

TYÖNHAKU- HYVINVOINTI

- TASAPAINOA JA HYVINVOINTIA
TYÖNHAKUUN

19.1.2026

Salla Wilén | HY urapalvelut

MIKSI ON TARPEEN PUHUA TYÖNHAKUHYVINVOINNISTA?

- Työnhaku on muutostilanne, joka voi aiheuttaa kuormitusta.
- Työnhaku herättää monenlaisia tunteita.
- Oman verkoston hyödyt (ja haitat?)
- Monella meistä motivaation ja myönteisen asenteen ylläpitämisellä on usein rajansa.
- Työnhaku käy työstä.



TÄNÄÄN OHJELMASSA 45min PIKASPURTTI

- Ei vielä kukaan kutsua haastatteluun! Mitä voin tehdä?
- Mitä oikeastaan olenkaan hakemassa? Mikä minua motivoi? Mitä haluan työltäni?
- Työnhaun arki, sprintti vai maraton?
- ”Valitettavasti valintamme ei tällä kertaa kohdistunut juuri sinuun”
- Millaiset asiat ovat juuri minulle tärkeitä?
→ oman muistilistan laatiminen





Ei vieläkään kutsua haastatteluun!

CV, HAKUKIRJE JA TYÖNHAUN PROSESSI HALTUUN!

- Working Life Now –tallenteet suomeksi ja englanniksi
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3buom7ofZaGkXbKaHnhxgYb7JNII2RnQ>
 - mm. CV:n salat haltuun, Hakukirje, joka erottuu edukseen, Työnhaku pähkinäkuoressa
- Vinkkejä työnhakuun
<https://studies.helsinki.fi/ohjeet/artikkeli/tyonhaku>
- Drop in –työnhakuneuvonta Zoomissa
<https://studies.helsinki.fi/ohjeet/artikkeli/urapalveluiden-ohjaus-ja-neuvonta#paragraph-7633>

OPINTOJEN TUOMA OSAAMINEN

- **Minkälaisia teemoja koulutusohjelmassasi käsitellään? *Muista että kaikki eivät tunne HY:n koulutusohjelmien sisältöä.***
- Mitä tietoja ja taitoja opintosi ovat kehittäneet, ja mitä kehität juuri tällä hetkellä (esim. kursseilla, projekteissa, opinnäytetyössä)? Muista myös yleiset työelämätaidot, joita saat opintojen kautta!
- Mikä opinnoissasi motivoi sinua juuri nyt? Mistä kysymyksistä olet erityisen kiinnostunut?
- Mitä haluaisit oppia näiden opintojen aikana?



(TYÖ)KOKEMUKSEN KAUTTA HANKITTU OSAAMINEN

- Mistä olin vastuussa? Mihin suurin osa (työ)ajasta kului?
- Millaisia taitoja opin?
- Millaisia vahvuuksia käytin?
- Millaista palautetta sain?
- Mitä tehtävä opetti minulle?
- Mitä otan mukaan tästä kokemuksesta?

Tutkimusassistentti

-Vastuualueisiini kuuluivat aineiston keruu, alustava analysointi ja kirjallisuuskatsauksen laatiminen. Työkielinäni olivat suomi ja englanti.
-Opin hyödyntämään laadullisen tutkimuksen menetelmiä ja syvensin tieteellisen kirjoittamisen taitojani osana monitieteistä tiimiä. Kriittisen lukemisen kykyni kehittyi ja sain varmuuden työskennellä kansainvälisessä tieteellisessä ympäristössä.
-Sain positiivista palautetta mm. analyttisestä ajattelusta, tarkkuudesta, oma-aloitteisuudesta sekä priorisointikyvystä.



OMA TYÖNHAUN PROSESSI KUNTOON!

