



## Oman uran pohtiminen on aktiivinen, osallistuva prosessi.

### Mieti uraasi kerran vuodessa!

LAKIMIESLIITTO JÄRJESTÄÄ jäsenille näinä päivinä kolme urakoulutustilaisuutta, joiden aiheina ovat Uranavigointi sekä Äitinä työelämään. Suuren kiinnostuksen vuoksi tilaisuuksia järjestetään lisää myöhemmin syksyllä (kts. ilmoitus sivulla 59!).

Koulutuksia vetää psykologi ja CareerStorm-yrityksen toimitusjohtaja **Heidi Viljamaa**, joka vastaa tässä aiheisiin liittyviin usein kysytyihin kysymyksiin.

#### **Miksi mietisin uraani? Ei kai siihen voi kuitenkaan paljon itse vaikuttaa?**

– Työelämässä parhaita tilaisuuksia ei välttämättä saa paras asiantuntija, vaan se, joka osaa neuvotella tilaisuudesta parhaalla mahdollisella tavalla. Uranavigointitaidot ovat kriittinen osa tätä neuvotteluprosessia. Taitava navigoija tuntee omat vahvuutensa ja luottaa niihin. Hän kykenee tarjoamaan yksilöllisiä ratkaisuja työelämän ajankohtaisiin ongelmiin. Hän osaa luoda kontakteja, joiden avulla hän saa yhä mielenkiintoisempia ja itselleen ja elämäntilanteeseensa sopivimpia työtilaisuuksia.

– Ajelehtimisstrategian avulla voi myös rakentua ihan mielenkiintoinen elämänura, mutta silloin ei voi olla varma, elikö juuri sellaista elämää kuin itse halusi. Kompromissit ovat toki arkipäivän realismia, mutta uranavigointi auttaa ihmistä tekemään sellaisia kompromisseja, jotka eivät ole ristiriidassa sen kanssa, mikä itselle on kaikkein tärkeintä.

**Mietin sitä sitten, kun tulen taas seuraavan kerran valintatilanteen eteen. Kuuluuko urasuunnittelu minulle? Eikö työnantaja ensisijaisesti ole vastuussa asiantuntijoiden urakehityksen ohjaamisesta?**

– Suuri enemmistöhän toimii juuri niin, että miettii uraansa vasta, kun se on aivan välttämätöntä. Näin toimimme

liian usein myös liikunnan ja muiden terveellisten elämäntapojen kanssa. Muutamme toimintaa vasta pakon edessä. Mielestäni on olemassa parempikin vaihtoehto. Uranavigoinnin suhteen on toivottavaa pysähtyä tarkastelemaan uransa kulkua vähintään kerran vuodessa. Joilain työpaikoilla käydään vuosittain kehityskeskustelu, jossa asiaa sivutaan. Silloinkin mielestäni on hyötyä siitä, jos ihminen itse on valmistautunut keskusteluun, sen sijaan, että keskustelua ohjaavat lähinnä organisaation intressit.

– Nykypäivän työelämässä organisaatiot eivät enää huolehdi yksityisen ihmisen urakehityksestä. Jokaisen ihmisen täytyy tehdä se ihan itse. Jos ei tee niin, saattaa olla ”seuraavassa valintatilanteessa” nopeammin, kuin huomaakaan.

#### **Mihin oikeasti voi vaikuttaa? Onko tarkoitus vain muuttaa minun käsityksiäni vai löytyykö keinoja vaikuttaa työtehtäviin / työympäristöön / minulle aukeaviin mahdollisuuksiin?**

– Hyvä kysymys. Muutos parempaan on todellakin uranavigoinnin yleinen seuraus. Ihmiset tekevät usein hyvin pieniä muutoksia elämässään, mutta kauaskantoisin, elämänlaatua parantavin seurauksin. Muutokset ovat hyvin yksilöllisiä. Ne voivat olla ajattelun tasolla tapahtuvia oivalluksia (esim. saa puettua sanoiksi, miksi ei viihdy nykyisessä organisaatiossa, vaikka oma toimenkuva onkin kiinnostava) tai esimieskeskustelun kautta tapahtuvia muutoksia (haluan vähentää matkapäiväni puoleen, nyt kun on pieni lapsi kotona).

#### **Kannattaako työttömän ajatella uraa? Pääasia on löytää työpaikka!**

– Työtä voi hakea systemaattisesti navigoimalla tai sattumanvaraisesti ajelehtimalla. Navigointi on sekä työnhakijan että työnantajan näkökulmasta parempi



strategia. Silloin muodostuu parempi yhteistyösuhte heti alusta lähtien.

### **Kannattaako vakituudessa työsuhteessa olevan ja työpaikkaansa tyytyväisen suunnitella uraa? Entä työtään vihaava?**

– Ihan sama pätee uranavigointiin kuin liikuntaan ja muihin terveellisiin elämäntapoihin. Totta kai kannattaa. Urasuunnittelusta on hyötyä kaikille. Yleensä kuitenkin enemmän hyötyä saa ihminen, joka on kiinnostunut pohtimaan omaa tilannettaan. Oman uran pohtiminen on aktiivinen, osallistuva prosessi.

