

Tästä puhutaan



Onko sinulla jo plan B?

Yt-neuvotteluja. Määräaikaisia sopimuksia.
Huonoja talousuutisia. Työelämä on nykyisin
niin epävarmaa, että jokaisen kannattaa
tehdä varasuunnitelma.

SANNA PUHTO

Joka päivä saamme lukea jonkin firman yt-utisista. Moni ala on murroksessa, myös omani. Huonot uutiset ja synkkä suhdanne taloudessa ovat alkaneet nakertaa turvallisuudentunnettani. Olen 47-vuotias ja omasta mielestäni unelmatyössä. Mutta parin viime vuoden aikana olen huomannut, että epävarmuus alan tulevaisuudesta on alkanut aiheuttaa uudenlaista stressiä.

– Nykyisessä työelämässä jokaisella pitäisi olla vaihtoehtoinen urasuunnitelma, plan B. Vaihtoehtoa kannattaa pohtia, vaikka mitään välitöntä uhkaa työn menettämisestä ei olisi näköpiirissä, psykologi **Timo Kojonen** uravalmennuspalveluja internetin välityksellä antavasta Therapion Consultingista sanoo.

Jos työpaikka todella katoaa alta, ihminen joutuu kriisitilanteessa ensimmäiseksi paniikkiin. Silloin B-suunnitelma auttaa eteenpäin.

– Uran vaihtaminen edellyttää jäsenneltyä ja systemaattista toimintaa, joka ei paniikissa onnistu. Mutta jos on miettinyt etukäteen uusia reittejä tai urasuuntia, on valmiimpi kohtaamaan muutokset, Kojonen sanoo.

Psykologi auttaa

Minun on aika tehdä plan B. Ongelma on siinä, että en tiedä, mikä toinen ammatti voisi oikeasti kiinnostaa. Siksi lähdän tapamaan ammatinvalintapsykologia. Kuka tahansa voi mennä pohtimaan ilmaiseksi ammatinvaihtoa tai tarkentamaan työhaaveitaan oman alueen työ- ja elinkeinotoimiston ammatinvalintapsykologin luokse.

*”Jos on miettinyt etukäteen uusia reittejä tai urasuuntia, **mieli on paljon valmiimpi kohtaamaan muutokset.**”*

Talouden suhdanteet näkyvät asiakkaiden määrässä: elämme huonoja aikoja, ja puhelinlinjat ovat varattuja. Parin tunnin aktiivisen soitellun jälkeen pääsen kuitenkin läpi ja saan ajan jo muuttaman päivän päähän.

Ensimmäiseksi psykologi kysyy, miten valitsin nykyisen ammattini. Mistä asioista siinä pidän ja mistä en? Olen pyöritellyt tätä kysymystä aika ajoin mielessäni, joten osaan vastata. Eniten pidän ihmisten kohtaamisesta. Siitä, että saan kuunnella heidän tarinoitaan. Olla korvana. Usein toivoisin, että voisin uppoutua vielä enemmän kuunteluun ja ehkä auttaa jollain tavalla.

En ole ennen tullut ajatelleeksi, että sehän on ammatti! Terapeutit kuuntelevat ja auttavat. Kysyn psykologilta, voisiko siinä olla minun B-suunnitelmani. Olen innostunut, sillä nyt tässä on konkreettinen asia, jota ajatella.

Emme kuitenkaan ala pohdita tapoja, joilla koulutautua terapeutiksi, vaan ammatinvalintapsykologi haluaa perata taustojani tarkemmin. Minkälaisessa perheessä kasvoin? Mitä vanhemmat odottivat minusta? Mitä muuta olen tehnyt työkseni? Mitä harrastan?

– Tarkoituksena on selvittää sinulle itsellesi, onko sinulla joitain katveeseen jääneitä taitoja, joita voisit käyttää hyväksesi, kun pohdit uudelleen suuntautumista. Tai onko ehkä nykyinen työsi jättänyt varjoon jotain sellaista, mikä on aiemmin ollut sinulle tärkeää.

Ehkä hän haluaa kyselyllään myös haastaa minut pohtimaan vastasyntyntä ajatustani terapeutin työstä.

Poistun ensimmäiseltä vastaanotolta melkoisen innostuneena. Saan käydä psykologin luona vielä

*Alkaa hirvittää. On hullua edes ajatella ammatin vaihtamista ja siihen liittyvää opiskelua, **kun rahat menevät jo nyt viimeistä senttiä myöten elämiseen.***

kaksi kertaa. Pian minua kuitenkin alkaa epäilyttää: Lieneekö uuden ammatin opiskelu realistista tässä iässä? Siihen menee kuitenkin monta vuotta.

