

OLETKO YLI 50-VUOTIAS? OSAATKO HYÖDYNTÄÄ VOIMAVARASI TYÖSSÄ?

TYÖVUOSIA VIELÄ JÄLJELLÄ

ROOLISI TYÖELÄMÄSSÄ?

Työkyky on aina suhteellista työn vaatimukseen ja kuormitukseen nähden, ja siihen vaikuttavat monet asiat. Oma työkykyäsi voit pohtia täällä:

<https://www.keva.fi/henkiloasiakkaalle/heikentynt-tyokyky/miten-edeta/>

Seuraa polkua ja löydä itsellesi paras ratkaisu!

NÄIN MAHDOLLISTAT TYÖSSÄ JATKAMISEN

TYÖKYVYN VARHAINEN TUKI

Oikeanlainen työkyvyn tuki voi mahdollistaa omassa työssä jatkamisen tai työelämässä pysymisen. Lisää työkyvyn varhaisista tukitoimista voit lukea täältä:

<https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/tyoterveyshuolto/tyokyvyn-tuki/tyokyvyn-varhainen-tuki>

OSAAMISEN KEHITTÄMINEN

Päivittämällä omaa osaamistasi ja hankkimalla uusia taitoja voit edistää työkykyäsi. Innostu Kevan blogista: <https://www.keva.fi/blogi-kirjoitukset/jatkuva-oppiminen-edistaa-tyokyky/>

OSAAMISEN TUNNISTAMINEN

Osaamista kertyy elämän aikana monipuolisesti työelämässä, luottamustehtävissä ja vapaa-ajalla. Mitä sellaista osaamista sinulla on, jota et ole tunnistanut? Oma osaamistasi voit kartoittaa täällä: https://www.keva.fi/globalassets/2-tiedostot/ta-tiedostot/esitteet-ja-julkaisut/keva_kompassi_tyokirja_2021.pdf

LISÄKOULUTUS

Opiskella voi minkä ikäisenä tahansa ja opiskelu onnistuu myös työn ohella. Lyhytkoulutuksia on monipuolisesti tarjolla tutkinto-opiskelun lisäksi. Voit tutustua tarjontaan täällä:

<https://www.koulutus.fi/artikkelit/aikuisopiskelijan-koulutusvaihtoehdot-18294>

VIIDEN TÄHDEN TARINOITA

Täältä voit lukea kokemuksia työelämässä jatkamisesta, opiskelusta aikuisena ja alan vaihtamisesta yli 50-vuotiaana: <https://www.keva.fi/uutiset-ja-artikkelit/riikka-kannustaa-etsimaan-sitkeasti-uutta-suuntaa-sairaudesta-huolimatta/>

AMMATILLINEN KUNTOUTUS

Joskus tarvitaan ammatillista kuntoutusta. Täältä voit lukea lisää:

<https://www.keva.fi/globalassets/2-tiedostot/ha-tiedostot/heikentynt-tyokyky/ammattillinen-kuntoutus--esite.pdf>

ROOLISI TYÖELÄMÄSSÄ

”Onneksi sain tietää lisäkoulutuksista. Koulutuksen avulla minulla on laillinen lupa työskennellä nykyisessä ammatissa ja jatkuvasti kehittyvällä alalla pysyn aallon harjalla. Koulutukset näkyvät positiivisesti työotteessani.”

Tämä opas on tarkoitettu avuksi oman työkyvyn arviointiin ja työssä jatkamisen tueksi.

Polkua seuraamalla voit tutkia vaihtoehtoja työuran pidentämiseksi.

Polun varrella olevista linkeistä pääset tutustumaan tarkemmin mahdollisuuksiin sekä miettimään tilanteeseen parhaiten sopivia ratkaisuja.

Työuraa on mahdollista pidentää ja jäljellä olevista työvuosista voi nauttia!

NÄIN MAHDOLLISTAT TYÖSSÄ JATKAMISEN

Ikä ei ole este työn jatkamiselle tai työnkuvan muuttumiselle. Työuraa on mahdollista jatkaa ja muuttaa vaikka ikää olisi. Työelämä on nykyisin hyvin monimuotoista ja omaa osaamista päivittämällä esimerkiksi opiskelun kautta voit saada sinulle sopivan työtehtävän.

Mitä pidempään jatkat työssä, sitä paremman vanhuuseläkkeen saat. Osittainkin työssäolo varmistaa paremman toimeentulon kuin työkyvyttömyyseläkkeelle jääminen, sillä varhainen eläköityminen vaikuttaa eläkkeen tasoon pysyvästi.

Lue tästä miten heikentynyt työkyky vaikuttaa toimeentuloon:

<https://www.keva.fi/henkiloasiakkaalle/heikentynyt-tyokyky/miten-heikentynyt-tyokyky-vaikuttaa-toimeentuloon/>

Lue lisää työnteosta eläkkeellä: [Työnteko eläkkeellä ja ansaintarajat - Keva](#) sekä Pirjon innostava tarina! <https://www.keva.fi/uutiset-ja-artikkelit/pirjolla-riittaa-virtaa-elakkeen-ohella-tyoskentelyyn-ja-luottamustoimiin/>

TYÖKYVYN TUKITOIMET

Monet eri tekijät voivat vaikuttaa työkykyyn ja jopa estää tekemästä sen hetkistä työtä. Se ei silti tarkoita, että työkykyä ei ole enää jäljellä ollenkaan. Työkykyä voi olla paljon johonkin muuhun tehtävään tai työnkuvaan. Osaamistaan kehittämällä työtehtävistä suoriutuu helpommin ja nopeammin.

