

MUUTOSTA TYÖURAAAN

Työuralla voi tulla vastaan erilaisia muutostilanteita. Ne voivat johtua työmarkkinoiden muuttumisesta: työn jatkuminen on epävarmaa, työ loppuu kokonaan tai oma ammattitaito ei enää vastaa työn vaatimuksia. Muutostarve voi syntyä myös omasta elämäntilanteesta. Vaikka työsuhde olisikin vakituinen, työuralla saattaa tulla hetkiä, jolloin asiat tuntuvat polkevan paikallaan. Työ ehkä turhauttaa, väsyttää tai ei muuten enää tyydytä.

Jos kaipaat jonkinlaista muutosta työtilanteeseesi, sinun on hyvä ensin pysähtyä miettimään, mistä siinä voisi olla kysymys. Tämän tehtävän tarkoituksena on auttaa sinua selvittämään, mitkä muutostarpeet ovat sinulle ajankohtaisia.

Mieti, miten tärkeä kukin muutossyy on sinun tilanteessasi ja valitse sen mukaan sopivin vaihtoehto.

	ei lainkaan tärkeä	melko tärkeä	hyvin tärkeä
Työ ei vastaa sitä, mitä työltäsi toivot ja odotat.			
<i>Olet tehnyt pitkään samaa työtä ja haluaisit vaihtelua työtehtäviisi. Haluat käyttää kykyjäsi ja osaamistasi muuhunkin kuin nykyiseen työhösi.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Haluat enemmän vaikutusmahdollisuuksia, vapautta ja itsenäisyyttä työhösi. Haluaisit laajemmat mahdollisuudet suunnitella työsi eri tehtäviä, menetelmiä, työtahtia ym.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Haluat nykyistä säännöllisemmät tai joustavammat työajat, jotka sopisivat paremmin elämäntilanteeseesi.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Sinulla olisi enemmän annettavaa työllesi ja tarvitset lisää haasteita.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Nykyinen työsi on ristiriidassa omien arvojesi kanssa. Haluat työtä, jossa voit paremmin toteuttaa arvojesi tai tehdä työtä oikeaksi katsomallasi tavalla.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Kaipaat muutosta, koska haluat kehittää osaamistasi ja ammattitaitoasi ja edetä uralla.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Haluat tehdä jotakin muuta kuin nykyistä työtäsi, mutta et osaa sanoa, millaista työn tulisi olla.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työpaikalla asiat olisi saatava kohdalleen.			
<i>Sinulla on liian paljon työtä tai se vie sinulta liikaa voimia. Olisit tyytyväinen työhösi, jos työmäärä olisi sopiva.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Haluaisit varmuutta työn jatkumiseen. Jatkuva tilapäistöiden tekeminen tai pelko työn loppumisesta aiheuttavat epävarmuutta, vaikka muuten olisitkin tyytyväinen työhösi.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Työpaikkasi ihmissuhteet hiertävät ja sen vuoksi yhteistyö ei tahdo sujua. Sinä tai joku työtoverisi on saattanut kokea työpaikkakiusaamista tai muuta väärin kohtelua. Haluat korjausta näihin ongelmiin.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Kaipaat muutosta työpaikkasi johtamistapaan tai ilmapiiriin.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Tarvitset entistä paremmat työvälineet tai kohennusta työtiloihisi tai työympäristösi.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Elämäntilanteesi on muuttunut,
minkä johdosta työssäkin olisi tapahduttava muutosta.**

	ei lainkaan tärkeä	melko tärkeä	hyvin tärkeä
<i>Terveystilasi on heikentynyt ja tarvitset sen vuoksi toisenlaista työtä.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mietit työssä jaksamistasi. Alat väsyä ja tarvitset lisäpotkua työn tekoosi.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Haluat elämäsi jotain uutta ja yhtenä mahdollisuutena uuteen olisi jokin muutos työasioissa.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Tarvitset muutosta työasioihisi perhesyiden vuoksi. Työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittaminen on hankalaa.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vastausten tarkoituksena on selventää ajatuksiasi siitä, miten paljon ja millaista muutosta kaipaavat työhösi.

Tarkastele ensin, miten monta kertaa valitsit hyvin tärkeä -vaihtoehdon. Jos valitsit sen yhden kerran, voit keskittyä aluksi siihen. Mikäli niitä on useita, on syytä lähteä tarkemmin miettimään, mikä tilanteessasi on kaikkein tärkeintä tai eniten muutosta vaativa asia.

Muutostarpeet on luokiteltu kolmeen ryhmään. Seuraavaksi voit tutkia sitä, liittyvätkö muutostarpeesi eniten työtoiveisiin, työpaikan tilanteeseen vai omaan elämäntilanteeseesi. Eri ryhmiin sijoittuvat muutostarpeet vaativat erilaisia ratkaisuja. Huomaa, että asiat menevät kuitenkin osittain päällekkäin. Usein pulmat tai toiveet työssä ovat hyvin kokonaisvaltaisia. Muutoshalu voi liittyä esim. sekä omaan elämäntilanteeseen että työtoiveisiin. Ehkä omista vastauksistasi näet, että muutostarve ei välttämättä kohdistu mihinkään yksittäiseen asiaan. Jäsentely voi kuitenkin auttaa sinua selvittämään, mitä voit käytännössä tehdä ja mihin voit itse vaikuttaa.

Jos muutostarvetta tuntuu olevan paljon (vastasit moneen kohtaan *hyvin tärkeä*), on hyvä keskustella asioista jonkun kanssa – joko jonkun läheisen ihmisen tai asiantuntijan kanssa. TE-palvelut.fi –sivustolta löydät TE-palvelujen asiantuntijoiden tarjoamia palveluja niin puhelimesta kuin TE-toimistossakin.

Jos valitsit enimmäkseen *melko tärkeä* -vaihtoehtoja, muutostarpeesi eivät luultavasti ole aivan päivänpolttavia, mutta kaipaavat kuitenkin jotain muutosta työhösi. Tällöin kannattaa pohtia erityisesti asioiden muuttamisen aikataulua. Mieti, mitkä asiat ovat sinulle nyt tärkeitä ja ajankohtaisia ja mitkä voisi jättää tuonnemmaksi. Voit kaikessa rauhassa miettiä erilaisia ratkaisuja työssäsi. Kannattaa samalla muistaa, että ajoissa tehdyt ratkaisut ja muutokset edesauttavat työhyvinvointia tulevaisuudessa.

Jos merkitsit suurimpaan osaan *ei lainkaan tärkeä* -vaihtoehdon, olet todennäköisesti kohtalaisen tyytyväinen työasioihisi.

Lopuksi käy jokainen hyvin tärkeä tai melko tärkeä kohta läpi vielä kertaalleen ja mieti, mitä voit tehdä sen asian korjaamiseksi. Keskity niihin asioihin, joihin sinulla on itse mahdollisuus vaikuttaa.