Keskity mahdollisuuksiin

Onko keski-ikäisenä myöhäistä edes ajatella alanvaihtoa?

– Ei todellakaan, liiketoimintapäällikkö **Päivi Vuorinen** uudelleensijoituspalveluja tuottavasta ProMotivesta sanoo.

Vuorinen auttaa muun muassa irtisanottuja metsä- ja paperiteollisuuden työntekijöitä työllistymään uudelleen. Hän on huomannut, että työnantajat eivät tuijota ensisijaisesti ikävuosiin palkatessaan väkeä.

Työnantajille ikä on vain yksi työntekijän monista ominaisuuksista. Ikää tärkeämpiä ovat hyvät yksilölliset taidot ja ominaisuudet, joista työnantaja pääsee hyötymään palkatessaan työntekijän.

– Kun ikä on asia, jota emme voi muuttaa, on paljon hedelmällisempää keskittyä itsekin niihin ominaisuuksiin, joihin voimme vaikuttaa, Vuorinen sanoo.

Usein Vuorisen työttömäksi joutuneet asiakkaat eivät osaa nähdä koko potentiaaliaan tai kaikkia kykyjään.

Ammattinimike nimittäin kertoo hyvin vähän työn todellisista vastuuista saati ihmisestä itsestään. Se ei kerro, että Seija on aina hoitanut kesätyöntekijöiden perehdyttämisen, koska hänellä on niin hyvä ulosanti ja kyky hahmottaa laajat kokonaisuudet. Tai että Raija kantaa vastuuta työyhteisön hengestä ja hyvinvoinnista organisoimalla yhteisön sisäiset merkkipäiväjuhlat.

Oletko ajatellut ammatinvaihtoa?



Lähde: Annan lukijapaneeli

Tästä puhutaan

Tällaiset asiat ovat Vuorisen mukaan työntekijän kovaa valuutaa, osaamista, joka kannattaa opetella pukemaan selkeiksi sanoiksi. Ne erottautuvat työhaastatteluisia edukseen, jotka osavat kuvailla konkreettisia tilanteita, joissa omat vahvuudet näkyvät.

Onko siis opeteltava markkinoidaan itseään jenkkityyliin?

– Kääntäisin asian näin päin: jos ei itse määrittele omia vahvuuksiaan, antaa muille vallan määrittellä ne. Osaamisen syvyys ja monipuolisuus kun eivät näy päällepäin, vaan ne pitää itse pysytellä kertomaan, Vuorinen sanoo.

Timo Kojosen mielestä ikä vaiuttaa uranvaihtoon niin, että vanhana ei kannata lähteä uralle, jota ei voi mitenkään linkittää olemassa olevaan työkokemukseen, osaamiseen tai lahjakkuuteen.

Sitäkään ei kannata Kojosen mielestä liikaa tuijottaa, mitkä alat näyttäisivät työllistävän. Enemmän kannattaa suunnata sinne, mikä kiinnostaa.

– Meillä on liikaa ”ei ole mahdollista” -ajattelutapaa. Kannattaa sanoa itselleen, että ”kyllä on mahdollista”, vaikka ei vielä tietäisi missä ja miten.

Oma elämä haltuun

Ammatinvalintapsykologin toisella tapaamisella jatketaan motiivieni kartoittamista. Mikä minua vetää terapeutin ammattiin? Mitkä asiat työntävät pois nykyisestä ammatistani? Mikä olisi minulle vaikeaa terapeutin työssä? Paljon vaikeita kysymyksiä, joihin en osaa antaa pohdittuja vastauksia. Ensimmäisen kerran innostus vaihtuu epäilykseen ja alan pelätä, että plan B:ni on susi jo syntyessään.

Seuraavan viikon aikana psykologin luona heränneet kysymykset raksuttavat päässäni. Muutaman päivän kuluttua huomaan, että ne eivät enää tunnu ikäviltä. Ne ovat vain asioita, joita täytyy pohtia. Ei

haittaa, vaikka vastauksia ei vielä olisikaan.

Päivi Vuorinen näkee usein työssään, miten asiakkaan epäily vaihtuu luottamukseen siitä, että kyllä tästä selvitään.

– Vaihtoehtoinen urasuunnitelma auttaa kokemaan, että on itse elämänsä ruorissa, eikä vain ajalehti myrskyissä, Vuorinen sanoo.

Sijoita itseesi

Silti minua alkaa hirvittää. On hullua edes ajatella ammatin vaihtamista ja siihen liittyvää opiskelua, kun rahat menevät jo nyt viimeistä senttiä myöten elämiseen. Ei tunnu realistiselta, että nelihenkinen perheeni tulisi toimeen ilman minun palkkaani.

