



# VAHVUUS- JA OSAAMISKARTTA

Riikka Pajunen: Omaa tehtävää etsimässä – löydä vahvuutesi ja intohimosi

# TYÖKALUT

- vahvuuksien tunnistamisen työkalut
- apuvälineitä, kun tunnistaa, sanoittaa ja myy vahvuuksia
- avoin
- rehellinen
- työkalut tukevat toisiaan eikä järjestyksellä ole väliä
- tunnista arvot, motivaatio ja vahvuudet → ideoit sopivia uravaihtoehtoja
- vahvuus- ja osaamiskartta kokoaa yhteen kaiken, mitä olet oppinut elämässä

# OHJE

## 1. miellekartta - valitse itsellesi sopiva muoto

- PowerPoint-esitys
- mindmap-ohjelma (esim. MindMup, FreeMind)
- paperi, johon piirrät ja kirjoitat
- miellekartta on ideointia ja asioiden jäsentämistä varten suunniteltu esitysmuoto

## 2. tee ensin otsikot, jotka ovat tärkeitä ja ajankohtaisia sinulle ja taustallesi

- hyödynnä seuraavan [kuvion](#) ideoita ja lisää omiasi

## 3. kirjaa tekemiesi otsikoiden alle osaamisesi tarkemmin

# OHJE

4. kun vahvuus- ja osaamiskartta on valmiina, korosta alleviivaamalla tms. ne osaamiset ja taidot, joiden käyttämisestä olet tällä hetkellä tai edelleen kiinnostunut

- ne ovat todellisia vahvuuksiasi

5. voit korostaa eri värillä lopuksi myös ne osaamiset ja taidot, joita et halua enää jatkossa käyttää
6. korosta kolmannella värillä ne asiat, joita haluaisit osata ja joita haluat kehittää

# OMINAISUUDET

- luontaisia tapoja toimia
- näyttäytyvät tilanteesta riippuen joko vahvuuksina tai heikkouksina esim.

- aktiivisuus
- auttamishalu
- liiketoiminnan taju
- empatia
- energisyys
- esiintymiskyky
- fyysinen kunto
- huolellisuus
- huumorintaju
- hyvämuistisuus
- johtamistaito
- joustavuus
- järjestelmällisyys

- kirjallinen esitystaito
- kuuntelutaito
- kärsivällisyys
- luotettavuus
- luovuus
- matkustushalu
- myyntihenkisyys
- opetustaito
- paineensietokyky
- sopeutumiskyky
- sosiaalisuus
- tekniikan taju
- tilannetaju
- tuloshakuisuus
- tunneäly
- uskottavuus
- yhteistyökyky
- ...

# OSAAMISET JA TAIDOT

- osaaminen on erityistä pääomaa
- kenelläkään ei ole juuri samanlaista osaamista
- aiemmat työtehtävät, projektit, työkeikat, harrastukset, ihmissuhteet ovat antaneet paljon erilaista osaamista
- uusia taitoja voi oppia loputtomasti ja rakentaa siten sisäistä motivaatiota
- pianonsoitto, kirjanpito, ompelu, neulominen, tenniksenpeluu, tanssiminen, kommunikaatio, tietotekniset taidot, neuvottelutaidot jne...

# LUONTEENVAHVUUDET – PIILOSSA OLEVAT VAHVUUDET

- positiivisessa psykologiassa on tutkittu luonteenvahvuuksia
- VIA-vahvuusmittari (<https://urly.fi/1Rg1>)
- oman luonteenvahvuuden voi tunnistaa mittarin avulla
- [Persoonallisuustesti, persoonallisuuden arviointi: VIA-tutkimus | VIA-instituutti \(viacharacter.org\)](#)
- vahvuuksia on enemmän kuin mitä päällepäin näkyy
- muut voivat nähdä piilossa olevat vahvuudet paremmin kuin itse
- mikä vahvuutesi voisi olla piilossa?

# VAHVUUDET MUIDEN MIELESTÄ - KOKEMUKSET

- mistä kaikesta olet saanut kiitosta, palautetta työelämässä ja elämäsi varrella
- kysy perheenjäseniltä, ystäviltä, tutuilta, työkavereilta
- mikä on ollut elämäsi opettavaisin ja kasvattavin kokemus?
- kaikki koettu on vahvuuksien taustalla ja siitä voi ammentaa oivalluksia vahvuuksiin

# OPISKELLUT TIEDOT JA TAIDOT

- kurssit
- seminaarit
- luennot
- luetut kirjat
- lisäkoulutukset
- ammatilliset tutkinnot
- itsestä opitut asiat erilaisissa tilanteissa
- elämänkoulu
- vahvuutta, joka erottaa itse kunkin muista

# LAHJAKKUUDET

-

# VERKOSTOT

- monitaitoisuutta
- erityistä taitavuutta ja suorituskyykyä jollakin tiedon tai taidon osa-alueella (matemaattis-looginen, kielellinen, musiikillinen, liikunnallinen, visuaalinen..)
- <https://fi.wikipedia.org/wiki/Lahjakkuus>

- hyvät tukijoukot ja sopiva verkosto ovat hyödyllisiä
- **suhdelo** – olet suhteessa muihin, et pelkästään muista erillinen yksilö
- jos jotain ei itse hallitse, niin joku verkostossa voi hallita
- <https://yle.fi/uutiset/3-8792017>
- <https://diakoniaa.net/suhdelokurssilla/>

# FYYSISET VAHVUUDET

- fyysiset ominaisuudet voivat olla vahvuuksia
- voimakas – raskaat työtehtävät
- kehonhallinta -
- ym.



# ONNISTUMISET, KOHOKOHDAT, AIKAANSAANNOKSET URALTA JA ELÄMÄSTÄ

- kun kertoo vahvuuksistaan esim. työnhakutilanteessa, kuulijan voi vakuuttaa kertomalla esimerkkejä
- esimerkit osoittavat mitä vahvuuksia on käyttänyt onnistuakseen tehtävässä → persoona jää mieleen
- kirjaa muistiin onnistumisia, aikaansaannoksia, kohokohtia

## Työkalut

- Osaamismatriisi-työkalu
- Muiden kuva sinusta (väh. viideltä)
  - mitä vahvuuksia ja osaamista näet minussa
  - kerää vastaukset yhteen ja tutki mikä on uutta, mikä yllätti
- VIA-vahvuusmittari
- Persoonallisuustesti  
<https://www.16personalities.com/fi/persoonallisuustesti>

Fyysiset  
vahvuuteni

Ominaisuuteni

Opiskellut  
tietoni

Ammatillinen  
ydinosaaminen

Luonteen-  
vahvuuteni

Osaamiseni ja  
taitoni

**Vahvuus- ja  
osaamiskartta**

Piilossa oleva  
vahvuuteni

Onnistumiset ja  
kohokohdat

Asiat, joita  
rakastan tehdä

Lahjakkuuteni

Kokemukseni

Verkostot



# MindMup

