraohjaajaa kansainvälisten opiskelijoiden ohjaamisessa, tai sitä voidaan hyödyntää kokonaisuudessaan mentorointiohjelman järjestämisessä (kurkkaa meidän vinkit mentorointiohjelmaan liitteestä 1). Voit valita itse haluatko hyödyntää koko työkirjaa vai tiettyjä osiota oman tarpeesi mukaan.

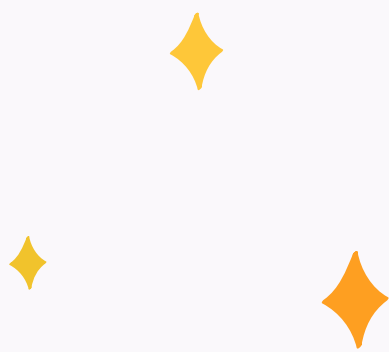
Ideaalitilanteessa mentoroinnin työkirja toimii pienryhmätilanteissa keskustelun herättelijänä työelämän monimuotoisuudesta. Näissä tilanteissa on tärkeää antaa ihmisten ajatella ja ilmaista omia tuntemuksiaan vapaasti, sekä tarjota vertaiskokemuksen tunnetta.

Tämä työkirja on toteutettu osana SILTA - siirtymiä maahanmuuttajien urapoluilla - hanketta (ESR), jossa Lapin yliopiston toteuttajat järjestivät kansainvälisille opiskelijoille mentorointiohjelman keväällä 2022. Työkirjaa testattiin opiskelijoiden kanssa ja muokattiin heidän palautteensa pohjalta.

Ohjelman aikana mentorointi-käsitettä käytettiin eri tavoin. Mentorointi voi tapahtua opiskelijoiden, työnantajien, työntekijöiden, kollegoiden jne välillä. Tärkeää on ymmärtää se, että jokaiselta kohtaamaltasi ihmiseltä voi oppia uutta. Jokainen kohtaaminen voi antaa uutta perspektiiviä työelämään, uraasi tai elämään ylipäätään. Joten kuuntele, ole läsnä ja keskustele - se on paras tapa oppia!

Kaikkea hyvää,
Heikki, Outi and Jaana

Rovaniemellä, 2022





SISÄLLYSLUETTELO

07

Mukava tavata!

Tunne itsesi! Mitä on urasuunnittelu? Miksi itsensä tunteminen on tärkeää?

15

Tunnista osaamisesi ja vahvuutesi

Mitkä ovat vahvuutesi? Opi, miksi vahvuuksien ja osaamisen tunnistaminen on tärkeää työelämässä.

25

Suomalainen CV

Opi suomalaisen CV:n erityispiirteet ja tee itsellesi CV.

31

Suomalainen työelämä

Miltä työelämä näyttää Suomessa ja Lapissa? Mitkä ovat päätoimialat? Millainen on työskulttuuri? Järjestä tapaaminen mentorisi kanssa.

37

Työnhaku Lapissa

Vinkejä työnhakuun Lapissa. Mitä ovat piilotyöpaikat? Missä haluaisit työskennellä?

43

Kulttuurierot

Tule tietoiseksi omasta kulttuuristasi ja tunnista kulttuurishokin syyt.

49

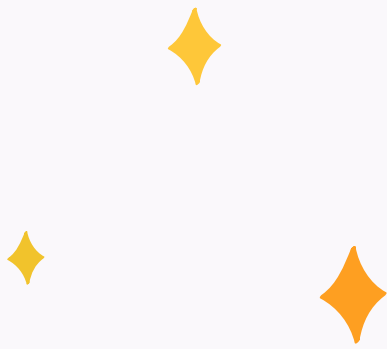
Kohti työelämää

Viimeiset vinkit ja harjoitukset työelämään siirtymiseksi

 54

Liite 1

Ehdotus mentorointiohjelman sisällöistä





MUKAVA TAVATA!

Urasuunnittelu



“
Mikä sinusta
tulee isona?
”

Tämä on kysymys, jota Suomessa usein kysytään. Työ on tärkeä osa elämäämme. Onko asia samoin kotimaassasi?

Onko urasuunnittelu prosessi, jossa on alku ja loppu?

Kyllä, se on prosessi, mutta ei aina niin selkeä ja suoraviivainen. Vain harvat meistä pystyvät suunnittelemaan uransa suoraviivaisesti alusta loppuun, vaikka jälkeenpäin katsottuna saatamme uskoa kaiken olleen selvää ja suoraviivaista. Tosiasiassa saatamme ajelehtia työstä toiseen ja valintamme osoittautuvat sattumanvaraisiksi. Meillä saattaa myös olla jo menestyvä ura, mutta silti pidämme vaihtoehdot avoinna – ja sekin on ok. Jokainen työ, työnhaku ja työhaastattelu antaa sinulle mahdollisuuden oppia jotain uutta tulevaisuuttasi varten. Kokemukset auttavat huomaamaan mitä ehkä haluat, tai et halua tehdä.

Urasuunnittelu yksinkertaistettuna:

Tunnista nykytilanne ja tulevaisuuden tavoitteet

Tunne itsesi ja paikallinen työelämä

Aseta selkeät tavoitteet ja mieti, miten voit saavuttaa ne

Opi mikä toimii ja mikä ei, päivitä suunnitelmasi

Itsensä tunteminen on avain menestykseen

Miksi on tärkeää tuntea tämänhetkinen itsesi?

- Auttaa työnhaun ja uran suunnittelussa
- Antaa itseluottamusta työhaastatteluihin
- Auttaa huomaamaan sopivat työmahdollisuudet
- Työhakemusten ja CV:n kirjoittaminen on helpompaa



Tunne itsesi!

Mutta muista - ihmiset muuttuvat, myös sinä!

Nyt on aika tutustua itseesi! Tee harjoitus seuraavalta sivulta. Se auttaa sinua jatkossa.



Koska me kaikki muutamme, on tällainen testi hyvä tehdä kerran vuodessa. Tämä on hyvä keino huomata muutos. En välttämättä ole samanlainen kuin kaksi vuotta sitten. Muutoksen huomaaminen auttaa sinua myös työnhaussa!

Nimi:

Ikä:

Olen kotoisin:



Urasuunnittelu ja työnhaku alkaa itsetuntemuksesta, joten kirjoita tähän hieman itsestäsi.

**Millainen on
elämäntilanteesi tällä
hetkellä?**

**Millainen on
historiasi?**

**Mitkä ovat tavoitteesi? Esimerkiksi elämässä,
koulutuksessa ja työssä?**

**Millaisia taitoja
sinulla on?**

**Millainen persoona
olet?**

Mistä olet kiinnostunut?

Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä? Mitkä ovat arvosi?