- Räätelöi hakudokumenttisi haettavaan tehtävään sopiviksi.
- Tutki työmarkkinoita laajasti: millaisia mahdollisuuksia on tarjolla?
- Haastattele kiinnostavassa tehtävässä tai organisaatiossa työskenteleviä tuttaviasi.
- Luo tai päivitä LinkedIn-profiilisi.
- Anna CV:si ja työhakemuksesi muiden luettavaksi ja pyydä niistä palautetta.
- Etsi tietoa työnantajista, joille haluaisit työskennellä.
- Vahvista asiantuntijuuttasi kirjoittamalla blogia tai jakamalla töitäsi verkossa muulla tavoin.
- Kiteytä tutkintosi tuoma ydinosaaminen: mitä se on?
- Kiteytä itsellesi, mitä osaat.
- Kokoa tuotoksiasi ja saavutuksiasi portfolion muotoon.
- Ota yhteyttä kiinnostaviin työnantajiin.
- Tarkista verkkonäkyvyytesi: missä kanavissa näyt ja miten?
- Rakenna uraasi tietoisesti, askel kerrallaan.
- Opettele kertomaan itsestäsi ja osaamisestasi kiinnostavasti muille.
- Tunnista, mitä uusia taitoja ja osaamisalueita mahdollisesti tarvitset.
- Aseta itsellesi realistiset tavoitteet ja luo aikataulu niiden saavuttamiseksi.
- Kartoita erilaisia työnhakukanavia.
- Selvitä, kenelle avoin hakemus kannattaisi lähettää.
- Valmistaudu työhaastatteluun: mieti vastauksia yleisimpiin kysymyksiin, valmistelee omia kysymyksiä haastatteliijoille.
- Pyydä palautetta valintaprosessista ja käytä palaute hyödyksesi.
- Pohdi, mikä on ydinosaamistasi ja mitkä ovat tärkeimpiä vahvuuksiasi.
- Pyydä verkostoosi kuuluvia ihmisiä suosittelijoiksesi
- Mieti, miksi et tullut valituksi hakemaasi paikkaan ja mikä auttaisi tulevissa hauissa.
- Tarkastele omaa suhtautumistasi työnhakuun: mitä ajattelet työhausta ja miten se näkyy toiminnassasi?
- Arvioi aiempia työkokemuksiasi: mistä pidit ja mistä et? Mikä on niiden perusteella itsellesi tärkeää tulevissa työtehtävissäsi?
- Etsi sinua kiinnostavia työnantajia, jotka ovat arvojesi mukaisia.
- Kerro työhaustasi verkostollesi ja kysele mahdollisia vinkkejä ja johtolankoja
- Selvitä, mistä ja keneltä saat tarvittaessa tukea ja apua työhaun eri vaiheisiin.
- Pohdi ja / tai listaa, mitä kaikkea ihannetyösi sisältää ja millainen ihannetyöpaikkasi olisi.
- Mieti, mikä olisi sinulle sopiva tapa hyödyntää tekoälyä työhaussa.



Mitä olenkaan hakemassa? Mikä minua motivoi? Mitä haluan työltäni?

PYSÄHDY HETKEKSI: MITÄ HALUAN TYÖLTÄNI?

Mitä haluan tai tarvitsen juuri nyt?

- oman tilanteen asettaminen oikeisiin ympyröihin ja mittasuhteisiin tuo hallinnan tunnetta.

Mistä haaveilen? Mikä minua kiinnostaa? Mikä on tavoitteeni?
Mitä osaan ja mitä haluan työssä oppia? Millaisia vahvuuksia minulla on? Mitkä ovat arvoni?

Työpaikan sijainti? Vuorotyö? Etätyö? Matkustaminen?
Asiakaspalvelua? Tiimityötä? Itsenäistä työtä? Millaisia asioita minun kannattaa huomioida omassa elämäntilanteessani?

Mitä tarjoan työnantajalle? Mitä kaikkea jo osaan? Vapaa-aika, koulutus & työkokemus? Yleiset työelämätaidot?
Harrastukset? Kiinnostuksen kohteet?



KIINNOSTUSTEN KARTOITTAMINEN – kokeile kotona

- mihin käytät tällä hetkellä aikaa tai mihin haluaisit sitä käyttää?

