

SOSIAALIPSYKOLOGIN URAKIRJA

Arvopohjainen ura

Tunnista arvosi ja hyödynnä niitä
työelämäsi tienviittona



SUOMEN
SOSIAALIPSYKOLOGIT
RY

Saara Kyllönen

Kirjoittajan terveiset

Tämä Urakirja auttaa sinua pohtimaan, miten sosiaalipsykologi voi löytää merkityksellisyyden nykyhetkestä – oppien samalla oivaltamaan itselleen tärkeitä asioita ja lisäämään niiden läsnäoloa työuralla ja arjessa. Urakirjan kautta pääset pohtimaan, miten voit hyödyntää omia vahvuuksiasi sekä tunnistaa kehityskohteita, jotka auttavat työskentelemään itsellesi tärkeiden asioiden parissa.

Arvot – eli meille tärkeät asiat – kulkevat mukamme läpi elämän. Hyvin usein päädymme töihin meille arvokkaiden asioiden pariin. Etsimme meitä sytyttävää asiaa ja saatamme vaihtaa uraa kesken kaiken meille tärkeiden arvojen muuttuessa. Tärkeiden asioiden parissa työskentely ulottuu myös työelämän ulkopuolelle, eikä oma kutsumus aina löydy juuri työelämästä. Työura voikin olla myös tapa kerätä resursseja (kuten rahaa tai osaamista) työskennelläksesi itsellesi tärkeiden arvojen parissa vapaa-ajallasi.

Minulle matkan tekeminen omaan itseeni on ollut ajoin jopa pelottavaa. On ollut toisinaan kauhistuttavaa olla raadollisen rehellinen itselleen siitä, mikä minulle on tärkeää, mitä osaan ja missä minun täytyy kehittyä. Viimeisimpänä hyppäsin epämukavuusalueelleni ja ryhdyin rekrytointialan yrittäjäksi. Se on ollut rohkeaa ja hurjaa – ja arvorikasta. Olen huomannut, että arvoihin liittyvät vastaukset löytyvät jo meistä, mutta tämän kirjan avulla saat konkreettisia tehtäviä oman ajattelusi tueksi.

Kirjaan tutustuminen ei tule olemaan aivan helppo homma, sillä olemme isojen ja fundamentaalisten aiheiden äärellä. Kysymysten, kuten kuka olen, mikä minulle on tärkeää ja miten löydän sen oman juttuni työelämässä?

Uskon, että viihdyt kirjan parissa olitpa vielä opiskelija, vastavalmistunut tai jo pidempään työelämässä toiminut sosiaalipsykologi. Saatat minun laillani kokea olevasi hieman hukassa, ja kaipaat viitoitusta oman tiesi löytämiseksi. Parhaiten hyödyt kirjasta silloin, kun uskaltaudut tarkastelemaan rehellisesti omia ajatuksiasi ja tunteitasi. Jos et vielä tiedä miten – ei hätää! Olen kerännyt sinua varten tehtäviä, joiden kautta omat ajatuksesi voivat hieman konkretisoitua. Näiden tehtävien avulla olen itse hahmotellut omaa polkuani ja löytänyt oman tieni aina uudelleen ja uudelleen.

Ennen kaikkea tämä on urakirja sosiaalipsykologilta sosiaalipsykologille – minulta sinulle. Nauti matkasta!

Saara Kyllönen
YTM, Sosiaalipsykologi
Yrittäjä, rekrytoija ja uramentori



Sisällysluettelo – Aloita matka kohti arvojasi

1. Arvosi löytyvät jo sinusta

Menneisyys.....	1
Nykyhetki.....	4
Tulevaisuus.....	6

2. Arvojen määrittely

Schwartsin arvoteoria.....	7
Arvojen määrittely arjessa.....	8
Arvolista.....	9
Arvosuunnitelma.....	10
Toimintasuunnitelma.....	14
Motivaatiotaulu.....	16

3. Arvojen mukaisen työpaikan löytäminen

Voiko organisaation kanssa sopia yhteen?.....	17
Omien vahvuuksien tunnistaminen.....	18
Kehityskohteiden sanoittaminen.....	20
Itsensä kehittäminen.....	21
Mitä sinä etsit seuraavalta urastepiltä?.....	22
Löydä yhteensopiva organisaatio.....	23
Työpaikan nappaaminen.....	25
Vakuuta organisaatio palkkaamaan sinut.....	26

4. Yhteisöt ja verkostot arvojen mukaisen elämän tukena

Tarve yhteyteen.....	27
Minulle merkitykselliset yhteisöt.....	28

5. Sosiaalipsykologien arvogalleria

Osa 1.....	29
Osa 2.....	30
Osa 3.....	31

1. Arvosi löytyvät jo sinusta

Menneisyys



OMAT ARVOT VOIT TUNNISTAA
VAIN TARKASTELEMALLA
ITSEÄSI JA OMAA TOIMINTAASI.

1. Pysähdytään ensimmäisenä miettimään arvojasi tehtävien kautta.
1. Sen suuremmin pohtimatta kirjoita ylös oma elämäntarinasi. Mistä olet aloittanut ja millaisten tapahtumien jälkeen olet päätenyt tähän pisteeseen elämässäsi? Keskity siihen, mitä olet tehnyt ja miksi.



2.

Seuraavaksi tarkastellaan elämäntarinaasi tarkemmin. Lue tarinasi ja yritä tunnistaa ilon ja surun hetkiä. Milloin olet ollut onnellisimmillasi? Entä milloin olet ollut onneton?

Ilot

Turhautumiset/surut

3.

Mitä ympärilläsi on noina hetkinä ollut?

4.

Mikä on ollut suurin onnistuminen / ylpeyden aihe?

5.

Mikä on ollut suurin epäonnistuminen / häpeän aihe?

Nykyhetki



RESURSSIT,
ELI AIKA JA RAHA



1. Pysähdytään seuraavaksi nykyhetkeen. Pohdi, mihin käytät tämänhetkisiä resurssejasi.

Aika (arjessa/lomalla)

Raha (arjessa/lomalla)

2. Onko joitakin asioita, joihin et haluaisi käyttää resurssejasi? Miksi?

Nykyhetki



SOSIAALISET SUHTEET,
ELI KEILLÄ OLET ITSESI
YMPÄRÖINYT

- 3.** Tarkastele vielä, millaisia ihmisiä ympärilläsi on (perhe, ystävät, kollegat, tutut). Mitä arvostat heissä ja miksi? Keitä seuraat esimerkiksi somessa?



Tulevaisuus



UNELMAT,
JOTKA OLISI SIISTIÄ
SAAVUTTA

1. Siirretään vielä katse kohti tulevaisuutta. Pohdi ja kirjoita alle, mistä unelmoisit, jos tietäisit ettet epäonnistu?

A large, empty, light beige rectangular area intended for writing answers to the question above.

Mahtavaa työtä!
Ei hätää, jos tehtävien tekeminen tuntui ajoittain haastavalta. Niiden avulla tekemästäsi pohdinnasta on sinulle hyötyä seuraavissa osioissa.