Itsearviointi



Itsensä tunteminen on oleellista työhaussa ja itsensä kehittämässä. Tämän harjoituksen avulla opit tuntemaan itsesi paremmin!

Mieti aikaisempia kokemuksiasi ja listaa viisi erityisen merkityksellistä hetkeä. Milloin tunsit onnistumisen tunnetta ja olit ylpeä hyvin tehdystä työstä? Milloin viimeksi onnistuit jossain erityisen hyvin ja sait siitä hyvää palautetta?

Kokemukset voivat olla miltä tahansa elämän alueelta, ei ainoastaan töistä. Voit miettiä esimerkiksi harrastuksiisi, opiskeluusi tai perheeseesi liittyviä asioita.

1.

2.

3.

4.

5.

Harjoituksen tarkoituksena on saada sinut ajattelemaan asioita, joita olet jo saavuttanut. On tärkeää huomata, että näiden asioiden saavuttaminen on vaatinut sinulta monenlaisia taitoja ja ominaisuuksia.



Luontevahvuudet

Luontevahvuudet ovat positiivisia persoonallisuuden piirteitä, jotka auttavat oman itsensä tuntemisessa. Valitse viisi sinua eniten kuvaavaa vahvuutta ja kirjoita ylös, miten hyödynnät yhtä niistä.



SINNIKKYYS



KIITOLLISUUS



KILTTEYS



INNOKKUUS



RAKKAUS



OPPIMISEN ILO



LUOVUUS



REILUUS



RYHMÄTYÖTAIDOT



ANTEEKSIANTAVUUS



TOIVEIKKUUS



VAKAUMUKSELLISUUS



NÄKÖKULMANOTTOKYKY



ROHKEUS



ARVIOINTIKYKY



UTELIAISUUS



REHELLISYYS



NÖYRYYS



HARKITSEVUUS



HUUMORINTAJU



JÖHTAJUUS



SOSIAALINEN ÄLYKKYYS



ITSESÄÄTELY



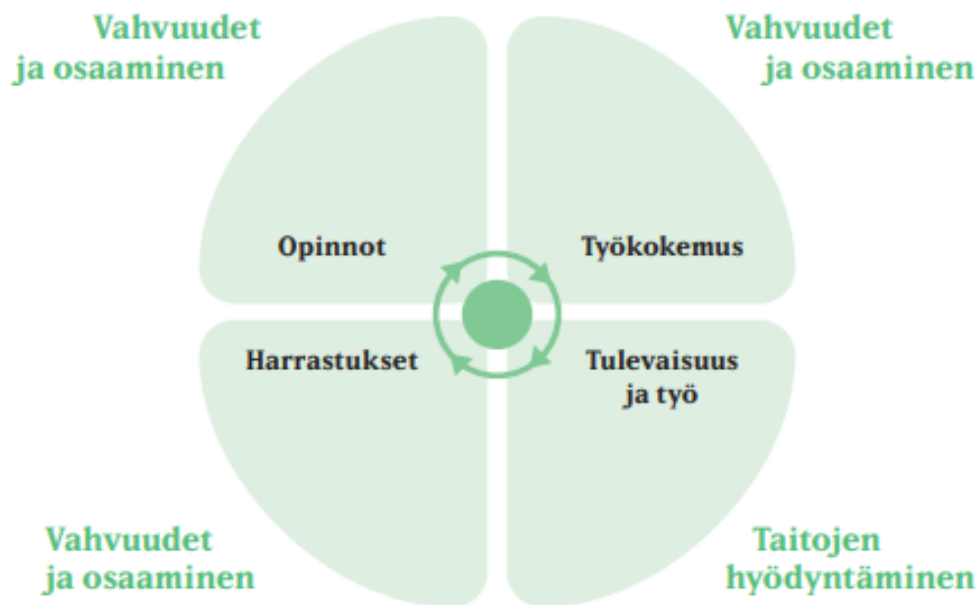
KAUNEUDEN ARVOSTUS



**TUNNISTA
OSAAMISESI JA
VAHVUUTESI**

Miksi osaaminen on tärkeää?

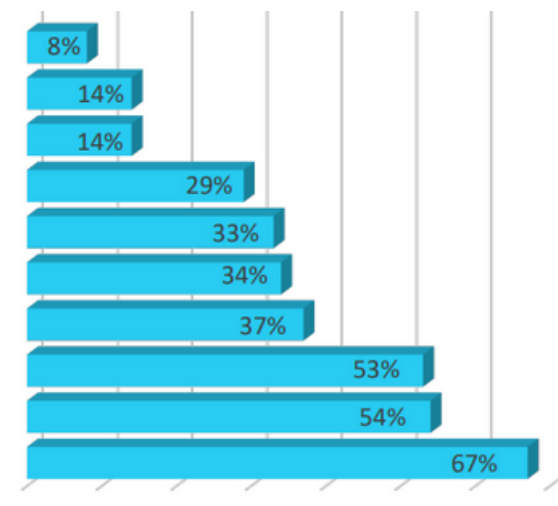
Koulutuksen kautta hankittu osaaminen on vain yksi osa osaamistasi. Tuleva työnantajasi on kiinnostunut myös yleisemmistä työelämätaidoistasi (esim. ihmisten kanssa toimiminen), kokemuksestasi ja persoonallisuudestasi. Vahvuudet voidaan jakaa vahvuuskartaksi:



Lähde: Hyvärinen et al. (2021) VAHTO - Vahvuusperustaisen ohjauksen työkirja.

Mitkä asiat vaikuttavat yliopistosta valmistuneiden työllistymiseen?

Erottuminen sosiaalisessa mediassa
Kansainvälinen kokemus
Järjestöissä toimiminen ja harrastukset
Muut opinnot ja koulutukset
Harjoittelu
Verkostot ja suhteet
Pää- ja sivuaineiden yhdistelmät
Jokin muu
Muu työkokemus
Kyky sanoittaa oma osaaminen



Lähde: Perä & Peteri (2021), Viisi vuotta työmarkkinoilla, Uraseuranta vuonna 2015 Lapin yliopistosta valmistuneista maistereista.

→ dream →

Jos pystyisit juuri nyt valitsemaan
minkä tahansa työn, mikä se olisi
ja miksi?





Vahvuudet ja taidot työelämässä

Henkilökohtaiset vahvuutesi voivat olla esimerkiksi luonteenpiirteitäsi tai sinua kuvaavia ominaisuuksia. Tärkeintä on ymmärtää ja tunnistaa työnhakusi ja urasi kannalta oleelliset vahvuudet ja taidot.