- **Aloita asioista, jotka tulevat helposti mieleen 😊 Listaa asioita sillä tasolla, joka juuri nyt tuntuu helpoimmalta. Älä jumiudu termeihin tai siihen onko asia sopiva listallesi.**
- Opinnot: kurssien teemat, erilaiset projektit, työskentelytavat, tenttiin lukeminen, esseen kirjoittaminen, ryhmätyöt, labrat, harjoittelu...
- Kiinnostukset, jotka liittyvät ympäristöön, kulttuuriin, politiikkaan, tietotekniikkaan, psykologiaan, yhteiskuntaan, ihan mihin vaan!
- Ilmiöt, ajankohtaiset asiat - mitä esim. luet ensimmäisenä lehdistä?
- Ajatustyö: ideointi, lukeminen, laskeminen, ohjelmointi, uuden kielen oppiminen...
- Sosiaalinen toiminta: ympärillä olevat ihmiset, esiintyminen, keskustelu, vuorovaikutustilanteet, sosiaaliset taidot...
- Luova toiminta: käsillä tekeminen, kirjoittaminen, soittaminen, maalaaminen...
- Henkisyys, hengellisyys
- Harrastukset
- Terveys, hyvinvointi
- Mitä muuta?



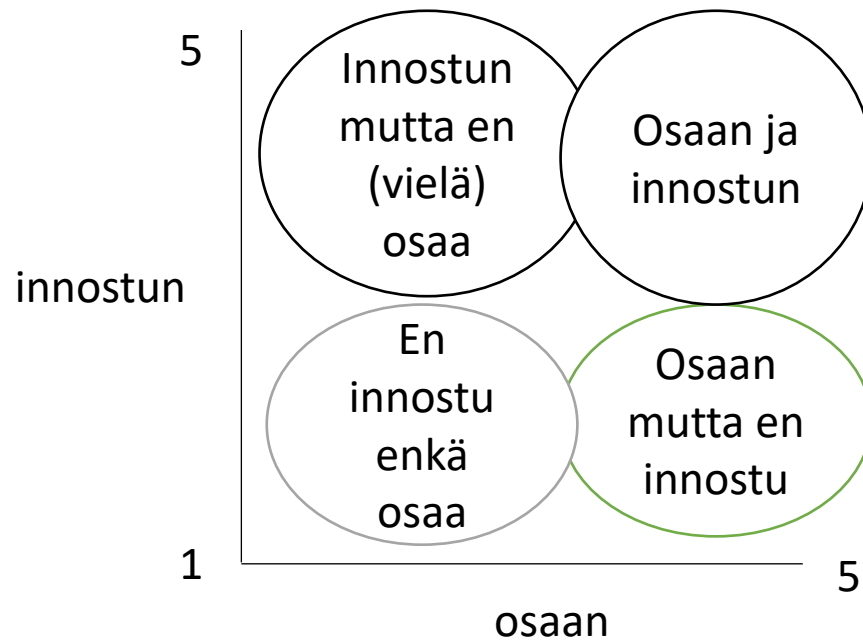
... jatkuu

- Yritä päästä syvemmälle asioissa, joita olet kirjoittanut
 - liikunta -> Mikä laji? Mikä lajissa tai jossain siihen liittyvässä erityisesti kiinnostaa? Yksilösuorittaminen, kilpaileminen, joukkuehenki, yhteisöllisyys, fyysinen rasitus, valmentajana toimiminen...?
 - ympäristö -> Jokin tietty tunteita/ajatuksia herättävä teema (luonnonsuojelu, ilmastonmuutos, kestävä kehitys, kierrätys...)? Globaalit vai paikalliset ympäristöasiat? Miksi kiinnostuit teemasta? Mietitkö enemmän käytäntöä vai arvoja/periaatteita?
- Millä alalla tai millaisissa työtehtävissä voisit hyödyntää kiinnostuksiasi?
- Millaisia asioita kaipaavat työelämältä, mikä puolestaan on voimauttavaa vapaa-ajan tekemistä?
- Miten voit tuoda kiinnostavia asioita elämääsi lisää?