2. Arvojen määrittely

Schwartzin arvoteoria

Yksi tapa hahmottaa arvojen rakennetta ja sisältöä on sosiaalipsykologi ja arvotutkija Shalom H. Schwartzin klassinen arvoteoria. Schwartz tunnisti kymmenen eri arvoa, jotka edustavat hänen mukaansa toivottavia, eri tilanteissa vaikuttavia tavoitteita. Arvojen päätehtävänä on toimia elämän ohjaavina periaatteina. Niiden tärkeysaste vaihtelee eri ihmisten välillä. Tunnistatko sinä Schwartzin arvoista omassa elämässäsi tärkeitä asioita?

Schwartzin arvoteorian 10 perusarvoa:

1. Itseohjautuvuus: itsenäinen ajattelu ja toiminta, vapaus, luovuus
2. Vaihtelunhalu: jännitys, haasteiden etsiminen, avoimuus uusille kokemuksille
3. Hedonismi: mielihyvän ja nautinnon tavoittelu
4. Suoriutuminen: saavutukset, henkilökohtaisen menestyksen tavoittelu
5. Valta: vaikutusvalta, status, dominointi
6. Turvallisuus: oman elämän ja yhteiskunnan harmonia ja vakaus
7. Yhdenmukaisuus: normeihin mukautuminen, itsekuri, tottelevaisuus
8. Perinteisyys: mukautuminen vallitseviin kulttuurisiin/uskonnollisiin normeihin, sääntöjen hyväksyminen
9. Hyväntahtoisuus: toive läheisten hyvinvoinnista
10. Universalismi: kaiken luonnon ja ihmiskunnan arvostaminen ja suojeleminen



Arvojen määrittely arjessa

Olen ollut monta kertaa hukassa oman urani ja elämäni aikana. Yleensä hukassa oleminen on tunne siitä, että on törmännyt seinään tai tullut tienristeykseen. Joskus on jopa tuntunut siltä, että olen kadottanut uskon elämään. Silloin itselleni ainoa tapa edetä on ollut maadoittaa itseni takaisin nykyhetkeen ja miettiä, millä on aidosti merkitystä juuri minulle.

Joskus Schwartzin arvoteorian tapaiset viitekehukset voivat auttaa, mutta usein riittää kynä, paperia, kolme syvää hengitystä ja oma mieli. Sinun arvosi ei ole tarkoitus tuntua järkevältä kenellekään muulle kuin sinulle itsellesi – ne ovat sinun tienviittasi. Ei ole mitään yhtä oikeaa tapaa sanoittaa arvoja: katso vaikka minun listaustani!

Saaran viisi arvoa:

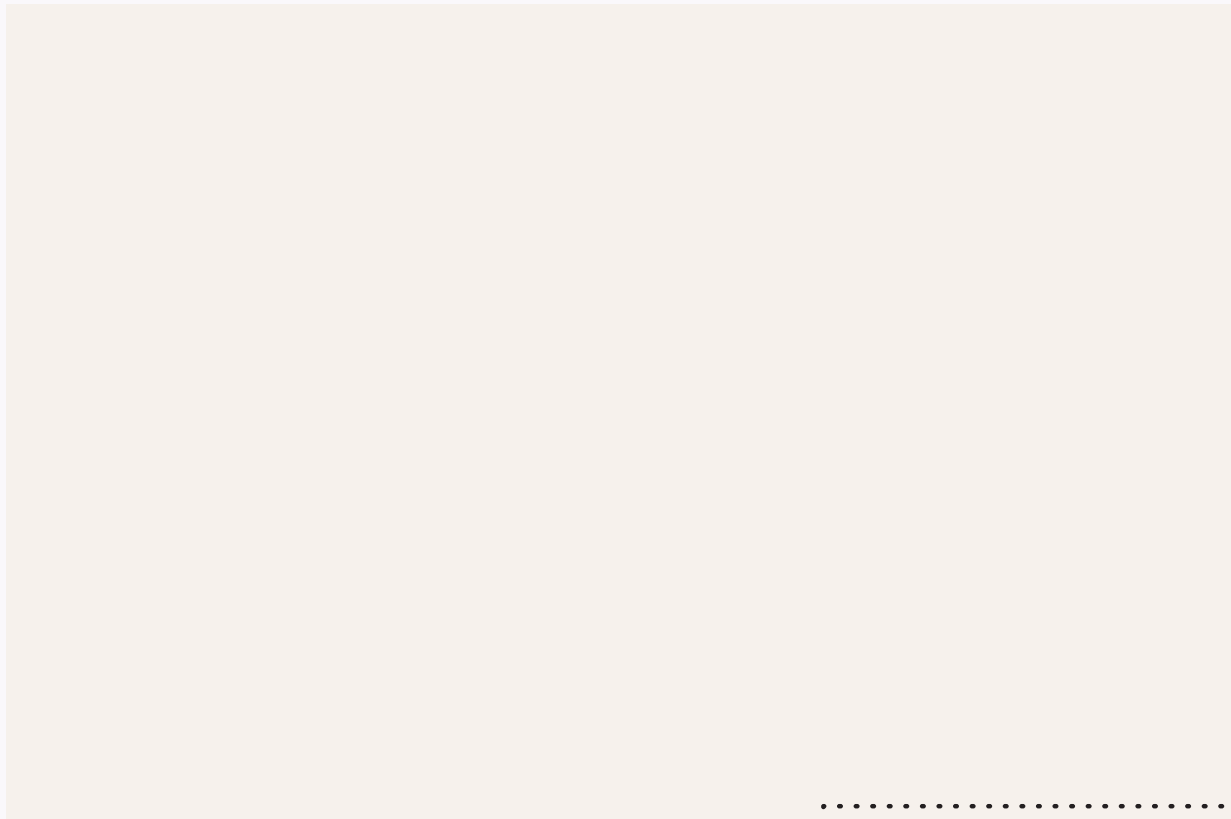
- ✦ VAPAAUS (TEHDÄ JUTTUJA, JOITA HALUAN JA MISTÄ PÄIN MAAILMAA HALUAN).
- ✦ YHDESSÄ TEKEMINEN, VUOROVAIKUTUS MUIDEN IHMISTEN KANSSA, OMA RYHMÄ.
- ✦ ELÄIMET, KOSKA VÄLILLÄ IHMISET OVAT NIIN MONIMUTKAISIA.
- ✦ KASVU JA KESKENERÄISYYS. EPÄTÄYDELLISYYS ON KAUNISTA JA AITOA.
- ✦ UTELIAISUUS JA ELÄMÄN NÄKEMINEN SEIKKAILUNA.

