



Uudenmaan TE-toimiston ammatinvalinta- ja urasuunnittelupalvelut

**Ammatinvalinnanohjauksesta apua
koulutus- ja uravaihtoehtojen pohtimiseen,
jos mietit esimerkiksi seuraavia kysymyksiä**

- Mille alalle tai mihin koulutukseen suuntaudun, voisinko vaihtaa alaa?
- Mistä olen kiinnostunut, mikä on minulle tärkeää?
- Miten valitsen, kun kaikki kiinnostaa tai mikään ei kiinnosta?
- Mitä osaan, mitkä ovat vahvuuteni ja mitä voisin kehittää itsessäni?
- Kuinka paljon olen valmis laittamaan peliin tavoitteideni eteen?
- Onko minun huomioitava terveydentilani, kun teen ammatinvalintaratkaisuja?

Mitä ammatinvalinnanohjaus on?

- Ammatinvalinnanohjaus on pääasiallisesti keskustelua, tulet kuulluksi ja asioihisi paneudutaan
- Ohjauksen tavoitteena on tukea ja auttaa sinua tulevaisuutesi ratkaisujen tekemisessä
- Ohjaus on luottamuksellista ja maksutonta
- Yksittäinen ohjauskeskustelu on noin tunnin mittainen
- Ohjaukseen voi sisältyä myös mm. kotitehtäviä, testejä, työ- ja koulutuskokeiluja

**Työ- ja elinkeinotoimiston psykologit
auttavat löytämään ratkaisuja
ammatinvalintaan, työhön tai koulutukseen
liittyvissä kysymyksissä.**

Lähtökohtana ovat aina sinun omat toiveesi, odotuksesi ja kiinnostuksesi!

Miten ohjaukseen pääsee?

- Urasuunnittelu ja ammatinvalintapalvelu on tarkoitettu kaikille ja kaikenikäisille. Kysy ohjaukseen pääsystä käydessäsi TE-toimistossa.
- Ammatinvalinnanohjauksen ajanvaraus: p. 0295 041 400 ma-to 12-14 (Uudenmaan TE-toimiston toimipaikat: Helsinki, Espoo, Vantaa, Porvoo, Järvenpää, Hyvinkää, Lohja ja Raasepori)

TE-palvelujen Koulutusneuvonta

Koulutukseen hakeutumisen, opintojen sisältöihin, ammatteihin ja ammattialoihin sekä opintojen rahoitusvaihtoehtoihin liittyvissä kysymyksissä saat apua Työlinjan koulutusneuvojilta. Soita puhelinnumeroon 0295 020 702 tai lähetä sähköpostikysymyksiä osoitteeseen koulutusneuvonta@te-toimisto.fi. 'Koulutusneuvonta' myös [Facebookissa](#).