



# Urapalvelut

## Henkilökohtaista edunvalvontaa

SVAL tarjoaa jäsenilleen jäsenetuna urapalveluja yhteistyössä CareerStorm Urapalvelut -valmennusryityksen kanssa.

### Ilmainen neuvontapalvelu

Kun sinulla on lyhyt kysymys liittyen työnhakuun, urasuunnitteluun tai omassa työssä kehittymiseen, varaa aika puhelinkeskusteluun valmentajan kanssa osoitteesta [www.urapalvelut.fi/sval](http://www.urapalvelut.fi/sval). Ajanvarauksen yhteydessä voit kirjoittaa valmentajalle mitä kysymyksesi koskee. Palvelu on liiton jäsenille ilmainen.

### Maksullinen uravalmennus

Kun työ- tai elämäntilanteesi vaatii hieman kokonaisvaltaisempaa tarkastelua, tarjoaa liitto jäsenilleen edulliseen hintaan lyhytkestoista uravalmennusta. Maksulliseen valmennukseen sisältyy verkkopohjainen uranavigointityöväline *CareerStorm Navigator* ja 1,5 tuntia puhelinkeskusteluja valmentajan kanssa.

### Mitä valmennus maksaa liiton jäsenille?

Uravalmennuksen jäsenhintana on työssäkäyville jäseniltä **40 euroa** ja muilta jäseniltä **20 euroa**. Liitto lähettää laskun valmennukseen osallistuville.

### Miten tilaat valmennuksen?

Varaa aika ensimmäiseen keskusteluun osoitteesta [www.urapalvelut.fi/sval](http://www.urapalvelut.fi/sval) ja kirjoita viestikenttään, että olet kiinnostunut valmennuksesta.

### Miten neuvonta tapahtuu?

Valmentaja soittaa sinulle ajanvarauksen yhteydessä antamaasi puhelinnumeroon varaamanasi aikana.

### Etäpalvelua kaikille jäsenille

Urapalvelut toteutetaan puhelimen, sähköpostin ja internetin välityksellä, ilman henkilökohtaisia tapaamisia. Näin kaikki liiton jäsenet Suomessa ja ulkomailla voivat hyötyä palvelusta.

### Maksullisen uravalmennusprosessin vaiheet

#### Vaihe 1: Alkukeskustelu puhelimitse (20 min.)

- Lähtökohtasi ja odotuksesi valmennukselle
- Tavoitteiden asettaminen valmennusprosessille
- Verkkopohjaisen työvälineen esittely & kirjautumisohjeet

#### Vaihe 2: Itsenäinen työskentely (6 tuntia)

- *CareerStorm Navigator* -työväline: Kartta ja Kompassi
- Lähetä CV:si valmentajalle

#### Vaihe 3: Palautekeskustelu puhelimitse (50 min.)

- Vastaustesi läpikäynti asetettujen tavoitteiden näkökulmasta
- Vaihtoehtojen konkretisointi
- Kotitehtävän määrittely

#### Vaihe 4: Itsenäinen työskentely (6 tuntia)

- *CareerStorm Navigator* -työväline: Vertailu (2 h)
- Yhdessä määritelty kotitehtävä (4 h)

#### Vaihe 5: Loppukeskustelu puhelimitse (20 min.)

- Räätelöidään tarpeen mukaan
- Päätetään valmennusprosessi

**Varaa aika valmentajalle: [www.urapalvelut.fi/sval](http://www.urapalvelut.fi/sval)**

Tarvitset jäsennumerosi varataksesi ajan valmentajalle! Jäsennumerosi löydät jäsenkortista, tilisiirrosta, nettipalvelusta tai soittamalla liittoon.

# CareerStorm Navigator™

Yhteenveto CareerStorm Navigator työvälineestä

Luo oma vahva tarinasi: CareerStorm Navigator -työväline auttaa sinua rakentamaan kokonaiskuvaa vahvuuksistasi ja tavoitteistasi. Omien työ- ja elämäkokemustesi pohjalta kiteytyy ainutlaatuinen tarinasi ja jäsenyytensä juuri sinulle sopivia uravaihtoehtoja.

## Nykyinen Sijainti –

Missä olet nyt?

- Kuvaile työ- ja elämänuraasi. Aiemmat kokemuksesi ovat hyvä lähtökohhta uusien päätösten tekemiselle.
- Tarkastele, minkälaisia rooleja sinulla on ollut urallasi ja elämässäsi, mukaan luettuna palkattomat tehtävät (työtön, koti-isä tai kotiäiti, vapaaehtoistyöntekijä, opiskelija).

**Arvioitu aika:** 60 min

## Toivottu Päämäärä –

Mihin olet matkalla?

- Määritä tavoitteesi kahdeksalle elämän-alueelle: ura, oppiminen, ihmissuhteet, koti, keho ja terveys, vapaa-aika, taloudelliset päämäärät ja henkinen kasvu.
- Arvioi kunkin tavoitteen tärkeys ja sen saavuttamisen helppous.

**Arvioitu aika:** 60 min

## Kiinnostukset (Missä)

- Laadi kattava luettelo asioista, joiden parissa haluaisit viettää suurimman osan ajastasi.

**Arvioitu aika:** 60 min

## Taidot (Mitä)

- Määritä neljäntyyppisiä taitoja: vuorovaikutustaidot, käytännön taidot, tietotaidot ja luovat taidot.

**Arvioitu aika:** 60 min

## Tyyli (Miten)

- Tee yksilöllinen luettelo luonteenpiirteistä, joita arvostat, ja käytä luetteloa itsesi kuvaamiseen.

**Arvioitu aika:** 45 min

## Arvot (Miksi)

- Laadi luettelo tärkeimmistä arvoistasi, ja arvioi, miten ne toteutuvat omassa elämässäsi.

**Arvioitu aika:** 45 min

## Vertailu – Arvioi uravaihtoehtojasi

- Valitse 2-5 harkitsemaasi uravaihtoehtoa
- Punnitse vaihtoehtojasi henkilökohtaisten kriteeriosi mukaan: arvot, tyyli, taidot, tavoitteet, työympäristö ja kiinnostukset.
- Jos olet tehnyt vastaavat työvälineet Kartassa ja Kompassissa, vastauksiasi voidaan käyttää suoraan painottamaan valitsemiasi uravaihtoehtoja.
- Vertailu toimii parhaiten, kun olet tutustunut mahdollisiin uravaihtoehtoihisi.

**Arvioitu aika:** 1-2 h

Kartta  
Uransi suunnan määrittäminen:

Nykyinen sijainti  
Missä olet nyt?

Haluttu päämäärä  
Mihin olet matkalla?

Kompassi  
Voimavarojesi selkiyttäminen:

Kiinnostukset

Taidot

Tyyli

Arvot

Navigointi  
Eteneminen omia vahvuuksiasi hyödyntäen:

Vertailu  
Arvioi vaihtoehtojasi