Esimerkkejä erilaisista arvosta:

Aitous	Kestävyys	●	●
Antaminen	Kiitollisuus	●	●
Asiantuntemus	Kiltteys	●	●
Auttaminen	Kunnioitus	●	●
Fyysisyys	Kurinalaisuus	●	●
Empatia	Lahjomattomuus	●	●
Eettisyys	Leikkisyys	●	●
Ekologisuus	Logiikka	●	●
Henkisyys	Luottamus	●	●
Huumori	Luovuus	●	●
Ilo	Luonto	●	●
Innovatiivisuus	Menestys	●	●
Intohimo	Monimuotoisuus	●	●
Itsenäisyys	Mukavuus	●	●
Itsevarmuus	Muutos	●	●
Johdonmu- kaisuus	Myötätunto	●	●
Kasvu	Näkemys	●	●
Kauneus	Onnellisuus	●	●
	Osallisuus	●	●
	Optimismi	●	●
	Palveleminen	●	●
	Pehmeys	●	●
	Perhe	●	●
	Perinto	●	●
	Rakkaus	●	●
	Rehellisyys	●	●
	Rohkeus	●	●
	Runsaus	●	●
	Seikkailu	●	●
	Selkeys	●	●
	Status	●	●
	Sydämellisyys	●	●
	Taide	●	●
	Tasapaino	●	●
	Terveys	●	●
	Totuus	●	●
	Turvallisuus	●	●
	Tyytyväisyys	●	●
	Usko	●	●
	Uteliaisuus	●	●
	Vahvuus	●	●
	Vaikuttavuus	●	●
	Vauraus	●	●
	Vapaus	●	●
	Viisaus	●	●
	Voima	●	●
	Yhteenkuuluvuus	●	●
	Yhteistyö	●	●
	Yhteisö	●	●
	Yhteys	●	●
	Yksinkertaisuus	●	●
	Ylellisyys	●	●
	Ympäristö	●	●
	Ystävyys	●	●
	Älykkyys	●	●

Sinun arvolistasi

Tarkastele aiemmassa luvussa suorittamiasi tehtäviä ja listaa elämässäsi tärkeitä arvoja. Niiden ei tarvitse olla suoraan edellisen sivun listalta kerättyjä. Tärkeintä on, että ne ovat merkityksellisiä juuri sinulle.



Valitse nyt omasta listastasi viisi sinulle tärkeintä arvoa ja laita ne tärkeysjärjestykseen.

*Tiedän, tämä voi olla tosi vaikea tehtävä! **Vinkki:** jos sinun tulisi tehdä arkipäivänä valinta, kumpaan käyttäisit aikaasi, mieti kumpi voittaisi (esim. ystävät vs. eläimet)*

1.

2.

3.

4.

5.

Sinun arvosuunnitelmasi

Nyt, kun olet tunnistanut arvojesi, laaditaan konkreettinen suunnitelma, miten voit elää arvojesi mukaista elämää. Ensimmäisessä tehtävässä tunnistetaan arvojen toteutumisen esteitä. Toisessa mietitään konkreettisia keinoja niiden saavuttamiseksi. Kun lähdet hahmottelemaan omaa arvosuunnitelmaasi, jokaisen arvon kohdalla sinun on hyvä vastata kolmeen kysymykseen:

- 1 **Miten löydän merkityksellisyyttä niistä asioista, joita jo tällä hetkellä teen (esimerkiksi työ tai harrastukset)?**
- 2 **Mitä asioita voisin tuoda elämäni lisää, jotta arvoni olisivat vahvemmin läsnä ja merkityksellisyyden kokemiseni vahvistuisi?**
- 3 **Mitä esteitä tämän arvon näkymiselle ja lisäämiselle omassa arjessa tai ajattelussa löytyy?**

Olen itse oivaltanut, että itse asiassa hyvin usein teemme jo paljon meille merkityksellisiä asioita, vaikkei aina tuntuisi siltä. Arvosuunnitelma auttaa sinua pohtimaan ja ymmärtämään paremmin, miten löydät merkityksellisyyttä ja sinulle tärkeitä asioita nykytilanteestasi. Lisäksi oivallat, minkä asioiden pariin sinun kannattaa hakeutua entistä enemmän. Keskitytään kolmeen tärkeimpään arvoosi, mutta voit tehdä suunnitelman niin monesta arvostasi, kuin haluat.

Esimerkki

ARVONI: VAPAAUS

Kolme asiaa, joissa tämä näkyy jo nyt?

- ✦ PYSTYN TEKEMÄÄN ETÄTÖITÄ
- ✦ SAAN VALITA, MISSÄ KAUPUNGISSA ASUN
- ✦ MINULLA ON MAHDOLLISUUS VALITA OMAT HARRASTUKSENI

Kolme asiaa, jotka lisäävät tätä?

- ✦ VOISIN PITÄÄ LOMAA AINA, KUN HALUAN
- ✦ SAISIN HERÄTÄ JOKA AAMU ILMAN HERÄTYSKELLOA
- ✦ EI TARVITSISI KOKATA JA SIIVOTA ITSE

Estääkö jokin tämän arvon näkymistä/lisäämistä elämääsi?

POHDINTAA:

- MINUN PITÄÄ PRIORISOIDA VAPAUDEN TUNNETTA TYÖARJESSANI, EN OLE TEHNYT SITÄ TARPEEKSI. USKON, ETTÄ SE TULEE ESIM. HALLINNAN TUNTEESTA KUTEN SIITÄ, ETTÄ VOIN HALLINNOIDA ITSE KALENTERIANI.
- USKOISIN, ETTÄ RAHA ON VARMASTI TÄSSÄ SUURI TEKIJÄ, JOKA ANTAA TUNNETTA VAPAUDESTA, KUN ESIMERKIKSI TÖIDEN TEKO EI OLE PAKOLLISTA.
- VAPAUDEN TUNNETTA LISÄÄ MYÖS SE, ETTÄ TEEN TÖITÄ MINULLE TÄRKEIDEN ASIOIDEN PARISSA JA SAAN TOTEUTTAA OMAA VISIOTA

Arvosuunnitelmasi: Arvo 1

1

Arvosi:

Kirjoita 3–5 asiaa,
missä tämä näkyy jo nyt?

Kirjoita 3–5 asiaa, mitkä lisääisivät tätä?

Estääkö jokin tämän arvon näkymistä/lisäämistä elämässäsi?

Arvosuunnitelmasi: Arvo 2

2

Arvosi:

Kirjoita 3–5 asiaa,
missä tämä näkyy jo nyt?

Kirjoita 3–5 asiaa, mitkä lisäävät tätä?

Estääkö jokin tämän arvon näkymistä/lisäämistä elämääsi?

Arvosuunnitelmasi: Arvo 3

3

Arvosi:

Kirjoita 3–5 asiaa,
missä tämä näkyy jo nyt?

Kirjoita 3–5 asiaa, mitkä lisäävät tätä?

Estääkö jokin tämän arvon näkymistä/lisäämistä elämääsi?

Toimintasuunnitelma & lyhyen aikavälin suunnittelu

Vinkki:

Kirjoita arvoasi ja tehtävät post-it -lapuille ja liimaa ne muistutukseksi vaikka eteisen peiliin!

