

## Stambulova, Viiden askeleen urakehityksen malli

### Viiden askeleen urasuunnittelu (Stambulova, 2010)

#### 1. askel: Rungon rakennus

- Piirrä ensin itsellesi elämänviiva eli aikajana ja merkitse sen vasempaan päähän alkupiste, joka on syntymävuotesi.
- Merkitse seuraavaksi pisteeksi kuluva vuosi ja kirjaa myös nykyinen ikäsi kyseiseen kohtaan.
- Nyt sinulla on työskentelysi runkona aikajana, jolla näet menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden:

Esimerkki:

---

Vuosi 1998                      2020, 22v

#### 2. askel: Katsaus menneisyyteen

- Palaa hetkeksi aikaa ajatuksissasi menneisyyteen. Pohdi, mitkä asiat ja tapahtumat ovat olleet elämässäsi tärkeimpiä tähän päivään asti. Voit miettiä tapahtumia, jotka ovat olleet hyvällä tai kielteisemmällä tavalla merkittäviä. Valitse itse, mitkä ja minkälaisia tapahtumia nyt haluat kirjata ja käsitellä. Voit palata jatkossa lisäämään tapahtumia.
- Kirjaa alle näitä tapahtumia (kirjaa niin monta kuin haluat) ja mieti jokaisen niistä kohdalla, miksi ja miten ne ovat olleet tärkeitä. Merkitse lopuksi aikajanallesi nämä tapahtumat.

Tapahtuma 1:

Tapahtuma 2:

Tapahtuma 3:

Tapahtuma 4:

Tapahtuma 5:

Tapahtuma 6:

Tapahtuma 7:

### 3. askel: Katsaus nykyisyyteen

- Pohdi, mitkä ovat elämäsi eri osa-alueet tällä hetkellä. Kirjoita ne alle, järjestyksellä ei tässä vaiheessa ole väliä. Voit myös halutessasi erotella kaksi asiaa samalta osa-alueelta erillisiksi, esimerkiksi: "Läheiset ihmiset" = Seurustelukumppani ja toisena osa-alueena vanhemmat. Kirjaa niin monta osa-aluetta kuin haluat.

1. arviointi      2. arviointi      3. arviointi

Osa-alue:

Osa-alue:

Osa-alue:

Osa-alue:

Osa-alue:

Osa-alue:

Osa-alue:

Osa-alue:

- Arvioi nyt merkitsemäsi osa-alueet sen mukaan, kuinka tärkeitä ne ovat sinulle. Aloita arvosanasta 1 ja jatka niin pitkälle kuin sinulla on arvioitavia osa-alueita. Anna arvosana 1 sille osa-alueelle, joka on sinulle kaikkein tärkein, arvosana 2 seuraavaksi tärkeimmälle jne.

- Arvioi sitten vastaavalla tavalla, kuinka paljon aikaa kulutat kyseiseen osa-alueeseen. Eli anna numero 1 sille osa-alueelle, johon kulutat kaikkein eniten aikaa jne.

- Arvioi lopuksi, kuinka paljon stressiä osa-alueet sinulle tuottavat. Eli anna numero 1 sille osa-alueelle, joka tuottaa sinulle eniten stressiä jne.

- Lopuksi analysoi arviointejasi. Kysy itseltäsi esimerkiksi:

- Käytätkö riittävästi aikaa tärkeimpiin elämäsi osa-alueisiin?
- Kuinka stressaavia elämäsi eri tavoin tärkeät osa-alueet ovat? Miksi?
- Oletko tyytyväinen osa-alueidesi järjestykseen eri arviointien perusteella ja niitä vertailllessasi?
- Onko osa-alueiden tärkeysjärjestys sinun itsesi valitsema vai vaikuttuvatko arviointisi jonkin ulkopuolisen tahon määräämänä?

#### 4. askel: Katsaus tulevaisuuteen

Pohdi ja kerro tärkeimmistä tapahtumista, joiden ajattelet ja toivot tapahtuvan tulevaisuudessa. Etene pohtimaan ja kertomaan asioista yhä yksityiskohtaisemmin, kun lähestyt nykyhetkeä alla olevien ajanmääreiden mukaisesti. Kirjaa lopuksi tai koko ajan työskennellessäsi ajanjaksot ja lyhyt nimi tulevaisuuden eri tapahtumille aikajanellesi. Eli mitä ajattelet ja toivot tapahtuvan:

- Koko tulevan elämäsi aikana
- Seuraavien kymmenen vuoden aikana
- Seuraavien viiden vuoden aikana
- Seuraavien kolmen vuoden aikana
- Tulevan vuoden aikana

#### 5. askel: Rakenna siltaa menneisyytesi, nykyisyytesi ja tulevaisuutesi välille.

##### A) Nykyisyydestä menneisyyteen ja takaisin:

Mitkä ovat olleet haastavia hetkiä tai jaksoja elämässäsi?

