



OTTY ry

ITSETUNTEMUKSEN SPARRAUSAAMU

**Taija Kääriäinen, SEFE
Työnhaku- ja urapalvelut**

sefe

JOTTA EKONOMILLA ON ARVONSA – FÖR EKONOMENS VÄRDE



HENKILÖKOHTAINEN SWOT-ANALYYSI

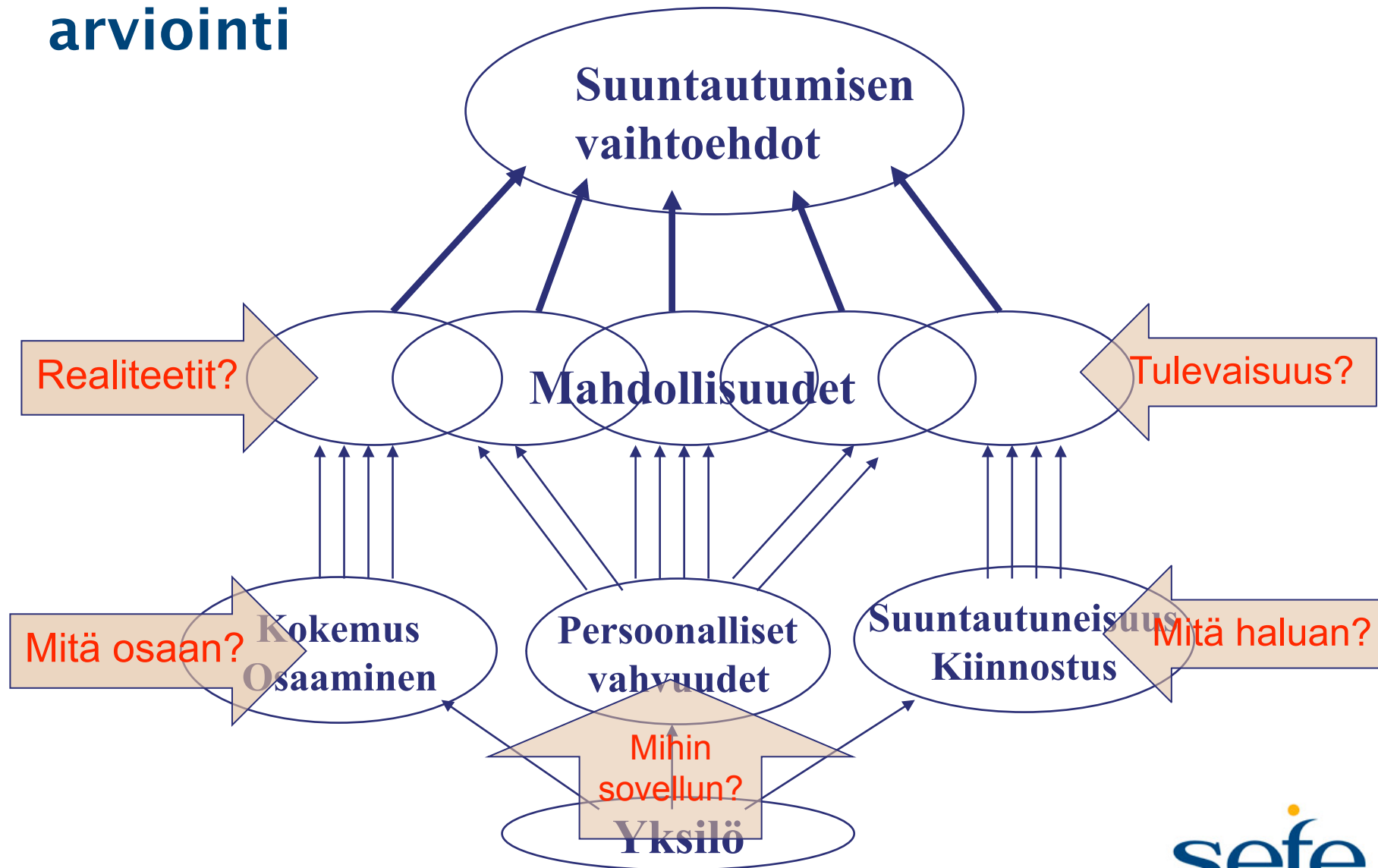
USKOMUKSET

TAVOITTEEN ASETTAMINEN JA SAAVUTTAMINEN

sefe

JOTTA EKONOMILLA ON ARVONSA – FÖR EKONOMENS VÄRDE

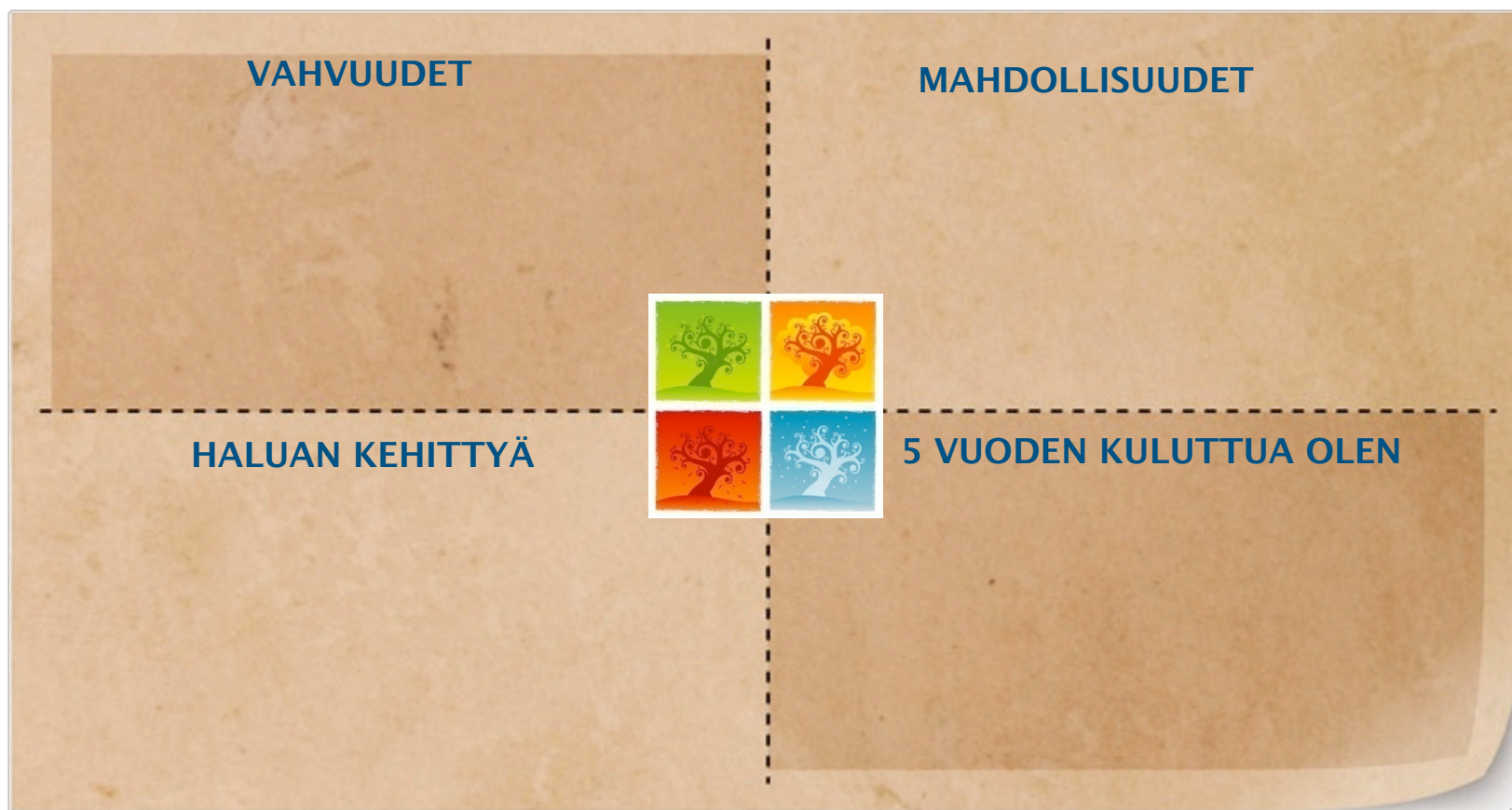
Omien voimavarojen ja mahdollisuuksien arviointi



Oma positiivinen "SWOT"

- Mieti, mitkä ovat omat vahvuutesi, mahdollisuutesi, missä haluat kehittyä sekä missä näet itsesi 5 vuoden kuluttua.

VAHVUUDET	MAHDOLLISUUDET
HALUAN KEHITTYÄ	5 VUODEN KULUTTUA OLEN





Mitä vahvuuksia sinusta luettelisi...

- ...ystäväsi?
- ...lähisukulaisesi?
- ...harrastuskaverisi?
- ...kollegasi?
- ...esimiehesi?

sefe

JOTTA EKONOMILLA ON ARVONSA – FÖR EKONOMENS VÄRDE

Millaisessa tilanteessa koit onnistuneesi?

Situation Missä tilanteessa, milloin?

Task Mikä oli toimeksianto, tehtävä?

Action Mitä teit? Miten teit?

Result Mikä oli lopputulos, mihin se johti?

