



Kompassi-työkirja muutokseen

Minun osaamiseni, oppimistavoitteeni
ja muutoskyvykkyyteni

KE
VA

Johdanto

Kompassi näyttää uuden suunnan osaamisen kehittämiseksi ja muutoksen kohtaamiselle

Olet ottanut käyttöösi Kompassi-työkirjan ja samalla askeleen kohti tulevaisuuden onnistumisia työurallasi.

Työkirjan ovat laatineet työeläkevakuuttaja Kevan asiantuntijat. Toivomme, että Kompassista on sinulle paljon iloa ja hyötyä!

Työkirja auttaa sinua pohtimaan ja tekemään näkyväksi omia vahvuuksia ja kiinnostuksen kohteita sekä tavoitteitasi työelämässä - sitä mihin haluat omaa osaamistasi kehittää ja suuntaa, mitä kohti työuraasi viedä.

Työkirja auttaa sinua myös hahmottamaan, minkälaisia taitoja sinulla on muutoksessa elämisessä. Työelämässä tapahtuu jatkuvasti muutoksia ja vahvuuksien, osaamisen ja omien muutosvalmiuksien tunnistaminen auttaa tekemään muutoksista merkityksellisiä. Osaamisen tunnistaminen ja osaamisen kehittäminen tukevat muutoksessa.

Työkirjassa on kolme osaa:
1) osaamiseni ja vahvuuteni,
2) tavoitteeni työelämässä ja
3) muutoskyvykkyykseni

Suurin osa työkirjasta on omaan käyttöösi. Kysymyksiin voit vastata napakasti tai pidemmin, ihan sen mukaan, mistä sinulle työkirjan käyttäjänä on eniten hyötyä. Kaikista osioista tehdään myös kiteytys, joka voidaan tehdä näkyväksi esihenkilöllesi, työtovereillesi tai koko työyhteisölle. Näin myös työyhteisö voi paremmin hyödyntää kaikkien osaamista, oppia toinen toisiltaan ja tukea sisäisiä oppimispolkuja ja muutosvalmiuksia. Jokainen Kompassi-työkirjan käyttäjä valitsee itse millä laajuudella haluaa kertoa osaamisestaan ja oppimistavoitteistaan. Ennen kuin menemme itse asiaan, otetaan lyhyesti käsittelyyn kaksi keskeistä käsitettä: **osaaminen** ja **ura**.



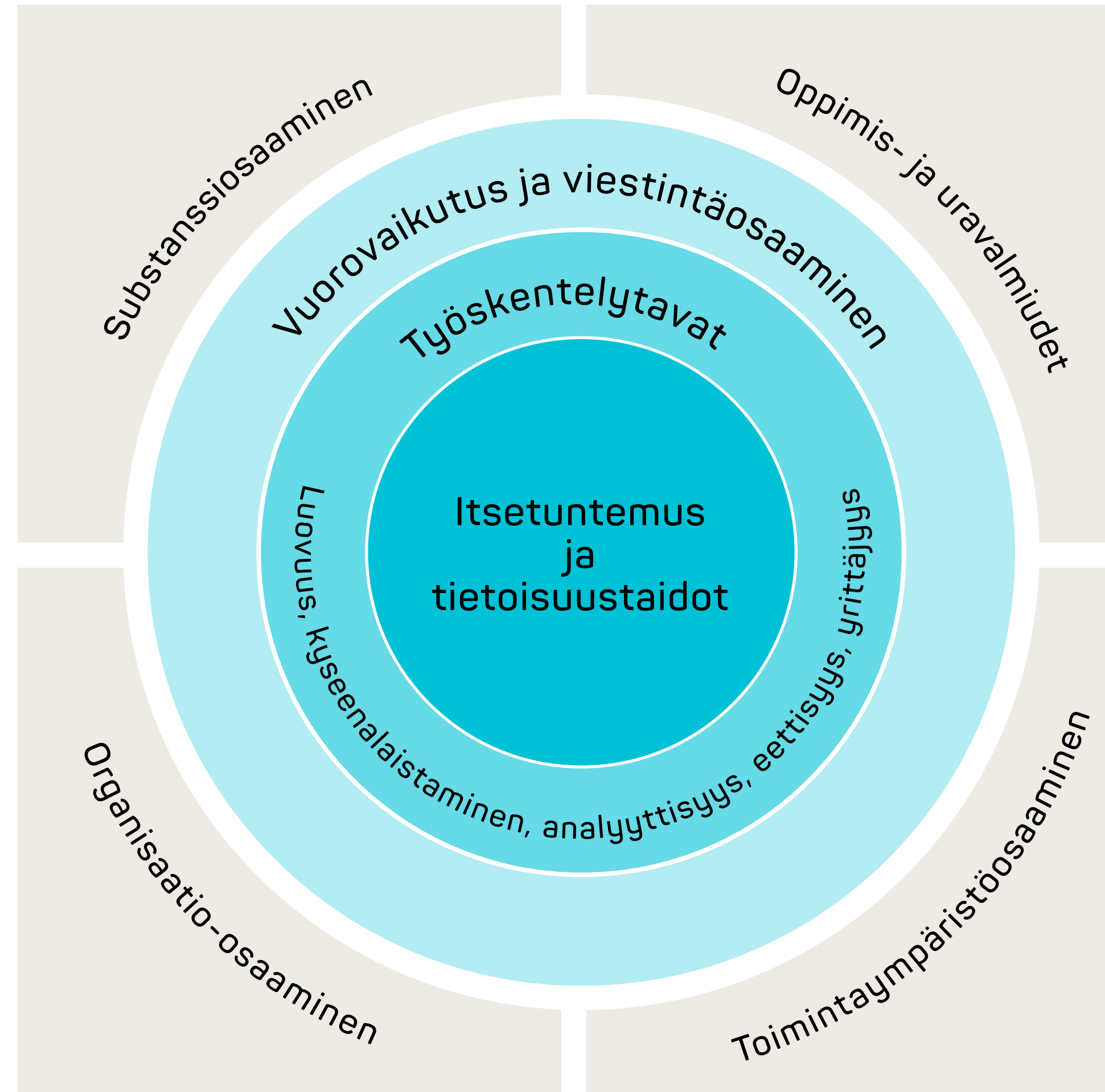
Osaaminen muuttuvassa työelämässä

Osaaminen työelämässä on paljon muutakin kuin oman alan substanssiosaaminen. Kevan työnantaja-asiakkuus ja työkykyjohtaja **Kati Korhonen-Yrjänheikki** on määritellyt osaamisalueet seuraavan kuvion mukaisesti.