Lue tästä miten huolehdi omasta työhyvinvoinnistasi: [Huolehdi omasta työhyvinvoinnistasi - Keva](#)

Kun työkyky heikkenee, työssä jatkamisen mahdollisuuksia on hyvä selvittää mahdollisimman varhain.

Tee tästä testi mitä vaihtoehtoja on, kun työkyky on heikentynyt.

<https://www.keva.fi/henkiloasiakkaalle/heikentynyt-tyokyky/testaa-miten-edeta/>

OSAAMISEN KEHITTÄMINEN JA TUNNISTAMINEN

Pohjakoulutus sekä pitkä ura kerryttävät työntekijälle laajan osaamisen. Kaikki osaaminen on arvokasta ja hyödyllistä työelämässä. Osaamisen tunnistaminen on tärkeää esimerkiksi työtehtävien muuttuessa tai työpaikkaa vaihtaessa.

Työkaluja oman osaamisen tunnistamiseen:

Osaajaprofiili <https://piilo-osaajat.com/wp-content/uploads/2021/06/Piilo-osaajat-osaajaprofiili.pdf>

Tunnista osaaminen! <https://www.thinglink.com/card/1672519364202463234>

Osaaminen on tärkeää tunnistaa, jotta se voidaan ottaa käyttöön työmarkkinoilla ja sillä on vaikutus itsetuntemukseen ja -luottamukseen. Testaa tästä persoonallisuutesi ja omat vahvuutesi. Osaamisen tunnistamisella on tärkeä rooli myös opintoja suunniteltaessa.

<https://www.16personalities.com/fi>

Moni ajattelee tietotekniikan esteeksi osaamisen kehittämisessä. Olemassa olevaa digitaitoa on osata hoitaa asioitaan verkossa, älylaitteiden käyttö sekä työssä tarvittavien järjestelmien käyttäminen.

Testaa digitaitosi tästä. <https://yle.fi/aihe/a/20-10001162>

Tästä viisi toimivaa vinkkiä yli 50-vuotiaille työnhakijoille [Vinkit 50-vuotiaille työnhakijoille – näin onnistut - Duunitori](#)

”Teknisesti selvisin opinnoista hyvin, omassa työssä olen käyttänyt erilaisia ohjelmia, jotka helpottivat opiskelua. Elämäkokemus ja pohjaopinnot auttoivat paljon.”

LISÄKOULUTUS

Lyhytkoulutukset kestävät laajuudestaan riippuen muutamasta viikosta muutamaaan kuukauteen

Täydennyskoulutus käsittää useita muotoja ja sillä voi lisätä omaa osaamista sekä tarvittaessa muuttaa työtehtävää tai vaihtaa alaa. Täydennyskoulutukset onnistuvat usein työn ohessa.

Etsi tästä avoimia sekä täydennyskoulutuksia! <https://www.koulutus.fi/haku/avoin-koulutus>

Tutustu tästä Jamkin tarjoamiin jatkuvan oppimisen koulutuksiin. Jamk tarjoaa sekä yksittäisiä opintojaksoja, että laajempia osaamiskokonaisuuksia. <https://www.jamk.fi/fi/hae-opiskelemaan/avoin/avoimen-koko-tarjonta>

Rekrytoiva koulutus on kestoltaan noin 6-8 kuukautta

Rekrytoiva koulutusohjelma (F.E.C.) <https://toimistot.te-palvelut.fi/uusimaa/paikallisetpalvelut/tyovoimakoulutukset/fec-koulutus> on suunnattu erityisesti korkeakoulutetuille ja kyseisen alan kokeneemmille työttömille tai työttömyysuhan alaisille työnhakijoille. Lue Tarjan tarina koulutuksesta!

<https://tyopaikat.oikotie.fi/tyontekijalle/artikkelit/henkilostopaallikoksi-rekrytoivan-koulutuksen-avulla>

”Sihteerin ammattitutkinto mahdollisti työssä jatkamiseni, kun en pystynyt enää tekemään pelkkää hoitotyötä. Työskentelen nykyään ajanvarauksessa sekä neuvon ja ohjaan asiakkaita.”

Korkeakoulututkinto on kestoaltaan noin 3,5 vuotta. Monimuoto-opiskeluna suoritettava amk-tutkinto sopii sinulle, joka olet jo työelämässä etkä voi osallistua perinteiseen kokopäiväopetukseen. Voit täydentää aikaisempaa koulutustasi ja työkokemustasi. Tarjolla olevat monimuoto-opinnot voit katsoa tästä.

https://opintopolku.fi/konfo/fi/haku/?koulutustyyppi=amk%252Camk-alempi%252Camk-ylempi&opetustapa=opetuspaikkakk_4&order=desc&size=20&sort=score

Osaamisen tunnistaminen ja tunnustaminen([Hyväksilukeminen | Jamk](#)) korkeakoulussa on sitä, että voit tunnistaa, mitä jo osaat, jolloin voit hakea osaamisesi perusteella hyväksilukua. Olet voinut hankkia tai hankit opintojen aikana osaamista monin eri keinoin esimerkiksi opiskelemalla toisessa korkeakoulussa, työssä, projekti- tai vapaaehtoistoiminnassa. Tällä tavoin korkeakoulu on mahdollista suorittaa tavallista nopeampaan tahtiin!