... jatkuu

- Innostun ja osaan! Käytä esim. asteikkoa 1-5.
 - Arvioi listaamiasi asioita sen mukaan kuinka hyvin koet osaavasi ne
 - Arvioi listaamiasi asioita sen mukaan kuinka innostunut olet niistä
- Aseta listaamasi asiat taulukkoon innostuksen ja osaamisen mukaan:



Säännöllinen työaika
Vapaat työajat
Rutiinomainen työ
Pikkutarkka työ
Projektityö
Selkeä työnkuva
Liikkuva työ
Taiteellisuus
Luovuus
Esiintyminen
Käsillä tekeminen
Järjestäminen
Tekniikka
Tietotekniikka
Sosiaalinen media
Johtaminen
Alaisena työskentely
Laboratoriotyöskentely
Teoreettisuus
Tieteellisyys

Ideointi
Suunnittelu
Vastuu
Haasteet
Ohjaustyö
Neuvontatyö
Opetus tai kasvatus
Valmennus
Asiakaspalvelu
Lapset
Nuoret
Vanhukset
Maahanmuuttajat
Syvällisyys
Analysointi
Matkustaminen
Julkisuus
Ajatustyö
Henkinen työ
Syvällinen pohdiskelu

Kielitaito
Kulttuuri
Organisointi
Itsenäinen työ
Tiimityö
Vaikuttaminen
Nopeatempoinen työ
Ruokaan liittyvä työ
Ympäristö
Yrittäjäyys
Mukava työporukka
Tutkiminen
Vaihtelevuus
Työn eettisyys
sisätyö - ulkotyö

JOKU MUU, MIKÄ?

Työn ominaisuuksien pyramidi

Työkaluja uran ja tulevaisuuden suunnitteluun:

<https://studies.helsinki.fi/ohjeet/artikkeli/tyokaluja-uran-ja-tulevaisuuden-suunnitteluun#paragraph-6936>

(Mitä toivon tulevaisuudeltani – Piirrä työn ominaisuuksien pyramidi)



Tiedon arviointi	Digisovellusten ja -alustojen käyttö	Erilaisten teknologioiden hyödynnys	Monikulttuurisuus	Vuorovaikutus
Viestintä	Johtaminen	Sosiaalinen vaikuttaminen	Ongelmanratkaisu	Luovuus
Kriittinen ajattelu	Kokonaisuuksien hallinta	Ideointi ja innovaatiot	Osaamisen kehittäminen	Oppiminen
Joustavuus	Stressinsieto	Vastoinkäymisistä palautuminen	Asiakaslähtöisyys	Kestävän kehityksen periaatteet

1. Poimi yllä olevasta kuviosta tai keksi itse ainakin **kolme sinulle keskeistä työelämätaitoa**.
2. **Kuinka haluaisit hyödyntää näitä taitoja työelämässä?**
3. Kuinka olet jo hyödyntänyt näitä taitoja jossain vaiheessa elämääsi?



Työuhaun arki, sprintti vai maraton?

TYÖNHAKUHYVINVOINNIN JÄÄPALA

TYÖNHAUN
ARKI

SITOUMUKSET

FYYSINEN
HYVINVOINTI

HENKINEN
HYVINVOINTI

TYÖNHAUN ARKI

- Työnhaku käy työstä & se vaatii aivotyötä ja aikaa.
 - projekti, jossa ei ole deadlinea tiedossa
 - projekti, joka vaatii epävarmuuden sietokykyä
 - **Itsetuntemus korostuu:** kuka olen, mitä haluan, mistä löydän kiinnostavia paikkoja, mitä kerron itsestäni...?
 - Työnhaku on myös oma osaamisen lajinsa!
 - työhaun dokumentit, verkostot, mitä osa-alueita omaan työnhakuuni kuuluu
 - Rutiinien merkitys työhaun arjessa
 - selkeys ja ennustettavuus oman päivään
 - Rutiinit myös hyvinvoinnin tukemiseksi!
- **Mikä on jo hyvin? Mihin tarvitsen apua työhaussa?**

SITOUUMUKSET

- perhe, harrastukset, ystävät, verkostot...
- Tärkeä tukiverkosto on kullan arvoinen: työnhaku voi olla yksinäistä puuhaa
 - Jaa ajatuksia, kokemuksia, haasteita jne
- **Hyvä vastapaino työnhauille!**
- Imaiseeko sitoumukset liikaa aikaa?
 - Balanssi työnhauun ja vastapainona toimivien sitoumusten välillä!