Osaamisen ytimen muodostavat **itsetuntemus ja tietoisuustaidot, työskentelytavat** sekä **vuorovaikutus- ja viestintätaidot**. Työskentelytavoilla on tiivis yhteys itsetuntemus- ja tietoisuustaitoihin.

Vuorovaikutus- ja viestintätaidot ovat keskeistä osaamista, koska työtä tehdään yhä useammin erilaisissa tiimeissä, yhteisöissä ja verkostoissa.

Ytimen ympärillä on neljä osaamiskokonaisuutta: **substanssiosaaminen, organisaatio- ja liiketoimintaosaaminen** (organisaation toiminnan ja asiakkaille tuotettavan arvon luonnin perusteiden osaaminen), **oppimis- ja uravalmiudet** sekä **toimintaympäristöosaaminen** (tietojen ja taitojen vastattava toimintaympäristön asettamiin haasteisiin).



Osaamisalueet

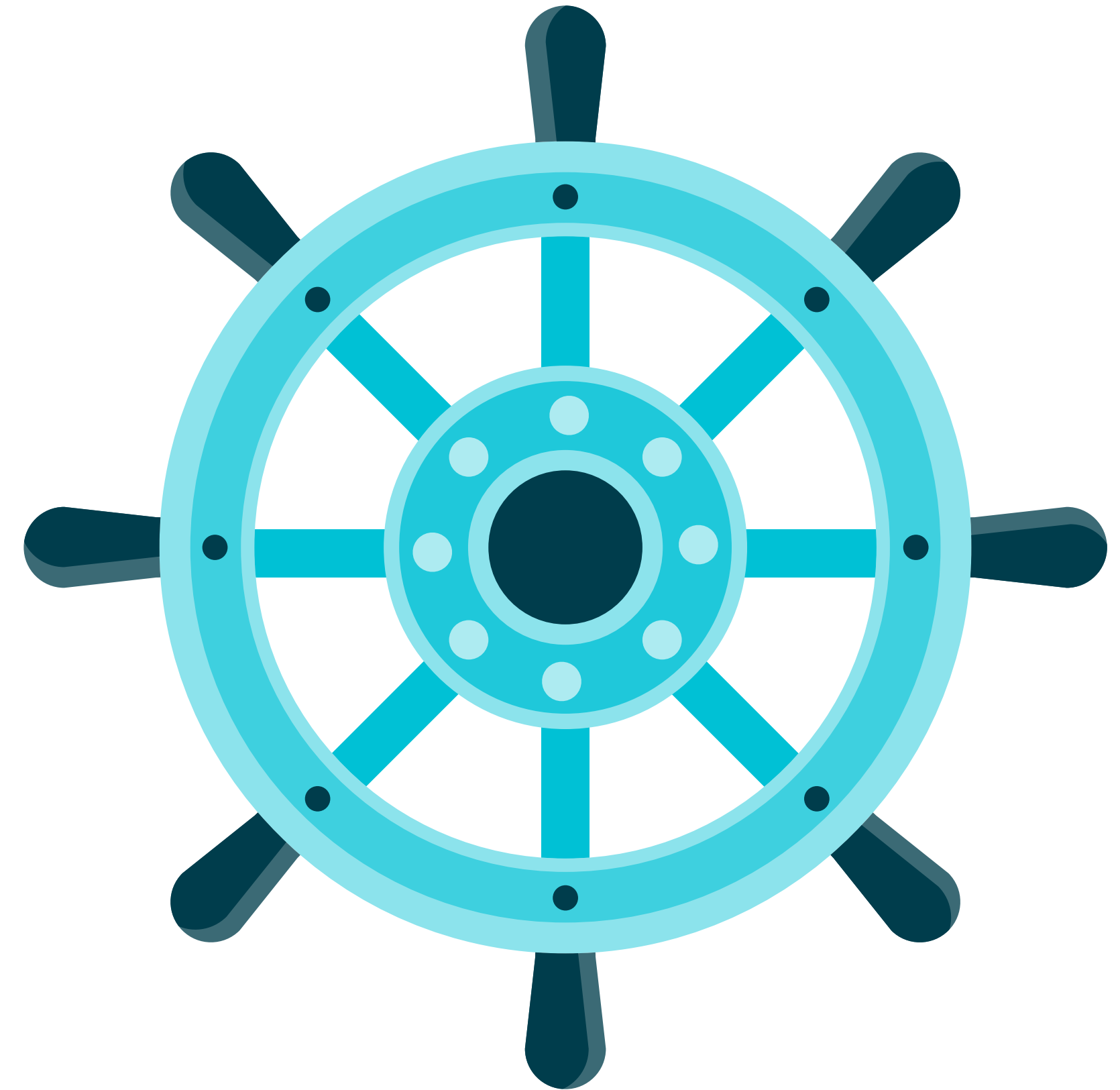
Ura uudella tavalla ajateltuna

Ura on perinteisesti kuvattu hierarkkisesti ylöspäin katkeamatta suuntautuvana polkuna, uralla etenemisenä. Kevassa haluamme käsittää uran laajemmin ja lainaamme käsitteen Carlssonin & Järvisen kirjasta **Mielekäs työ – uuden ajan uraopas (2012)**:

”

Haluamme sanalla ura kuvata tässä kirjassa mahdollisuksiasi suunnitella ja luoda oma polkusi kohti haluttua päämäärää, joka on mielekäs työ. Haluamme, että sana ura kuvastaa erityisesti sitä, että teet itsenäisiä valintoja elämäsi suunnasta ja etenet kohti omia tavoitteitasi johdonmukaisesti.

Ura voi olla nykyisen tehtävän tuunaamista, osittain uusia työtehtäviä, osaamisen syventämistä jollakin osa-alueella tai kokonaan uusia rooleja. Mikä on sinun suuntasi?





Osa 1

Osaamiseni ja vahvuuteni

Tämä osio auttaa sinua tunnistamaan omia osaamisesi ja vahvuuksiasi. Niitä voi olla vaikea itse pukea sanoiksi - osion tehtävät auttavat sinua siinä.

Minä itse

Aloitetaan miettimällä niitä asioita työssä, joista erityisesti nautit. Voit vastata yhteen tai useampaan kysymykseen. Vastauksia ei lue kukaan muu kuin sinä. Tässä ei ole oikeita tai väärä vastauksia – nyt on lupa haaveilla, anna ajatustesi lentää!