Omien arvojesi tunnistaminen on jo iso askel eteenpäin. Sinun on kuitenkin aktiivisesti tehtävä myös tietoisia valintoja niiden lisäämiseksi arkeesi. Arvosuunnitelmassasi aloit pohtia mahdollisia esteitä ja ratkaisuja esteiden selättämiseksi kohdassa "Estääkö jokin tämän arvon näkymistä/lisäämistä elämääsi?". Käytä tätä pohdintaa pohjana tälle tehtävälle. Tarkoitus on viedä nämä suunnitelmat nyt konkreettisiksi toimenpiteiksi, jotta saat arvot vahvemmin osaksi elämääsi lyhyellä ja pitkällä aikavälillä.

Kirjoita kolme tärkeintä arvoasi ja lisää perään, mitä **konkreettista** voit tehdä 10 minuutissa, 10 kuukaudessa ja 10 vuodessa. Tässä sinulle ajattelun tueksi minun esimerkki:

	Arvo	Tehtävät	Tehty
1.	VAPPAUS, SAAN ITSE PÄÄTTÄÄ MITÄ TEEN	10MIN: BLOKKAAN TULEVIEN VIIKKOJEN TYÖAAMUT PALAVEREILTA 10KK: OPISKELEN & TEEN SUUNNITELMAN, KUINKA SAAN LISÄTULOJA JA ALOITAN YHDEN SIDE HUSTLEN 10V: OLEN PÄÄTOIMINEN YRITTÄJÄ JA OLEN PYSTYNYT RAKENTAMAAN KANNATTAVAN BISNEKSEN	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

10 minuuttia

	Arvo	Tehtävät	Tehty
1.			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Pitkän aikavälin suunnitelma

Siirry nyt pidemmän aikavälin suunnitteluun. Tätä sivua täytessäsi sinulla ei tarvitse olla absoluuttisen oikeita vastauksia siihen, mitkä ovat tehtäviä, jotka lisäävät arvojen mukaista elämää. Muista, että **nämä ovat hypoteeseja, parhaita arvauksia, eikä kellään ole oikeita tai varmoja vastauksia.** Tärkeintä on, että lähdet jostain liikkeelle, kokeilet miten ne vaikuttavat ja muutat toimenpiteitä tarvittaessa.

**KAUAS ON VAIKEAA NÄHDÄ,
MUTTA TÄRKEINTÄ ON
ALOITTA A JOSTAKIN.**

10 kuukautta

	Arvo	Tehtävät	Tehty
1.			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
2.			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
3.			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>

10 vuotta

	Arvo	Tehtävät	Tehty
1.			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
2.			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
3.			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>

Motivaatiotaulu

Miltä merkityksellinen elämä näyttää sinulle konkreettisesti? Tämä sivu on tyhjä sinua varten. Piirrä, kirjoita, liitä kuvia – Mitä ikinä keksitkään!

3. Arvojen mukaisen työpaikan löytäminen

Voiko organisaation kanssa sopia yhteen?

Minulta kysytään usein, voiko organisaation kanssa oikeasti jakaa samat arvot. Ehdottomasti voi! (Paitsi, että arvot eivät ole organisaation vaan ihmisten, jotka työskentelevät organisaatiossa!) Yhteisen sävelen voi löytää monella eri tasolla ja monessa tapauksessa kaikki ulottuvuudet eivät täyty. Se ei kuitenkaan sinänsä tee organisaatiosta tai tehtävästä huonoa työkokemusta sinulle.

Osaaminen

- Organisaatio voi hyödyntää sinun olemassa olevaa osaamista
- Organisaatio tarjoaa mahdollisuuden oppia uutta
- Kehittymisen tuki ja palkitsemismallit



Kulttuuri

- Työn tekemisen tavat, kuten suhtautuminen etätyöhön
- Näkyvät rakenteet ja toimintatavat, kuten toimitilat, pukeutumiskoodi
- Arvot ja normit, kuten asiat mitä organisaatiossa pidetään tärkeänä
- Ilmapiiiri ja tunneilmasto

Missio

- Mikä on organisaation olemassa olemisen tarkoitus
- Mitä organisaatiossa halutaan pysyvästi tehdä
- Mihin organisaatio haluaa pidemmällä aikavälillä päästä

Seuraavaksi pääset pohtimaan, mitä sinä etsit/toivot näistä kolmesta teemasta!

Omien vahvuksien tunnistaminen

Tässä kappaleessa pureudumme tarkemmin vahvuksiisi ja kehityskohteisiisi. Aloitetaan asioista, joita jo osaat!

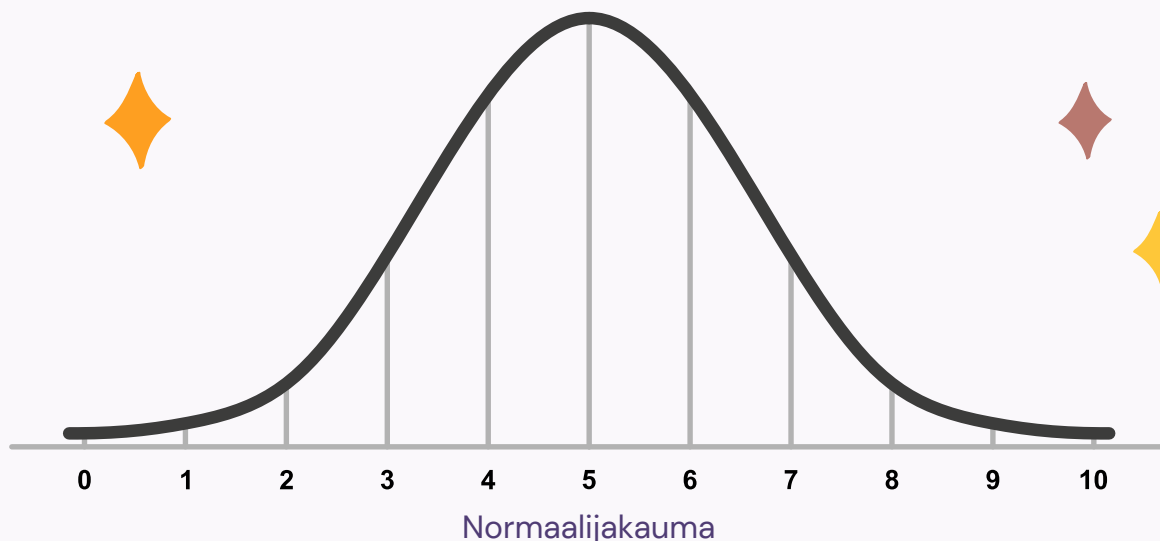
Voit käyttää omia vahvuksiasi arvojesi mukaisen elämän toteutumiseen joko työelämässä tai muussa arjessa. Esimerkiksi voit käyttää markkinointitaitojasi paikallisen eläinsuojeluyhdistyksen toiminnan boostaamiseen, mikäli eläinten oikeudet ovat sinulle tärkeitä.