- Tasapaino työnhaun ja muun elämän välille – työnhaun arjen rytmitys kuntoon
 - Pitääkö työnhaun olla 24/7 työtä?
 - Anna aktiivisesti itsellesi mahdollisuus irrottautua työnhausta
 - Tasapaino auttaa pysymään virkeänä ja jaksavana koko työnhaun prosessin ajan
- Tunnista omat stressin oireet ja etsi keinoja niiden hallitsemiseksi
 - Mitkä sellaiset asiat työnhaussa aiheuttavat minulle stressiä, joihin voin jollain tavalla vaikuttaa itse?
- Oman fyysisen hyvinvoinnin johtaminen: uni, palautuminen, säännöllinen vuorokausirytmä, ruokarytmä; rentoutuminen, harrastukset, sosiaaliset suhteet
- Ole lempeä itsellesi! Lepää ja rentoudu!
- Muista oma sisäinen puhe: kuinka voit kannustaa itseäsi sen sijaan, että vedät mattoa pois omien jalkojesi alta?

FYYSINEN JA HENKINEN HYVINVOINTI

TYÖNHAKUHYVINVOINNIN JÄÄPALA

IDENTITEETTI:
KUKA MINÄ OLEN,
MITÄ TAVOITTELEN?

AMMATILLINEN
ITSETUNTO JA
PYSTYVYYSUSKO

TYÖNHAUN
ARKI

SITOUMUKSET

ITSETUNTEMUS

FYYSINEN
HYVINVOINTI

HENKINEN
HYVINVOINTI

OMAN OSAAMISEN JA
VAHVUUKSIEN
TUNNISTAMINEN

MERKITYKSELLISTEN
ASIOIDEN JA ARVOJEN
TUNNISTAMINEN

MUOKKAAKO JOKU
VANHA KOKEMUS TAI
MUIDEN AJATUKSET
KÄSITYSTÄ ITSESTÄSI?

Mitä voin tehdä?

- Tunnista ja hyväksy tunteesi.
- Tee asioita, joissa saat onnistumisen kokemuksia.
- Juhli myös pieniä onnistumisia.
- Pilko tavoitteesi pienempiin askeliin.
- Ota aikaa itsellesi.
- Pidä yllä suhteita niihin ihmisiin, joiden kanssa voit olla oma itsesi.
- Muista: sinulla on muitakin rooleja kuin työhakija. Millaisia onnistumisia niihin liittyy?
- Hae tukea tarvittaessa.

Mitkä ovat sinun selviytymiskeinojasi?

Fyysinen:

- Liikunta, syöminen, nukkuminen, kävely...

Intellektuelli:

- Informaation etsintä, suunnitelmat, listat...

Henkinen:

- Uskonto, meditaatio, elämäntarkoituksen pohdinta, rukoulu, tietoinen oleminen hetkessä...

Luova:

- Mielikuvituksen käyttö, positiivinen ajattelu, käsillä puuhastelu: ruoanlaitto, piirtäminen, kirjoittaminen, neulonta...

Emotionaalinen:

- Tunteiden näyttäminen, nauraminen ja itkeminen, tunteista puhuminen...

Sosiaalinen:

- Ystävien kanssa vietetty aika, tuen tarjoaminen ja hyväksyminen muilta, kokemusten jakaminen, toisilta avun pyytäminen...



“Valitettavasti valintamme ei tällä kertaa kohdistunut juuri sinuun”



TOIPUMISEN VAIHEET HYLKÄYKSEN JÄLKEEN - tunnistatko näitä?

