

TYÖELÄMÄN DIGIOSAAJAKSI VALMENNUKSEN KÄSIKIRJA



Digitaidot



Hyvinvointi



Uraohjaus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



EUROOPAN UNIONI
European Union

Sisällys

Tekijät :

Kaijus Varjonen, Johanna Stepanoff,
Hannamari Talasma, Outi Grotenfelt,
Laura Kaarna, Leena Köppä, Joonas Halmela,
Sirpa Lehtonen, Alma Vainikka, Anniina Raulahti

Graafikko:

Okkonen Meri-Kukka, PunaMusta Oy 2023



Materiaali on lisensoitu CC-BY-NC-ND nimeä tekijä,
ei kaupalliseen käyttöön, ei muutoksia -lisenssillä.

Kiitokset kaikille kanssamatkaajille!

Mistä Työelämän digiosaajaksi – valmennuksessa on kyse?	4
Matka työelämän digiosaajaksi	8
1. Digi työelämässä	10
2. Tiedonhallinta	12
3. Ajan ja arjen hallinta	14
4. Työelämätaidot	16
5. Digikuntopiiri	18
6. Työnhaku	20
7. Uratarinat	22
8. Minä työelämässä	24
9. Työelämän digiosaaja	26
Innostu ja opi lisää!	28

Mistä Työelämän digiosaajaksi – valmennuksessa on kyse?

Työelämän digiosaajaksi -valmennus on kokonaisuus, jossa yhdistyy **digitaalisten oppiminen, uraohjaus** ja **hyvinvointi**. Valmennuksen laajuus on räätälöitävissä 1–10 opintopisteen kokonaisuudeksi ammattikorkeakoulun opintoja. Valmennuksessa pääsee kehittämään työelämässä tarvittavia digitaalisia taitoja. Valmennuksessa saa myös aitoa uraohjausta mielekkään työuran rakentamiseen sekä eväitä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen koko valmennusprosessin ajan.

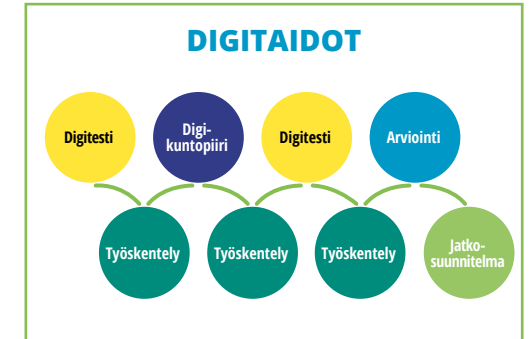
Työelämän digiosaajaksi -valmennus rakentuu henkilökohtaisesta oppimissuunnitelmasta, valmennuspäivistä sekä niiden välissä tapahtuvasta yksilö- ja tiimityöskentelystä sähköisellä oppimisalustalla.

Työelämän digiosaajaksi -valmennus toteutetaan tiimioppimisen menetelmää hyödyntäen. Lähipäivissä työskennellään yhteistoiminnallisesti ja käydään dialogista keskustelua. Valmentajat ohjaavat osallistujia koko valmennusprosessin ajan.

Valmennuksen eteneminen

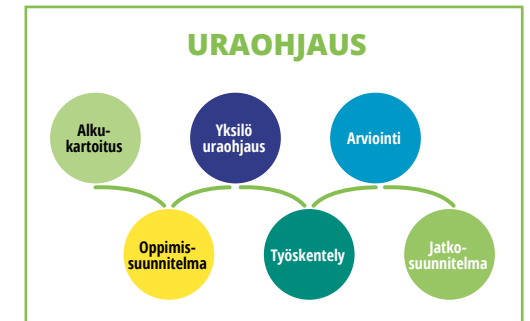
Digitaidot

Työelämän digiosaajaksi-valmennuksessa kehitetään työelämässä tarvittavia digitaalisia taitoja. Valmennuksessa hyödynnetään erilaisia digitaalisia ratkaisuja ja alustoja. Valmennuksen alussa suoritetaan digitesti, jonka tulokset otetaan huomioon valmennusta suunniteltaessa. Digitesti toistetaan valmennuksen lopussa, jolloin pääsee seuraamaan konkreettisesti taitojen kehittymistä.