- Mikä sinua innostaa työssä?
- Mitä tehdessä viihdyt, mistä nautit työssä?
- Mikä antaa energiaa?
- Mistä sinulta pyydetään apua?
- Mitä tekisit, jos tietäisit ettet voisi epäonnistua?
- Jos työelämäsi joku epäonnistuminen olisi lahja, niin mitä hyvää siitä on seurannut?

Kirjoita tähän >

Minä muiden silmin

Jos omia vahvuuksia ja osaamisia on vaikea itse miettiä, apuja voi saada myös kysymällä muilta. Joskus muut osaavat kertoa sellaista, jota itse et huomaa.

Kysy tämä kysymys muutamilta työkavereilta, jotka tuntevat sinut hyvin: Mitä kertoisit minusta, jos olisit suosittelijani työpaikkahakemuksessa?

Kirjoita tähän >

Osaamisen tunnistaminen onnistumisen kautta

Osaamisen tunnistamisen tielle voit lähteä myös onnistumisia pohtimalla.

- Listaa 2–4 suurinta saavutustasi työhön tai harrastuksiin liittyen. Mitä osaamista tai vahvuutta olet tarvinnut onnistumiseen?

+ Lisätehtäviä

Miltä näyttää? Tunnistitko näiden harjoitusten kautta omia osaamiasi ja vahvuuksiasi? Jos kaipaat vielä lisäpohdintoja, apunasi voit käyttää myös prosessikirjoittamista tai Via Character Survey -vahvuustestiä.

- [VIA Character Survey -testi luonteenvahvuuksista](#)
- [Prosessikirjoittamisen tehtävä](#)

Kirjoita tähän >

Kiteytys



Minun vahvuuteni ja osaamiseni

- Tarkastele pohdintojasi edellä. Mitkä ovat keskeiset vahvuutesi ja ydinosaamisesi avainsanoina?

Kirjoita tähän >

+ Lisätehtävä 1

Luonteenvahvuudet

Usein tiedämme luonteenme heikkoudet ja huonot puolet paremmin kuin vahvuutemme. Ja vaikka olisimmekin tietoisia vahvuksistamme, löydämmekö niihin sopivia sanoja ja kehtaammeko puhua niistä ääneen?

■ Sanoita luonteenvahvuuksiasi:

A. Tekemällä VIA Character Survey -testin (rekisteröityäsi voit valita kieleksi suomen)

➤ **VIA Character Survey -testi**

tai

B. Valitsemalla oheisesta taulukosta kolmesta eri hyveestä itseen sopivat luonnehdinnat

➤ **VIA vahvuudet taulukkona**

VIA Character Survey -testi perustuu positiivisen psykologian teoriaan luonteenvahvuuksista. Kyseessä on tieteelliseen tutkimukseen perustuva jäsenitys universaaleista hyveistä ja luonteenvahvuuksista. Listan hyveistä on laatinut yli 50 huippututkijaa, jotka maailmanuskontoja, filosofiaa, etiikkaa ja psykologiaa tarkastelemalla löysivät kuusi universaalia hyvettä: **viisaus ja tieto, rohkeus (luonteenlujuus), inhimillisuus, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys (transsendenssi)**. Näiden hyveiden alle puolestaan ryhmittäytyivät 24 luonteenvahvuutta, jotka toteuttavat ja ilmentävät hyveitä käytännössä.

Testin tekemisen sijaan voit myös tarkastella **oheista taulukkoa**, johon on listattu ensin hyve ja siihen liittyvä luonteenvahvuus, sitten sen selitys tai esimerkki sen ilmentymästä arkielämässä.

Luonteenvahvuudet ilmenevät niin ihmisen toiminnassa, ajatuksissa kuin tunteissa. Jokaisella ihmisellä on potentiaalisesti käytössään kaikki 24 vahvuutta, mutta myös vahvuuksien puuttumista tavataan. Jokaisen vahvuusprofiili on ainutlaatuinen, ja jokainen myös ilmentää ja toteuttaa vahvuuksia yksilöllisesti. Eri tilanteissa vahvuudet ilmenevät eri tavoin. Hyvä esimerkki tästä on vaikkapa rakkauden vahvuus perhepiirissä vs. työpaikalla. Vahvuuksien käyttö tuottaa hyvää sekä itselle että muille.



Jos päädyt tekemään testin, niin valitse 10 ensimmäisen joukosta kolme eri kuvausta, jotka mielestäsi kuvaavat sopivimmin luontevahvuuksiasi. Jos et tehnyt testiä, valitse oheisesta taulukosta mitkä tahansa kolme vahvuutta, jotka mielestäsi kuvaavat sinua parhaiten.

Esim.

Luovuus

Ajattelen usein asioiden tekemistä uudella tavalla.

Uteliaisuus

Osoitan uteliaisuutta kaikkeen.

Oppimisen ilo

Rakastan uusien asioiden oppimista sekä luokkahuoneessa että itseksesi.

Mieti myös, miten nämä vahvuudet näkyvät työssäsi?

Kirjoita tähän >



Lisätehtävä 2

Prosessi- kirjoittaminen vahvuuksista

Jos et heti tiedä miten sanoittaisit vahvuuksiasi, voit kokeilla kolmevaiheista prosessikirjoitusta löytääksesi oikeat sanat.

■ Aloita askeleesta yksi:

Kirjoita paperille itsellesi muistiin kahdesta neljään onnistumistasi työtehtävissä, harrastuksissa tai yksityiselämässä. Lisää kertomukseen myös mitä luontevahvuuksia, kyvykkyyksiä tai arvoja olet tarvinnut näissä asioissa onnistuaksesi?