Joskus voi olla kuitenkin vaikeaa hahmottaa mitä osaa, sillä meille itsestään selvät asiat voivat tuntua muista vaikeilta. Yleensä mitä enemmän ymmärrämme jostain asiasta, sitä enemmän ymmärrämme, miten vähän oikeastaan tiedämme. Siksi omaa tietotaitoa kannattaakin verrata keskimääräiseen: Asteikolla 0–10 tiedänkö asiasta enemmän kuin 100 sattumanvaraisesti kadulta valittua henkilöä. Esimerkiksi sosiaalipsykologian teemoissa olet varmasti parhaan 20 %:n joukossa.

Mistä kaikkialta voit saada taitoja ja tietoja:

- Koulutus
- Työkokemus
- Harrastukset
- Järjestötoiminta
- Vapaaehtoistoiminta
- Omat projektit

On hyvä tarkastella omaa osaamista realistisesti. Me tuppamme olemaan usein kriittisiä itseämme kohtaan, joten joskus on hyvä pysähtyä kehuaan itseään asioista, joita jo osaa!



"Mistä tiedän, mitä mun vahvuudet on?"

Tämä on kysymys, jota kuulen uracoachauksissa todella usein. Et siis ole yksin, mikäli ajattelet samoin! Yleensä neuvon tarkastelemaan aihetta näiden kolmen kysymyksen kautta. Jos kysymyksiin vastaaminen tuntuu vaikealta, juttele omien läheistesi, opiskelukavereiden tai kollegoiden kanssa näistä teemoista.

1. Listaa tähän asioita, joita osaat:

2. Mistä saat yleensä hyvää palautetta?

3. Missä asioissa muut pyytävät sinulta neuvoja?

Kehityskohteiden sanoittaminen

Kun minä olin aloittamassa uraani rekrytoijana, katsoin tuntemiani toimitusjohtajia aina innolla: He tuntuivat tietävän kaiken ja heillä oli aina vastaus kysymyksiin. Todellisuudessa kuitenkin myös kokeneille konkareille tulee vastaan tilanteita, jossa ei ole mitään hajua, miten pitäisi toimia. Sitten lähdetään kokeilemaan ja opettelemaan uutta tilanteeseen luotujen hypoteesien pohjalta!

Meillä kaikilla on (työ)elämässä myös erilaisia työtehtäviä: jotkut tulevat luonnostaan ja joitain pitää oppia. Et voi yksinkertaisesti olla heti hyvä kaikessa ja näitä opittavia asioita on PALJON. Tärkeintä onkin hahmottaa, mikä sinulle on omiin tavoitteisiisi nähden tärkeää oppia.

Tämä on pitkälti ongelmanratkaisua!

Tässä mun kolme vinkkiä ongelmanratkaisuun:

1. Googleta ja etsi tietoa
2. Mene Youtubeen tms. ja katso tutoriaali
3. Kysy kaverilta/tutulta/perheeltä/yhteisöltä apua

Kehityskohteita voi olla todella erilaisia. Pääset seuraavalla sivulla pohtimaan omiasi ja ratkaisemaan haasteita tavoitteidesi tiellä! Tässä esimerkki, jota voi hyödyntää pohdinnan tukena:

MITÄ
MINUN
TÄYTYY
OPPIA



Tavoite 1: Olen hyvä kirjoittamaan eli voisin toimia esimerkiksi freelancer-kirjoittajana.

1. MITEN SAAN KIRJOITUSKEIKKOJA ➤ ETSIN HENKILÖN, JOKA TEKEE TÄTÄ JA PYYDÄN SPARRAILUAPUA
2. KÄYTTÄMÄÄN TARVITTAVIA OHJELMIA ➤ GOOGLATAN SISÄLLÖNTUOTTAJIEN OHJELMISTOJA JA KATSON TUTORIAALEJA YOUTUBESTA
3. MITEN OMAA YRITYSTÄ PYÖRITEÄÄN ➤ KYSYN ALOITTAVAN YRITTÄJÄN APUA TE-TOIMISTOLTA





Itsensä kehittäminen

Käytä tämän sivun tukena aiemman sivun esimerkkiä!




Tavoite 1


1. 
2. 
3. 



Tavoite 2

1. 
2. 
3. 

Tavoite 3

1. 
2. 
3. 

Mitä sinä etsit seuraavalta urastepiltä?

Jokainen organisaatio tarjoaa työntekijöilleen hieman erilaisia asioita. Siksi on hyvä terävöittää, mitä sinä toivot. Palaa hetkeksi sivun 17 teemoihin ja kolmeen ulottuvuuteen, joita organisaatiolta yleensä toivotaan (osaamisen kehittyminen, kulttuuri ja missio). Kirjoita alla oleviin laatikoihin, mitä sinä toivot näiltä kolmelta ulottuvuudelta.

Oma osaaminen

Organisaation missio

Organisaation kulttuuri

Löydä kanssasi yhteensopiva organisaatio

Edellisellä sivulla hahmottelit sitä, mitä olet etsimässä organisaatiolta. Tässä on hyvä ymmärtää, että sama työ voi löytyä monenlaisista organisaatioista. Esim. HR-työn voi löytää mm. isosta teollisuuden yrityksestä, pienestä teknologian start-upista, järjestöstä tai konsulttitalosta. Nyt on aika lähteä etsimään sinun kanssasi yhteensopivia organisaatioita:

- 1.** Googleta alan organisaatioita ja luo lista esimerkiksi vihkoon tai Exceliin. Voit löytää hyviä listauksia omien kiinnostuksenkohteiden mukaan. Esimerkiksi "Suomen kuumimman start upit" tai "Suomen vastuullisimmat organisaatiot".
- 2.** Mene LinkedIniin ja etsi organisaatioita ja titteleitä, joilla sosiaalipsykologit voivat toimia. Etsi esimerkiksi "sosiaalipsykologi + lokaatio" tai "Social psychologist + HR" tai "hankekoordinaattori + lokaatio". Tässä touhussa voi heittäytyä luovaksi ja tulet hämmästyämään siitä, miten erilaisissa tehtävissä me toimimmekaan! Lisää kyseisiä organisaatioita listallesi.
- 3.** Etsi vertaisarviointeja: netistä löytyy sivustoja, kuten Tuntopalvelu tai Glassdoor. Tämän lisäksi voit kysyä vinkkejä hyvistä työpaikoista tutuilta, kavereilta tai vaikka alumnijärjestöltä.



Arvioi yhteensopivuuttanne

Ota tarkasteluun yksi organisaatio ja tutustu heidän nettisivuihin sekä sosiaalisen median sisältöihin. Voit tehdä tämän myöhemmin myös muille listalla oleville. Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

1

Osaaminen:

- Onko työpaikkoja auki?
- Onko kerrottu tulevaisuuden kasvusuunnitelmista?
- Onko kerrottu, millaista osaamista haetaan?
- Onko esitelty, miten osaamista kehitetään?
- Löydätkö uratarinoita?

2

Missio:

- Miksi organisaatio on olemassa ja mitä hyvää organisaatio tuo maailmaan?
- Mitä viestinnässä korostetaan ja miten tulevaisuudesta puhutaan?

