

## Henkilökohtainen uravalmennus <sup>[1]</sup>

# Henkilökohtainen uravalmennus

Uravalmennuksessa voit pohtia omaa uraasi ja sen suuntaa.

Henkilökohtainen uravalmennus on kahdenkeskinen, luottamuksellinen keskustelu TEKin uravalmentajan kanssa. Voit valita alla olevista kahdesta valmennuksesta sinulle sopivimman vaihtoehdon. Henkilökohtainen valmennus on ratkaisukeskeistä ja pohjautuu sinun tarpeisiisi.

Jos tarpeesi uravalmentajan yhteydenottoon ei ole akuutti, niin suosittelemme sinulle ensin Tunnista ja sanoita osaamisesi -verkkovalmennusta <sup>[2]</sup>, jonka avulla opit tunnistamaan, oivaltamaan ja sanoittamaan omaa osaamistasi urasuunnittelusi sekä työnhakusi tueksi. Työstä verkkovalmennusta itsenäisesti, ihan omassa tahdissasi. Valmennuksesta saat konkreettista tukea oman osaamisen ja vahvuuksien tunnistamiseen, ajatuksia oman urasuuntasi pohtimiseen sekä ohjausta siihen miten osaamisesta kannattaa kertoa työhaussa, esimerkiksi CV:ssä ja LinkedInissä. Varaa aika uravalmentajalle verkkovalmennuksen suorittuasi, jos kaipaat vielä lisäsparrausta!

## TEHOKAS TYÖNHAKU

### **Sinulle, joka olet aktiivisessa työhaussa.**

Valmennus sisältää alkukartoituksen (30 min.) ja käsiteltävien teemojen määrästä riippuen 1-3 sparrauskeskustelua (á 30-60 min.) uravalmentajan kanssa sekä välitehtäviä tilanteen mukaan.

Valmennuksen teemoja voivat olla esimerkiksi

- Työhaun dokumentit (CV, hakemus, LinkedIn-profiili)
- Työpaikkatietojen löytäminen
- Piilotyöpaikat
- Työhaun kanavat
- Verkottuminen
- Työhaastattelu
- Ulkomaan työnhaku.

Ennen kun varaat aikaa uravalmentajalle, hyödynnä huolella CV-ohjeemme <sup>[3]</sup> ennen kuin lähetät CV:si meille. Tietoa ja työkaluja työnhakuun <sup>[4]</sup> - sivusto kannattaa katsoa myös.

## VARAA AIKA tehokas työnhaku -VALMENNUKSEEN

[Varaa aika uravalmentajalle](#) [5]

### UUTTA URALLE

**Sinulle, joka haluat jäsentää omia uratoiveitasi ja mahdollisuuksiasi sekä rakentaa tavoitteita ja toimintasuunnitelmia.**

Uravalmennus sisältää alkukartoituksen (30 min.) ja 2-3 keskustelua (á 60-90 min.) uravalmentajan kanssa sekä välitehtäviä tilanteen mukaan. Valmennuskertojen välille saat välitehtäviä, jotka palautat uravalmentajalle ja käsittelet hänen kanssaan. Keskustelussa voit jäsentää omia uratoiveitasi ja mahdollisuuksiasi sekä rakentaa tavoitteita ja niiden toteutussuunnitelmia. Keskeisinä teemoina ovat tilanteeni työuralla, omat tavoitteeni, osaamiseni ja toimintastrategiani.

Uravalmennuksen hyödyntämisen tilanteita voivat olla esimerkiksi

- Työpaikan tai tehtävän vaihtaminen ja uralla eteneminen
- YT-tilanteisiin liittyvä työnhaku
- Organisaatiomuutokset
- Työelämään paluu perhevapaiden, sairausloman tai muun vapaan jälkeen
- Ammatillisen kehittymisen tarve
- Oma ammatillinen hyvinvointi ja motivaatio

Varaa aika uutta uralle -valmennukseen

[Varaa aika uravalmentajalle](#) [6]

"Sain apua TEKin uravalmennuksesta ja se ohjasi minua oikeaan suuntaan työhaussa, joka johti nopeasti uuden työpaikan löytymiseen!"

Anonyymi jäsenpalaute

#### **Asiasanat:**

[urapalvelut](#) [7]

[ura](#) [8]

---

**Source URL:** <https://www.tek.fi/fi/henkilokohtainen-uravalmennus>

#### **Links**

[1] <https://www.tek.fi/fi/henkilokohtainen-uravalmennus>

[2] <https://www.tek.fi/fi/node/10049>

[3] <https://www.tek.fi/fi/node/1092>

[4] <https://www.tek.fi/fi/node/490>

[5] [http://www.lyyti.in/TEKin\\_urapalvelut\\_Yhteydenottolomake](http://www.lyyti.in/TEKin_urapalvelut_Yhteydenottolomake)

[6] [https://www.lyyti.in/TEKin\\_urapalvelut\\_Yhteydenottolomake](https://www.lyyti.in/TEKin_urapalvelut_Yhteydenottolomake)

[7] <https://www.tek.fi/fi/tags/urapalvelut>

[8] <https://www.tek.fi/fi/tags/ura>