Esimerkkejä:

- Asiantuntijan työhön palaaminen vakavan sairauden jälkeen oli myös saavutus. Vaati kärsivällisyyttä, epämukavuuden sietämistä ja oman jaksamisen rajojen tunnistamista.
- Ensimmäisessä työpaikassani laadin systemaattisen toimintasuunnitelman. Vain muutaman kuukauden kokemuksella sain tehtyä ihan hyvän tuloksen ja sain kollegoiltani hyvää palautetta. Siinä projektissa toimin aika aloitteellisesti ja rohkeasti, sekä innostuin haasteesta sekä siitä, miten ennakkoluulottomasti minua kuunneltiin. Otin käyttöön työkaluja, joita ei aiemmin oltu käytetty ja luin uusia tutkimuksia, joten ainakaan pysynyt vain omalla tontillani. Edelleenkin tykkään kokeilla ja saada tuloksia aikaan.
- Onnistuminen työssä vaatii yksityiskohtien hallitsemista (suuria kokonaisuuksia unohtamatta), rohkeutta (tehdä itsenäisiä päätöksiä), taitoa kyseenalaistaa ja olla kriittinen, yhteistyötaitoja, empaattisuutta...
- Olen aina ollut kiinnostunut taiteesta ja harrastin maalausta ja piirtämistä nuorempana. Nelisen vuotta sitten päätin, että nyt on aika panostaa enemmän tähän minua kiehtovaan harrastukseen ja menin avoimeen yliopistoon puoleksi vuodeksi maalaamaan. Kotona muutin takkahuoneen studioksi ja jatkoin varsin intensiivistä harjoittelua vapaa-ajallani. Nyt minut on monesti valittu edustamaan Suomea kansainvälisissä näyttelyissä. Monta maalausta on myös tullut myytyä ja tilaustöitäkin olisi enemmän kuin mitä olen valmis tekemään. Taiteellisen silmän lisäksi sinnikkyys on tässä aivan ehdoton ominaisuus – akvarellimaalaus on teknisesti varsin hankalaa ja epäonnistumisia tulee väistämättä paljon. Määrätietoisuus sekä halu ja kyky oppia koko ajan jotain uutta on tässäkin keskeistä ja utelias luonteeni saa minut kokeilemaan jatkuvasti uusia lähestymistapoja – paljolti näiden ominaisuuksien ansioista koen kehittyneeni niin nopeasti.

■ Askel kaksi:

Listaa (lihavoi, ympyröi) kaikki näistä onnistumiskertomuksistasi löytyvät vahvuudet, osaamiset ja taidot. Lisää listaan myös sellaiset vahvuudet ja osaamiset, jotka nyt palautuvat mieleen, kun luet kirjoituksesi uudelleen.

Esimerkkejä:

- Asiantuntijan työhön palaaminen vakavan sairauden jälkeen oli myös saavutus. Vaati **kärsivällisyyttä, epämukavuuden sietämistä** ja **oman jaksamisen rajojen tunnistamista**.
- Ensimmäisessä työpaikassani laadin systemaattisen toimintasuunnitelman. Vain muutaman kuukauden kokemuksella sain tehtyä ihan hyvän tuloksen ja sain kollegoiltani hyvää palautetta. Siinä projektissa toimin aika **aloitteellisesti** ja **rohkeasti**, sekä **innostuin haasteesta** sekä siitä, miten ennakkoluulottomasti minua kuunneltiin. Otin käyttöön työkaluja, joita ei aiemmin oltu käytetty ja luin uusia tutkimuksia, joten en ainakaan pysynyt vain omalla tontillani. Edelleenkin **tykkään kokeilla** ja **saada tuloksia aikaan**.
- Onnistuminen työssä vaatii **yksityiskohtien hallitsemista (suuria kokonaisuuksia unohtamatta)**, rohkeutta (tehdä itsenäisiä päätöksiä), **taitoa kyseenalaistaa** ja **olla kriittinen, yhteistyötaitoja, empaattisuutta...**
- Olen aina ollut **kiinnostunut taiteesta** ja harrastin maalausta ja piirtämistä nuorempana. Nelisen vuotta sitten **päätin**, että nyt on aika panostaa enemmän tähän minua kiehtovaan harrastukseen ja menin avoimeen yliopistoon puoleksi vuodeksi maalaamaan. Kotona muutin takkahuoneen studioksi ja jatkoin varsin intensiivistä **harjoittelua** vapaa-ajallani. Nyt minut on monesti valittu edustamaan Suomea kansainvälisissä näyttelyissä. Monta maalausta on myös tullut myytyä ja tilaustöitäkin olisi enemmän kuin mitä olen valmis tekemään. **Taiteellisen silmän** lisäksi **sinnikkyys** on tässä aivan ehdoton ominaisuus – akvarellimaalaus on **teknisesti** varsin hankalaa ja **epäonnistumisia** tulee väistämättä paljon. **Määrätietoisuus** sekä **halu ja kyky oppia** koko ajan jotain uutta on tässäkin keskeistä ja utelias luonteeni saa minut kokeilemaan jatkuvasti uusia lähestymistapoja – paljolti näiden ominaisuuksien ansioista koen kehittyneeni niin nopeasti.

Lisäksi: Pitkäjänteisyys, auttamishalu, oppimiskyky, tuloshakuisuus, innostuneisuus, nopeus, rohkeus, oma-aloitteisuus, analyttisyys, tehokkuus, määrätietoisuus, sinnikkyys, uteliaisuus, oppimishalu ja -kyky, taiteellinen silmä, mielikuvitus, käden taidot, analyttisyys, matemaattisuus, kyky tuottaa hyvää tekstiä, tunneäly/empatia, vuorovaikutustaidot, ”diplomaattisuus”, korkea moraali, vahva oikeudenmukaisuuden tarve, anteliaisuus, hyvä muttei liian korostunut itsetunto ja -luottamus

■ Viimeinen askel:

Valitse nyt näistä 3 tai enemmän sellaista ominaisuutta, joita voisit kutsua omaksi ydinosamiseksi tai vahvuudeksi. Valitse mielellään luontevahvuuksia, kyvykkyyksiä tai arvoja. Opittavat taidot tulevat esille muissa kohdissa.

Kirjoita tähän >



Osa 2

Tavoitteeni työelämässä

Tämä osio auttaa sinua asettamaan sellaisia tavoitteita, jotka ovat mielekkäitä sekä sinulle että työnantajallesi ja vievät työuraasi haluamaasi suuntaan.

Nykyinen työ

Aloitetaan tutkailemalla tämänhetkistä tilannettasi. Voit vastata yhteen tai useampaan kysymykseen.

- Mitkä ovat nykyiset työtehtäväsi?
- Miten pystyt hyödyntämään vahvuuksiasi nykyisessä työssäsi?
- Onko sinulla muunlaisia vahvuuksia, joita haluaisit hyödyntää työssäsi?
- Mitä hyötyä ajattelet osaamisestasi olevan työnantajallesi ja asiakkaillesi?

Kirjoita tähän >

Tulevaisuuden tavoitteeni

Käännetään seuraavaksi katseet tulevaisuuteen. Voit vastata yhteen tai useampaan kysymykseen.