3

Kulttuuri:

- Mitä työntekijät kertovat kulttuurista?
- Löydätkö kulttuurin käsikirjaa?
- Miltä viestinnässä esitellyt henkilöt näyttävät (esim. vaatetus ja ympäristö)?
- Onko arvoja esitelty?

Näiden julkisten lähteiden pohjalta voit muodostaa tietyn tason ymmärryksen organisaatiosta. Jos haluat pureutua organisaatioon paremmin, kannattaa etsiä esimerkiksi organisaation työntekijä, kuten rekrytoija, HR tai jopa CEO ja kysyä rohkeasti lisätietoja organisaatiosta ja rekrytointitarpeista. Seuraavalla sivulla on esitelty tapoja lähestyä tätä aihetta.

Työpaikan nappaaminen

Sitten se vaikea paikka eli miten lähestyä potentiaalista työnantajaa? Tässä on sinulle pari eri vaihtoehtoa, joita kokeilla!

Organisaation lähestyminen

Monet sosiaalipsykologit toimivat yrittäjinä joko sivu- tai päätoimisesti. Jos siis tuntuu, ettei itselle sopivaa organisaatiota löydy, voit aina perustaa oman ja lähteä tekemään arvojen mukaista työtä sitä kautta!

Kun organisaatiolla on avoin työpaikka:

- Pistä työnhakudokumenttisi ja hakemuksesi kuntoon ja nosta niissä esille kyseiselle organisaatiolle tärkeitä asioita peilaten niitä omaan persoonaasi ja kokemukseesi.
- Soita/viestitä ja kysy lisätietoja esimerkiksi "1. Mitä organisaatio tarvitsee ja miksi" -osion kysymyksiin.

Aina avoimien työpaikkojen ollessa ilmoittelussa kyseessä on kilpailutilanne hakijoiden kesken. On arvioitu, että jopa 80% työpaikoista on piilotyöpaikkoja, jotka täytetään ilman julkista ilmoittelua. Siksi suosin itse työnhaussa enemmän seuraavia toimintatapoja:

Kun organisaatiolla ei ole avointa työpaikkaa:

- Lähetä avoin hakemus. Itse olen saanut työpaikkoja avoimien hakemusten kautta eli ne toimivat kyllä!
- Avaa keskusteluyhteys rohkeasti. Laita rekrytoijalle/esihenkilölle viestiä LinkedInissä ja kerro kiinnostuksestasi organisaatiota kohtaan. Kysy, voisiko tämä henkilö auttaa sinua ymmärtämään yrityksen toimintaa paremmin ja kutsu hänet esimerkiksi 30 minuutin etäkahvitteluun!
- Jos löydät sinulle sopivalta vaikuttavan organisaation, eivätkä he ole palkkaamaassa sinun kaltaistasi osaamista juuri nyt, niin voit rohkeasti jopa oivalluttaa heitä, miksi he mielestäsi tarvitsisivat juuri sinun (sosiaalipsykologista) osaamistasi. Kun luot tarpeen, voit kuin voitkin päästä hommiin (tämä toimii erityisesti yritysten kohdalla).
- Joskus tilanne on se, ettei yrityksellä ole budjettia palkata uutta henkilöä. Jos yritys on oikeasti todella mielenkiintoinen, niin tällöin onkin tärkeää pysyä mielen päällä, ja viestiä mielenkiinnostasi aktiivisesti. Jos pystyt pysymään yrityksen mielessä, siinä vaiheessa kun paikka aukeaa, todennäköisesti sinä olet ensimmäinen, jolle soitetaan. Viikoittainen pommittaminen ei ehkä kannata, mutta voit pyytää organisaatiosta jotakin mielenkiintoista henkilöä mentoriksesi. Pitkäjänteinen kiinnostuksen osoittaminen yleensä palkitaan!

Vakuuta organisaatio palkkaamaan sinut

Yksi fundamentaalisimpia asioita työnhaussa on ymmärtää, että samalla kun sinä etsit seuraavaa ura-askeltasi, organisaatiot etsivät uutta työntekijää, joka tulee auttamaan heitä oman missionsa saavuttamisessa. Työnhaku on hyvä aloittaa omista vahvuuksistasi, mutta kun sen jälkeen käännät katseen organisaation tarpeisiin, olet jo askeleen edellä muita, jotka kilpailevat samasta työpaikasta. Tärkeää on ymmärtää seuraavat tekijät:

Ymmärrä uniikit myyntivalttisi

1. Mitä organisaatio tarvitsee ja miksi

Miten avoinna oleva rooli vaikuttaa tiimin/yrityksen strategiaan tavoitteisiin, mikä on tiimin/organisaation isoin tavoite, ja mitä osaamista he tarvitsevat, jotta siihen päästään. Jos tätä osaamista ei löydy organisaatiosta, miten se vaikuttaa tiimin tavoitteiden saavuttamiseen? Näitä kysymyksiä voit kysyä esimerkiksi lähestyessäsi organisaatioita, jotta ymmärrät paremmin heidän tarpeitaan.



2. Mitä/keitä vastaan kilpailet

Lähestulkoon aina mukana hauissa on joku, jolla on enemmän kokemusta tehtävästä, kuin sinulla. Silti sinulla voi olla enemmän annettavaa, kuin jollakin toisella, ja tärkeintä onkin ymmärtää, mitä nuo asiat ovat. Nämä tekijät yleensä liittyvät yrityksen kulttuuriin, arvoihin ja missioon.

3. Työnhaku on myyntiä

Sinä yrität myydä osaamistasi organisaatioille – halusitpa ajatella työnhakua myyntinä tai et! Esimerkiksi oman osaamisesi sanoittaminen myyvästi on taitolaji ja siinäkin kehityt koko ajan paremmaksi. Pyydä tähän apua läheisiltä, rekrytoijilta tai lue vaikka tämä opus: Sinek Simon, Start with Why (2011).

4. Yhteisöt ja verkostot arvojen mukaisen elämän tukena



Tarve yhteyteen

"Kuuluminen joukkoon on ihmisille lajityypillinen ominaisuus, ilman sitä emme olisi selvinneet hengissä. Siksi se, jota nimitämme psyykeksi, on meillä lähtökohtaisen sosiaalipsykologinen. Meidän minuutemme ei ole ymmärrettävä eikä määriteltävissä muuta kuin suhteessa muihin ihmisiin. Vastaavasti pahinta, mitä ihmiselle voi tapahtua, on ihmissuhteista ulkopuolelle joutuminen. Se tuottaa kipua ja sillä uhkaaminen on keino satuttaa. Kuuluminen taas tuottaa merkitystä elämäämme ja elämän merkityksellisyys on avain hyvinvoinnin kokemukseen. Vastaavasti yhteiskunnan jäsenyys ja kansalaisuus edellyttävät vuorovaikutusta ja suhteita muihin ihmisiin. Tämä edellyttää ymmärrystä moraalista ja etiikasta, joka pitää yhteiselämäämme koossa. Se on myös ymmärrettävissä resursseina, jotka määrittävät myös yksilön mahdollisuuksia ja etenemistä yhteiskunnassa. Tutkimuksessa näihin viitataan erilaisina pääomina, kuten sosiaalisena, kulttuurisena ja identiteetti pääomana. Tämä mahdollistaa yksilön sosiaalisuuden arvioinnin ja vertailun esimerkiksi verkostojen osalta."

