



Erityisherkkyyys ja ura

Mirja Kotivaara



HSP ja oman näköinen työura

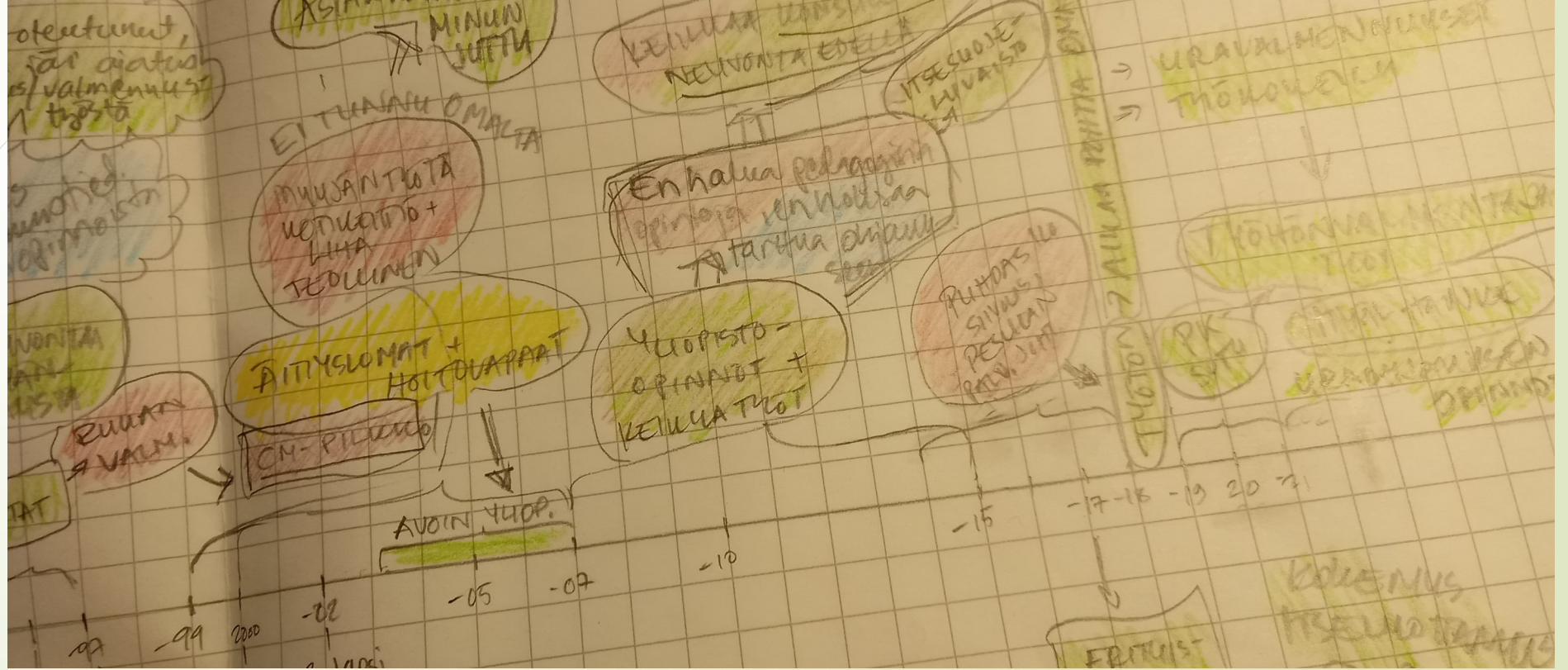
- ”Tein itselleni vääränlaista työtä liian pitkään.”
- Polveileva työura – oikealta tuntuvan työn etsiminen on vaatinut aikaa ja monta kokeilua
- Kutsumusammatti – tunne ja kokemus siitä, että teen arvokasta ja merkityksellistä työtä, omien arvojen mukainen työ
- Toisten odotuksiin vastaaminen – tartun kaikkiin työtarjouksiin, koska haluan auttaa ja miellyttää muita
- Tärkeintä on itsetuntemus! – erityisherkkyyden löytäminen ohjasi oikealle tielle – pysähdyin miettimään, mitä itse oikeasti haluan
- Uuden uran löytäminen voi vaatia täyden irtioton ja uuteen heittäytymisen