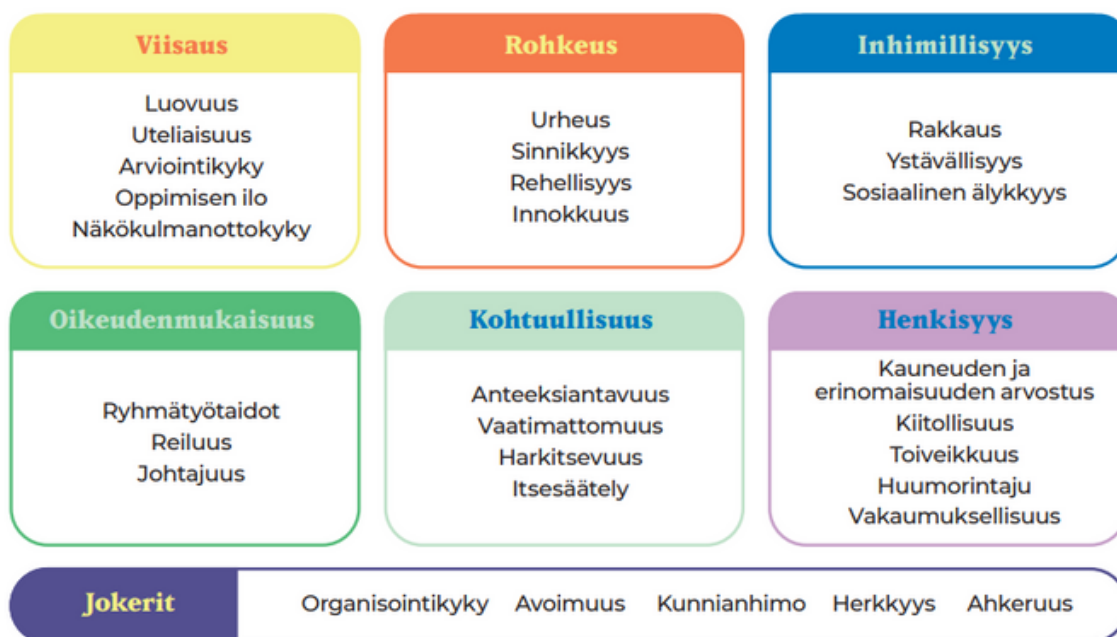
Tässä tehtävässä on kaksi osaa. Lue ohjeet huolellisesti.

OSA 1: yksilötehtävä

1. Valitse seuraavan sivun listasta ne vahvuudet ja taidot, joita käytät tai olet käyttänyt aikaisemmissa opinnoissa tai töissä. Voit myös tehdä VIA-testin osoitteessa:
<https://www.viacharacter.org/>
2. Tarkastele vahvuuksiasi suhteessa tulevaan työuraasi. Mitä vahvuuksia tarvitset tulevissa töissäsi? Mitä vahvuuksia sinulla on jo nyt ja mitä haluaisit kehittää?
3. Pohdi, miten voit hyödyntää omia vahvuuksiasi ja osaamistasi urasuunnittelussa. Esimerkiksi työhakemusten ja CV:n kirjoittamisessa tai työhaastatteluun valmistautumisessa.



Vahvuudet



Lähde: Hyvärinen et al. (2021) VAHTO - Vahvuusperustaisen ohjauksen työkirja.

Taidot ja kyvyt

- esitysten pitäminen
- asiakaspalvelu
- ryhmätyötaidot
- myynti
- organisointi
- tiedonhaku
- johtaminen
- keskustelu
- kielitaito
- ongelmanratkaisu
- kuunteleminen
- kirjoittaminen
- sovittelu
- looginen päättely
- itsenäinen työskentely
- neuvottelu
- tietotekniikka



OSA 2: Keskustele ystäväsi kanssa

Keskustele aiheesta opiskelukaverisi, ystäväsi tai perheenjäsenesi kanssa alle olevien ohjeiden mukaisesti. Voit myös hyödyntää aikaisempia tehtäviä, jotka auttavat sinua tunnistamaan ja sanoittamaan vahvuutesi.

Ensimmäinen tehtävä: **keskustelu**

1

Kirjoita edellisen osan pohdinnan pohjalta esimerkkejä siitä, millaisissa tilanteissa olet kokenut erityisesti onnistuneesi tai millaisista tilanteista olet nauttinut. Mikä näissä tilanteissa sai sinut kokemaan onnistumisen tunnetta?

2

Toinen tehtävä: **reflektointi**

Kirjoita ylös millaisissa asioissa tai tilanteissa keskustelukumppanisi on hyvä.

3

Kolmas tehtävä: **keskustelu**

Kun olette miettineet toistenne vahvuuksia ja taitoja, keskustelkaa niistä yhdessä.



Vahvuuskartta



Tee itsellesi vahvuuskartta. Voit hyödyntää karttaa työnantajien kohtaamisissa, työhakemusten kirjoittamisessa tai työhaastatteluun valmistautumisessa.

Opinnot

Mieti, millaisia ilon ja onnistumisen kokemuksia sinulle on tullut opiskeluissasi. Mihin onnistumiset liittyivät?

Työkokemus

Jos sinulle on kertynyt työkokemusta, muistele, miten esihenkilösi ja kollegasi ovat kuvailleet sinua ja työskentelyäsi.



Harrastukset

Mitä teet vapaa-ajallasi? Mitä vahvuuksia ja osaamista käytät tai kehität harrastuksissa ja vapaa-ajalla?

Tulevaisuus ja työ

Miten ja millaisissa työtehtävissä voit hyödyntää hankkimaasi osaamista? Kerro työnhakusi yhteydessä palautteesta, jota olet saanut vahvuksiisi liittyen. Kerro myös, miten vahvuutesi ilmenevät työssä



Reflektointitehtävä

Tämän tehtävän avulla opit huomaamaan kuinka muut ihmiset näkevät sinut ja sinun vahvuutesi.

1

Kysy viideltä, sinulle tutulta ihmiseltä: "Millaisia vahvuuksia ja taitoja näet minun omaavan?" Voit kysyä kavereiltasi, perheenjäseniltäsi, puolisoiltasi tai vaikka harrastuskaveriltasi.

2

Kerää vastaukset yhteen ja reflektoi: Mikä oli sinulle uutta, mikä yllätti, oliko kaikki tuttua?



Löydä vahvuutesi



Vahvuudet

1. Mitkä ovat ne vahvuudet, joita ilman et voi elää? Miksi?

2. Miten hyödynnät vahvuuksiasi tällä hetkellä?

3. Mistä vahvuuksistasi olet erityisen ylpeä? Miksi?

4. Mitä eri vahvuuksia olet yhdistänyt saavuttaaksesi tavoitteesi?

Tutkimattomat vahvuudet

1. Mitä asioita haluaisit kehittää?

2. Mitä sinun pitää muuttaa, jotta se on mahdollista?

3. Mikä tavoite auttaisi sinua kehittymään niissä?



SUOMALAINEN CV

CV työnhaussa



Kun teet CV:tä, muista että

- Ei ole oikeaa tai väärää tapaa, ainoastaan erilaisia tyylejä ja näkökulmia
- Sinun on aina päätettävä, mitä sisällytät tai jätät pois
- Käytä erilaisia versioita eri työpaikkoihin hakiessa!
- CV on pääsylippusi työhaastatteluun

CV ei kerro ainoastaan mitä olet tehnyt tai mihin olet pätevä. Se on myös hyvä työkalu sen ajattelemiseen ja näyttämiseen, mitä haluat tehdä.

