



POSITIIVISEEN PSYKOLOGIAAN JA VAHVUUS TYÖSKENTELYYN POHJAUTUVA POSITIIVINEN URA -KURSSI - HYVINVOINTIA JA SUUNTAA ITSETUNTEMUKSESTA!

Tunnetko omat vahvuutesi? Tutkimusten mukaan ainoastaan 1/3 ihmisistä tunnistaa omat vahvuutensa. Tulevaisuuden työelämästä ennustetaan, että valtaosa työstä on sellaista mitä vielä tänä päivänä ei ole keksittykään. Meidän tietomme ja taitomme vaativat jatkuvaa päivittämistä ja osittain vanhan jättämistä. Tästä syystä tulevaisuudessa korostuu entistä enemmän **itsetuntemuksen ja omien vahvuuksien tunnistamisen merkitys**. Meidän on tärkeää tunnistaa ne vahvuudet millä ylitämme haasteita ja mitkä mahdollistavat huippu onnistumisen kokemukset. Ydinvahvuutemme ovat usein niitä, jotka tunnistamme meissä olleen jo ihan pienestä pitäen. Tämän lisäksi meillä on niitä vahvuuksia, jotka kehittyvät jatkuvasti meidän sen hetkisen osaamisemme ja elämäntilanteemme mukaisesti. Vahvuuksia käyttämällä koemme enemmän **merkityksen tunnetta, energisoidumme ja koemme työnimua**. Vahvuuksiemme parissa koemme olevamme lähinnä sitä mikä on meille **luontaista ja helppoa**.

Uransuunnitteluun - ja hyvinvointiin keskittyvä kurssi käynnistyy tutustumisella positiivisen psykologian tieteeseen, sekä tieteen selkärangaksi kutsuttuihin luontevahvuuksiin. Kurssin tavoitteena on auttaa **tunnistamaan omia vahvuuksia ja sanoittamaan osaamista**, sekä selkiyttää sitä **mitkä ovat omat arvot ja mielenkiinnon kohteet**. Yhdessä **visioidaan**, minkälainen on **omannäköinen työ** ja **jatketaan konkreettisiin tavoitteisiin**. Tavoitteena on antaa konkreettisia ajatuksia ja välineitä kohti omanäköistä kukoistavaa (työ)elämää. Kurssin tavoitteena on myös rohkaista, sekä oman potentiaalinsa hyödyntämiseen, että kohtaamaan muuttuvan työelämän haasteet valmistautuneena. Kurssi sopii sekä työssä oleville, että uutta suuntaa katseleville.

Kurssi toteutetaan pienryhmäohjauksena (4-8 osallistujaa).

Yhden tapaamiskerran kesto on 3h ja kurssille osallistuvat saavat **PositiivinenUra - tehtävävihkon**, joka kannustaa jatkotyöskentelyyn ja omaan positiiviseen kehittymiseen.

Osallistujilla on mahdollisuus varata aikoja myös yksilöuraohjaukseen
Tuunataan työtä - hankkeen uraohjaaja Mari Granholmille.

PositiivinenUra- kurssi on tarjolla maksutta hankkeen kohderyhmälle.

Paikkoja on rajoitetusti, joten jos mielenkiinto heräsi kannattaa ilmoittautua nopeasti mukaan.

Kurssille ilmoittautuminen ja lisätieto: **mari.granholm@ii.fi** , p. **040 8465116**

1.PÄIVÄ KAIKEN POHJANA HYVINVOINTI - TYÖNHAUN VOIMAVARAT (IIN RYHMÄ MA 31.8, KUIVANIEMEN RYHMÄ MA 7.9)

Tutustutaan positiivisen psykologian hyvinvointiteorian (kukoistuksenkehys) osatekijöihin. Miten myönteiset tunteet, merkityksellisyys, ihmissuhteet, aikaansaaminen, elinvoimaisuus vaikuttavat hyvinvointiimme. Tar kastellaan hyvinvoinninteoriaa ja menetelmiä työhaun voimavarojen näkökulmasta. Osallistuja saa konkreettisia työkaluja omien voimavarojen vahvistamiseen.