Uraohjaus

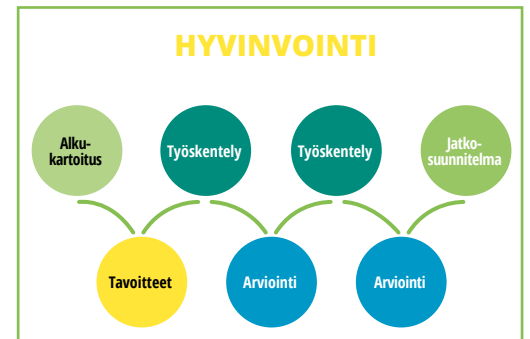
Työelämän digiosaajaksi -valmennuksen aikana suunnitellaan ja rakennetaan itselle mielekästä työuraa. Uraohjauksessa tuetaan uravalmennuksen avulla mielekkään työuran suunnittelua, työn hakua ja oman osaamisen tunnistamista.



Hyvinvointi

Työelämän digiosaajaksi -valmennuksen aikana saa tietoa ja käytännön vinkkejä oman hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseen tukemiseen.

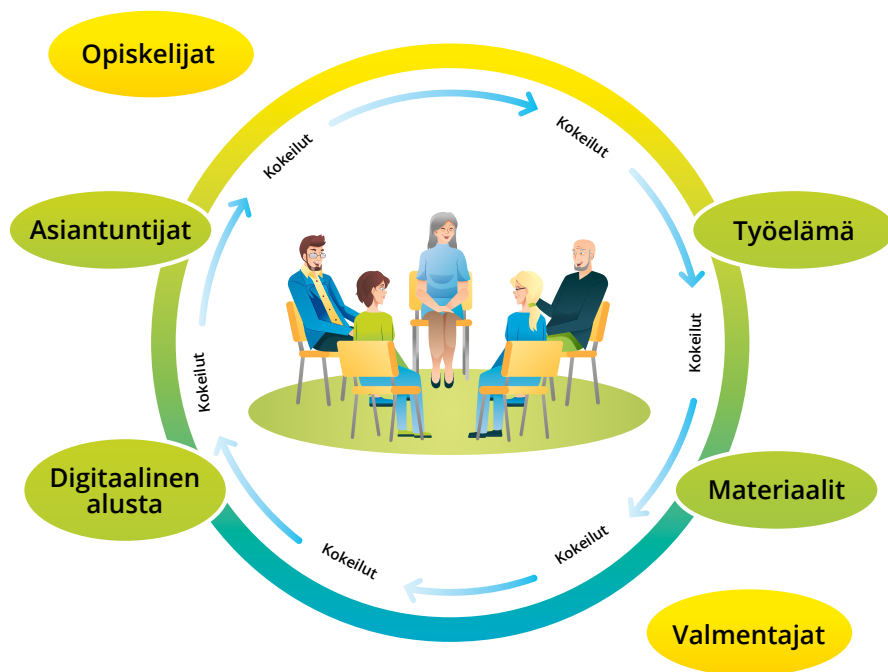
Valmennuksessa tuetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia, johon kuuluu esimerkiksi lepo, liikunta ja ravinto sekä mielen ja kehon hyvinvointi. Hyvinvoinnista on tärkeä huolehtia tekemällä sitä tukevia valintoja ja rakentamalla omilla valinnoilla arkea ja elämää itselle mielekkääksi.



Tiimioppiminen tapana toimia

Tiimioppiminen on tiimissä tai ryhmässä tapahtuvaa oppimista, jossa yksilöt jakavat kokemuksiaan ja tietojaan avoimesti. Samalla tiimin/ryhmän jäsenet oppivat yhdessä uusia asioita.