- Heikki Pantsar -

Suomalainen CV



CV kannattaa olla selkeä ja lyhyt, korkeintaan kaksi sivua pitkä. Käytä selkeää ja helppoa kieltä. Voit tehostaa CV:tä visuaalisilla elementeillä.

Mitä CV sisältää:

- Lyhyt esittely itsestäsi
- Yhteystiedot
- Oleellinen työ- ja koulutushistoria
- Ydinosaaminen
- Kielitaito, tietotekninen osaaminen, muu osaaminen ja pätevyudet
- Vastuutehtävät
- Harrastukset (not always necessary)
- Suosittelijat

Muista nämä:

- Älä liioittele - Suomessa se on sama kuin valehtelu
- Koko elämäntarinaa ei tarvitse kirjoittaa
- Valokuva ei ole pakollinen, mutta se voi auttaa massasta erottautumisessa

Esimerkkejä



ELLI KIPINÄ

KUKA?

Olen 27-vuotias energinen ja uusia ideoita pursuava myyntitykki, joka ei pelkää heittäytyä uusien haasteiden syövereihin ennakkoluulottomuutta ja rohkeutta hehkuvalla asenteella. Luonteeltani olen dynaaminen muuntautuja, joka viihtyy ihmisten parissa ja ui sulavasti erilaisissa bisnesverkostoissa niin virtuaalisesti kuin face to face.

Valmistuin kauppatieteiden maisteriksi joulukuussa 2021 ja etsin nyt uusia haasteita uralleni. Olen erityisen kiinnostunut erilaisista yritysten kansainvälistymiseen ja kasvupotentiaalin kasvattamiseen liittyvistä tehtävistä.

KOULUTUS

KAUPPATIETEIDEN MAISTERI, 2021
Oulun yliopisto, pääaineena markkinointi, sivuaineena palvelumuotoilu

TRADENOMI, 2016
Lapin AMK, liiketalouden koulutusohjelma

VIIMEISIN TYÖKOKEMUS

MYYNTIKOORDINAATTORI
Dynamic Innovations Lapland Oy | 3/2018 - JATKUU

- Kokonaisvastuu 5 hengen myyntitiimin johtamisesta
- Viestinnän ja markkinoinnin tehtävät
- Yrityksen kansainvälistymiseen ja kasvupotentiaalin liittyvät tehtävät

MYYNTIASSISTENTTI
Dynamic Innovations Lapland Oy | 8/2016 - 3/2018

- Markkinointikampanjojen suunnittelu ja koordinoiminen asiakasyritysten kanssa
- Myyntitavoitteiden seuranta
- Viestinnän ja markkinoinnin avustavat tehtävät

MARKKINOINTIASSISTENTTI
Markkinointitoimisto Synergiaetä Oy | 6/2014 - 5/2016

- Johdon assistentti ja markkinointitiimin sihteerin tehtävät
- Asiakastapaamisten bukkautaminen

AIEMPIA KEIKKA- JA KESÄTÖITÄ

- Kioskimyyjä, mökkisilvoja, lehdenjakaja

TIEDOT

Synt.aika: 24.10.1995
040 123 4567
elli@kipina.com
www.linkedin.com/elli-kipinä

VDINOSAAMINEN JA VAHVUUDET

Myynti ja markkinointi
Palvelumuotoilu
Innovaatiotyö
Ihmisten johtaminen
Ketterä tiimityöskentely
Yritysten kansainvälistyminen

DIGITAIDOT

MS-Office
Adobe Connect
Google Workspace
Adobe InDesign ja Photoshop
FB, Instagram, TikTok, Twitter

HARRASTUKSET

Pesäpallo
Jooga
Laskettelu

KIELITAIDOT

Englanti: erinomainen
Ruotsi: kohtalainen
Saksa: hyvä

ANSIOLUETTELO

Etu nimi Sukunimi
Syntymäaika
Lähtöosoite
00000 Postitoimipaikka
p. 000 000 0000
sähköposti@osoitteesi.fi

PROFILI

Lyhyt esittely itsestäsi ja tavoitteistasi. Esim. "Valmistuin insinööriksi toukokuussa 2018. Omaan kulukseni jo usean vuoden työkokemukseni alan tehtävistä. Työntekijänä olen tehokas ja tottunut työskentelemään paineen alla. Tavoitteeni on työskennellä mielenkiintoisten ja haastavien ongelmien parissa työelämässä jotka tukevat ammatillista kehitymistäni".

KOULUTUS

Oppilaitos, valmistusvuosi

Tulinto
Erikoistuminen, pääaineet, sivuaineet, loppuopin aihe.

Oppilaitos, 100/120 op. (suoritetut/vaadittavat opintopisteet, mikäli kesken)

Tulinto
Aloitusvuosi, erikoistuminen, pääaineet, sivuaineet, loppuopin aihe, ansiotulo valmistusajasta.

Kurssi tai muu vastaava, kesto

Kurssin kuvaus

TYÖKOKEMUS

Työnantaja, 09/2017 –

Työnimike
Työnkuvaus yhdellä kahdella lauseella.
Mahdollinen saavutus ja/tai erikoissaaminen työhön liittyen.

Työnantaja, 01/2016 – 08/2017

Työnimike
Työnkuvaus yhdellä kahdella lauseella.
Mahdollinen saavutus ja/tai erikoissaaminen työhön liittyen.

Työnantaja, kesätyö 2016

Työnimike (esim. freelancer, vapaaehtoistyö)
Työnkuvaus yhdellä kahdella lauseella sekä työn kesto.

KIELITAIDOT

suomi	äidinkieli
englanti	erinomainen
ruotsi	sijuva
saksa	perusteet

Lisätietoja esim. opiskelijavaihto, ulkomailta käytyä työkäytä tai ammattisanaston erikoissaaminen.

OMA NIMI

SÄHKÖPOSTI

PUHELIN

LINKEDIN-OSOITE

LINKKI MUIHIN VERKKO-OMINAISUUKSIIN: PORTFOLIOSIVU/BLOGI

TAVOITE

Aloita valitsemalla paikkamerkkiteksti ja kirjoittamalla sen päälle. Kirjoita lyhyesti korkeintaan kaksi lausetta.