- Mikko Saastamoinen, sosiaalipsykologian yliopisto-opettaja

Kun valitset itsellesi tärkeitä yhteisöjä, panosta laatuun – älä määrään

Yhteisöllä tarkoitetaan joukkoa ihmisiä, joita yhdistää jokin yhteinen asia. Kuulutkin jo moneen yhteisöön ja sitä kautta sinulla on kertynyt omia verkostoja. Verkostoitumisesta tulee raskasta, jos ajattelet, että sinun pitää jutella tuntemattomien ihmisten kanssa yrittäen keksiä jotain yhteistä. Olenkin huomannut, että **kun juttelet sinulle merkityksellisten uusien ihmisten kanssa, et edes ajattele verkostoituvasi.** Sen sijaan jaat ajatuksia samasta aiheesta kiinnostuneen toisen ihmisen kanssa. Näitä ihmisiä voit löytää työstä, opinnoista, harrastuksista tai vaikka naapurista! Verkoston kasvattamiseen kannattaa panostaa, sillä Suomessa piirit ovat todella pienet eri ammattiryhmien sisällä. Mitä enemmän tunnet alan ihmisiä, sitä enemmän se sinulle voi avautua ovia. Esimerkiksi piilotyöpaikat ovat ihan oikea juttu, ja olen itse saanut kaikki asiantuntijatasen positioni verkostojen kautta.

Minulle merkitykselliset yhteisöt

Miten yhteisöt sitten liittyvät arvojen mukaiseen elämään?

1. Jos päädyt työskentelemään sinulle tärkeiden teemojen pariin, tiedät verkostosta jo valmiiksi ihmisiä, jotka voivat auttaa sinua saavuttamaan tavoitteitasi sinulle tärkeiden teemojen parissa.
2. Yhteisöt eivät vain anna sinulle, vaan myös sinä pääset antamaan takaisin. Siitä tulee hyvä mieli, kun pääset auttamaan arvokkaiden asioiden eteenpäin viemisessä!
4. Minulle eri yhteisöt ovat antaneet monia pitkäaikaisia ystävyysuhteita ihmisten kanssa, jotka haluavat työskennellä samojen teemojen parissa.
5. Voit löytää upeita työmahdollisuuksia samanhenkisten yhteisöjen kautta, jotka haluavat työskennellä samojen arvojen parissa.

Kolme vinkkiä kuinka löytää & päästä sisälle verkostoon:

1. Kysy tutulta mihin yhteisöihin hän kuuluu. Voit myös etsiä esim. LinkedInistä oman alan osaajan ja kysyä rohkeasti häneltä vinkkejä.
2. Googleta! Etsi sopivilla avainsanoilla esimerkiksi alan organisaatioita tai tapahtumia ja mene niihin. Vinkki: Mene yksin, silloin tutustut muihin paremmin.
3. Luo itse oma verkosto! Kyllä, ihan oikeasti. Jos et löydä esimerkiksi verkostoa rekrytoijille, kutsu kolme kaveria ja pyydä heitä kutsumaan pari kaveriaan mukaan ja järjestäkää toimintaa yhdessä.

Esimerkkejä verkostoista:

- Työ- tai harrastusyhteisö
- Somekanava, esim.
Facebook tai Slack-ryhmä
- Säännöllisesti järjestettävä tapahtuma
- Erilaiset järjestöt, esim.
*Suomen sosiaalipsykologit
tai Nuorkauppakamari*

Ajatuksia minulle merkityksellisistä yhteisöistä:

Mahtavaa työtä, olemme päässeet kirjan loppuun! Toivottavasti opit kirjan parissa jotain itsestäsi ja sait uusia ideoita. Omiin arvoihin tutustuminen on elämän mittainen matka, sillä ne voivat muuttua tai muuttaa muotoaan. Tärkeintä on, että pysyt uteliaana omia ajatuksiasi kohtaan! Seuraavilta sivuilta löydät muiden sosiaalipsykologien ajatuksia arvoihin liittyen.

5. Sosiaalipsykologien arvogalleria



Louhi Porvari
Palveluasiantuntija, Kela

Koen, että työni on yhteiskunnallisesti merkittävää auttamistyötä. Se vastaa arvojeni, sillä itselleni on tärkeää, että voin olla ylpeä työstäni eli kokea sen merkitykselliseksi ja arvokkaaksi. Haluan tehdä töitä tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden eteen. Koen, että työssäni sosiaaliturvan parissa autan heikommassa asemassa olevia ja siten edistän näitä arvoja.

Koska olen yhteiskuntatieteilijä, minulle on myös tärkeää voida sanoa, että teen töitä yhteiskunnan rakenteissa ja nimen omaan niiden edistämiseksi. Siksi kuulun Kelan sateenkaariverkostoon, jossa tehdään töitä yhdenvertaisemman työelämän puolesta.



Jaana-Piia Mäkinieniemi
Sosiaalipsykologi (VTT), työ- ja organisaatiopsykologian yliopisto-opettaja sekä sivutoiminen yrittäjä.

Hyväntahtoisuus ja universalismi näkyvät työni tavoitteessa: haluan rakentaa parempaa työelämää ja kestävämpää tuloksellisuutta. Hyväntahtoisuus on myös pyrkimystä mahdollisimman rakentavaan vuorovaikutukseen.

Itseohjautuvuus on minulle tärkeää: nautin työni itsenäisyydestä ja haluan antaa tilaa koulutuksissani ammattilaisten omille ajatuksille sekä luovuudelle. Vaihtelunhalu korostuu toiminnassani siten, että haluan jatkuvasti kehittyä ja oppia työssäni sekä parantaa toimintaani.



Kaisa Leskinen
Insight Manager, nSight Oy

Itselleni on tärkeää voida elää omannäköistä elämää, työelämä mukaan lukien. Olen ylpeä siitä, että organisaatiossamme pyritään kohti parempaa työelämää haastamalla totuttuja normeja.

Mielestäni on tärkeää, että töitä voi tehdä itselleen sopivalla tavalla ja työyhteisössä jokaiseen yksilöön suhtaudutaan kokonaisvaltaisesti. Emme kaikki ole samanlaisia ja se mitä tapahtuu töiden ulkopuolella vaikuttaa siihen, mitä tapahtuu töissä. Kaikkien etu on se, että jokainen luo työelämästä itselleen sopivan.



Laura Ramstadius
Hankekoordinaattori, Satakunnan tulevaisuuden soite-keskus -hanke

Työssäni näkyviä arvoja ovat toisten auttaminen ja inhimillisuus. Koordinaattorina tuen ihmisten työntekoa kehittämällä heidän osaamistaan ja toimintatapojaan. Näin pääsen auttamaan sekä muita työssään että palveluiden asiakkaita välillisesti. Kaiken kehittämistyön lähtökohtana on inhimillisuus.

