




## UraLoiste-uravalmennus

ETÄOPISKELU 		KOULUTUKSEN KESTO 0-3 KK
<p>Uravalmennus tarjoaa yksilöllistä tukea urahyvinvointisi edistämiseksi. Saat apua työurasi näkymien, vaihtoehtojen ja konkreettisten toimenpiteiden kirkastamiseksi, halusitpa loistaa nykyisessä työssäsi tai työllistyä uudelleen.</p>		Alkaa <span style="float: right;">Ilmoittaudu viimeistään</span>
		 ETÄKOULUTUS, ESPOO, OULU JOUSTAVA ALOITUS
Hinta €	575 + alv 25,5%	 <b>Maksa joustavasti OP:n rahoituksella.</b> <span style="float: right;">&gt;</span>

### Yksilöllisellä uravalmennuksella olet monta askelta lähempänä tavoitteitasi

Jos etsit uudenlaista intoa ja motivaatiota työhösi tai kaipaat tukea uravaihtoehtojen suunnitteluun erilaisissa työelämän tilanteissa, henkilökohtainen uravalmennus sopii sinulle. Pureudut oman potentiaalisi löytämiseen ja saat rinnallesi ammattilaisen, jonka kanssa sparrailla juuri sinua askarruttavissa kysymyksissä.

Uravalmennus auttaa sinua kirkastamaan tilanteesi ja tavoitteesi sekä vahvistaa itsetuntemustasi ja urasuunnitteluvalmiuksiasi. Oman osaamisen kartoittaminen sekä motivaatio- ja vahvuustekijöiden tunnistaminen edistävät tavoitettasi, olipa haasteesi nykyiseen työhösi tai johonkin muutostilanteeseen liittyvä.

Omien uratoiveiden ja -mahdollisuuksien luotaaminen sekä omien vahvuuksien löytäminen aloitetaan nykytilanteen pohdinnalla, joka pohjustaa tavoitteesi uravalmennukselle. Tapaat henkilökohtaista uravalmentajaasi kolme kertaa, valintasi mukaan etä- tai lähitapaamisella, ja tapaamisten välillä teet erilaisia itsenäisiä välitehtäviä. Tehtävien tarkoitus on auttaa sinua pohtimaan omaa tilannettasi ja tulevia valintojasi.

UraLoiste sopii kaikille alasta riippumatta. Uraohjauksen aikana sinulla on myös mahdollisuus tarkastella Rastor-instituutin koulutustarjontaa yhdessä uravalmentajasi kanssa löytääksesi sopivia tapoja kehittää omaa osaamistasi.

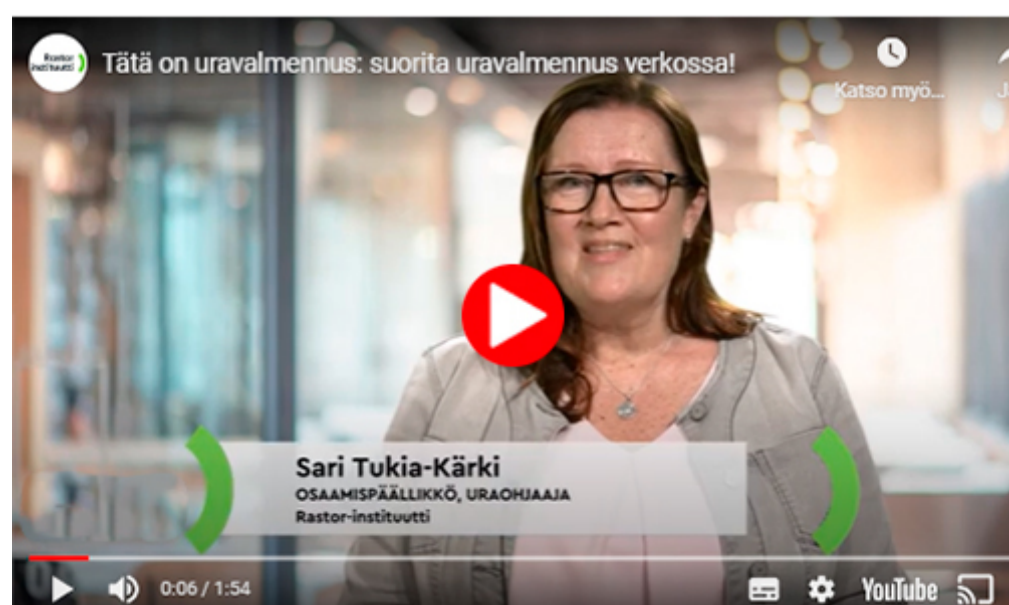
Uravalmennukseen osallistuvat saavat pääsyn Rastor-instituutin Urahuoltamoon. Urahuoltamossa toteutetaan kerran kuukaudessa maksuttomia työelämä- ja ura-aiheisia teemavalmennuksia. Teemat liittyvät esimerkiksi urasuunnitteluun, ammatilliseen itsetuntemukseen, työnhakuun sekä muihin ajankohtaisiin aiheisiin.