Työura – suunniteltujen sattumien summa

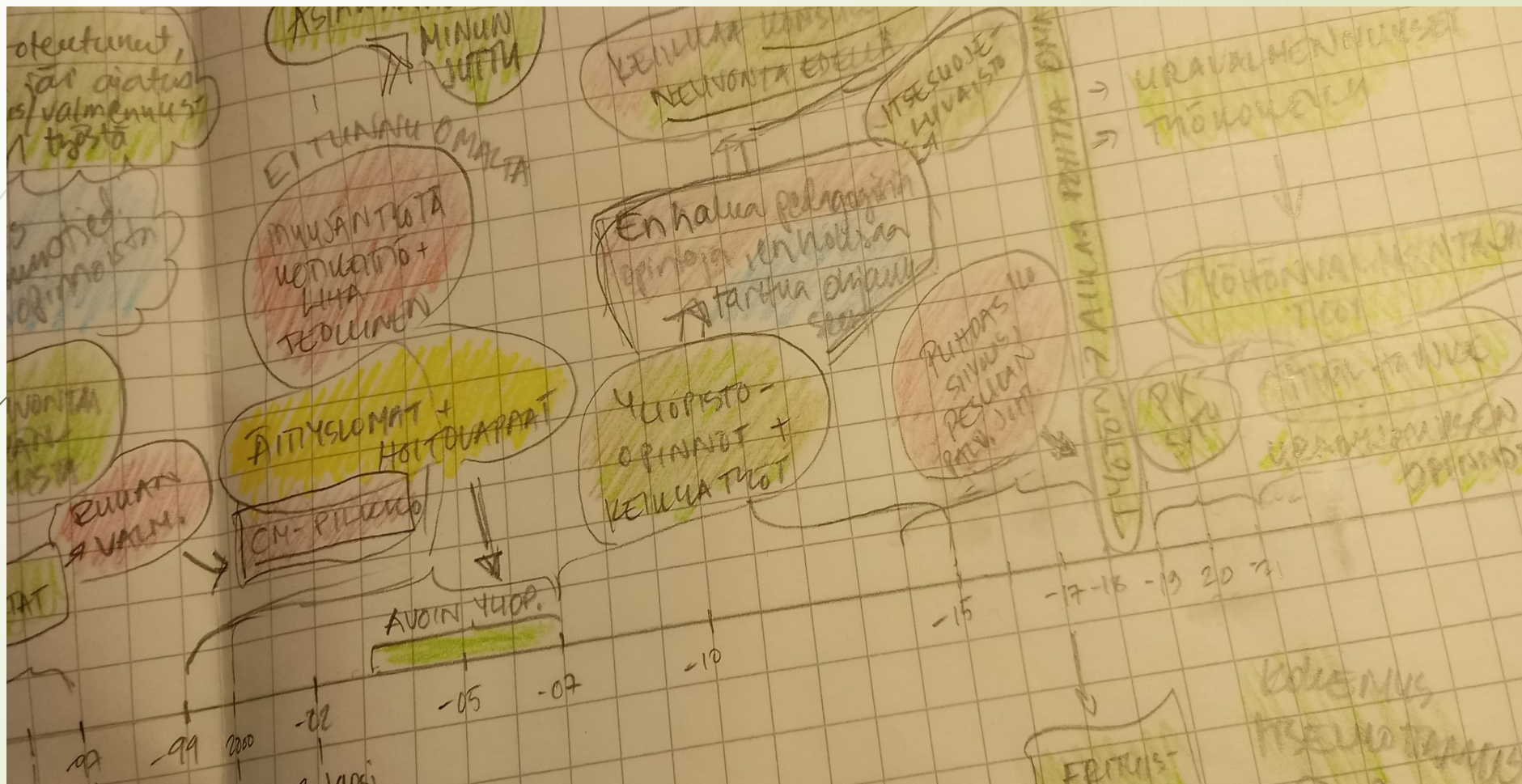
John Krumboltz: Planned Happenstance Theory

- ▮ Onko työurani ollut ajautumista vai sittenkin suunniteltuihin sattumiin tarttumista?
- ▮ Kun elämässä tapahtuu jotain ennakoimatonta, vaaditaan sensitiivisyyttä tunnistaa tilanne ja sen mukanaan tuomat mahdollisuudet
- ▮ Se tunne, kun intuitiivisesti tiedät, että on tehtävä tämä valinta, vaikka et voi olla varma, mihin se johtaa.
- ▮ Päättämättömyys – joustavuutta ja epävarmuuden sietämistä sekä uusien mahdollisuuksien puntarointia
- ▮ Urasuunnittelun taitoja:
 - ▮ Uteliaisuus – halu oppia uutta
 - ▮ Peräänantamattomuus – sinnikäs yrittäminen
 - ▮ Joustavuus – asenteiden ja olosuhteiden muuttaminen
 - ▮ Optimismi – mahdollisuuksien näkeminen
 - ▮ Riskinotto – toimiminen, vaikka lopputulos voi olla epävarma



Elämänviivatahtävä

Kun pilkoin elämäni pieniin osiin, sen juonteet ja "vihreä lanka" alkoi hahmottua





HSP työnhakijana

- ❑ Kriittisyys ja epäily omaa osaamista kohtaan
 - ❑ Työpaikkailmoitusten kieli masentaa – ylitulkinta, heikot signaalit
 - ❑ Oman osaamisen tunnistaminen ja sanoittaminen tärkeää
 - ❑ Persoona ja luonteenpiirteet osaamisen kanssa yhteen pakettiin
 - ❑ ITSETUNTEMUS
- ❑ Vaikeat työelämäkokemukset
 - ❑ Esim. kiusaamiskokemukset tai kuormittuminen työssä saavat pelkäämään, että seuraavassakin työpaikassa kohtaa samoja ongelmia



HSP ja haastattelun haasteet

- Haastattelutilanteen aiheuttama ylivirittyneisyys
 - Haastattelu jännittää useimmiten
 - Valmistautuminen etukäteen – yleisimmät kysymykset ja niihin valmistellut vastaukset
 - Miten rauhoitan itseni?
- Lukkiutuminen
 - Haastatteliija eri aaltopituudella
 - Yllättävät kysymykset
- Ryhmähaastattelu
 - Oman paikan ottaminen ja suunvuoron saaminen
 - Miten omat parhaat puolet esille ryhmässä



□ <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/02/24/kuormittaako-tyoelama-erityisherkat-ilari-torsti-ja-jukka-eratuli-kehittivat>