

# URAPOLUT TEHTÄVÄT

---



**TAITAJA  
MÄSTARE**  
Kuopio 2024



# Mikä on VOIMAKEHÄ®?



Tämä materiaali ja tehtävät perustuvat VOIMAKEHÄ®-ohjausmenetelmään. Voimakehä on tutkimusperusteinen ja tutkittu menetelmä sekä viitekehys vahvuuksien laaja-alaiseen tunnistamiseen ja nimeämiseen. Voimakehän avulla voidaan tunnistaa vahvuuksia kuudesta vahvuuden lajista: luonteenvahvuudet, luontainen kyvykkyys, taidot ja osaaminen, kiinnostukset, arvot sekä resurssit.

VOIMAKEHÄ® perustuu humanistis-holistiseen ihmiskäsitykseen, eikä se tuota tiettyä tulosta, luokittele, mittaa, arvioi tai arvostelee. Se tuo näkyväksi ihmisen laaja-alaista vahvuuspotentiaalia sekä sillä hetkellä merkityksellisiä vahvuuksia. Voimakehäajattelun mukaan vahvuudet ovat kehitettäviä ja kehittyviä. Vahvuuksia voidaan monin tavoin ottaa käyttöön ja hyödyntää esimerkiksi oppimisessa, opiskelussa, urasuunnittelussa ja ammatinvalinnassa. Tutkimukset osoittavat, että voimakehää hyödyntävä oppilaanohjaus vahvistaa oppilaan psykologista pääomaa, tulevaisuususkoa, kasvun asennetta, opiskelumotivaatiota sekä tukee urapäätöksentekoa ([Katajisto 2023](#)).



**TAITAJA**  
**MÄSTARE**  
Kuopio 2024



# Lisätietoa voimakehästä



VOIMAKEHÄ®-menetelmään sisältyy erilaisten harjoitusten lisäksi vahvuustyökalu, jossa on 600 vahvuussanaa sisältävää korttia. Korttien avulla vahvuuksia on helppo tunnistaa ja nimetä. Lisätietoa voimakehästä löydät sivustolta [www.voimakeha.info](http://www.voimakeha.info). Voit tutustua Voimakehään myös [Kaikilla vahvuuksilla](#) -kirjan avulla.

Mikäli kiinnostuit vahvuuksien laaja-alaisesta tunnistamisesta ja haluat päästä hyödyntämään VOIMAKEHÄ®-vahvuustyökalua, -konsepteja sekä laajaa materiaalipankkia, olet tervetullut kouluttautumaan VOIMAKEHÄ®-lisenssivalmentajaksi. Voimakeha.info-sivustolta löydät tietoa sekä avoimista koulutuksista että mahdollisuudesta tilata oma lisenssivalmennus. Toteutamme tilauksesta myös erilaisia työpajoja, koulutuksia ja luentoja laajasta vahvuusnäkemyksestä ja vahvuuksien voimasta työssä, elämässä ja urapolulla!



**TAITAJA**  
**MÄSTARE**  
Kuopio 2024



# Ohje materiaalin käyttöön



Tämä VOIMAKEHÄ®-materiaali sisältää ohjeistuksen Taitaja 2024 Urapolut -tehtäviin, joiden tavoitteena on auttaa oppilasta tunnistamaan omia vahvuuksiaan sekä itseä kiinnostavia aloja ja ammatteja.

- Tehtävä 1. on tarkoitettu tehtäväksi ennen Taitaja-tapahtumaan osallistumista ja sen perusteella oppilas voi tutustua itseään kiinnostaviin aloihin ja ammatteihin ennakkoon.
- Taitaja-tapahtuman jälkeen voidaan pohtia tarkemmin näihin ammatteihin johtavia koulutusmahdollisuuksia, niihin liittyviä työtehtäviä sekä palata omien vahvuuksien äärelle tehtävän 2. avulla.

## Ennen Taitaja-tapahtumaa:

- Aloita esittelemällä oppilaille lyhyesti voimakehän vahvuudenlajit diojen 6-13 avulla.
- Oppilaat tekevät tehtävän 1 (dia 14). Voit tulostaa tehtävän oppilaillesi.

## Taitaja-tapahtuman jälkeen:

- Oppilaat tekevät tehtävän 2 (dia 15). Voit tulostaa tehtävän oppilaillesi.



