

Työnhakujaksamisen ylläpitäminen

7.5.2025

Anne Burman

Tämän koulutuksen tarjoavat teille

Super työttömyyskassa

Terveystieteiden
työttömyyskassa-
Sotekassa

Työttömyyskassa Aaria



TJS Opintokeskus

Ketä olemme

- Akavan ja STTK:n yhteinen koulutus- ja kehittämisorganisaatio
- Tuemme liittoja ja yhdistyksiä järjestötoiminnassa, edunvalvonnassa ja työelämän kehittämisessä

Palvelumme

- Avoimet koulutukset
- Tilauskoulutukset
- Kehittämisprosessien ohjaus ja fasilitointi
- Tekninen tuki verkkokoulutukseen tai -kokoukseen

TJS-tuki

- Taloudellinen tuki koulutuksiin
- 34€/opetustunti (45min)
- Katso tarkemmat tiedot: tjs-opintokeskus.fi/tjs-tuki

Tavoitteet



- Tunnistaa työnhakuun liittyviä kuormittavia ja innostavia tekijöitä ja toimintatapoja
- Vahvistaa omaa motivaatiota ja itsemyötätuntoa
- Löytää keinoja työnhakujaksamisen ylläpitämiseen



Turvallisemman tilan periaatteet

- Kannustamme kysymyksiin ja rakentavaan keskusteluun
- Kohtaamme toisemme avoimesti välttäen oletuksia
- Käytämme kunnioittavaa kieltä
- Puutumme asiattomaan käytökseen
- Häirintäyhdyshenkilömme:
Karri Koli ja Riina Kainiemi
- Periaatteet kokonaisuudessaan ja häirintäyhdyshenkilöiden yhteystiedot

Osallistu omalla tavallasi

- Kuuntele
 - Seuraa rauhassa omassa tahdissasi
 - Pelkkä mukanaolo riittää
- Osallistu kevyesti
 - Kirjaa itsellesi tärkeitä asioita
 - Katsele muiden ajatuksia ja kokemuksia
- Ole aktiivinen
 - Vastaa Mentimeter-kysymyksiin (linkki ja QR-koodi tulossa pian)
 - Pohdi omaa tilannettasi esitettyjen kysymysten kautta
 - Vastaa halutessasi Teamsin chattiin

Työnhaku on sekä taito että tunneprosessi

Kirjaa tunnesanoja

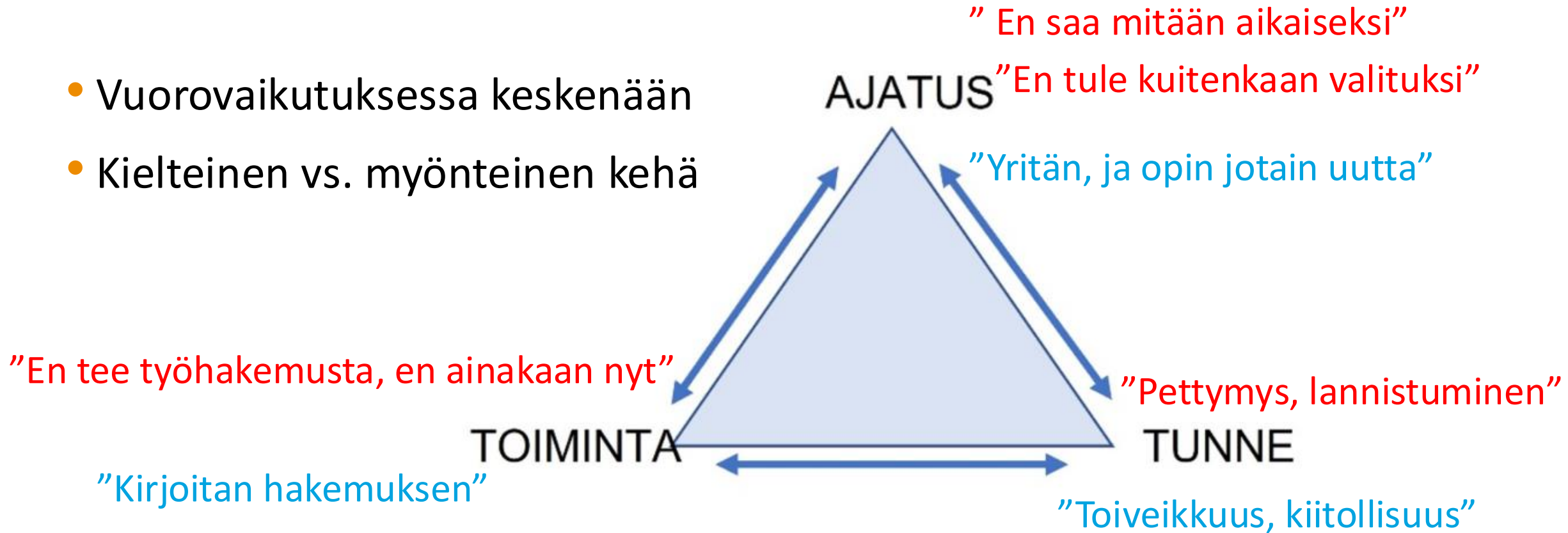
- *Miltä työnhaku on viime aikoina tuntunut?*

