

Uravalmennuksen tutustumisstartti


ETÄOPISKELU 

KOULUTUKSEN KESTO 1 H

Oletko pohtinut uravalintojasi tai haaveiletko paremmasta työelämästä? Odotteletko parempia aikoja – vai olisiko syytä ottaa ohjat omiin käsiin? Taitavan uravalmentajan avulla löydät keinot urasi ja tulevaisuutesi suunnan kirkastamiseen. Aloita muutos nyt ja ota askel kohti parempaa työelämää ja urahyvinvointia!

Alkaa

Ilmoittaudu viimeistään

 ETÄKOULUTUS,
ESPOO, OULU
JOUSTAVA ALOITUS

Hinta €

95 + alv 25,5%

Lisätietoa koulutuksesta

 Tulosta / tallenna (PDF)

Uravalmennuksen tutustumisstartti sisältää 60 min tapaamisen uravalmentajan kanssa. Ilmoittautumisesi jälkeen olemme sinuun yhteydessä ja sovimme sopivasta ajankohdasta. Tutustumisstartit pidetään arkisin noin 8–16 välillä. Valitset itse, tapaatteko valmentajasi kanssa etänä vai kasvotusten Espoossa tai Oulussa.

Tapaamisen alussa kartoitatte tilanteesi, minkä jälkeen sisältö kohdennetaan toiveittesi ja tarpeittesi mukaiseksi. Tapaamisen teemat voivat liittyä esimerkiksi itsetuntemuksen, arvojen, vahvuuksien ja osaamisen kartoittamiseen ja sanoittamiseen, uralla etenemisen tai työnhakuun.

Valmennusstartti sopii sinulle, joka et ole vielä ihan varma tarpeistasi ja haluaisit varmistua, onko uravalmennus sinun juttusi. Tutustumisstartti sopii kaikille toimialasta riippumatta. Se soveltuu niin työssä olevalle, työttömälle kuin työelämän ulkopuolella olevalle. Jos tämän jälkeen haluat jatkaa valmennusprosessia, voit edetä [UraLoiste-uravalmennukseen](#) jo valmiiksi tutun uravalmentajasi kanssa.

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.

Tutustu uravalmentajiimme!

[Katso uravalmentajien esittelyvideot](#)



Koulutuksen sisältö

Uravalmennuksen teemoja

Itsetuntemus

- kiinnostuksen kohteet
- omat rajat ja voimavarat
- vahvuudet ja motivaatiotekijät

Oma osaaminen

- osaamisen tunnistaminen
- kehittymiskohteet

Oma tulevaisuus ja muutосkyky

- tulevaisuuden haaveet ja tavoitteet
- epävarmuuden sieto
- mahdollisuuksien etsiminen

Toimintaympäristön tunteminen

- kiinnostavat alat ja vaihtoehtojen vertailu
- työn tekemisen vaihtoehdot
- tulevaisuuden osaamistarpeet

Vuorovaikutus ja yhteistyö

- oman osaamisen sanoittaminen
- palautteen vastaanottaminen
- verkostoituminen
- yhteiskunnan tarjoamat palvelut

Toimintaympäristön tulevaisuuden hahmottaminen

- oman työn ja alan muutokset
- muutosten ennakoiminen ja niihin varautuminen
- yhteiskunnallisten ja globaalien muutosten vaikutukset

Kaipaatko lisätietoa? Ota yhteyttä, autamme mielellämme

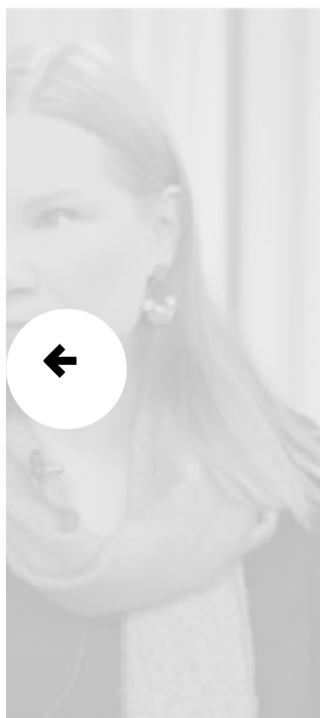


Maija Tahkola

osaamispäällikkö

maiia.tahkola@rastorinst.fi

[050 560 6602](tel:0505606602)



Uravalmentaja pisti miettimään asioita uudelta kantilta. Löysin itse vastaukset ja seuraavat stepit, mitä kohti lähteä.

Meri Salmi
Project Manager