**TAITAJA**  
**MÄSTARE**  
Kuopio 2024



# Materiaalin käyttöehdot



VOIMAKEHÄ® on rekisteröity tavaramerkki, jonka omistavat Sanna Wenström ja Laura Paaso, Vahvuuttamo Oy. Tavaramerkin käyttöä säätelevät tekijänoikeuslaki ja tavaramerkkilaki.

Taitaja Urapolut 2024 -materiaalit on tuotettu yhteistyössä Vahvuuttamo Oy:n kanssa ja tavaramerkin omistajien luvalla.

Tämä materiaali on tarkoitettu vain oppilaitoskäyttöön Taitaja Urapolut 2024 –yhteydessä. Materiaalia ei ole lupa käyttää tai levittää muihin tarkoituksiin, muunnella eikä hyödyntää kaupallisessa toiminnassa.

Tiedustelut: [vahvuuttamo@outlook.com](mailto:vahvuuttamo@outlook.com)



**TAITAJA**  
**MÄSTARE**  
Kuopio 2024



# VOIMAKEHÄ® vahvuuden lajit

## Luontevahvuudet

- Ydinluontevahvuudet heijastavat identiteettiämme
- Kehitettäviä, käyttöön otettavia, aktivoitavia

## Taidot ja osaaminen

- Opittavia ja kehitettäviä
- Yleinen osaaminen, ammatillinen osaaminen, erityisosaaminen

## Luontaiset kyvykkyydet

- Synnynnäisiä, vahvasti perinnöllisiä ja melko pysyviä taipumuksia, "lähtöasetuksia" (temperamentti) tai lahjakkuutta
- Tilannesidonnaisia vahvuuksia



## Kiinnostukset

- Suuntaavat muiden vahvuuksien käyttöä
- Motivoivat ja innostavat

## Arvot

- Luovat merkityksellisyyttä
- Ohjaavat valintojen tekemistä

## Resurssit

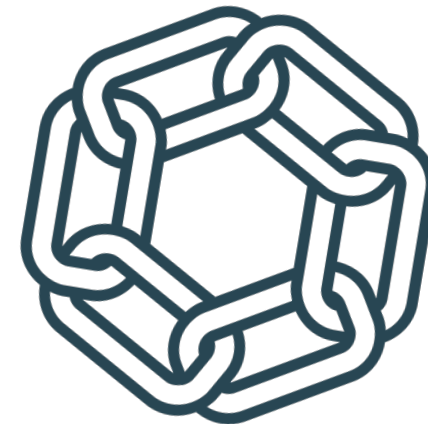
- Ainoa vahvuuden laji, joka voi olla myös ulkoinen
- Mahdollistavat muiden vahvuuksien käyttöä ja valintoja

**TAITAJA**  
**MÄSTARE**  
Kuopio 2024



# Luonteenvahvuudet

- Luonteenvahvuudet ovat meillä jokaisella käytössä olevia vahvuuksia. Meillä kaikilla on jokaista luonteenvahvuutta jonkin verran.
- Luonteenvahvuuksia voi tietoisesti kehittää ja hyödyntää.
- Luonteenvahvuuksista muutamat tuntuvat itsellemme ominaisilta, helpolta ja energisoivilta. Ne ovat ydinluonteenvahvuuksiamme.
- Oma luonteenvahvuuksien käyttöä voi kartoittaa VIA-instituutin maksuttoman kartoituksen avulla [www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)
- Voit myös tunnistaa luonteenvahvuuksiasi seuraavan sivun luettelosta.



## 1. VIISAUS

### Tiedolliset vahvuudet

- Luovuus (kekseliäisyys, omaperäisyys)
- Uteliaisuus (avoimuus uudelle)
- Arviointikyky (kriittinen ja tieteellinen ajattelu)
- Oppimisen ilo
- Näkökulmanottokyky

## 2. URHEUS

### Emotionaaliset vahvuudet

- Rohkeus
- Sinnikkyys
- Rehellisyys (aitous)
- Innostus

## 3. INHIMILLISYYS

### Ihmissuhteisiin liittyvät vahvuudet

- Rakkaus (välittäminen)
- Ystävällisyys (myötätunto, avuliaisuus, anteliaisuus, kiltteys)
- Sosiaalinen älykkyys (tunneäly, itsetuntemus ja itsereflektio)