Join at menti.com | use code **6184 9001**



Ajatus – Tunne – Toiminta

- Vuorovaikutuksessa keskenään
- Kielteinen vs. myönteinen kehä



Keinoja jaksamisen ja innostuksen ylläpitämiseen



1. Tunnista tunteet – mistä ne kertovat?

EMPATIA empathy empati	MYÖNTEISYYS positivity positiv inställning
KUULLUKSI TULEMINEN being heard blir hörd	KANNUSTAVA HAASTEELLISUUS supportive challenge uppmuntrande utmaning
HYVÄNTAHTOISUUS kindness väl villighet	TOIVO hope hopp
REILUUS fairness rättvisa	YSTÄVYYS friendship vänskap
KUNNIOITUS respect respekt	YMMÄRRYS understanding förståelse
YHTEISTYÖ co-operation samarbete	ROHKAISU encouragement uppmuntran

- **Tunteet eivät ole ongelma – ne ovat viestejä siitä, mitä tarvitsemme:**

- Pettymys = tämä oli minulle tärkeää
- Epävarmuus = tarvitsen tukea tai aikaa
- Turhautuminen = kaipaen muutosta
- Ilo=sain positiivista tukea

Miltä minusta nyt tuntuu?

Mitä tämä tunne haluaa kertoa minulle?