Valmennuksen kannalta keskeisin ajatus on yhteinen dialogi, jossa kaikkien osallistujien osaaminen, taidot ja intuitio koetaan arvokkaaksi. Valmentajien rooli on toimia sparraajina ja kannustajina. Valmennuksessa keskitytään työskentelemään tässä ja nyt, millä on vahva yhteys pitkän aikavälin tavoitteisiin ja niiden saavuttamiseen. Tekemisen keskiössä ovat tiimit ja tiimien työskentely.



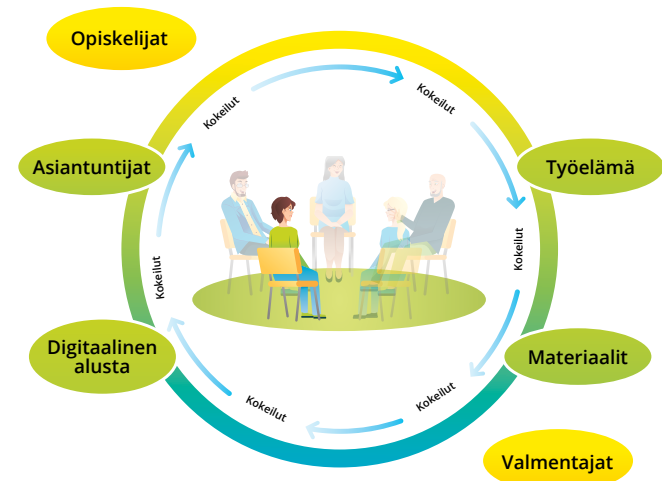
Tapa toimia (Köppä, 2022 ja Köppä, Halmela, Stepanoff, Vainikka, Varjonen 2023)

Yksilön oppiminen

Jokainen laatii itselleen henkilökohtaisen oppimissuunnitelman eli oman osaamisen kehittämissuunnitelman. Oppimissuunnitelman avulla tarkastellaan oppimista oman historian, nykyhetken ja tulevaisuuden kautta. Oppimissuunnitelmassa kyse on tavoitteiden asettamisesta ja suunnitelmasta niiden saavuttamiseksi.

Valmennuksen aikana toteutettavat taitotestit tukevat osaamisen seuranta ja edistymistä. Valmennuksen aikana testataan osaamista digitaitoihin, työelämätaitoihin ja hyvinvointiin liittyen. Näin jokainen voi itse seurata edistymistään matkalla työelämän digiosaajaksi.

Valmennuksen aikana suoritettavat välitehtävät tukevat matkaa työelämän digiosaajaksi.



Faktaruutu

Ohessa on kuvattu ympyrän muodossa valmennuksen tapaa toimia. Ympyrän keskellä ovat tiimit ja nuolilla on kuvattu oppimista ja kokeiluja. Ympyrän kehällä on kuvattu tiimien yhteistä työskentelyä tukevia elementtejä. Valmennukseen osallistuvien tekemisen ja oppimisen tukena ovat valmentajat ja opiskelijoista koostuva tiimi.

Lähteet:

Partanen J, 2016. Tiimivalmentajan parhaan työkalut. Partus/Tiimiakatemia.

Ristikangas, M-R ja Ristikangas, V. 2011. Valmentava johtajuus. WSOY. Helsinki.

