



jamk.fi
Jyväskylän ammattikorkeakoulu



**Jyväskylän
Katulähetys**
Tukea elämän arkeen

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Millainen on hyvä CV?

- CV tai ansioluettelo on työpaikkaa haettaessa työnantajalle lähetettävä kirjallinen dokumentti
- Sisältää tiedot työnhakijan koulutuksesta, työkokemuksesta ja erinäisistä taidosta.
- Hyvä cv sisältää haettavan työpaikan kannalta kaikki olennaiset tiedot

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

CV:n osiot

- Profiili
- Henkilötiedot – yhteystiedot
- Koulutus
- Kokemus
- Kielitaito
- IT-taidot
- Harrastukset ja luottamustehtävät
- Suosittelijat



Profiili

- CV alkaa muutaman lauseen pituisella profiilikuvauksella
- Kerro jotain mielenkiintoista itsestäsi ja esimerkiksi mielenkiinnon kohteistasi.
- Kannattaa myös kertoa ammatillisista haaveista.

"Määrätietoinen kansainväliseen kauppaan suuntautunut kauppatieteiden ammattilainen. Harrastuksina musiikki, keikoilla käynti ja luontoliikunta. Aikaansaava tiimipelaaja, joka tarttuu ennakkoluulottomasti uusiin haasteisiin työelämässä. "

Henkilötiedot / yhteystiedot

- Oma nimi, osoite, puhelinnumero, sähköposti
- Syntymäaika
 - Voit myös laittaa tähän osioon linkin LinkedIn-profiiliisi.
- Suomessa siviilisäädyn ilmoittaminen ei ole pakollista.
- Valokuvan laittaminen on suositeltavaa.



Koulutus

- Aloita viimeisimmästä koulusta.
- Titteli valmistuttuasi
- Aloitus- ja lopetuspäivämäärä vähintään kuukauden tarkkuudella.
- Ylioppilastutkinto tai toisen asteen ammatillinen tutkinto riittää kaukaisimmaksi koulutustiedoksi

15.9.2016–jatkuu (arvioitu valmistuminen 2020)
TERVEYSTIETEIDEN MAISTERI, TTM,
Jyväskylän yliopisto
Pääaineena terveydenedistäminen

8/2010–5/2014
TERVEYDENHOITAJA, amk
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Suuntautumisena työterveyshuolto



Kokemus

- Kerro työkokemuksesi, aloita viimeisimmästä
- Työnimikkeesi, työnantaja
- Ajanjakso, jolloin työskentelit kyseisessä paikassa
- Kerro konkreettisesti siitä, mitä teit ja millainen roolisi oli

1.6. 2019 – jatkuu

Myyjä

ABC Oy, Jyväskylä

14.8.2017–30.4. 2019

VUOROPÄÄLLIKKÖ

Hesburger Tourula, Jyväskylä



- **Kielitaito** - Voit halutessasi eritellä suullisen ja kirjallisen kielitaidon, jos niissä on eroja.
- **IT-taidot** – Mitä ohjelmistoja ja käyttöjärjestelmiä osaat käyttää ja millaisella tasolla taitosi ovat.
- **Harrastukset ja luottamustehtävät**
- **Suosittelijat** – nimi, puhelinnumero ja teitä yhdistänyt työpaikka, sekä henkilön positio kyseisessä työpaikassa. Muista pyytää lupa!

Lähde: <https://duunitori.fi/tyoelama/tyonhakuopas/ansioluettelo/hyva-ansioluettelo>

Valokuva

- Lisää kuva, joka on
 - Selkeä
 - Asiallinen
 - Sinun näköisesi



Valokuvan ottaminen

- Kun otat valokuvaa:
 - Kokeile erilaisia taustoja ja valaistuksia
 - Valitse selkeä tausta
 - Katso kameraan



työtä -ohjelma



EEVA ESIMERKKI

AMMATTINIMIKE

TYÖKOKEMUS

TYÖNIMIKE, JOTA ON VIIMEKSI TEHNYT

Työpaikka | 01/2016-03/2019

Listaus innovatiivisesti mitä on tehnyt ja miten kyseisessä työssä menestynyt. Käytä kuvaavia adjektiveja.