2.PÄIVÄ VAHVUUSLASIT PÄÄHÄN, ERILAISET VAHVUUTEMME - ITSETUNTEMUKSELLA HYVINVOINTIA, SELKEYTTÄ JA VARMUUTTA.

(IIN RYHMÄ TO 3.9, KUIVANIEMEN RYHMÄ TO.10.9)

Syvennyttään luontevahvuuksiin. Luontevahvuuksien VIA-luokittelun avulla tarkastellaan osallistujien omia laaja-alaisia vahvuuksia, ja pohditaan, millaisessa työssä niitä olisi mahdollista toteuttaa optimaalisesti. Sanoitetaan ja tarkastellaan kiinnostuksia, taitoja ja osaamista elämän eriosa-alueilta.

3.PÄIVÄ OMAT ARVOT SUUNTAAMASSA URAVALINTOJA. TYÖELÄMÄARVOT. (IIN RYHMÄ MA 14.9, KUIVANIEMEN RYHMÄ MA 21.9)

Mietitään omia arvoja. Mihin käytät aikaasi, mikä on sinulle tärkeää? Tutkitaan arvoja luontevahvuuksien kautta - mikä on tarkoitukseni? Tavoitteena omia arvoja tukeva - merkityksellinen työ.

4.PÄIVÄ VISUALISOINNILLA KOHTI TAVOITTEITA. (IIN RYHMÄ TO 17.9, KUIVANIEMEN RYHMÄ TO 24.9)

Käsitellään visualisoinnin voimaa, miten visualisoinnin teoria tukee tavoitteiden saavuttamisessa. Voimaa myönteisestä mielikuvaharjoittelusta - visualisoidaan oma unelma(työ)elämä. Unelma/Visuaalikartta -työskentelyä.

5.PÄIVÄ LAADITAAN CANVA-TYÖKALUA HYÖDYNTÄEN VISUAALINEN VAHVUUSPOHJAINEN CV. (IIN RYHMÄ MA 28.9, KUIVANIEMEN RYHMÄ MA 5.10)

Laaditaan vahvuuksilla varustettu visuaalinen CV . Visuaalisen vahvuuspohjaisen ansioluettelon laadinnassa hyödynnetään Canva- työkalua. Tutustutaan erilaisiin osaamisportfolio - malleihin, sekä vahvuuspohjaisen työhakemuksen laadintaan.

6.PÄIVÄ SÄHKÖISEN TYÖNHAUN ALKEET. (IIN RYHMÄ TO 1.10, KUIVANIEMEN RYHMÄ TO 8.10)

Miten lähetän työhakemuksen. Miten löydän avoimet työpaikat. Miten laadin avoimen hakemuksen ja mitä ovat piilotyöpaikat. Asiakas voi tapaamisen jälkeen jatkaa oman tarpeen mukaan yksilöohjauksessa.

Osallistujille kurssin ennakotehtävänä on vahvuustestin tekeminen sivulla

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>, josta saa valittua testin suomenkielellä. Vahvuuskartoituksesi tulostettuna mukaan kurssille. Positiivinen URA- kurssin ohjaa Mari Granholm. Hän toimii Tuunataan työtä - hankkeessa urasuunnittelijana ja kokee työnsä missioksi auttaa ihmisiä tunnistamaan omat vahvuutensa ja auttaa rakentamaan oman näköistä elämää sekä uraa.

KUIVANIEMEN RYHMÄ KOKOONTUU: VKO 37 ma 7.9, to 10.9, VKO 39 ma 21.9, to 24.9, VKO41 ma 5.10, to 8.10. klo.10.00-13.00

IIN RYHMÄ KOKOONTUU: VKO 36 ma 31.8., to 3.9., VKO 38 ma 14.9., to 17.9, VKO40 ma 28.9., to 1.10. klo.10-13.00

Tarkemmat tilat ilmoitetaan lähempänä kurssin ajankohtaa.