TAIDOT

Kerro erityisosaamisistasi. Mikä erottaa sinut muista? Käytä omaa kieltä: vältä erikoilmaisuja.

TYÖKOKEMUS

TYÖNIMIKE/YRITYS

Ajanjako
Kirjoita yhteenvedo keskeisistä työtehtävistäsi ja tärkeimmistä saavutuksistasi. Älä kirjoita kaikkea; kirjoita vain kiinnostavimmat tiedot, joista näkyy oma työpanoksesi.

TYÖNIMIKE/YRITYS

Ajanjako
Mieti johtamasi ryhmän kokoa ja hallitsemiesi projektien tai kirjoittamiesi artikkelien määrää.

KOULUTUS

TUTKINTO / VALMISTUMISPÄIVÄ

Oppilaitos
Voit lisätä tähän esimerkiksi arvosanojen keskiarvon ja yhteenvedon olennaisista kursseista, tunnustuksista ja koulumenestyksestä.

KOKEMUS VAPAAEHTOISTYÖSTÄ TAI JOHTAMISESTA

Oletko ollut mukana yhdistystoiminnassa, koulun lehden toimituksessa tai hyväntekeväisyysjärjestön projektissa? Kuva johtajusosaamisiasi ja kokemuksiasi.



Käytä visuaalisia työkaluja CV:n suunnitteluun. Canva on hyvä ja ilmainen vaihtoehto. Myös Power Point on hyvä vaihtoehto CV:n visuaalisuuden lisäämiseen.



CV-harjoitukset

1

Tee ensimmäinen versio omasta CV:stäsi.

Mitä haluaisit sisällyttää siihen? Millaista tietoa haluat jakaa CV:ssäsi? Ota huomioon CV:si visuaalisuus ja etsi inspiraatiota Googlesta. Millainen visuaalinen ilme sopii omaan persoonallesi parhaiten?

2

Vertaispalaute

Kysy kaveriltasi tai perheenjäseneltäsi, saisitko vilkaista heidän CV:tään? Mitä voit oppia niistä? Anna kommentteja ja positiivista palautetta. Näytä heillä myös omaa CV:täsi ja pyydä palautetta.



**TYÖSKENTELEY
LAPISSA JA
SUOMESSA**

Faktoja Lapin elinkeinoista



Puhdas luonto ja runsaat luonnonvarat ovat Lapin elinkeinoelämän perusta:

- Vuonna 2020 Lapissa oli 12 800 yritystä
- Suurin toimiala vuonna 2020 oli teollisuus 6,3 miljardin euron liikevaihdolla
- Lappi on erikoistunut vahvasti mineraaleihin, matkailuun ja metsäteollisuuteen
- Lappi on Suomen viidenneksi suurin vientialue, jolla on suuri kasvupotentiaali osana Barentsin aluetta.

Lapin pääelinkeinot

Metsäteollisuus

Metalliteollisuus

Matkailu

Kauppa ja palvelut

Kaivosteollisuus

Lähde: Lapin kauppakamari

Työkulttuuri

Suomalaiset pitävät yleensä järkevistä ajankäytöstä. He noudattavat aikatauluja, suunnittelevat asioita ennakkoon ja odottavat muidenkin toimivan samaan tapaan. Työssä suomalaiset arvostavat selkeitä tavoitteita ja prosesseja, sekä kunnioittavat auktoriteetteja.

Tiesitkö, että tasa-arvo on yksi suomalaisen yhteiskunnan kulmakiviä?

Suomi on sukupuolten tasa-arvoltaan yksi maailman edistyneimmistä maista. Suomi myönsi ensimmäisenä maana maailmassa tasa-arvoiset poliittiset oikeudet naisille vuonna 1906. Suomessa on naispuolinen presidentti ja korkeimman oikeuden presidentti. Suomessa ei ole ihmeellistä, jos nainen on professori tai toimitusjohtaja. Työvoimasta 49% on naisia.

Tittelistä ja asemasta huolimatta suurinta osaa ihmisistä kutsutaan työpaikoilla etunimillä. Suomalaisissa yrityksissä on yleensä matala hierarkia ja organisaatorakenne. Työtehtäviin ja työpaikan ihmissuhteisiin liittyy Suomessa paljon epävirallisuutta.

Huumori on sallittua työpaikoilla. Suomalaiset ovat kovia tekemään työtä, mutta arvostavat myös vapaa-aikaansa ystävien ja perheen parissa. Paras tapa tutustua suomalaiseen kulttuuriin on osallistua erilaisiin tapahtumiin ja juhliin, joita järjestetään ympäri vuoden.

Lähde: Business Finland



**Miten suomalainen
työkulttuuri eroaa muista
maista?**



Tapaa työelämämentorisi

Työnhakua tai urasuunnittelua tehdessä on tärkeää keskustella sellaisten ihmisten kanssa, jotka ovat jo töissä. Voit saada keskusteluista paljon tietoa ja kokemusta erilaisista työtehtävistä.

Etsi joku, jonka kanssa puhua työelämästä. Voit kysyä esimerkiksi sellaisesta yrityksestä, jossa haluaisit työskennellä. Tai henkilöä, joka tekee töitä, joita myös itse haluaisit tehdä. Ajattele asiaa kuitenkin laajasti. Voit oppia paljon myös muiden kuin oman alasi ihmisiltä.

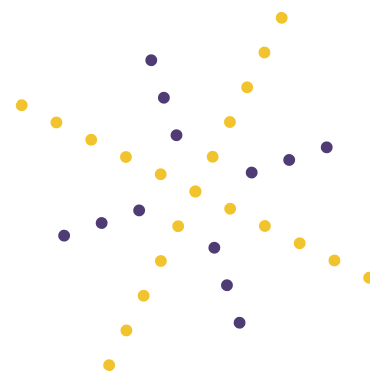
Voit kysyä työelämämentoriltasi esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Miksi hait töihin tälle alalle? Vastasiko se odotuksiasi?
- Yllättikö jokin asia sinut?
- Mistä olet nauttinut eniten urallasi?
- Mitkä asiat ovat auttaneet sinua urallasi tai työpaikkaa vaihtaessasi?

Voit myös keksiä itse lisää kysymyksiä ja puheenaiheita.

Kirjoita ajatuksesi muistiin tapaamisen aikana. Tapaamisen jälkeen pohdi seuraavia asioita:

- Mitä opit?
- Mikä yllätti?
- Miten hyödynnät uusia näkökulmia ja ajatuksia työnhaussa?



Tee enemmän asioita, joista pidät



Listaa kolme asiaa, joita haluaisit tehdä enemmän



Listaa kolme asiaa, joita haluaisit tehdä vähemmän



1. Mitkä vahvuksistasi auttavat sinua tekemään enemmän asioita, joista pidät?

Empty text box for answer 1.