SAIRAAANHOITAJA

Palokan terveysaseman | 07/2014-01/2016

Listauksena mitä kyseisessä yrityksessä on tehnyt ja missä ollut erityisen hyvä

KOULUTUS

OPPILAITOS, JOSSA ON VIIMEKSI OLLUT

Mitä on opiskellut/ammattinimike 09/2010-05/2014

Tähän voi listata erilaisia erityisasioita kyseiseltä koulutusajalta esim. osallistuminen oppilaskuntaan, erityishyvin sujuneet opintokokonaisuudet, osallistuminen projekteihin tms.

CYGNÆUS LUKIO

Ylioppilas | 09/2006-06/2009

Ja tähän voi taas listata erilaisia kokonaisuuksia mistä on erityisen ylpeä kyseisessä koulutuskokonaisuudessa.

PROFIILI

Kuvaa itseäsi vapaamuotoisesti, käyttäen erilaisia innostavia adjektiveja ja vahvuuksiasi korostaen.

OSAAMINEN

Hakemaasi työhön sopivia osaamisia, joita olet hankkinut. Muista olla innovatiivinen ja käyttää "epätavallisiakin" ilmaisuja.

YHTEYSTIEDOT

Puhelin
Email.
Sähköinen portfolio
LinkedIn
Osoite

ERITYISTAITOT

Mitä taitoja sinulle on esim. erinomaiset digitaidot,

Työnantajat saavat
useita työhakemuksia -
mieti miten SINÄ erotut
joukosta?

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Eeva Esimerkki

VALOKUVAAJA



PROFIILI

Kuvaa itseäsi vapaamuotoisesti, käyttäen erilaisia adjektiveja ja vahvuuksiasi korostaen.

OSAAMINEN

Hakemaasi työhön sopivia osaamisia, joita olet hankkinut esim. someviestintä

YHTEYSTIEDOT

Puhelin
Email
Sähköinen portfolio
LinkedIn
Osoite

ERITYISTAITOJEN

Mitä taitoja sinulle on esim. erinomaiset digitaidot,

TYÖKOKEMUS

UUSIN TYÖNIMIKE

Yritys jossa työskennellyt | 01/2016-03/2019

Listaus innovatiivisesti mitä on tehnyt ja miten kyseisessä työssä menestynyt. Käytä kuvaavia adjektiveja.

ASIAKASPALVELIJA

Elisa Oyj | 04/2014-07/2016

Listauksena mitä kyseisessä yrityksessä on tehnyt ja missä ollut erityisen hyvä

KOULUTUS

OPPILAITOS

Mitä on opiskellut/ ammattinimike| 09/2010-06/2014

Tähän voi listata erilaisia erityisasiaita kyseiseltä koulutusajalta esim. osallistuminen oppilaskuntaan, erityishyvin sujuneet opintokokonaisuudet, osallistuminen projekteihin tms.

JYVÄSKYLÄN

AMMATTIKORKEAKOULU

Tradenomi | 08/2006-11/2010
Ja tähän voi taas listata erilaisia kokonaisuuksia mistä on erityisen ylpeä kyseisessä koulutuskokonaisuudessa.

Valmiita ja ilmaisia CV pohjia löytyy esim. Microsoft Word tai www.canva.com

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



MATTI MÄLLI

AMMATTINIMIKE

PROFIILI

Empaattinen ja yhteistyökykyinen henkilö, jonka ohjauksessa jokainen tuntee olonsa merkitykselliseksi.