Myös itseohjautuvuus on itselleni tärkeää. Se näkyy mahdollisuudessani tutkia, ymmärtää asioita paremmin ja luoda uutta.



Anni Töysä

Lapsiperhetyön asiantuntija,
Nuorten Ystävät

Minulle tärkeitä arvoja ovat etenkin aitous ja halu auttaa, ja olen halunnut rakentaa työuraani näiden arvojen mukaisesti.

Nykyisessä työssäni nuorten ja perheiden rinnallakulkijana saan kohdata asiakkaani aidosti ja tarjota heille juuri sellaista tukea kuin he kulloinkin tarvitsevat.



Essi Rantanen

Jyväskylän kaupunginvaltuutettu ja
hyvinvointitoimikunnan puheenjohtaja
(päivätöiden ohessa)

Minulle tärkeitä asioita ovat empatia, tasa-arvo, oikeudenmukaisuus ja ylisukupolvisuus. Poliitikon tehtävässä keskeistä on toisen asemaan asettuminen ja erilaisten ihmisten näkökulmien ymmärtäminen.

Ymmärrys ja lempeys ei estä ajamasta itselle tärkeitä asioita jäməkästi: haluan vaikuttaa kuntapolitiikassa erityisesti siihen, että hyvinvointiyhteiskunnan palveluista ja ympäristöstä pidetään hyvää huolta, jotta myös seuraavat sukupolvet voivat suhtautua toiveikkaasti tulevaisuuteen.



Anna Saukkonen

Rekrytoija, Nordea

Mielenkiintoinen ja merkityksellinen työ on itselle tärkeää. Keskeistä on ihmisten parissa työskentely, jossa pääsen tutustumaan erilaisiin ihmisiin, auttamaan yksilöitä eteenpäin urallaan, kuuntelemaan ja ratkomaan yhdessä muiden kanssa erilaisia ongelmia.

Arvostan myös molempien puolista luottamusta, joka mahdollistaa vapautta ja oman näköisen työn rakentamisen. Työn ja muun elämän joustava yhteensovittaminen on myös tärkeää työhyvinvoinnin ja vaativassa työssä jaksamisen kannalta.



Sampo Luoto

Valtion virkamies Työllisyyspalveluissa

Tässä työssä toteutuu absoluuttinen demokratia ja tasa-arvo, jotka on mulle tärkeitä arvoja. Kaikki oikeudet, velvollisuudet ja palvelulupaus perustuvat TTL ja JTYPL lakeihin.

Asiat ei oo toki aina minusta reiluja, mutta ne on samalla tavalla epäreiluja kaikille. Tehtäväni virkamiehenä ei ole mieltä moraalia, vaan taata lain toteutumisen kaikille asiakkaileni.



Tommi Linner
Sosiaaliterapeutti,
Helsingin päihdepoliikklinikka

En keksi toista työkenttää, missä pääsisi vuorovaikutukseen samalla tapaa niin syväälle ihmisyyteen liittyvien kysymyksien ja haasteiden äärelle kuin päihde- ja mielenterveystyössä. Ei ole mitään palkitsevampaa kuin auttaa ihmistä löytämään toivoa toivottomaan tilanteeseen.

Ei ole mitään toista niin paljon motivaatiota tuottavampaa kuin havaita, että vastaanotolla asiakkaan kanssa yhdessä tehdyt oivallukset synnyttävät konkreettisia ratkaisuja vaikeaan elämäntilanteeseen. Vuorovaikutuksessa kohtaamisen terapeuttinen voima yllättää yhä uudelleen.



Emilia Järvinen
Co-Founder, Venner Oy

Minulle tärkeät arvot ovat näkyneet koko urani ajan jo ennen kuin aloitin yrittäjänä. Olen työskennellyt sosiaalityössä, henkilöstöjohtamisen parissa, työelämävalmentajana ja mindfulness-ohjaajana - sekä perustanut yhdessä sisareni kanssa ruokakasvatussyritys Vennerin.

Olen utelias, työn vaihtelevuus sekä uuden oppiminen ja kehittyminen ovat minulle tärkeitä arvoja. Päivät saavat olla täynnä vauhtia sekä innostavaa yhteistyötä ja kehittämistä, ne tuottavat minulle iloa. Koen positiivisuuden olevan suuri voimavara. Saan tehdä työtä jonka koen merkitykselliseksi ja vaikuttavaksi, ja näin toteuttaa itseäni työni kautta.



Anna Bäckström
Head of Professional Services, Thoughtworks,
Sosiaalipsykologian dosentti, Helsingin
yliopisto

Tärkeimpiä arvoja itselleni ovat itseohjautuvuus, avoimuus muutoksille ja muiden tukeminen. Työyhteisöllä on minulle suuri merkitys ja pyrin aina työskentelemään siten että työyhteisö voisi mahdollisimman hyvin. Syvällinen asioiden pohdiskelu on aina ollut tärkeää.

Olen vuodesta 2014 toiminut yritysten johtoryhmissä ja itselleni on luontaista kantaa vastuuta myös yrityksen taloudellisesta menestyksestä. Tällöin myös suoriutuminen arvona on minulle tärkeää.



Aku Tervaniemi
Player Development Manager,
Jalkapallon Pelaajayhdistys

Omia arvoja ei oikeastaan tule pohdittua aktiivisesti päivittäin töissä. Uskon enemmän, että omat arvot vaikuttaa isommassa kuvassa siihen, miten omaa työtäni teen, millainen työntekijä olen ja mikä oma roolini organisaatiossamme on.

Käydään kuitenkin säännöllisesti meidän organisaatiossa keskustelua isommassa kuvassa arvoista ja mitä arvoja haluamme edustaa, joten sitä kautta voi reflektoida, että omat arvot vastaa työyhteisön ja työpaikan arvoja. Jos konkreettisesti miettii arvoja, erilainen päätöksenteko ja ratkaisut on varmasti yksi sellainen asia, mitä omat arvot ohjaavat.

**"Values are like fingerprints.
Nobody's are the same, but you
leave 'em all over everything
you do."**

-Elvis Presley



Miten sosiaalipsykologi voi löytää merkityksellisyyden nykyhetkestä – mutta myös oppia oivaltamaan itselleen tärkeitä asioita lisäten niiden läsnäoloa urallaan ja arjessa?

Miten voit hyödyntää omia vahvuuksiasi ja tunnistaa kehityskohteita, jotka auttavat työskentelemään itsellesi tärkeiden asioiden parissa?

Kaikki vastaukset löytyvät jo itsestäsi, mutta tämän kirjan avulla saat konkreettisia tehtäviä oman ajattelusi tueksi.

Tämä kirja on kirjoitettu sosiaalipsykologilta sosiaalipsykologille.



SUOMEN
SOSIAALIPSYKOLOGIT
RY