- Mitä haluaisit oppia?
- Oletko tyytyväinen nykyiseen työhösi vai haluaisitko kehittää sitä jotenkin?
- Mikä on sinulle tärkeää työssä?
- Mihin suuntaan haluaisit viedä työuraasi?
- Mitä osaamistarpeita alasi tai työelämän muutoksesta sinulle nousee?
- Miten sinun oppimistavoitteesi auttavat työnantajaasi saavuttamaan tavoitteensa tulevaisuudessa?

+ Lisätehtävä

Tuntuuko vaikealta miettiä mikä sinulle on tärkeää työssä tai työurassa? Apuna pohdinnoissa voivat toimia ura-ankkurit.

➤ **Tästä pääset tehtävään ura-ankkureista**

Kirjoita tähän ➤

Toimintasuunnitelma

Tavoitteiden asettaminen on vain lähtölaukaus, seuraavaksi on aika toimia. Tutki nykyistä työtäsi avoimin silmin, onko siinä jotain mitä haluaisit muuttaa tai kehittää eteenpäin? Mihin haluaisit keskittyä enemmän, mistä haluaisit luopua?

■ Missä kohdassa olet nyt kun mietit tavoitteitasi?

**1**Hyvin
alussa**2****3****4****5**Tavoitteet
saavutettu

- Keneltä voit kysyä sinua kiinnostavasta asiasta?
- Mitä pitäisi tehdä, että olisit askeleen lähempänä tavoitteitasi?
- Mitä voit tehdä jo nyt, nykyisessä työtehtävässasi ja jokapäiväisessä arjessasi?
- Missä näet itsesi pidemmällä tähtäimellä, esimerkiksi viiden vuoden kuluttua?

Kirjoita tähän >

Kiteytys



Oppimistavoitteeni ja ammatilliset kiinnostuksen kohteeni

- Tarkastele pohdintojasi edellä ja kirjoita avainsanoina. Mitä haluaisit oppia? Mitkä ovat keskeiset ammatilliset kiinnostuksen kohteesi? Mistä haluaisit oppia lisää? Mitä nykyistä vahvuuttasi haluaisit käyttää enemmän?

Kirjoita tähän >

+ Lisätehtävä 3

Minun ura-ankkurini

”

Ura-ankkurit ovat konkreettisia motivaatiotekijöitä, jotka ohjaavat uravalintoja ja motivoivat työssä.

– Edgar Schein

Mitkä ovat sinulle tärkeimmät ura-ankkurit? Voit tunnistaa itsesi useammasta, mutta yleensä 1-2 nousevat kaikkein tärkeimmiksi. Voit myös arvioida kunkin ura-ankkurin tärkeyttä sinulle esimerkiksi asteikolla 1-5.

Ura-ankkurit ovat:

- **Asiantuntijapätevyys**

Asiantuntija on erityisen motivoitunut tietämystyyppistä erityisosaamista vaativan työn tekemiseen. Asiantuntija saa tyydytystä voidessaan käyttää erityislahjakkuuttaan. Urakehitys ei välttämättä ole hierarkkista ylennemistä, vaan esimerkiksi nykyiseen tehtävään sisältyvän vastuun laajenemista.

- **Itsenäisyys**

Voimakas tarve toteuttaa asioita omalla tavalla ja olla itseohjautua. Työ saa sisältää selkeästi asetettuja tavoitteita, mutta toimintavapauden niiden saavuttamiseksi tulee olla suuri.

- **Työsuhteen turvallisuus**

Jos turvallisuus on ihmisen päämotiivi, se on useimmiten hallitseva tekijä läpi työelämän ja rajaa uravalintoja. Työpaikaksi valitaan vakavaraisia yrityksiä, joissa on turvatut työsuhde- ja muut edut.

- **Yrittäjyys**

Yrittäjyysorientoitunut hakee omaa polkuaan, haluaa luoda ja rakentaa. Hän voi menestyä myös toisen palveluksessa organisaatiossa, jossa hänelle riittää luovia haasteita ja todellista valtaa toimia sisäisen yrittäjän tavoin.

- **Palvelu ja omistautuminen**

Haluaa toteuttaa työssään itselleen tärkeitä arvoja ja "parantaa maailmaa". Toivoo, että hänen työtään arvostetaan, sen merkitys näkyy ja hän saa työstään tunnustusta.

- **Aito haasteellisuus**

Haasteellisuus on tärkein eteenpäin ajava voima. Haasteellisuusorientoitunut siirtyy haasteesta toiseen ja etsii jatkuvasti yhä vaikeampia pulmia voitettavakseen. Tärkeää on, että työssä on jatkuvasti mahdollisuus kehittyä ja testata itseään.

- **Elämänalueiden tasapaino**

Elämäntyylin ollessa päämotiivi, ei ura ole elämän tärkein asia. Haluaa organisoida työnsä ja uransa niin, että ne ovat sopusoinnussa yksityiselämän kanssa. Haluaa työltään joustavuutta ja on myös itse valmis joustamaan.

- **Esihenkilöpätevyys ja johtaminen**

Esihenkilötyyppiä kiinnostaa muiden ihmisten johtaminen. Hän haluaa edetä organisaatiossa sellaiselle tasolle, jolla hän pääsee vaikuttamaan ja tekemään päätöksiä. Arvostaa osaamista ja kokemusta eri toiminnoista ja aloilta, jotka antavat yleisjohtajan pätevyyden.

Kun olet tunnistanut sinulle tärkeimmät ura-ankkurit, voit halutessasi peilata niitä omiin vahvuuksiin ja osaamisiin. Löytyykö niistä jotain yhteistä?