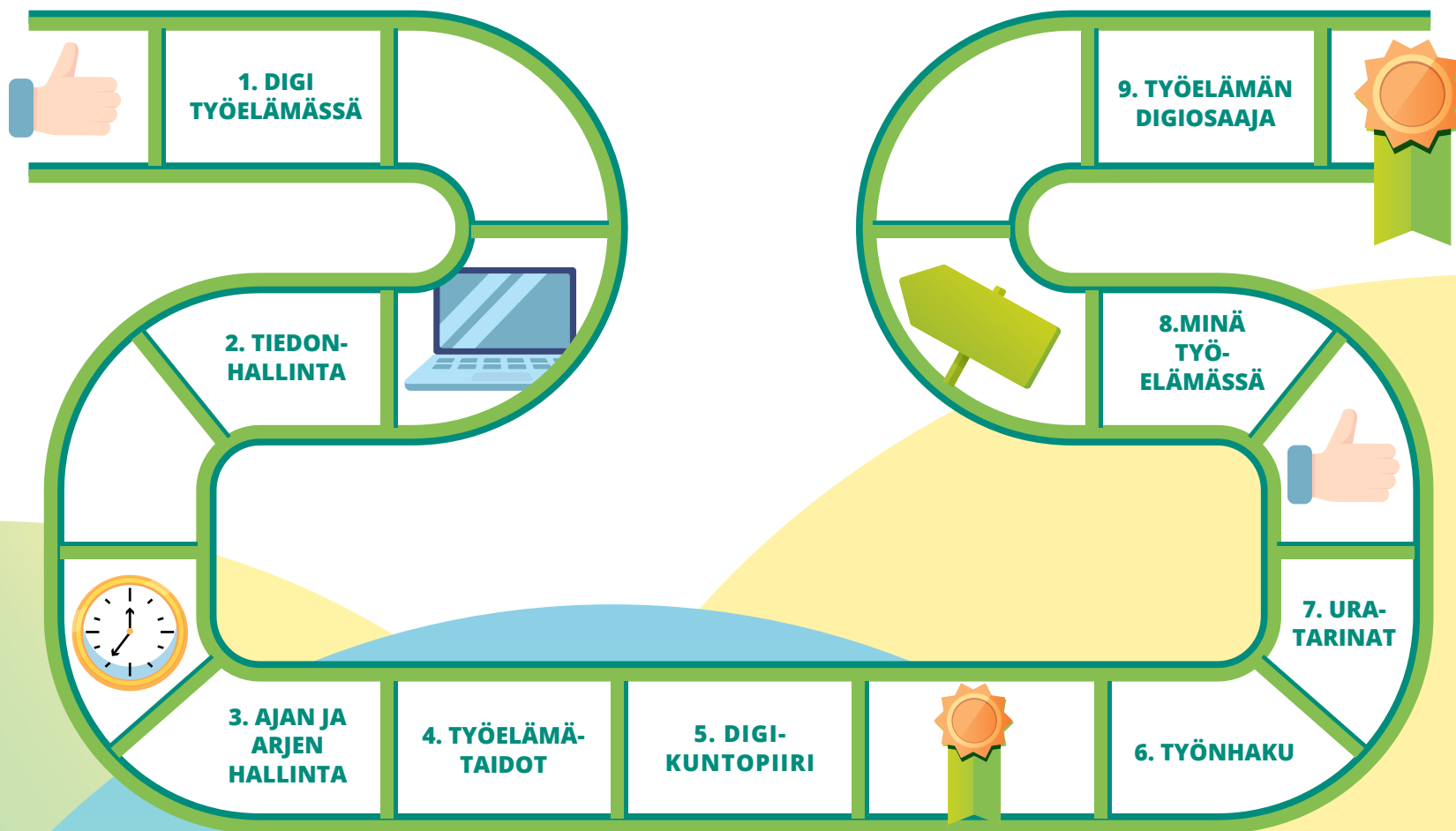
Senge, P. M. (1990) The Fifth Discipline. The art and practice of the learning organization, London: Random House

Matka työelämän digiosaajaksi

Seuraavaksi esitellään **matka työelämän digiosaajaksi**. Matka koostuu yhdeksästä eri teemasta, jotka on esitetty alla olevassa kuvassa. Jokainen teema pitää sisällään samat kolme osa-aluetta: digitaidot, uraohjaus ja hyvinvointi, joiden keskeiset sisällöt avataan tarkemmin käsikirjan edetessä.

