



## Suunnittele itsellesi hyvä ja mielekäs työura

*Työelämän kovissa muutoksissa ainoa todellinen työsuhdeturvamme on oma osaamisemme. Lisäksi on tärkeää pysähtyä miettimään, miten suhtautuu työhönsä. Onko se vain välttämätön paha vai kokeeko tekevänsä jotakin merkityksellistä ja saa siitä myös hyvää oloa? Tärkeintä on oma arvostava asenteemme työtämme kohtaan. Työ muuttuu raskaaksi ja vastenmieliseksi, jos siitä katoaa ilo ja merkityksellisyys. Työ on niin keskeinen osa elämäämme, että työkseen kannattaa tehdä sellaisia asioita, joissa omat vahvuudet ovat käytössä ja motivaatio tekemiseen on kohdallaan.*

### Aika ja paikka

Keskiviikko **20.10.2010** klo 13.00 – 19.00 Oulu

tai torstai **21.10.2010** klo 13.00 – 19.00 Ylivieska

### Kohderyhmä

Työpaikan-, alan- tai ammatinvaihtoa harkitsevat, lisäkouluttautumista harkitsevat, omaa ammatinvalintaa pohdiskelevat, työttömyys- tai irtisanomisuhan alla olevat, vanhempainvapaalta takaisin työelämään palaavat, paluumuuttajat, uutta potkua ja näkökulmaa työhönsä etsivät. Koulutuksessa on rajoitettu osallistujamäärä.

### Kouluttaja

KTM, HuK **Iiris Verkasalo**

### Sisältö

Mitä olen elämässäni saavuttanut, mitä osaan, mitä tiedän ja taidan?  
Mistä haaveilen ja mistä olen kiinnostunut?  
Mikä minua motivoi?  
Mihin sovellun?  
Mitkä ovat tavoitteeni ja miten voisin ne saavuttaa?  
Minkälaista osaamista minun tulisi kehittää ja miten uudistua?  
Miten selviän työelämän muutoksessa?  
Miten tasapainotan työn ja muun elämän?

### Hinta

100 €, sisältää materiaalin ja kahvitarjoilun

### Ilmoittautuminen

5.10. mennessä Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopiston

- Oulun toimipaikkaan p. 08 321 4073, kesayo@pohjois-pohjanmaa.fi

- Ylivieskan toimipaikkaan p. 08 4294 558 tai kesayo@ylivieska.fi

Ilmoittautuminen on sitova. Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen tapahtuvasta osallistumisen perumisesta peritään puolet koulutuksen hinnasta. Mikäli peruutusta ei tehdä lainkaan, peritään koko koulutuksen hinta.

**Tervetuloa suunnittelemaan itsellesi sopiva, mielekäs työura, joka kestää työelämän epävarmuuden ja muutokset!**