2. Miten heikkoutesi vaikuttavat asioihin, joita haluaisit tehdä enemmän?

Empty text box for answer 2.

3. Mitkä vahvuudet tukevat sinua sinnikyyttä vaativissa asioissa?

Empty text box for answer 3.





**TYÖPAIKAT
LAPISSA**

Heikin vinkit työnhakuun

- Tarkista avoimet työpaikat päivittäin
 - Voit myös kysyä onko työnantajilla muita tehtäviä avoinna
 - Kerää yhteystiedot talteen työpaikkailmoituksista
- Mieti mitä voisit itse tarjota työpaikoille, älä ainoastaan seuraa avoimia työpaikkoja
 - Muista piilotyöpaikat ja hae työpaikkoja avoimella hakemuksella
- Ole rohkea! Kysy tutuiltasi tietävätkö he sinulle sopivia työpaikkoja
 - Kukaan ei tiedä, että olet olemassa, jos et kerro sitä!
- Ole systemaattinen, pidä listaa hauistasi
- Tunnista se tosiasia, että pettymyksiä tulee aina
 - Opi mikä toimii ja mikä ei!
 - Muuta taktiikkaa, jos tulosta ei synny

Onnea tarvitaan aina, mutta sen varaan ei voi jättää mitään!

“

Mitä enemmän
harjoittelen, sitä
onnekkaampi olen

- Gary Player -

”

Piilotyöpaikat

Mielenkiintoinen fakta:

Noin 70–80% työllistymismahdollisuuksista Suomessa ei markkinoida julkisesti, vaan ne ovat ns. piilotyöpaikkoja. Ne löytyvät vain verkostojen kautta. Joten, ole aktiivinen ja verkostoidu!

Lue tästä mielenkiintoinen artikkeli piilotyöpaikoista:

<https://www.tek.fi/fi/palvelut-ja-edut/tyonhaku-ja-ura/tehokas-tyonhaku/tyonhaun-kanavat/piilotyonhaku>

Tai googleta TEK Piilotyönhaku

Opitko jotain uutta?

Muista myös välillä hengähtää ja antaa itsellesi aikaa rentoutua ja reflektoida omaa osaamistasi.



Pohdittavaksi:

Etsitkö enemmän työnantajaa vai avointa työpaikkaa?



Missä haluaisit työskennellä?

Listaa viisi mielenkiintoista yritystä / organisaatiota

ja pohdi millaisissa tehtävissä haluaisit kyseisessä paikassa työskennellä ja millaista ammattitaitoa voisit itse tarjota heille!

1.

2.

3.

4.

5.



PÄIVITÄ OMA CV:SI

Nyt on aika päivittää aiemmin tekemäsi CV. Älä kuitenkaan koskaan hävitä aiempia versioita, saatat tarvita niitä myöhemmin. Opitko jotain työlämämentoreiltasi, haluatko lisätä tai korostaa jotain vahvuuttasi vielä paremmin?

Kysy myös tällä kertaa kommentteja muilta.

Aiemmin pohdit unelmiesi työpaikkaa. Haaveiletko vielä samasta työpaikasta vai onko haaveesi ja toiveesi kenties jo muuttuneet?



Jos pystyisit juuri nyt valitsemaan
minkä tahansa työn, mikä se olisi
ja miksi?





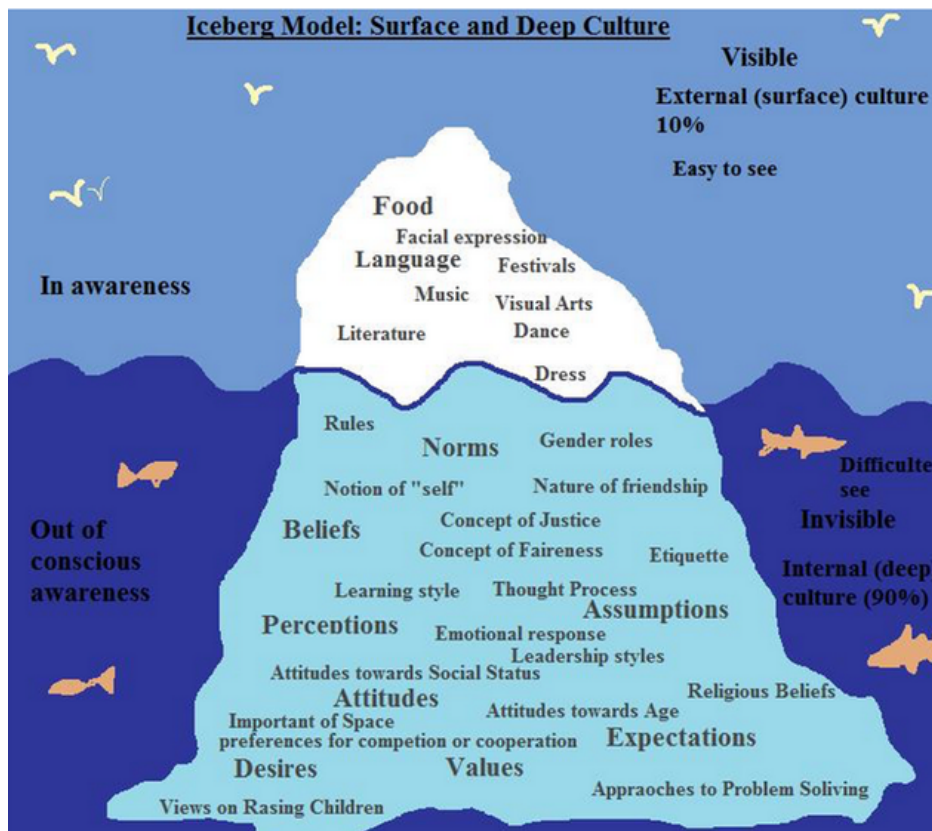
KULTTUURISET EROT

Kulttuurinen tietoisuus

Kulttuurinen ymmärtäminen alkaa siitä, että tulee tietoiseksi omasta kulttuuristaan: opitusta käytöksestä, ajatuksista ja uskomuksista. Kun ymmärtää oman kulttuurin olevan opittua, on helpompi hyväksyä muiden kulttuurien tavat.

Kulttuurinen jäävuorimalli

Edward T. Hallin kehittämässä kulttuurisessa jäävuorimallissa kulttuuri jaetaan kahteen osaan: näkyvään (pinnallinen) ja syvään (usein näkymätön). Näkyviä ja helposti havaittavia asioita ovat esimerkiksi ruoka, musiikki ja kasvojen eleet. Näkymättömiä ovat uskomukset, normit, arvot ja odotukset. Niitä on vaikea havaita ja emme välttämättä tiedosta niiden olemassaoloa. Kulttuurista 90% on näkymätöntä, syvää kulttuuria.