Mitä sait valmennukselta

"Sain purettua mörköä, mikä mulla on digitaitoihin."



1. Digi työelämässä

Digitaitoja tarvitaan työelämässä kaikilla aloilla ja kaikissa työelämän rooleissa. Digitaidoista on tullut uusi kansalaistaito. Työntekijöiden tärkeimpiä digitaitoja Digi- ja väestötietoviraston mukaan ovat mm.

- sopivan digitaalisen työvälineen valinta kullekin tehtävälle
- tiedonhakutaidot
- avoimuus muutosten edessä

@ Digitaidot

Työelämän digiosaajaksi -valmennuksen aikana ollaan osallisena erilaisissa digitaalisissa järjestelmissä ja tutustutaan niiden käyttöön. Lisäksi kerrataan perusohjelmistoja (esim. tekstinkäsittely, taulukkolaskenta ja esitysgrafiikka) ja tutustutaan niiden uusiin ominaisuuksiin.

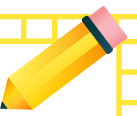
♥ Hyvinvointi

Ergonomialla on keskeinen merkitys kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukena. Digitaitajalle on oleellisen tärkeää huomioida fyysisen ergonomian lisäksi myös kognitiivinen ja organisatorinen ergonomia.

➔ Uraohjaus

Valmennuksessa käydään läpi uraohjauksen eteneminen sekä laaditaan henkilökohtainen oppimissuunnitelma. Oppimissuunnitelmaa täydennetään koko valmennuksen ajan ja sitä hyödynnetään keskeisenä työkaluna yksilöllisissä uraohjauksissa.

Opit ja kopit



2. Tiedonhallinta

Digitaalisen tiedon hankinta ja hallinta on tärkeä osa digitaitoja. Tässä osiossa perehdytään siihen, miten luotettavaa tietoa hankitaan ja miten sitä voidaan hallita.

@ Digitaidot

Tässä osa-alueessa opitaan, miten oman tietokoneen tiedostoja kannattaa järjestellä ja organisoida sekä miten tietoa hankitaan. Lisäksi perehdytään tietoturvaan ja tietosuojakäytäntöihin sekä mis- ja disinformaation tunnistamiseen.

♥ Hyvinvointi

Kehonhuolto on tärkeä osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tutustutaan, mitä kehonhuolto tarkoittaa ja tehdään harjoituksia, joilla ylläpidetään ja parannetaan kehon toimintaa ja hyvinvointia arjessa.

➔ Uraohjaus

Tässä osa-alueessa kootaan dokumenttikansioon työnhaun kannalta tärkeitä dokumentteja, kuten esimerkiksi ansioluettelo ja työhakemukset. Dokumenttikansioon kerätään myös valmistuksen aikana tuotetut dokumentit, jotka koostuvat esimerkiksi uraohjauksessa käytettävistä työkaluista ja erilaisista oppimistehtävistä.

Opit ja kopit



3. Ajan ja arjen hallinta

Tämän päivän työelämässä ajanhallinta ja itsensä johtamisen taidot korostuvat monessa ammatissa. Tässä teemassa perehdytään ajan ja arjen hallintaan ja harjoitellaan niihin liittyviä taitoja sekä niiden dokumentointia.

@ Digitaidot

Tutustutaan ja harjoitellaan käyttämään erilaisia sähköisiä kalentereita ja digitaalisia ohjelmia, joilla on mahdollista aikatauluttaa omaa arkea. Lisäksi keskustellaan siitä, miten voi hallita omaa aikaa ja arkeaan.

♥ Hyvinvointi

Aivojen terveys ja hyvinvointi vaikuttavat jokaisen ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Aivoystävällistä ajankäyttöä käsitellään erilaisten konkreettisten esimerkkien avulla sekä etsitään yhdessä hyviä tapoja aivoterveysten edistämiseen ja ylläpitämiseen.