2. Tunnista ajatukset



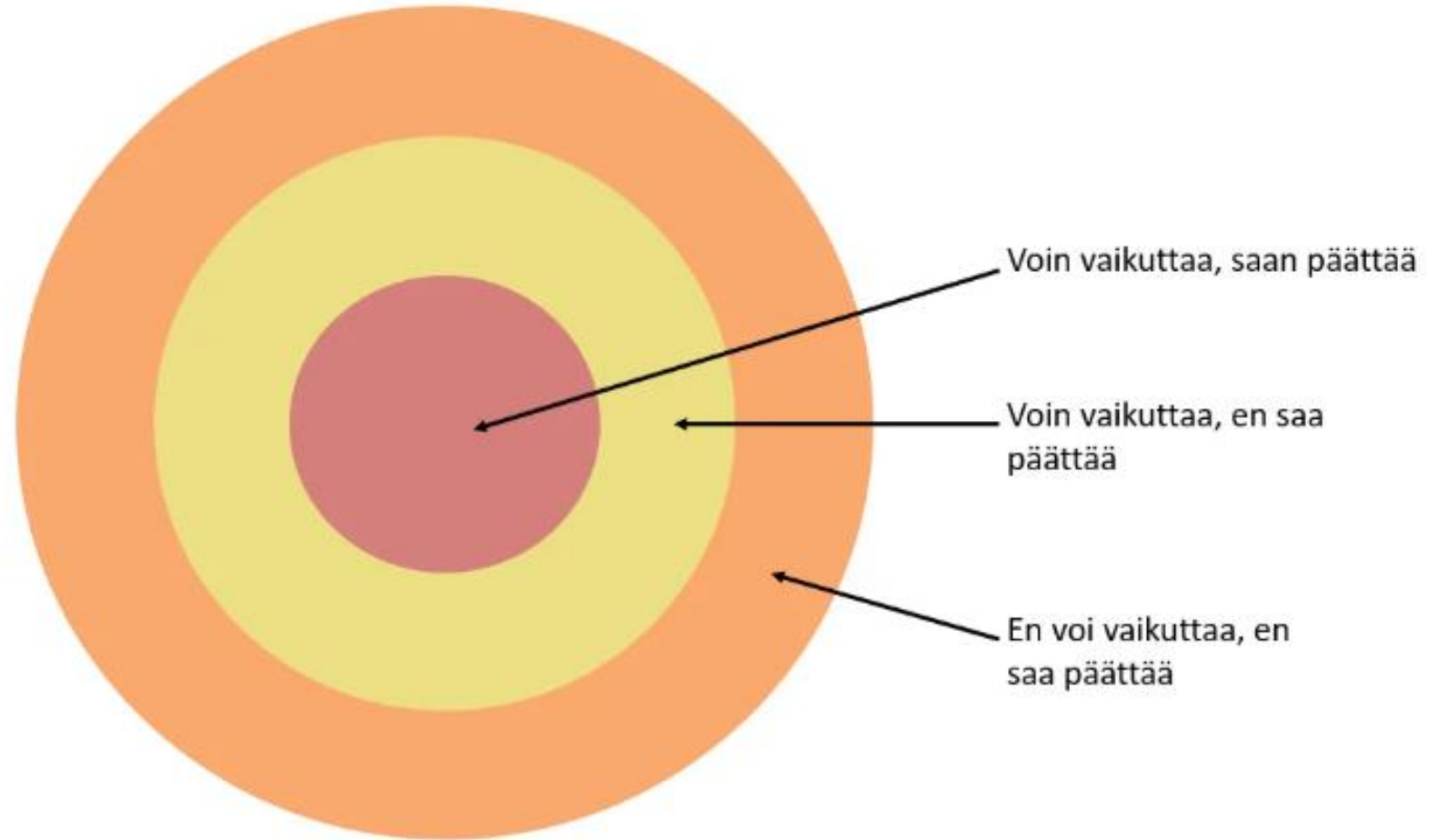
- Huomaa, milloin haitallinen ajatus ilmenee
- Pysäytä– Sano mielessäsi “Stop”
- Haasta ajatus– Onko tämä totta? Auttaako tämä minua?
- Muotoile uudelleen – “En osaa” → “Voin oppia”
- Päästä irti – Anna ajatuksen tulla ja mennä, älä tartu siihen
- Suuntaa huomio muualle – Tee jotain muuta, keskity kehoon tai ympäristöön



Työnhakuun liittyviä kuormitustekijöitä

- Epävarmuus ja lopputuloksen hallitsemattomuus
- Toistuvat hylkäykset tai hiljaisuus
- Vertailu muihin
- Täydellisyyden tavoittelu
- Omaan tilanteeseen liittyvä ulkopuolisuuden tunne
- Puuttuva rytmi arjessa

2. Keskity - Mihin voin vaikuttaa?



3. Tue omaa jaksamista ja innostusta

- Työnhaku pieninä, hallittavina askelina
 - Vahvuuksien ja onnistumisten tunnistaminen
 - Itsemyötätunto ja lempeys itseä kohtaan
 - Rytmin ja taukojen luominen arkeen
 - Vertaistuki tai keskustelut muiden kanssa
 - Uuden kokeileminen tai oppiminen
-
- Mikä näistä toimii sinulle parhaiten?