Lähde: Trainers Library, the Iceberg model

Kulttuurishokki

Kun saavumme uuteen maahan, olemme epävarmoja siitä, millainen käytös on hyväksyttävää. Epävarmuus johtuu tuttujen - usein tiedostamattomien - merkkien ja symbolien puuttumisesta sosiaalisesta kanssakäymisestä.

Meillä on taipumus aloittaa niin kutsutusta "kuherruskuukausi"-vaiheesta, jolloin olemme innoissamme uusista asioista. Suurin osa kuitenkin kohtaa jossain vaiheessa myös epämiellyttäviä yllätyksiä, koska käyttäytymisemme ei tuota samoja reaktioita mihin olemme tottuneet. Muiden ihmisten käytöstä on myös vaikea tulkita tai ennustaa. Tämä voi olla stressaavaa ja johtaa kulttuurishokkiin. Uuden kulttuurin tunteminen on avain kulttuurishokin voittamiseen.

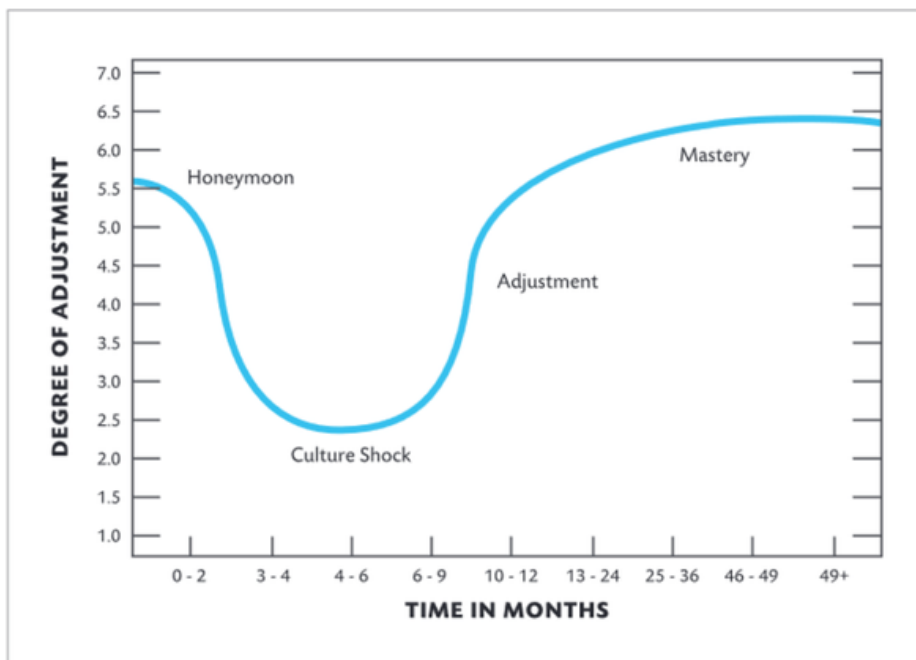


Figure 1: U-curve model by Lysgaard

Lähde: Marek Kocak, Management of cultural shock



Kotimaasi kulttuuri ja suomalainen kulttuuri

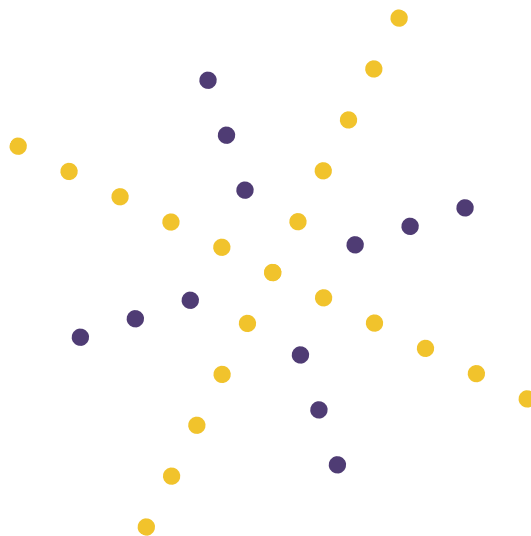
Katso tarkemmin kulttuurin jäävuorimallia:

1. Osaatko kuvailla kulttuurisi näkyvät osat? Millaisia asioita vierailija huomaisi kotimaasi kulttuurista?
2. Entä kulttuurisi näkymättömät osat? Oletko tietoinen kulttuurisi arvoista, uskomuksista ja olettamuksista?

Mieti seuraavaksi suomalaista kulttuuria:

1. Mitkä suomalaisen kulttuurin näkyvät osat ovat sinulle jo tuttuja?
2. Oletko tietoinen suomalaisen kulttuurin näkymättömistä osista (arvot, uskomukset ja olettamukset)?

Kirjoita ylös ajatuksesi ja mieti, miten oman kulttuurisi asiat vaikuttavat siihen, miten koet uuden kulttuurin ja miten käyttäydyt uudessa ympäristössä.





Kulttuurishokki ja miten siitä pääsee yli. Vai pitääkö siitä päästä yli?

Mieti sitä hetkeä, kun saavuit Suomeen tai johonkin muuhun sinulle tuntemattomaan maahan. Mikä oli kaikista yllätyksellisintä tai järkyttävää? Millaisia tunteita koit? Miten pääsit yli näistä tunteista? Kuinka kauan se kesti?

Jos olet palannut kotimaahasi pitkältä matkalta, millaisia kokemuksia tai tunteita sinulla oli silloin? Oliko kotimaassasi jotain yllättävää? Koitko kulttuurishokin?

Keskustele aiheesta muiden kanssa.



Ota Very Finnish Problems seurantaan Instagramissa, Facebookissa tai Tiktokissa. Samaistutko tähän sisältöön?



KOHTI TYÖELÄMÄÄ

Heikin vinkit



Mikään ei ole lopullista!

- Kokeilemalla uusia asioita opit aina jotain
- Älä mieti työuraa jatkuvana suoraviivaisena etenemisen prosessina

Tee sellaisia asioita, jotka tuntuvat sinusta hyviltä ja oikeilta!

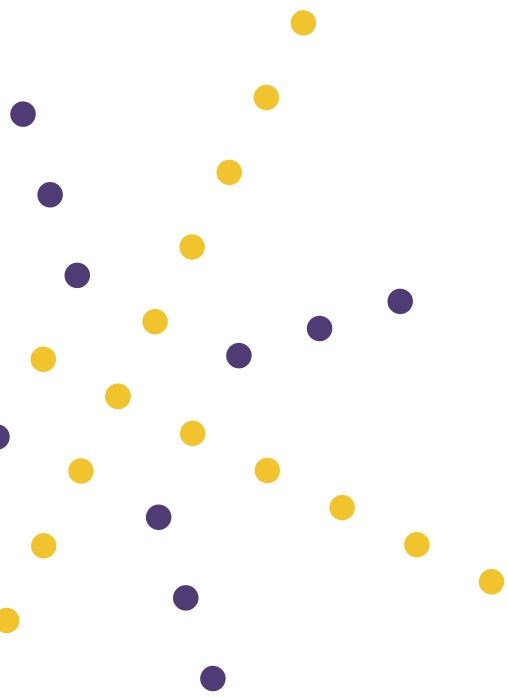
- Mutta muistuta itseäsi säännöllisesti realiteeteista ja kylmistä faktoista

On turhaa miettiä liikaa "mitä jos..."