Kirjoita tähän >



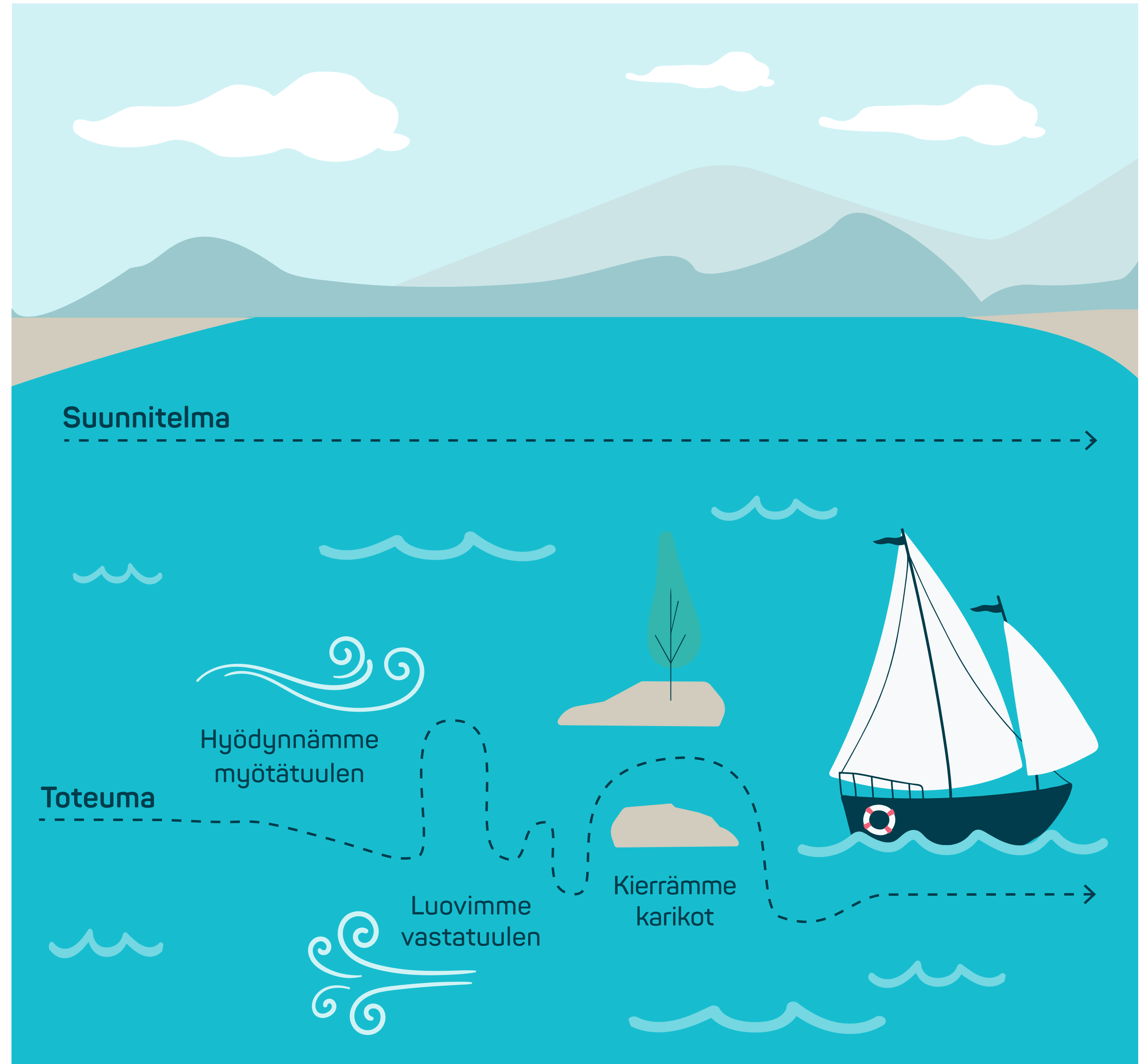
Osa 3

Muutoskyvykkyyteni

Tämä osio auttaa sinua tunnistamaan ja kehittämään omia muutosvalmiuksiasi.

Muutoskyvykkyyteni

Muutos on mahdollisuus positiiviseen kehitykseen, mutta välillä aika vaativakin prosessi. Oppimisen ja osaamisen merkitys korostuu muutoksessa, omien vahvuuksien ja osaamisten tunnistaminen auttaa siis myös muutoksessa pärjäämiseen. Muutoksen kohtaaminen ja erityisesti sen mahdollisuudeksi hahmottaminen vaatii itsetuntemusta, joka auttaa luottamaan itseensä ja osaamiseensa myös muutostilanteissa. Työelämässä muutos on jatkuvaa, omien muutosvalmiuksien tunnistaminen ja kehittäminen on tärkeä työelämätaito.



Muutos voidaan usein jakaa tekijöihin, joihin voit itse vaikuttaa ja tekijöihin, joihin sinulla ei ole vaikutusmahdollisuutta. Muutoksessa kannattaa keskittyä niihin asioihin, joihin voit vaikuttaa.



Asioita joihin muutoksessa voi vaikuttaa, voi löytyä niin työstä kuin vapaa-ajalta. Esimerkiksi

- Ajankäyttö, priorisointi
- Oma osaaminen ja oppiminen
- Tiedon hankkiminen, oma aktiivisuus
- Oma käytös
- Palautuminen

Mihin sinä voit muutostilanteessa vaikuttaa?