Miten selvisit niistä, minkälaisia taitoja, ominaisuuksiasi, keinoja, toimia ja ajatuksia käytit?

Mitä olet jälkikäteen ajatellen oppinut kyseisistä kokemuksista?

##### B) Nykyisyydestä tulevaisuuteen:

Mitä haluat saavuttaa tärkeillä elämänalueillasi? Muotoile itsellesi selkein lausein tavoitteet 4. askeleessa mainituille aikaväleille, eri elämänalueille. Aloita tulevasta vuodesta ja etene niin pitkälle kuin sinusta tuntuu tarkoituksenmukaiselta.

Tarkastele sisäisiä ja ulkoisia voimavarojasi. Mieti kaikenlaisia omia ja muilta ihmisiltä, tahoilta tai muista asioista tulevia helpottavia ja auttavia tekijöitä, jotka johtavat sinua kohti tavoitteitasi.

Tarkastele sisäisiä ja ulkoisia haasteitasi. Mieti kaikenlaisia itsestäsi tai ulkoisista tekijöistä tulevia asioita, jotka saattavat olla esteinä tavoitteidesi saavuttamisessa. Mieti jokaisen kohdalla tarkasti myös sitä, mitä tulet tekemään kyseisen haasteen voittamiseksi tai miten aiot siihen suhtautua, jos et voi asialle mitään.

Laadi toimintasuunnitelma tavoitteidesi saavuttamiseksi. Muista hyödyntää kohdassa A mainitsemiasi, aiemmista haasteista oppimiasi asioita ja taitoja!

##### C) Tulevaisuudesta nykyisyyteen:

Palaa tarkastelemaan suunnitelmiasi ja ajatuksiasi siitä, mitä odotat ja toivot tapahtuvan seuraavien 3-5 vuoden kuluessa elämäsi eri osa-alueilla. Voitko tehdä jotain juuri tänään kehittääksesi valmiuksiasi, itseäsi tai taitojasi ajatellen tulevia tapahtumia tai sinua odottavia haasteita ja vaatimuksia?

Pohdi vielä kerran, ovatko elämäsi eri osa-alueet oikealla tavalla tärkeysjärjestyksessä ajatellen tavoitteitasi? Jos huomaat tilanteessasi jotain ristiriitaisuutta tai olet muutoin epävarma jonkin osa-alueen tilanteesta, pohdi, miten saat osa-alueet tasapainoon ajatellen tulevaisuuden suunnitelmiasi ja tavoitteidesi saavuttamista.

### **Muistiinpanot, kohta 5 A:**

Kerro jostain haasteesta, jonka olet kohdannut menneisyydessäsi. Minkälaisien taitojen, ominaisuuksien, keinojen, ajatusten ja muiden asioiden avulla selvisit? Mitä olet jälkikäteen ajatellen oppinut tämän haasteen avulla?

Palaa halutessasi kirjaamaan lisää kohtaamistasi haasteista vastaavalla tavalla.

### **Muistiinpanot, kohta 5 B: Käytä seuraavan sivun taulukkoa.**

### **Muistiinpanot, kohta 5 C:**

Mitä tavoitteita sinulla on 3-5 vuoden kuluessa elämäsi eri osa-alueilla?

Voitko tehdä jotain tänään ja aivan lähiaikoina, jotta lähestyt tavoitteitasi ja olet valmis kohtaamaan matkan varrella mahdollisesti eteen tulevia haasteita?

Miltä sinusta nyt tuntuu, ovatko elämäsi osa-alueet oikeassa tärkeysjärjestyksessä ajatellen tavoitteitasi koko elämäsi ajalle ja kullakin osa-alueella? Jos koet ristiriitaisuutta, mitä ja milloin voisit tehdä, lähteäksesi ratkomaan näitä mahdollisia ristiriitoja?

**Muistiinpanot, kohta 5 B**

Elämänaalue	Tavoitteet (koko elämä, 10, 5, 3, 1 vuotta)	Voimavarat	Sisäiset ja ulkoiset haasteet	Toimintasuunnitelma