

# Minun Urapolkuni





## Uravalmennus

- Minun Urapolkuni -valmennuksessa rakennamme yhdessä asiakkaan kanssa henkilökohtaista polkua kohti työtä tai koulutusta.
- Olemme asiakkaan tukena eri työllistymis- ja uravaihtoehtojen suunnittelussa ja rakentamisessa.

# Kenelle?

- Kaikille yli 30-vuotiaille urapolullaan tukea tarvitseville.
- Asiakkailla voi olla hyvin erilaisia elämäntilanteita:
  - vastavalmistunut
  - ammatin vaihtoa pohtiva
  - ilman ammatillista koulutusta
  - työstä irtisanottu
  - lomautettu
  - maahanmuuttaja
  - harkinnassa yrittäjyys tai kevytyrittäjyys.



# Toteutus

- Valmennukseen on jatkuva haku ja sitä toteutetaan koko Pohjois-Karjalan alueella.
- Valmentajamme ottaa henkilökohtaisesti yhteyttä ja sopii valmennuksen aloitusajankohdasta ja -paikasta.
- Lähityöskentely (luokassa ryhmänä, henkilökohtaisena ohjauksena ja keskusteluna).
- Verkkovalmennus (webinaarit, verkkotehtävät, henkilökohtainen ohjaus verkossa).
- Etätyöskentely (itsenäiset tehtävät).
- Työnäyttö.
- Valmennusta 1-3 päivänä viikossa enintään 30 päivää 3 kuukauden aikana.
- Tarvittaessa asiakas saa käyttöönsä tietokoneen ja Internet-yhteyden verkkovalmennuksen ajaksi.





# Sisältö

- Urasuunnittelu, kiinnostuksen kohteet ja tavoitteet
- Oman osaamisen ja vahvuuksien tunnistaminen
- Elämäntilanteen ja työkyvyn kartoitus
- Itsetuntemuksen vahvistaminen
- Hyvinvointi ja työssä jaksaminen
- Oman oppimistyylin ja -tapojen tunnistaminen
- Työelämä tietous, eri työllistymisvaihtoehdot
- Koulutustietous, eri vaihtoehdot kouluttautumiselle
- Tietoa yrittäjyydestä ja kevytyrittäjyydestä

# Valmentajien yhteystiedot

Lea Mustonen: 044 733 1204,  
[lea.mustonen@arffman.fi](mailto:lea.mustonen@arffman.fi)

Roosa Piipponen: 044 784 5899,  
[roosa.piipponen@arffman.fi](mailto:roosa.piipponen@arffman.fi)

Maarit Sotikov: 044 776 6341,  
[maarit.sotikov@arffman.fi](mailto:maarit.sotikov@arffman.fi)

Arffman  
Länsikatu 15  
80110 Joensuu



Kiitos!

#paraspolkutyöhön