Katso myös [Uravalmennuksen tutustumisstartti](#)

 [Tulosta / tallenna \(PDF\)](#)

#### Laajuus

Uravalmennus sisältää kolme n. 1 h ohjauskeskustelua henkilökohtaisen uravalmentajan kanssa sekä kaksi itsenäisen työskentelyn jaksoa.



[Videolla uraohjaaja Sari Tukiä-Kärki kertoo, mistä uravalmennuksessa on kyse. Katso video!](#)

## **Tutustu uravalmentajiimme!**



[Katso uravalmentajien esittelyvideot](#)

## Koulutuksen sisältö

- Alkukysely ja -keskustelu oman uravalmentajan kanssa
- 1. valmennustapaaminen oman uravalmentajan kanssa
- Etäjakso ja kehittymistehtävät

Esimerkkejä tehtävistä:

- Oman nykytilanteen kartoittaminen – lähtökohta urasuunnittelulle ja tavoitettasi edistävän suunnitelman tekemiselle
- Oman itsetuntemuksen vahvistaminen
- Tulevaisuuden vaihtoehtojen tarkastelu ja valintojen tekeminen

- 2. valmennustapaaminen oman uravalmentajan kanssa
- Etäjakso ja kehittymistehtävät

Esimerkkejä tehtävistä:

- Oman osaamisen sanoittaminen
- Työhaun dokumentit  
Oman työllistymistä edistävän suunnitelman laatiminen

- 3. valmennustapaaminen oman uravalmentajan kanssa
- Tilannekatsaus valmennuksen päätyttyä

## Maksu ja ehdot

Opiskelumaksu maksetaan verkkomaksuna ilmoittautumisen yhteydessä tai laskutetaan ennen koulutuksen alkua yhdessä erässä. Jos olet hankkinut rahoituksen Rastor-instituutin [www-sivulla](http://www.rastorinst.fi) osoitetun rahoitusyhtiön kautta, lähetämme laskun rahoitusyhtiölle.

Osallistumisen voi perua ilman peruutuskuluja viimeistään 14 vrk ennen koulutuksen alkua. Alle 14 vrk ennen koulutuksen alkua tehdyistä peruutuksista perimme 50 % koulutuksen hinnasta. Jos osallistumista ei ole peruttu ennen koulutuksen alkua, perimme 100 % koulutuksen hinnasta.

**Kaipaatko lisätietoa? Ota yhteyttä, autamme mielellämme**



**Maija Tahkola**

osaamispäällikkö

[maija.tahkola@rastorinst.fi](mailto:maija.tahkola@rastorinst.fi)

[050 560 6602](tel:0505606602)



Uravalmennus keskittyi hyvin juuri minun tilanteeseeni ja sain konkreettisia vinkkejä miten edistää niin oman osaamisen esilletuomista kuin kouluttautumista.

Opiskelijapalaute