YHTEYSTIEDOT

+35840 789 9900
matti@sähköposti.com
mattimalli.com
@mattimalli

KOKEMUS

YOOGA OHJAAJA

Kuntoklubi (07/2011–)

- Harjoitusohjelmia eri-ikäisille asiakkaille
- Erilaisien ryhmä- ja yksilötuntien suunnittelu, pitäminen ja kehittäminen
- Kuntotestien pitäminen

FITNESS OHJAAJA

Fitnessopisto (08/2009–11/2011)

- Yksilöharjoitteluohjelmien suunnittelu ja ohjaus
- Ryhmäyoogakonseptin kehittäminen ja pitäminen
- Kuntotestit eri ikäisille asiakkaille

OSAAMINEN

5/19 Personal Trainer

8/18 Ensiapukoulutus

06/11 Yoogaohjaaja

TAIDOT

- Voimaharjoittelu
- Yooga
- Ravitsemussuunnittelu ja -neuvonta
- Kehonkoostumusmittaukset
- Yksilö- ja ryhmäohjaus

ANSIOT

VUODEN TYÖNTEKIJÄ 2017, 2019
Kuntoklubi

KOULUTUS

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO, 2009
Liikuntatieteiden kandidaatti

Muokkaa valmis CV
kuvastamaan
persoonasi

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

NIINA NÄYTE

VALOKUVAAJA



PROFIILI

Olen aina unelmoinut olevani valokuvaaja ja tehnyt paljon työtä tuon unelman saavuttaakseni. Pystyn pysäyttämään ajan ja tallentamaan muistot kauniiksi hetkiksi kuviini, joka käy ilmi myös blogissani www.linkkisinneblogiin.fi



YHTEYSTIEDOT

Jyväskylätie 1, 40100 Jyväskylä
+35844 678 9876
www.niinanäyte.com

TYÖKOKEMUS

Ariel Design Studio • 2012-2013
Senior Graphic Designer

Mega Mind Design Studio • 2012-2013
Junior Graphic Designer

Big Ideas Design Inc • 2012-2013
Graphic Designer

KOULUTUS

Suunnittelukoulu • 01/2012-08/2013
Verkkosuunnittelijan ammattitutkinto

Gradia, Jyväskylä • 01/2012-11/2013
Valokuvaajan ammattitutkinto

Muotoiluakatemia 06/2010-12/2011
Muotoilijan ammattitutkinto



TAIDOT

Kuvan muokkaus
Valokuvaohjelmat A, B, C
Verkkosuunnittelu ja kotisivut
Visuaalinen suunnittelu
Tilasuunnittelu

INNOSTUKSEN KOHTEET

Blogit
Digitaalinen markkinointi
Teatteri
Green Care-matkailu

Jos mahdollista niin tarkasta miltä CV näyttää tulostettuna

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

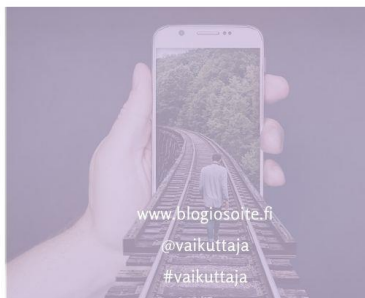
Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Eino Esimerkki

DIGIVAIKUTTAJA



Pienillä muutoksilla saat aikaan persoonallisen CV-ilmeen

Some

Instagramissa
100 000 seuraajaa

LinkedInissä
293 julkaisua

Twitterissä
678 uudelleen jaettua Twiittiä

TikTokissa
500 000 tykkäystä

Verkostot

Esimerkki 1
01/12-05/19

Esimerkki 2
02/11-12/16

Esimerkki 3
01/11-12/13

Taidot

Mobiililaitteiden käyttö
SoMe viestintä
SoMe verkostojen hallinnointi
Valokuvaus

Huomionosoitukset

Vuoden verkostovaikuttaja
Verkostovaikuttajien liitto, 2018

Blogiosaaja
Blogiliitto, 2019

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

OMA NIMI

Katuosoite, postitoimipaikka, osavaltio,
postinumero | Puhelin | Sähköposti

TAVOITE

Alla olevat vihjeet auttavat alkuun pääsemisessä. Voit korvata vihjetekstin omalla tekstilläsi napsauttamalla vihjetekstiä ja kirjoittamalla.