## 4. OIKEUDENMUKAISUUS

### Yhteisölliset vahvuudet

- Yhteistyö, vastuullisuus
- Reiluus
- Johtajuus, suunnitelmallisuus

## 5. KOHTUULLISUUS

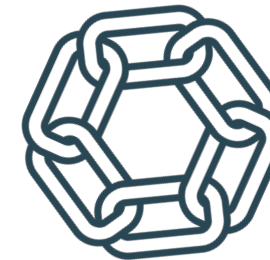
### Tasapainottavat vahvuudet

- Anteeksiantavuus
- Nöyryys ja vaatimattomuus
- Harkitsevaisuus
- Itsesäätely

## 6. TRANSENDESSI

### Henkiset vahvuudet

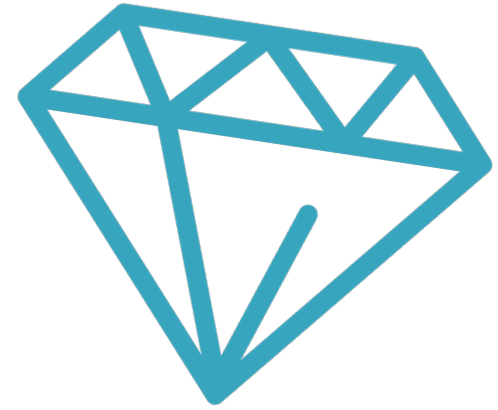
- Kauneuden ja erinomaisuuden arvostaminen
- Kiitollisuus
- Toiveikkuus
- Huumori
- Merkityksellisyys / henkisyys / hengellisyys





# Arvot

- Arvot kertovat siitä, mikä meille on tärkeää. Arvostatko esimerkiksi hyvinvointia, luontoa, jännitystä tai kauneutta?
- Arvot omaksutaan kasvatuksen ja ympäröivän kulttuurin kautta.
- Arvot voivat muuttua elämän aikana.
- Arvot ohjaavat valintojen ja päätösten tekemistä sekä tavoitteiden asettelua.
- Kun voimme toimia arvojemme mukaan, tuntuvat asiat oikeilta ja merkityksellisiltä. Arvot liittyvät siis siihen, mitä pidämme hyvänä elämänä.
- Arvojen tunnistaminen ohjaa meitä kohti omannäköistä elämää.



# Luontainen kyvykkyys



- Luontaisella kyvykkyydellä tarkoitetaan piirteitä, jota ovat synnynnäisiä, vahvasti perinnöllisiä ja myös melko pysyviä läpi elämän. Niitä voi kutsua ”lähtöasetuksiksi”.
- Ne ovat itselle luontaisia taipumuksia ajatella, tuntea, toimia tai reagoida.
- Kyvykkyyttä ovat erilaiset temperamenttipiirteet, lahjakkuus sekä luontaiset ajattelutaipumukset.
- Erilaiset piirteet ovat vahvuuksia erilaisissa tilanteissa, kuten esimerkiksi vilkkaus ja nopeus, rauhallisuus, tarkkuus, joustavuus tai herkkyys.
- Voit tunnistaa kyvykkyttäsi esimerkiksi pohtimalla, mikä on sinulle helppoa. Onko sinulle jokin lahjakkuus tai ”talentti”, esim. musikaalisuus, liikunnallisuus tai matemaattinen lahjakkuus? Voit myös pohtia, miten toimit luontaisesti erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja ryhmissä.

# Kiinnostukset

- Kiinnostuksia voi tunnistaa pohtimalla, millaiset asiat ja tekeminen saavat sinut innostumaan koulussa, vapaa-ajalla tai kavereiden kanssa? Oletko kiinnostunut esimerkiksi ohjelmoinnista, kirjoittamisesta, ruoanlaitosta tai tekniikasta?
- Ihmiset ovat kiinnostuneita erilaisista asioista. Kiinnostua voi periaatteessa mistä tahansa. Kiinnostukset yleensä myös muuttuvat elämän aikana.
- Kiinnostukset ovat innostuksen ja motivaation lähde. Ne vaikuttavat siihen, mihin suuntaamme, käytämme ja kehitämme muita vahvuksiamme.
- Kun rohkeasti tutustut erilaisiin työpaikkoihin, aloihin ja ammatteihin, voit löytää uusia sinua kiinnostavia asioita ja uravaihtoehtoja. Hyödynnä Taitaja-tapahtuma myös mahdollisuutena löytää uusia innostavia urapolkuja!