- Opi menneistä, mutta katso tulevaan!

Älä koskaan aliarvioi sattuman merkitystä

- Kuka tahansa ihminen tai mikä tahansa tapahtuma voi osoittautua tärkeäksi tulevan urasi kannalta
- Olemme vastuussa teoistamme, mutta lopulta asiat menevät, niin kuin ne menevät



“Nothing is impossible,
the word itself says
'I'm possible'!
-Audrey Hepburn-”



Saavuta tavoitteesi



Tämä tehtävä auttaa sinua ymmärtämään kuinka vahvuutesi auttavat sinua saavuttamaan elämällesi ja urallesi asettamasi tavoitteet sekä pääsemään yli mahdollisista haasteista. Tehtäväpohjia on kaksi, joten voit pohtia tässä tehtävässä kahta eri tavoitetta. Toinen esimerkiksi henkilökohtaisesta elämästä ja toinen urallesi.

TAVOITE :

Vahvuudet

Mitkä vahvuudet auttavat sinua pääsemään tavoitteeseesi?

Miten vahvuudet tukevat tavoitteeseesi pääsyä?

Mitä sinun tulee tehdä päästäksesi tavoitteeseesi?

Haasteet

Mitkä haasteet tai heikkoudet voivat vaikeuttaa tavoitteeseesi pääsyä?

Miten haasteet vaikuttavat tavoitteeseesi pääsyyn?

Mitkä vahvuudet tukevat sinua haasteiden ylittämisessä?

TAVOITE :

Vahvuudet

Mitkä vahvuudet auttavat sinua pääsemään tavoitteeseesi?

Miten vahvuudet tukevat tavoitteeseesi pääsyä?

Mitä sinun tulee tehdä päästäksesi tavoitteeseesi?

Haasteet

Mitkä haasteet tai heikkoudet voivat vaikeuttaa tavoitteeseesi pääsyä?

Miten haasteet vaikuttavat tavoitteeseesi pääsyyn?

Mitkä vahvuudet tukevat sinua haasteiden ylittämässä?

Mitä seuraavaksi?

Täytä oheinen urasuunnittelulomake, joka tulee auttamaan sinua pohtimaan tulevaisuuden uraasi ja siihen liittyviä mahdollisuuksia monelta eri kantilta.

URASUUNNITTELU

Koulutus

Unelmat ja mielenkiinnon kohteet

Osaaminen ja taidot

Vahvuudet

Mikä työssä on tärkeää?

Elämäntilanne ja terveys

Osaamisen kehittämisen tarpeet

Harrastukset ja vapaa-aika

Tulevaisuuden työ tai koulutus

Liite 1



Ehdotus mentorointiohjelman sisällöksi



Tämä ehdotus mentorointiohjelman sisällöstä perustuu keväällä 2022 Lapin yliopistossa järjestettyyn kansainvälisten maisteri- ja tohtoriopiskelijoiden mentorointiohjelman. Sisältö on muokattu ja kehitetty osallistujilta saadun palautteen pohjalta.

Mentorointiohjelma koostui kuudesta ryhmätapaamisesta, vertaismentoroinnista, henkilökohtaisesta reflektoinnista, yksilö- ja ryhmätehtävistä, sekä työelämämentorien tapaamisista.

Ennen ryhmätapaamisia on suositeltavaa tavata jokainen osallistuja henkilökohtaisesti ja keskustella hänen kanssaan motivaatiosta ja tavoitteista. Osallistujan on myös hyvä olla perillä ryhmätapaamisten tarkoituksesta. Ryhmätapaamisten välissä on suositeltavaa tarjota osallistujille vapaita ohjausaikoja, joissa opiskelijat voivat käydä kahdenkeskisiä keskusteluja ohjaajien kanssa.

Henkilökohtaiset tapaamiset osallistujien ja ohjaajien kesken ennen ohjelman alkua.

1

Tullaan tutuiksi!

Keskustelua mentorointiohjelman tarkoituksesta ja siitä, mitä mentoroinnilla tarkoitetaan tässä yhteydessä. Kevyttä ohjattua tutustumista.

Työkirjan sivut: 7-14

Kotitehtävä: sivu 12

2

Tunnista
osaamisesi ja
vahvuutesi

Keskustelua kotitehtävästä. Kuinka osuvia testin tulokset olivat? Lisäksi keskustelua osaamisen ja vahvuuksien tunnistamisen tärkeydestä työelämässä.

Työkirjan sivut: 15-23

Kotitehtävä: sivu 29, kotitehtävän kommentointia yhteisellä digialustalla

3

Työelämämentorien
tapaaminen ja
uratarinoiden
kuuleminen

Työelämämentorit (2-3 kpl) kertovat uratarinansa. Keskustelua kuulluista tarinoista.

Kotitehtävä: sivu 34, järjestä tapaaminen työelämämentorin kanssa

4

Työelämämentorien
tapaaminen ja
uratarinoiden
kuuleminen

Työelämämentorit (2-3 kpl) kertovat uratarinansa. Keskustelua kuulluista tarinoista.

Kotitehtävä: sivu 34, järjestä tapaaminen työelämämentorin kanssa

5

Tutustu
suomalaiseen ja
lappilaiseen
työkulttuuriin

Keskustelua suomalaisesta työkulttuurista, työnhausta, kulttuurieroista ja kulttuurishokista.

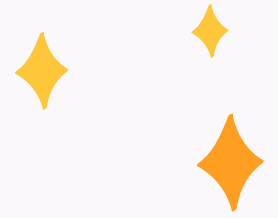
Työkirja sivut: 32-33, 38-39, 44-45

Kotitehtävä: sivu 40

6

Urasuunnittelun
jatkaminen ja
mahdollisuus
uraohjaukseen

Keskustelua tulevaisuudesta, työnhausta ja uraohjausmahdollisuuksista.



Toivottavasti tämä työkirja on auttanut sinua oman työelämän suuntasasi löytämisessä.

Kaikkea hyvää jatkoon!

Tämä työkirja on toteutettu osana hanketta SILTA - siirtymiä maahanmuuttajien urapoluilla, 2021-2023 (ESR).



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020