➔ Uraohjaus

Kartoitetaan omaa työelämäosaamista ja mielekkään työuran rakentamisen taitoja sekä käydään niiden pohjalta yksilölliset uraohjaukset.

Opit ja kopit



4. Työelämätaidot

Tässä teemassa perehdytään moninaiisiin työelämätaitoihin ja siihen, mikä yhteys niillä on oman osaamisen tunnistamiseen.

@ Digitaidot

Perehdytään yleisimpiin toimisto-ohjelmistoihin. Näiden lisäksi harjoitellaan etäkokousvälineiden käyttöä.

♥ Hyvinvointi

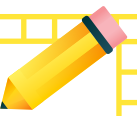
Terveellinen ja hyvinvointia tukeva ravitsemus on kokonaisuus, jossa ratkaisevat jokapäiväiset arjen valinnat pitkällä aikavälillä. Olennaista on kokonaisuus - yksittäiset ruoka-aineet eivät tee ruokavaliosta terveellistä tai epäterveellistä. Säännöllinen ateriarytmi pitää virkeänä ja helpottaa syömisen hallintaa.

Terveellisellä ravitsemuksella on positiivinen vaikutus kaikkiin hyvinvoinnin osa-alueisiin.

➔ Uraohjaus

Jatketaan oman osaamisen tunnistamista ja aloitetaan oman osaamisportfolion rakentaminen. Käydään yhteistä keskustelua oppimissuunnitelmista ja oman osaamisen kartoittamisesta. Lisäksi tutustutaan tavoitteiden asettamista tukeviin työkaluihin.

Opit ja kopit



5. Digikuntopiiri

Digikuntopiirissä treenataan yhdessä digitaitoja ja hyvinvointia sekä rakennetaan mielekästä työuraa.

@ Digitaidot

Digikuntopiirissä testataan tiimeittäin suoritettavalla rastiradalla, miten työelämän digitaidot ovat tässä vaiheessa valmennusta kehittyneet ja missä on vielä tarvetta kehittyä.

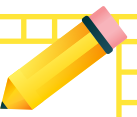
♥ Hyvinvointi

Käydään läpi ajatusten määrää vuorokaudessa ja ajatusten vaikutuksia omaan hyvinvointiin. Lisäksi tutustutaan ajatusten muuttamisen tekniikoihin ja saadaan vinkkejä niiden aktiiviseen harjoitteluun omassa arjessa.

➡ Uraohjaus

Laaditaan tai päivitetään oma ansioluettelo.

Opit ja kopit



6. Työnhaku

Tässä teemassa keskitytään erilaisiin työnhaun kanaviin ja työkaluihin. Kuvan, äänen ja videon sekä sosiaalisen median hyödyntäminen on keskeistä nykypäivän työnhaussa.

@ Digitaidot

Digitaalisen itsensä markkinointi kuvan, videon ja äänen avulla voi olla valttikortti työnhaussa. Verkostoitumisen merkitys on keskeistä nykypäivän työelämässä. Yksi tapa verkostoitua on sosiaalisen median hyödyntäminen. So-mekanavien muuttuessa jatkuvasti on löydettävä omiin tarpeisiin parhaiten soveltuvat kanavat ja kokeiltava niitä rohkeasti. Henkilöbrändin luominen voi myös olla osa itsensä markkinointia.

♥ Hyvinvointi

Uni on yksi tärkeimpiä hyvinvoinnin osatekijöitä. Se vaikuttaa niin kognitioon ja emotionaaliseen hyvinvointiin kuin fyysiseen jaksamiseenkin. Unta käsitellään arkisesta näkökulmasta ja annetaan vinkkejä nukahtamiseen ja unihygieniaan.