# Resurssit

- Resurssit tarkoittavat aineellisia, taloudellisia, fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia tekijöitä ja voimavaroja, jotka ovat hyvinvoinnillemme välttämättömiä.
- Esimerkiksi bussiyhteydet, riittävä toimeentulo, terveys, itseluottamus, perheen tuki tai ystävät ovat resursseja.
- Resurssit vastaavat kysymykseen, mitkä asiat auttavat sinua arjessasi ja tukevat hyvinvointiasi. Puuttuvat resurssit puolestaan hankaloittavat hyvinvointia.
- Tarvitsemme resursseja, jotta voimme käyttää muita vahvuuksiamme tai vaikkapa opiskella.
- Ihmisillä on yleensä paljon erilaisia resursseja ja voimavaroja, vaikka niitä ei heti osaisi tunnistaa. Resursseja voi myös hankkia lisää ja kehittää eri tavoin. Mitä hyviä asioita sinun elämässäsi on?



# Taidot ja osaaminen

- Taidot ja osaaminen ovat vahvuuksia, joita voimme oppia, opiskella, kehittää ja harjoitella.
- Opimme asioita koulussa ja opiskelemalla, mutta myös vapaa-ajalla, harrastuksissa ja perheen parissa, erilaisia asioita tekemällä. Mitä asioita sinä olet oppinut vapaa-ajallasi?
- Yleiset työelämätaidot ovat osaamista, jota voi oppia missä vain ja jota voi hyödyntää erilaisissa tehtävissä. Esimerkiksi vuorovaikutustaidot, digitaidot, kielitaito tai taito työskennellä ryhmässä.
- Ammatillista osaamista ja erityisosaamista hankitaan peruskoulun jälkeen esimerkiksi ammatillisissa opinnoissa ja työelämässä.
- Taitajat-tapahtumassa pääset näkemään monenlaista ammatillista osaamista ja taitoja!



# Tehtävä 1: Omien vahvuuksien kartoittaminen



## Taidot ja osaaminen

- Missä olet hyvä?
- Minkä asioiden tekemisestä olet saanut hyvää palautetta?
- Minkä asioiden tekeminen saa sinut kokemaan onnistumisen tunnetta?
- Onko sinulla joku sellainen taito, joka erottaa sinut muista?



## Luontevahvuudet

- Mitä luontevahvuuksia tunnistat itsessäsi?
- Miten luontevahvuutesi näyttäytyvät käytännössä erilaisissa tilanteissa?



## Resurssit

- Mitkä asiat auttavat sinua arjessa ja edistävät hyvinvointiasi?
- Mitkä asiat auttavat sinua kohti tavoitteitasi?
- Mitkä asiat vievät voimia tai haastavat tavoitteidesi toteuttamista?



## Kyvykkyydet

- Missä olet hyvä luontaisesti?
- Mikä on sinulle helppoa?
- Onko sinulla jokin lahjakkuus tai "talentti"?
- Miten toimit vuorovaikutustilanteissa tai osana ryhmää?



## Kiinnostukset

- Millaiset asiat saavat sinut innostumaan koulussa, vapaa-ajalla, kavereiden kanssa?
- Mistä tekemisestä innostut?
- Mikä ammatti tai ala sinua kiinnostaa?
- Mihin ammattiin tai alaan haluat tutustua Taitaja-tapahtumassa? [URAPOLUT](#)



## Arvot

- Millaisia asioita arvostat?
- Mikä on sinulle tärkeää elämässä?
- Mitä asioita haluat tavoitella, saavuttaa tai edistää tulevaisuudessa?

## Tehtävä 2: Minua kiinnostava ala tai ammatti



Mihin ammatteihin tai aloihin tutustuit  
Taitaja-tapahtumassa?

Mikä näissä ammateissa oli kiinnostavaa  
tai mitä uutta opit?

Mistä vahvuuksistasi voisi olla hyötyä alalla?

Mitä vahvuuksia ja osaamista olisi hyvä  
kehittää alaa silmällä pitäen?

Missä sinua kiinnostavaa alaa voi opiskella?

Millaiset pääsyvaatimukset ja hakumenettely alalle on?

Tutustu alan työpaikkoihin esim. nettisivujen tai työnhakuilmoitusten  
avulla.

Millaisia työpaikkoja alalla on?

Millaisia tehtäviä alan työpäivään kuuluu?