(mukaillen TEK Työhaun työkirja 2025)

- **Epäusko:** ei voi olla totta, haastattelukin meni hyvin, onkohan tässä virhe?...
- **Viha ja harmitus:** nyt pitää päästä purkamaan tunteita jollekin!
 - ~~yrityksen somekanavat, seuraavat työhaastattelut, ystävä~~
- **Neuvottelu:** puuttuiko rekrytoijalta jotain tietoa? Unohdinko sanoa jotain tärkeää?
 - Usein jotain palautetta saa jo puhelun aikana ja toki palautetta saa aina pyytää myöhemmin!
- **Tunteiden käsittely:** anna tunteille tilaa!
 - Hylkääminen ei määrittele sinua ihmisenä!
 - Miten voit parantaa omaa oloasi juuri nyt?
 - Ole armollinen ja kannustava itseäsi kohtaan – kuinka puhuisit ystävällesi?
- **Hyväksyminen ja oppiminen:** pohdi hylkäämistä neutraalisti ja objektiivisesti
- **Hylkäyksien kautta tavoitteeseen:** älä anna hylätyksi tulemisen pelon estää sinua tavoittelemasta unelmaasi

OSAAN JA INNOSTUN!

Terveisiä muilta opiskelijoilta: työnhaku on mahdollisuus itsensä kehittämiselle, uuden oppimiselle tai ajan tasalla pysymiselle

- koulutuksia, webinaareja, verkkokursseja
 - avoin yliopisto, avoin amk, työväenopisto, Mooc-kurssit...
- ammattiliittojen tarjoamat tapahtumat ja koulutukset
- mentorointi
- oman alan (tai kokonaan uuden alan) kirjallisuus ja podcastit
- LinkedIn – mistä alallani puhutaan juuri nyt?
- vapaaehtoistyö
- uusi harrastus, uuden kielen opettelu, uusiin ihmisiin tutustuminen...





Millaisia asioita juuri
minun on hyvä ottaa
huomioon
työnhakuhyvinvoinnin
suhteen?

Kirjoita 5-10 kohdan
lista itsellesi asioista,
jotka olet jo todennut
toimiviksi TAI joita
ajattelet, että sinun
kannattaisi kokeilla.

MUISTILISTANI

Uraohjaajien terveisiä: Muista ainakin nämä 😊

1. Ei tarvitse olla työnhakija 24/7.
2. Suunnittele ja/tai aikatauluta mitä teet! Priorisoi tarvittaessa.
3. Muista pitää taukoja ja vapaapäiviä!
4. Keskity myös mukaviin asioihin.
5. Puhu itsellesi ja muille kannustavasti.
6. Uskalla pyytää apua tarvittaessa.





Vertaisvoimaa työnhakuun pienryhmästä?

Etsitkö harjoittelupaikkaa, kesätöitä tai muuta työpaikkaa? Koetko haasteita työnhaussa tai haluatko varautua tulevaan työnhakuun jo ennakkoon?

Vertaisvoimaa työnhakuun –pienryhmässä pysähdytään työnhakuprosessin äärelle *hyvinvoinnin näkökulmasta* ja etsitään keinoja ylläpitää motivaatiota myös silloin, kun eteneminen tuntuu epävarmalta tai hitaalta. Painopiste onkin työnhakuhyvinvoinnissa ja vertaistuesssa, ei CV:n ja hakukirjeen hiomisessa.

Tapaamisissa tehdään käytännönläheisiä tehtäviä sekä yksilö- että pienryhmätyöskentelyä.

Ajankohta: 3. periodi, perjantaisin klo 12.15-14.00 (6.2.-6.3., ei tapaamista 20.2.)

Paikka: Keskustakampus, Porthania, Urbarium (P114)

Toteutuskieli: suomi

Kohderyhmä: Ryhmä on suunnattu kaikille Helsingin yliopiston tutkinto-opiskelijoille sekä alle 12kk sitten valmistuneille alumneille.

[Ilmoittaudu mukaan viimeistään 3.2. klo 15!](#)