➡ Uraohjaus

Etsitään työpaikkailmoituksia ja harjoitellaan visuaalisen työhakemuksen tekemistä. Lisäksi harjoitellaan oman osaamisen kiteytystä hissipuheen avulla. Tutustutaan myös työelämäkumppanin kanssa työelämän digitaitoihin ja työskennellään työelämäkohteessa järjestettävässä työpajassa. Toteutetaan yksilölliset uraohjaukset, joissa hyödynnetään oppimissuunnitelmaa, dokumenttikansioon kerättyjä sisältöjä ja tarkastellaan tavoitteiden toteutumista.

Opit ja kopit



7. Uratarinat

Tässä teemassa suunnataan ajatuksia työelämään uratarinoiden avulla.

@ Digitaidot

Uusitaan valmennuksen alussa tehty henkilökohtainen digitaitotesti ja käydään keskustelua digitaidoista ja siitä, millaista digiosaamista vielä tarvitaan.

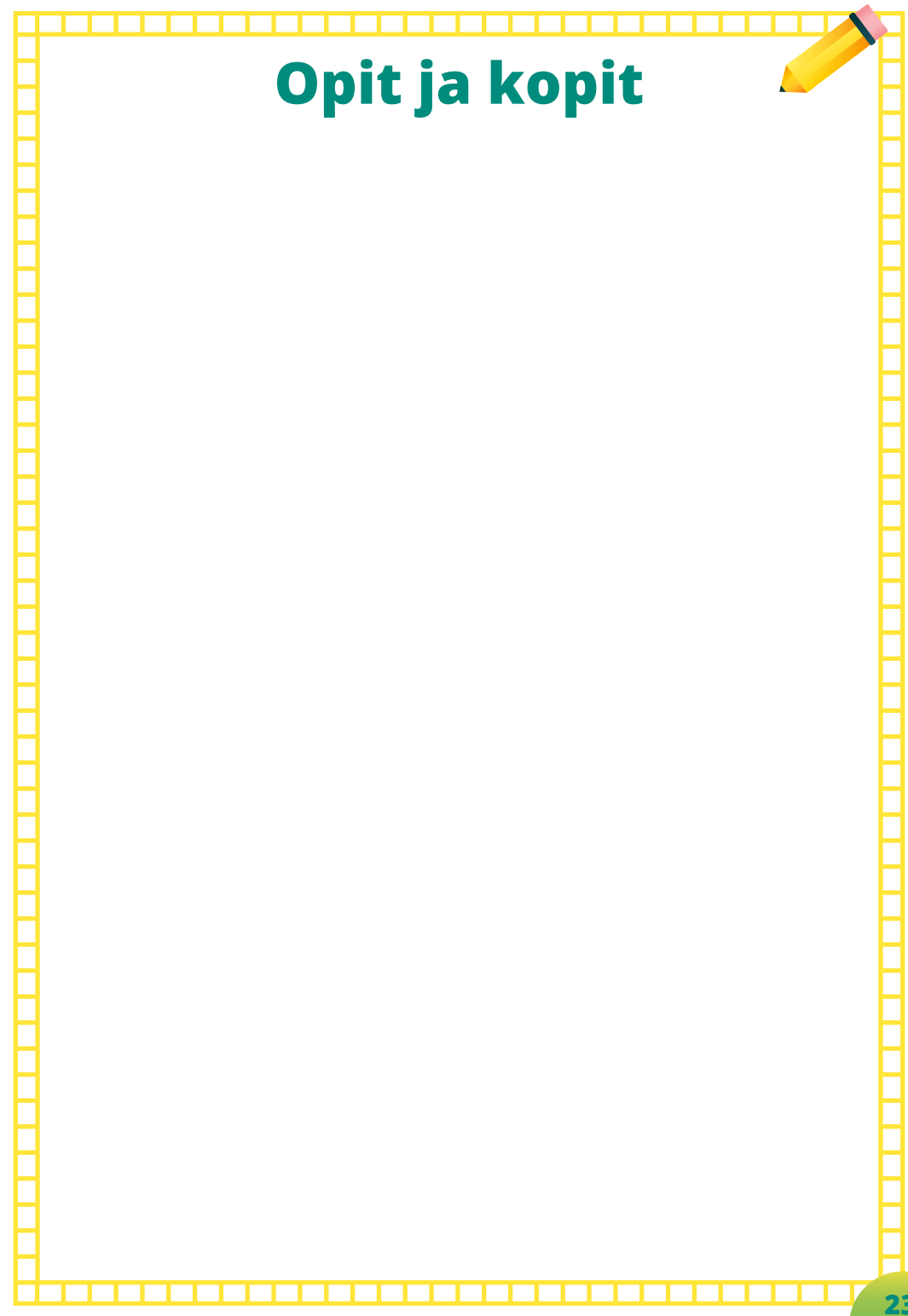
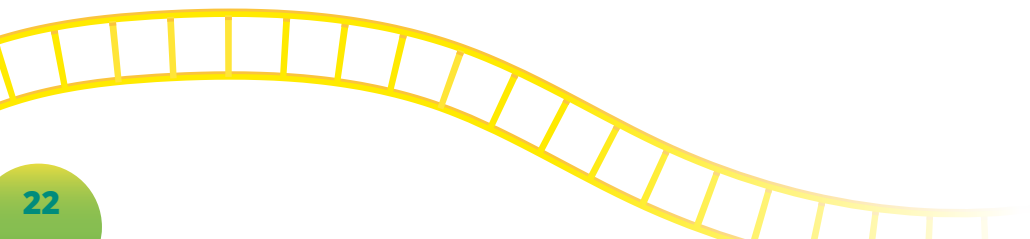
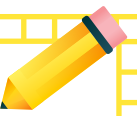
♥ Hyvinvointi

