* [Haku](http://www.te-palvelut.fi/mol/fi/haku.jsp)
* [Asiahakemisto](http://www.te-palvelut.fi/mol/fi/asiahakemisto.jsp)
* [Yhteystiedot](http://www.te-palvelut.fi/mol/fi/05_tyovoimatoimisto/01_yhteystiedot/index.jsp)
* [På svenska](http://www.te-palvelut.fi/mol/se/index.jsp)
* [In English](http://www.te-palvelut.fi/mol/en/index.jsp)

[Pienennä tekstiä](http://www.te-palvelut.fi/mol/fi/03_koulutus_ura/05_omaehtoinen_opiskelu/?teksti=pienenna)  
[Suurenna tekstiä](http://www.te-palvelut.fi/mol/fi/03_koulutus_ura/05_omaehtoinen_opiskelu/?teksti=suurenna)

KAINUUN TYÖ– JA ELINKEINOTOIMISTO

**AMMATINVALINTA JA URAOHJAUS**

Auttaa uravalinta– ja koulutuskysymyksissä

PSYKOLOGIT

Päivi Jauhiainen

Pirjo Kaikkonen

Heikki Vilmi, TYP

**AJANVARAUS**

**sähköpostilla** [avo.kainuu@te-toimisto.fi](mailto:avo.kainuu@te-toimisto.fi) tai

**ajanvarauslomakkeella**: Lomakkeen nettiosoite: [http://toimistot.tepalvelut.fi/kainuu/ammatinvalinta-ja-uraohjaus](http://toimistot.te-palvelut.fi/kainuu/ammatinvalinta-ja-uraohjaus)

Tulosta tämä lomake, täytä se ja postita osoitteeseen

Kainuun TE-toimisto

PL 70, 87101 Kajaani tai

**tekstiviestillä** ajanvarauspyyntö yhteystietoineen numeroon 0295039047 tai 0295039050.

# MITÄ OHJAUSKESKUSTELUT SISÄLTÄVÄT

Jokaisen ihmisen urasuunnittelutilanne on erilainen. Siitä syystä myös ohjauskeskusteluiden sisältö vaihtelee ohjaukseen tulleen asiakkaan tarpeiden ja tilanteen mukaan.

Esimerkiksi seuraavanlaisista asioista keskustellaan:

* mitä suunnitelmia sinulla on
* mitä tavoitteita haluat saavuttaa ammatinvalinnallasi
* minkälaisista asioista olet kiinnostunut
* minkälainen käsitys sinulla on itsestäsi; entä minkälaisia ominaisuuksia toiset arvelevat sinulla olevan
* minkälaisia ovat aikaisemmat kokemuksesi koulunkäynnistä ja työelämästä
* minkälaiset asiat haittaavat suunnitelmiesi toteuttamista
* paljonko olet valmis panostamaan tavoitteittesi saavuttamiseksi
* millaisia koulutus- ja työelämän mahdollisuuksia on.

Ammatinvalinta on harvoin erillinen kysymys, vaan se liittyy moniin muihin asioihin. Siksi keskusteluissa selvitellään elämäntilannettasi laajemminkin ja tarvittaessa hankitaan myös muita selvityksiä (esim. terveydentilan tutkimus).

# OHJAUKSEN ETENEMINEN

Ammatinvalinta ja uraohjaukseen varataan aika etukäteen.

Ensimmäinen tapaamiskerta on keskustelu. Keskustelukertaa varten varataan aikaa noin tunti.

Pyrkimyksenä on, että keskustelu voitaisiin käydä kiireettömästi, jolloin rauhallinen syventyminen ammatillisen suunnittelun kannalta tärkeisiin asioihin olisi mahdollista. Tarvittaessa sovitaan myös psykologisesta testauksesta, josta saatuja tietoja käytetään apuna suunnitelmien teossa. [2] AMMATINVALINTA JA URAOHJAUS

# KENELLE AMMATINVALINTA JA URAOHJAUSTA

Nuorille ja aikuisille,

* jotka suunnittelevat koulutusta ja opiskelua
* jotka ovat vaihtamassa ammattia tai opiskelualaa
* joilla on sairaudesta tai vammasta aiheutuvia ammatinvalintaongelmia
* joilla on työelämään liittyviä muutostilanteita

Huomaa, että ammatinvalinnanohjaus palvelee kaikkia halukkaita, kuten työssä olevia, kotiäitejä, yrittäjiä ja nuoria ilman TE-toimiston asiakkuutta. Ammatinvalinta ja uraohjauksessa ei ole ikärajaa. Ohjaus voi tapahtua puhelimitse, kasvokkain TE-toimistossa tai ryhmässä. Palvelu on maksutonta.

# AMMATINVALINTA JA URAOHJAUKSEN PERUSPERIAATTEITA

* osallistut itse aktiivisesti ammattisuunnitelmiesi ja niihin liittyvien ongelmien selvittelyyn
* ohjaus ei rajoita valinnanvapauttasi, vaan ratkaisujen tekeminen jää sinulle itsellesi
* psykologilla on vaitiolovelvollisuus, ohjauksessa saadut tiedot ovat luottamuksellisia.

# MITÄ HENKILÖKOHTAINEN OHJAUS ON

Henkilökohtaista ohjausta antavat psykologit. Ohjauksen tärkein menetelmä on keskustelu: ohjaus perustuu sinun ja psykologin yhteistyölle. Joskus saattaa yksi keskustelukerta olla riittävä, toisinaan taas on tarpeen käydä useita keskustelukertoja pitkänkin ajan kuluessa.

Psykologi pyrkii yhdessä sinun kanssasi tekemään toteuttamiskelpoisia ammatillisia suunnitelmia auttamalla sinua **arvioimaan tilannettasi** ja **selvittämään soveltuvuuttasi** sekä löytämään sopivia koulutus- ja ammattivaihtoehtoja.

Ohjauksessa on mahdollista myös käyttää esim. työ- ja/tai koulutuskokeilua ja terveydentilan tutkimuksia suunnitelmien selkiyttämiseksi.

[3] AMMATINVALINTA JA URAOHJAUS

# MIKÄ ON OHJAUKSEN LOPPUTULOS

Usein ohjauksessa päästään toteuttamiskelpoiseen suunnitelmaan. Toisinaan päästään vain askel eteenpäin. Keskustelu on kuitenkin saattanut selventää tilannettasi, jolloin on helpompaa jatkaa suunnittelua.

Saattaa olla vaikeaa löytää sellainen ammattiratkaisu, joka toteuttaisi kaikki toiveesi. Siksi joistakin toiveista on yleensä tingittävä.

Suunnitelmien toteuttamisen tiellä voi myös olla esteitä, joiden poistaminen vie aikaa. Ensin on ehkä hankittava lisäkoulutusta tai saatava joku lähiympäristön tärkeä ihminen hyväksymään oma suunnitelma.

Ammatinvalinta on pitkäaikainen kehitystapahtuma, joten asioiden kypsymiseen saatetaan tarvita edelleenkin lisää aikaa.

Psykologin luo voit palata pitkänkin ajan kuluttua keskustelemaan uudelleen.

Kainuun työ– ja elinkeinotoimisto, käyntiosoitteet

|  |  |
| --- | --- |
| Lönnrotinkatu 2 C  Koulukatu 6 Kauppakatu 20 B  08/2013.2 | 87100 Kajaani  88900 Kuhmo  89600 Suomussalmi  [4] AMMATINVALINTA JA URAOHJAUS |