Kirjoita tähän >

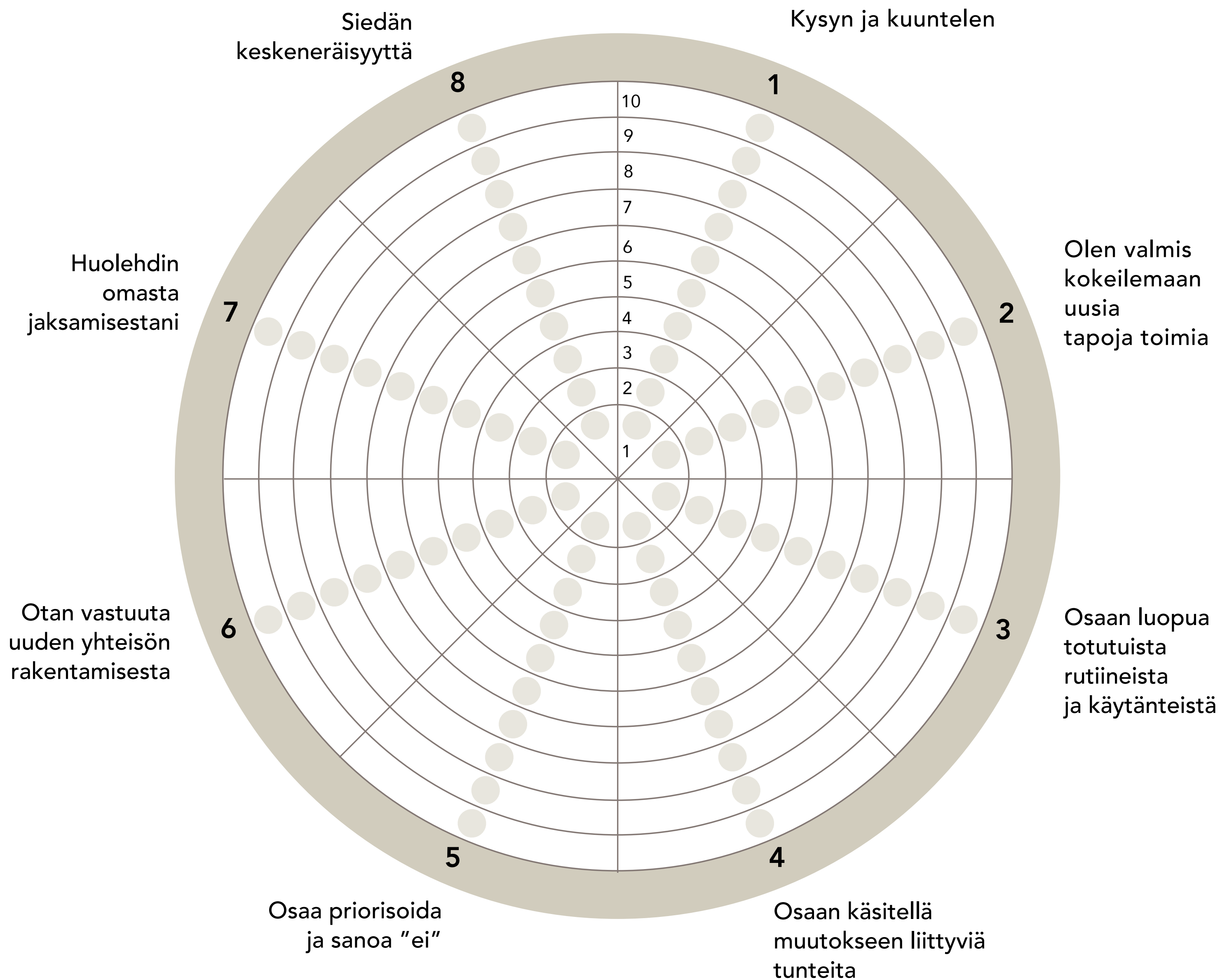
Muutostilanne vaatii monenlaisia taitoja. On hyvä tunnistaa, minkälaiset taidot itsellä on muutoksen kohtaamiseen ja mitä taitoja olisi hyvä kehittää. Viereisen sivun itsearviointin avulla voit tarkistaa oman muutuskuntosi. Muutostaidoista on hyvä keskustella myös oman esihenkilön ja työyhteisön kanssa ja miettiä miten keinoja voidaan vahvistaa myös työyhteisössä. Jos jollain osa-alueella on selkeästi parannettavaa, niin muistathan keskustella esihenkilösi kanssa ja pyytää tukea muutostaitojen kehittämiseen.

Muutoksessa elämisen taidot

Muutoskunnan arviointi

Sateenvarjomalli oman muutuskunnan arviointiin: Arvosteluasteikko on 1–10 (1 = kunnossani on paljon kehitettävää, 10 = Kuntoni on loistava)

Lähde: Humap Oy, Vesa Purokuru



Kiteytys



Muutoskyvykkyyteni

- Tarkastele pohdintojasi edellä. Mitkä ovat keskeiset asiat, joihin pyrit muutoksessa keskittymään?
Mitä haluat muutoskyvykkyydessäsi vielä kehittää?

Kirjoita tähän >

Luontevahvuudet avattuna 1/1

Hyve	Vahvuus	Kuvaus	Sopivuus omaan itseen asteikolla 1–10									
Inhimillisyyt, sosiaaliset kyvyt, joita tarvitaan toisista huolehtimiseen ja ystävystymiseen	Rakkaus	Arvostat läheisiä ihmissuhteita, erityisesti kun jakaminen ja huolenpito ovat vastavuoroisia. Ihmiset, jotka ovat sinulle läheisimpiä, pitävät myös sinua itselleen läheisimpänä.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Sosiaalinen älykkyyt	Olet tietoinen toisten ihmisten motiiveista ja tunteista. Tiedät mitä tehdä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa ja miten saada toiset tuntemaan olonsa levolliseksi.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Ystävällisyys	Olet kiltti ja antelias toisille eikä sinulla ole koskaan liian kiire tehdä palvelusta toiselle. Nautit tehdessäsi hyviä asioita sellaisillekin ihmisille, joita et tunne hyvin.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kohtuullisyys, kyky vastustaa lioittelua ja ylenpalttisuutta	Anteeksiantavaisuus	Annat anteeksi niille, jotka ovat kohdelleet sinua väärin. Annat ihmisille aina toisen mahdollisuuden. Johtava periaatteesi on armollisuus eikä kosto.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Harkitsevaisuus	Olet varovainen henkilö ja teet herkittuja valintoja. Et sano tai tee asioita, joita saattaisit myöhemmin katua.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Itsesäätely	Osaat tietoisesti säädellä, mitä tunnet ja teet. Olet kurinalainen. Kontrolloit mielitekojasi ja tunteitasi eikä päinvastoin.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Nöyryys	Et hakeudu huomion keskipisteeksi vaan annat saavutustesi puhua puolestaan. Et pidä itseäsi poikkeuksellisena. Toiset huomaavat vaatimattomuutesi ja arvostavat sitä.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Oikeudenmukaisuus, taidot joita tarvitaan yhteisössä elämisessä	Johtajuus	Olet erinomainen johtajuutta vaativissa tehtävissä. Rohkaiset ryhmää saamaan tehtävät valmiiksi ja säilytät harmonian ryhmässä luomalla kaikille tunteen siitä, että heidät on huomioitu. Olet hyvä organisoimaan tehtäviä ja huolehtimaan siitä, että asiat tapahtuvat.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Reiluus	Kaikkien ihmisten kohtelemisen reilusti on pysyvä periaatteesi. Omat tunteesi eivät vaikuta toisia ihmisiä koskeviin päätöksiisi. Annat kaikille mahdollisuuden.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Ryhmätyö	Olet erinomainen ryhmän jäsenenä. Olet luotettava ja sitoutunut tiimikaveri, teet aina osuutesi ja työskentelet lujasti ryhmäsi menestyksen eteen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Luontenvahvuudet avattuna 1/2