Kojosen mielestä uranvaihto kannattaa nähdä sijoituksena. Itselfe parasta opintojen rahoitusvaihtoehtoa voi etsiä keskustelemalla oppilaitosten tai työvoimaviranomaisten kanssa. Sitä paitisi uudelleen koulutus aikuisena ei

Mitä työtä tekisit, jos mikä vain olisi mahdollista?

60%

JOTAIN MUUTA.
”En tekisi palkkatyötä,
harrastelisin vain.”

40%

NYKYISTÄ TYÖTÄNI.
”Olen menestynyt,
ja se on minulle
tärkeintä.”

0,50€ jokaisesta myydyistä paketista
Roosa nauha -kampanjaan lokakuussa.

TENA haluaa olla mukana taistelussa naisten elämänlaadun ja terveyden puolesta. Siksi lahjoitamme lokakuussa jokaisesta Roosa nauha -tarroitetusta TENA Lady -paketista 0,50€ Roosa nauha -kampanjaan.

Nyt on siis erinomainen tilaisuus kokeilla TENA Lady -pikkuhousunsuojia – oman itsesi ja hyvän asian puolesta.

Lue lisää osoitteesta www.tena.fi/roosanauha



välttämättä merkitse koko opinto-putken läpikäyntiä.

Kannattaa myös tutkia, onnistuuko kouluttautuminen nykyisen työn ohessa. Aikuisopintotukea voi myös levittää työnteolla.

– Yksi jakaa lehtiä aamulla, toinen hankkii osa-aikaisen sivutyön, jonka voi yhdistää opiskeluun. Kannattaa penkoa omaa työkalupakkiaan ja pohtia kävisivätkö samat keinot nyt, joilla aikoinaan rahoitti opiskeluaan, Kojonen sanoo.

Vuorisen sparraamat keskiikäiset toimihenkilöt työllistyvät tuotantotyöntekijöitä nopeammin. Näin käy siksi, että toi-

mihenkilöiden osaaminen on helpposti uusille aloille siirrettävää ja he usein ovat jo valmiiksi tottuneempia työnhakijoita. Pienten paikkakuntien tehdastyöntekijöiden suhde työnvaihtoon on toinen, kun tehtaasta on totuttu jäämään eläkkeelle jo monessa sukupolvensa. Silti heistäkin 60–70 prosenttia työllistyy lisäkoulutuksella uudelleen.

Sain pelastusliivit

Kun kävelen pois viimeisestä ammatinvalintapsykologin tapaamisesta, oloni on kevyt. Viimeisellä kerralla emme puineet enää men-

neisyyttäni ja motiivejani. Sen sijaan psykologi kertoi, mitä koulutautumisvaihtoehtoja terapeutin ammattiin on.

Kädessäni heiluu kassi, jossa on nivaska paperia. Papereissa on avain uuteen tulevaisuuteen. En tiedä tartunko siihen. Sen tietäminen ei tunnu läheskään niin tärkeältä kuin se, että minulla on se avain kassissa.

Istun edelleen paatissa, jota talouden laineet heiluttavat, mutta nyt olen saanut yleni kunnolliset pelastusliivit.♦

Kokeile ammatinvalintatestiä:
mol.fi/avo/

Missä iässä on myöhäistä vaihtaa ammattia?

48%

EI KOSKAAN.
"Se on itsestä ja asenteesta kiinni."

28%

YLI 60-VUOTIAANA.
"Kuka oikeasti palkkasi yli 60-vuotiaan?"

5%

EN OSAA SANOA.
"Mikä sopii yhdelle, ei sovi toiselle."

15%

YLI 50-VUOTIAANA.
"Jos valmistuu niin vanhana, saattaa jäädä työttömäksi. Nykyään vaaditaan työkokemusta."

4%

YLI 40-VUOTIAANA.
"Työnantajat nihkeitä keski-ikäisille naisille."

"Kannattaa sanoa itselleen, että 'kyllä on mahdollista', vaikka ei vielä tietäisi, missä ja miten."

1. 49108-67

Leveys G / Korkeus 20 mm.

2. 48531-01

Leveys H / Korkeus 30 mm.

1



SHOOTING STAR

2



Kenkämuoti, joka minulle sopii.

ara ja jenny kenkiä saatavana hyvinvarustetuissa kenkäkaupoissa sekä tavarataloissa kautta maan.
JALAREX OY, puh. 03-2532200, www.ara-shoes.com

ara