



Itseopiskelumateriaali opiskelijoille | © Helsingin yliopiston urapalvelut

ARVIOI URAVALMIUKSIASI KUDIN.FI-SIVUSTOLLA

Miksi?

Ura- ja työllistymisvalmiudet ovat opittavissa olevia taitoja. Urasuunnittelussa on kyse kokonaisvaltaisesta tulevaisuuteen orientoitumisesta ja oman asiantuntijaidentiteetin rakentamisesta. Tämä prosessi on alkanut jo ennen opintojasi ja jatkuu valmistumisen jälkeen.

Sinulla voi olla luontaisia vahvuuksia urasuunnitteluun. Joitakin taitoja voi olla hyvä kehittää. Olennaista on, että tunnistat omia tulevaisuuskysymyksiäsi ja työstät ja reflektoit niitä. Kun tunnistat omaan urasuunnitteluusi liittyviä pohdintojasi, kysymyksiä ja haasteita, pystyt paremmin myös kehittämään uravalmiuksiasi opintojen aikana ja työuralla.

Miten?

Kudin.fi on itsearviointiväline, joka tukee sinua urasuunnittelussasi opintopolulla. Itsearviointi auttaa sinua tunnistamaan omia urataitojasi kolmella kyselyllä, jotka ovat:

1. Ura- ja työllistymisvalmiudet
2. Vahvuuteni muutostilanteissa
3. Uravalinnat ja päätöksenteko.

Ensimmäisessä kyselyssä arvioit niitä kokemuksellisia, tiedollisia ja taidollisia pääomia, joita sinulle on kertynyt ja joita kerrytät korkeakouluopintojesi aikana. Väittämiä on yhteensä 44. Toinen kysely pureutuu vahvuuksiisi muutostilanteissa, eli niin sanottuun uramuuntuvuuteen, jolla tarkoitetaan siirtymiin ja muutoksiin liittyviä yksilöllisiä voimavaroja, valmiuksia ja resursseja. Väittämiä on yhteensä 12. Kolmannessa kyselyssä arvioit suhtautumistasi päätöksentekoon ja valintojen tekemiseen. Väittämiä on yhteensä 18.

[Kirjaudu Kudin.fi:hin](https://kudin.fi/hin) yliopiston tunnuksillasi.

- Vastaustesi perusteella saat palautteen ja vinkkejä aihealueiden jatkotyöstämiseen.
- Voit vastata vain yhteen kyselyyn tai vaikkapa kaikkiin kerralla. Palvelu ei tallenna tietojasi, mutta voit tallentaa saamasi palautteen ja lähettää sen sähköpostilla itsellesi ja esimerkiksi ohjaajallesi.
- Saamaasi palautetta sekä sen herättämiä ajatuksia voit työstää itsenäisesti, yksilöohjauksessa, uraryhmissä, yksittäisillä työelämä- ja asiantuntijuskursseilla tai osana portfolio työskentelyä.