Hyve	Vahvuus	Kuvaus	Sopivuus omaan itseen asteikolla 1–10									
Rohkeus, emotionaaliset vahvuudet, joita tarvitaan päämäärien saavuttamiseen vastarintaa (sisäistä tai ulkoista) kohdattaessa	Innokkuus	Lähestyt kaikkea tekemistäsi innokkaasti ja energisesti. Et koskaan tee mitään puolinaisesti. Elämä on sinulle seikkailu.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Rehellisyys	Olet rehellinen henkilö. Et pelkää puhua totta vaan elät elämäsi rehellisesti ja aidosti. Olet jalat maassa ja teeskentelemätön. Olet "todellinen" henkilö.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Sinnikkyys	Teet paljon töitä saattaaksesi loppuun sen, minkä aloitit.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Urheus	Olet rohkea henkilö, joka ei peräänny uhkien, haasteiden, vaikeuksien tai kivun edessä. Puhut sen puolesta, mikä on oikein, vaikka kohtaisit vastustusta. Toimit vakaumuksesi mukaan.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Henkisyys, kyky antaa ilmiöille laajempaa merkitystä, transsendensi	Henkisyys	Sinulla on vahva ja yhtenäinen näkemys maailmankaikkeuden korkeammasta tarkoituksesta ja merkityksestä.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Huumori	Pidät nauramisesta ja kiusoittelemisesta. Sinulle on tärkeää saada toiset ihmiset hymyilemään. Yrität nähdä valoisan puolen joka tilanteessa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus	Huomaat ja arvostat kauneutta, erinomaisuutta ja taidokasta toimintaa kaikilla elämänaloilla, luonnosta taiteisiin, matematiikkaan, tieteisiin ja arkisiin kokemuksiin.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Kiitollisuus	Olet tietoinen hyvistä asioista ympärilläsi etkä pidä niitä itsestänselvyyksinä. Ystäväsi ja perheenjäsenesi tietävät, että olet kiitollinen, koska käytät aikaasi kiitoksen osoittamiseen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Toiveikkuus	Odotat tulevaisuudelta parasta ja teet työtä saavuttaaksesi sen. Uskot että voit kontrolloida tulevaisuutta.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Viisaus ja tieto, tiedon hankkimiseen ja käyttöön liittyvät kognitiiviset vahvuudet	Arviointikyky	Asioiden perusteellinen harkinta ja tutkiminen joka puolelta on sinulle tärkeää. Et tee hätäisiä johtopäätöksiä. Luotat vain vankkoihin todisteisiin tehdessäsi päätöksen. Pystyt muuttamaan mielipiteesi.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Luovuus	Ajattelet usein asioiden tekemistä uudella tavalla. Et koskaan tyydy tekemään asioita tavalliseen tapaan, jos parempi tapa on olemassa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Näkökulmanottokyky	Vaikka et ehkä itse sitä huomaa, toiset pitävät sinua viisaana. Kykyäsi tarkastella asioita eri kulmista arvostetaan ja sinulta pyydetään neuvoja. Katsot maailmaa tavalla, joka tuntuu järkeenkäyvältä toisille ja itsellesi.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Oppimisen ilo	Rakastat uusien asioiden oppimista sekä luokahuoneessa että itsellesi. Olet aina pitänyt koulusta, lukemisesta, museoista ja kaikista paikoista, joissa voi oppia.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Uteliaisuus	Osoitat uteliaisuutta kaikkeen. Kyselet aina paljon ja pidät kaikkia aiheita kiehtovina. Pidät tutkimisesta ja uuden löytämisestä.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Keskeiset lähteet

Kompassi-työkirja syntyi Kevan omien asiantuntijoiden projektityönä. Työkirjan sisällön ja rakenteen suunnitteluun ja tuottamiseen osallistuivat Leena Parkkinen, Anu Piispala, Marja Reijonen, Outi Ristola, Tiina Setälä, Laura Sundqvist, Marja-Leena Säde ja Kaisa Hakkarainen.

Työkirjan tekemisessä hyödynnettiin oman asiantuntijuuden lisäksi laajasti erilaisia lähteitä. Keskeisimmät niistä löydät tältä sivulta.

- Carlsson, Maria & Järvinen, Kati 2012: Mielekäs työ - uuden ajan uraopas (2012). E-kirja: Alma Talent.
- Hedges, Kristi 2017: Harvard Business Review (2017). 5 Questions to Help Your Employees Find Their Inner Purpose.
- Harvard Business Review. <https://hbr.org/2017/08/5-questions-to-help-your-employees-find-their-inner-purpose>.
- Korhonen-Yrjänheikki, Kati 2014: Yhteisöllinen oppiminen: miksi, mitä ja miten? Futura 3/2014, s. 101–109.
- MPS Lifeworks: Onnistujan urapalvelu. <https://www.lifeworks.fi/>.
- O'Conner, Michelle 2020: The Career Decision Canvas™. <https://www.michelle.ie/>.
- PIK: Oman osaamisen sanoittaminen ja tunnistaminen -opas. <https://docplayer.fi/68766476-Oman-osaamisen-tunnistaminen-ja-sanoittaminen.html>.
- Positive Education Oy www-sivut. <https://www.positiivinenoppiminen.fi/>.
- Suomen Ekonomit ry: Tunnista osaamisesi niin onnistut työhäussa. <https://www.ekonomit.fi/tyoelaman-tietopankki/tyonhaku/tunnista-osaamisesi-niin-onnistut-tyonhauussa-2/>.
- Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2016: VIA-vahvuusmittari lasten ja nuorten luontevahvuuksien kartoitukseen. <https://bulletin.nmi.fi/2016/02/01/via-vahvuusmittari-lasten-ja-nuorten-luontevahvuuksien-kartoitukseen/>.
- VIA-vahvuusmittarin sivut: <https://www.viacharacter.org/>.
- Wenström, Sanna 2019: Vahvuuksien voima työelämässä. <https://www.linkedin.com/pulse/vahvuuksien-voima-tyoelamassa-sanna-wenström/>.
- Wenström, Sanna 2019: Työskenteletkö sinä voimavyöhykkeelläsi? <https://www.linkedin.com/pulse/tyoskenteletko-sina-voimavyohykeella-si-sanna-wenström/>.
- Voimakehä-työkalun www-sivut. <https://voimakeha.info/index.html>.



**Kiitos, että pysähdyit omien vahvuuksiesi, oppimistavoitteidesi
ja muutoskyvykkyytesi äärelle!**

**"Onnistuminen on asenne. Se on avoimuutta uusille ideoille, halukkuutta
kuunnella, innokkuutta oppia, halua kasvaa ja joustavuutta muuttua."**

- BJ Gallagher