Mikä näistä tukee sinua parhaiten?



Join at menti.com | use code **6184 9001**





Motivaatio työhaussa

- Sisäinen motivaatio auttaa löytämään henkilökohtaisia tavoitteita
- Ulkoiset tekijät, kuten palkka, vaikuttavat päätöksentekoon
- Motivaatio voi vaihdella työhaun eri vaiheissa
- Tavoitteet ja arvot ohjaavat työnhakuprosessia
- Yhteisön tuki voi lisätä motivaatiota ja itsetuottamusta



Motivaatiosta

Pohdi ja kirjaa itsellesi

1. Mikä sinua motivoi työhaussa tällä hetkellä?
2. Mikä siinä on sellaista, mikä liittyy sinun omiin arvoihisi tai toiveisiisi?

Motivaatiot työhaussa

Sisäisen motivaation tarinat

- Haluan löytää paikan, jossa voin oppia ja kehittyä
- Haluan päästä tekemään asioita, joista innostun
- Työnhaku tuntuu merkitykselliseltä oman suunnan selkeyttämisenä
- Haluan vaikuttaa omaan tulevaisuuteeni

Ulkoisen motivaation kertomukset

Haen töitä, koska minulta odotetaan sitä (esim. TE-toimisto, läheiset)

Tarvitsen palkkaa ja toimeentuloa

Pelkään, että muuten minut nähdään laiskana tai epäonnistuneena

Haluan vain “päästä pois” työttömyydestä



4. Itsemyötätunto

- kohtele itseäsi samalla myötätunnolla kuin hyvää ystävääsi
- et vaadi itseltäsi kohtuuttomasti
- pysähdy tunnistamaan omat tunteesi ja tarpeesi ilman arvostelua

Itsemyötätunto tuo tilalle:

Lempeyttä: *“Teen parhaani – se riittää tänään.”*

Arvostusta: *“Olen arvokas, vaikka en juuri nyt ole työssä.”*

Jaksamista: *“Voin pitää tauon ja silti jatkaa huomenna.”*

Itsemyötätunto-tehtävä



Pohdi ja kirjaa itsellesi

- Miten voisin kiittää itseäni siitä, että olen jaksanut yrittää?
- Jos ystäväni olisi tilanteessani, mitä sanoisin hänelle?

5. Ajattele toisin – näkökulman vaihto

- Työnhaku on tunnetyötä – siksi ajattelun säätö auttaa jaksamaan.
- “En tullut valituksi” → “Opin taas jotain uutta.”
- “En saanut kutsua” → “Hakemukseni oli osa näkyvyyttäni.”
- “En jaksa kaikkea tänään” → “Teen yhden asian – se riittää.”
- Miten puhuisin itselleni kuin parhaalle ystävälleni?

6. Tee työnhakusta hallittavaa – 3 askelta

1. Päätä etukäteen, milloin teet työnhakua.
 - Vaikka 30 min kahdesti viikossa.
2. Tee yksi asia kerrallaan
 - Esim. yksi hakemus, yksi CV:n kohta, yksi yhteydenotto.
3. Pysähdy ja palaudu – kiitä itseäsi
 - Kirjoita muistiin tai sano ääneen: “Tänäänkin yritin – hyvä minä.”

Mitä otan mukaani?



Tämän haluan muistaa



Tätä kokeilen



Lopuksi

Työnhaku ei ole kilpajuoksu, vaan matka, jonka saa kulkea omaan tahtiin.

Jokainen pieni teko kertoo, että yrität ja opit – ja se on jo paljon

Kiitos ja hyvää kevään jatkoa!



Anne Burman

anne.burman@tjs-
opintokeskus.fi

Puh. 050 585 1663



www.tjs-opintokeskus.fi

Puh. 09 220 3030

Osaamista yhdessä