



Ammatinvalinta- ja uraohjaus

Psykologipalvelut Kaakkois-Suomen TE-toimistossa

Mitä ammatinvalinnanohjaus on?

Ammatinvalinta- ja uraohjauspalvelun tehtävänä on auttaa erilaisissa työhön ja koulutukseen liittyvissä pulmatilanteissa. Ammatinvalinnanohjauksessa voit psykologiasiantuntijan avulla selvittää ammatillisia tavoitteitasi ja saada palautetta edellytyksistäsi eri ammattialoille.

Ohjauksesta voit hyötyä esimerkiksi, jos:

- suunnittelet peruskoulun tai lukion jälkeisiä valintojasi
- olet kiinnostunut jatko- tai uudelleen- koulutuksesta
- koulutuksesi uhkaa keskeytyä
- harkitset ammatin tai työpaikan vaihtamista
- olet palaamassa työelämään
- työttömyytesi uhkaa pitkittyä
- terveydentilasi rajoittaa ammatinvalintaasi tai työkykyäsi.

Lisätietoja ja työkaluja urasuunnitteluun

te-palvelut.fi > Työnhakijalle

- Ammatinvalinta ja koulutus > [Ammattia tai koulutusta valitsemassa?](#)
- Nuoret > [Mihin ammattiin?](#)

Mitä ohjauksessa tapahtuu?

Ammatinvalinnanohjauksen tärkein työmuoto on asiakkaan ja psykologin väliset keskustelut. Ohjauskeskusteluja voidaan käydä paikan päällä TE-toimistossa, puhelimitse tai videoneuvotteluina. Ensimmäisellä kerralla käsitellään yleensä koulutus- ja työkokemuksia, elämäntilannetta, ammatillisia toiveita, tulevaisuudensuunnitelmia, harrastuksia sekä terveydentilaa.

Joskus on tarpeen saada lisätietoa asiakkaan kiinnostuksen kohteista, luonteenpiirteistä sekä vahvoista alueista. Näitä voidaan kartoittaa erilaisilla itsearviointitehtävillä ja psykologisilla testeillä.

Ammatinvalinnanohjaukseen sisältyy usein tiedonhankintaa ammanteista tai koulutusvaihtoehdoista. Tiedonhankintaa on mahdollista syventää koulutus- tai työkokeilulla. Toisinaan on tarpeen arvioida terveydentilan vaikutusta ammatillisiin suunnitelmiin.

Ammatinvalinnanohjaus on asiakkaan ja psykologin yhteistyötä. Psykologi voi esittää oman näkemyksensä tilanteesta, mutta lopullisen ratkaisun tekee aina asiakas.

Voit valmistautua ammatinvalinnanohjaukseen miettimällä etukäteen seuraavia kysymyksiä:

- Mitä odotan ammatinvalinnanohjaukselta?
- Millaisia ammatillisia toiveita minulla on?
- Mitkä ovat vahvuuteni ja parhaat ominaisuuteni?

Ensimmäiseen tapaamiseen kannattaa ottaa mukaan opintotodistukset ja mahdolliset lääkärinlausunnot.

Miten ohjaukseen pääsee?

Voit varata ajan puhelimitse soittamalla suoraan toimipaikkojen psykologien numeroihin. Voit varata ajan myös TE-toimistossa käydessäsi tai jättämällä ammatinvalinta- ja uraohjausta koskevan yhteydenottopyynnön Oma asiointi-verkkopalvelussa.

Imatran toimipaikka

Tainionkoskentie 70, 55120 Imatra

- Piia Nironen 0295 042 150 (ti-to)
- Timo Tikka 0295 042 090 (ma ja pe)

Kotkan toimipaikka

Laivurinkatu 3B, 48100 Kotka

- Pirjo Laiho 0295 042 070
- Anna Maja 0295 042 031
- Terhi Mäkeläinen 0295 042 191

Kouvolan toimipaikka

Hallituskatu 7A, 45100 Kouvola

- Rauno Pekkarinen 0295 042 167
- Kristina Selenius 0295 042 207 (ma, ti ja to)
- Jaana Tynnälä 0295 042 279

Lappeenrannan toimipaikka

Villimiehenkatu 2B, 53100 Lappeenranta

- Anni Hovilehto-Repo 0295 042 293
- Timo Tikka 0295 042 090 (ti-to)

Ajanvarauksesi ammatinvalinnan-ohjaukseen

Aika: _____ / _____ 2020 klo _____

Toimipaikka:

Psykologi:

Ohjauskeskustelut ovat noin tunnin mittaisia.

Muistathan ottaa yhteyttä, mikäli varaamasi aika ei sinulle sovi.

Ohjaamon kautta ammatinvalinnanohjaukseen

Alle 30-vuotiaat voivat hyödyntää ilman ajanvarausta tapahtuvaa ammatinvalinnanohjauksen päivystystä oman paikkakuntansa (Kotka, Kouvola, Imatra, Lappeenranta) Ohjaamossa. Päivystyksen ajankohdat kannattaa tarkistaa Ohjaamoiden verkkosivuilta.