RYHMÄ: Mitä ominaisuuksia/taitoja/osaamista kertoja käytti?



USKOMUKSET

Mitkä vievät eteenpäin?
Mitkä rajoittavat?

sefe

JOTTA EKONOMILLA ON ARVONSA – FÖR EKONOMENS VÄRDE

Kehityskeskustelu itsesi kanssa

- Millaisia tehtäviä olet tehnyt?
- Mistä olet pitänyt työssäsi?
- Mikä on ollut vaikeaa?
- Millaista muutosta mahdollisesti haluat?
- Mikä auttaa sinua parempiin tuloksiin?
- Mikä auttaa sinua parempaan yksityiselämän ja työn tasapainoon?
- Ketkä voivat auttaa sinua?
- Mikä on seuraava askeleesi?



KUULUMISET 90-vuotiaalta itseltäni

Miten päädyin näihin
ratkaisuihin?

Mikä muodostui
elämäni tärkeimmäksi
asiaksi?

Minkä asioiden parissa
viihdyin?

sefe

JOTTA EKONOMILLA ON ARVONSA – FÖR EKONOMENS VÄRDE



TAVOITTEEN ASETTAMINEN JA MUOTOILU

- *Positiivinen ”kohti” lause.
- *Voinko itse vaikuttaa?
- *Yksityiskohdat
- *Onko jokin asia, joka menee tämän tavoitteen edelle?

sefe

JOTTA EKONOMILLA ON ARVONSA – FÖR EKONOMENS VÄRDE



Tee mitä
HALUAT.

taija.kaariainen@sefe.fi
p. 0201 299 258

sefe

JOTTA EKONOMILLA ON ARVONSA – FÖR EKONOMENS VÄRDE