### **Onko tämä joku tempukurssi - hyömyle ja näytä dynaamiselta oman elämäsi sankarilta, niin menestyt urallasi?**

– En usko, että on olemassa tempukursseja, jotka yhdessä illassa muuttavat kaikki osallistujat hyväkuntoisiksi. Mutta niin voi käydä, että tilaisuudesta jää mieleen joitain käytännöllisiä vinkkejä, joita soveltamalla omaan elämään voi saada aikaan positiivista muutosta.

### **Miten minä voin löytää sopivan tasapainon työn ja muun elämän välillä – en voi elää vain uraa varten!**

– Mitä enemmän olet kiinni työssäsi nyt, sitä vaikeampaa työn ja elämän tasapainon saavuttaminen on. Työhön upoutuminen liittyy mielestäni enemmän tyyliin tehdä työtä kuin itse työtehtäviin. Ihminen, joka tekee paljon työtä, löytää itselleen sitä aina enemmän, vaikka työtehtävät vaihtuisivat ja työnkuva kapenisikin. Mutta on hyvä muistaa, että pelkäämään yksilön valintaa työnteko ei ole. Yhteiskunnan nopea tempo ja työelämän kilpailu ajavat yksilöitä ylenpalttiseen työntekoon. Muutos parempaan täytyy tapahtua laajemmin, mutta sitä odotellessa, täytyy itse opetella rajanvetoa.

– Sanotaan, että "career development is about human development." Uranavigointi ei ole mahdollista ilman, että tarkastellaan omaa elämän kokonaisuutta ja muitakin kuin työhön liittyviä tavoitteita. Hyvää työn ja elämän tasapainoa ei "löydetä", vaan se rakennetaan itse.

### **Voiko molempia saada yhtä aikaa - hyvää äitiyttä ja hyvää uraa?**

– Se on vaikeaa, mutta mahdollista! Lapset ovat pieniä ja erittäin tarvitsevia vain muutaman vuoden. Se on äidin elämässä hyvin intensiivinen kausi. Pidemmällä tähtäimellä lapset voivat antaa uutta potkua myös äidin uralle. Lapset tuovat elämään uusia merkityksiä.

### **Eivätkö kaikki naiset ole erilaisia – mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle? Voiko äidin roolin ja työn yhteensovittamisesta antaa kaikille sopivia neuvoja?**

– "Hyvä äiti"-myytti (johon sisältyy ajatus, että on yksi ainoa oikea tapa olla hyvä äiti) elää vielä keskuudessamme, mutta se on aikansa elänyt. Miehen ja naisen roolit elävät vahvaa muutoksen kautta. Yhtä hyvää tapaa toimia äitinä ei varmaan koskaan ole ollut, mutta nyt sitä on entistä vaikeampaa määritellä. Lisäksi se on turhaa. Jokaisen äidin täytyy löytää tapa toimia kotona ja työelämässä, joka sopii juuri hänelle.

– Akateemisesti koulutetut naiset saavat ensimmäisen lapsensa vasta keskimäärin 28-vuotiaana. Äidin työura on siihen mennessä ehtinyt kehittyä hyvin "miesmäiseksi". Uralleen on voinut uhrata kaiken tai ainakin paljon. Kun lapsi saapuu, lankeaa lapsen- ja kodinhoito pääosin äidille. Tämän mahdollittoman yhtälön kohtaaminen on yhdistävä tekijä kaikille akateemisesti koulutetuille äideille, jotka haluavat toimia aktiivisesti sekä kotona että työelämässä. Tähän yhtälöön ovat koulu-

tukseen osallistuneet äidit löytäneet joitain yleispäteviä neuvoja. Mutta ehkä neuvoja tärkeämpää on oman tilanteen mahdollisuuden realisointi laajemmassa foorumissa. Koska "kirjoittamaton laki" määrää lapset pääasiassa äidin vastuulle, äidit ottavat tehtävän vastaan. Sen jälkeen he huomaavat tilanteen mahdollisuuden ja epäoikeudenmukaisuuden. "Hyvä äiti" ei saa valittaa ja niinpä tilanteesta on vaikeaa käydä keskustelua. Tämä tilaisuus antaa mahdollisuuden puhua asiasta ääneen!

### **Auttaako se, että äidit käyvät kursilla? Eikö olisi parempi, että isät ja työnantajat kurssitettaisiin?**

– Äideille ongelma on akuutti. Heidän harteillaan ovat yleensä sekä työ että kodin arjen pyörittäminen. Poikkeuksia toki on! Monesti äidit kertovat vieneensä materiaalipaketin lapsen isälle näytettäväksi ja keskusteltavaksi. Osallistujien joukossa on yleensä myös äitejä, jotka toimivat organisaationsa johtotehtävissä (eli heille työnantajan näkökulma on tuttu). Ne äidit, jotka eivät ole johtotehtävissä, saavat vinkkejä työnantajansa valmentamiseksi, jos teema on työpaikalla uusi.

– Isät ovat myös tervetulleita tilaisuuteen!

### **Mitä hyötyä kurssista on? Aika ja voimat ovat muutenkin tiukalla, miksi vielä pitäisi istua kurssilla?**

– Kolmen tunnin jälkeen äidit antavat palautetta, että olisi voinut olla hieman pidempikin koulutus. Keskustelu muiden äitien kanssa antaa lisävoimia. Osallistujista on yleensä ihana huomata, että eivät ole yksin tilanteessaan, vaan, että muutkin ovat miettineet tätä mahdotonta yhtälöä. ■