Harjoitellaan tietoisuustaitoja ja rentoutumisharjoituksia, joita voidaan käyttää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Pohditaan näiden merkitystä omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Lisäksi siirretään opittua omaan arkeen harjoitusten avulla.

➔ Uraohjaus

Käydään keskustelua uratarinoista ja jatketaan työelämän digiosaajan osaamisprofiilin työstämistä.

Opit ja kopit



8. Minä työelämässä

Tässä teemassa työstetään **omaa muuttuvaa roolia työelämässä**. Tutustaan työelämäkumppanien kanssa työelämässä tarvittaviin digitaitoihin ja digitaalisiin työkaluihin sekä peilataan sitä omaan osaamiseen. Lisäksi toteutetaan omavalintaista hyvinvointia tukevaa toimintaa.

/// Mitä sait valmennukselta

"Sain kokonaisvaltaisen kokemuksen siitä, mitkä mun digitaidot on ja missä pisteessä oon työelämässäni."

Opit ja kopit



9. Työelämän digiosaaja

Tässä teemassa **kootaan yhteen kaikki valmennuksen aikana syntynyt osaaminen ja jaetaan sitä yhdessä**. Toteutetaan henkilökohtainen uravalmennus, päivitetään oppimissuunnitelma, tarkastellaan tavoitteiden toteutumista, arvioidaan omaa uravalmennuksen prosessia ja suunnataan katse tulevaisuuteen.

/// Kenelle suosittelisit Työelämän digiosaajaksi -valmennusta

"Sellasille, jotka miettii, mikä mun paikka työelämässä on."



Innostu ja opi lisää!

/// Mitä sait valmennukselta

"Digi oikeasti vaatii tekemistä ja harjoittelua."

/// Kenelle suosittelisit Työelämän digiosaajaksi -valmennusta

"Ihmisille, jotka haluaa vahvistaa omia digi-taitoja ja parantaa työnhakutaitoja."

/// Mitä sait valmennukselta

"Sain itseluottamusta."

/// Kenelle suosittelisit Työelämän digiosaajaksi -valmennusta

"Ihmisille, jotka haluaa ainutkertaisen kokemuksen ja on valmiita hyppäämään johonkin uuteen."

/// Mitä sait valmennukselta

"Sain matkan itseeni, työnhakuun ja digitaitoihin."