TAIDOT JA KYVYT

Voit luoda mukautetun ulkoasun yhdellä napsautuksella valintanauhan Rakenne-välilehden Teemat-, Värit- ja Fontit-valikoimien avulla.

TYÖKOKEMUS

Ajanjakso Työnimike, *Yrityksen Nimi*
• Lisää tähän lyhyt yhteenveto keskeisistä tehtävistä ja merkittävistä saavutuksista.

Ajanjakso Työnimike, *Yrityksen Nimi*
• Lisää tähän lyhyt yhteenveto keskeisistä tehtävistä ja merkittävistä saavutuksista.

KOULUTUS

Ajanjakso Tutkinto, *Sijainti, Oppilaitoksen Nimi*

VIESTINTÄ

Jos olet esimerkiksi pitänyt esitelmän, josta sait hyvää palautetta, se kannattaa mainita tässä! Lisäksi tässä kohdassa voit osoittaa, että osaat tehdä yhteistyötä muiden kanssa.

JOHTAJUUS

Oletko ainejärjestön tai asukastoimikunnan puheenjohtaja tai hyväntekeväisyysjärjestön tiiminvetäjä? Olet luontainen johtaja, joten se kannattaa tuoda esille!

Tarvittaessa voit lisätä erillisen "info"-sivun, jossa kerrot itsestäsi ja osaamisestasi laajemmin, sekä vastaat työpaikka-ilmoituksen kysymyksiin.

Ilmoituksissa voidaan kysyä esim.

- Palkkatoive?
- Suosittelijat?
- Miksi haluat töihin juuri kyseiseen yritykseen?

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Muita hyödyllisiä palveluita

- Opetushallituksen osaamiskorteista löydät tulevaisuuden osaamista listattuna innovatiivisin termein
- [Osaamiskorttipakka](#)
- Duunikoutsi – Ilmainen sovellus ladattavissa sovelluskaupastasi ja tarjoaa hyviä vinkkejä mm. osaamisesi tunnistamiseen



Nämä asiat voivat auttaa tunnistamaan vahvuksiasi:

- **Lapsuusmuistot:** Mitä muistat tehneesi mielelläsi jo lapsena ja nuorena? Mitä niistä jatkat vielä? Vahvuuksilla on usein nuoruudesta tunnistettavat juuret, ja niillä on jonkinlaista pysyvyyttä ihmisen elämässä
- **Energia:** Millaiset tekemiset energisoivat sinua? Millaiset jutut kutsuvat ja innostavat mukaan? Ne voivat olla lähellä jotain vahvuuttasi
- **Aitous:** Millaisissa tekemisissä ”todellinen sinä” pääsee esiin? Niissä toimissa sisäinen vahvuutesi luultavasti tulee näkyviin.
- **Helppous:** Millaiset asiat tulevat sinulta kuin luonnostaan? Jutut, jotka syntyvät melkein itsestään, voivat pohjautua vahvuuksiin.

- **Huomio:** Mihin kiinnität huomiota luontaisesti? Mihin liittyvät asiat esimerkiksi luet lehdestä tai mitä huomaat vieraassa paikassa kulkiessasi?
- **Nopea oppiminen:** Minkä opit vaivattomasti, melkein ensikuulemalta? Nopea oppiminen saattaa olla johtolanka vahvuuteen.
- **Motivaatio:** Mitä asioita teet ihan niiden itsensä vuoksi? Vahva sisäinen motivaatio kertoo useimmiten vahvuuksista.
- **Ääni ja eleet:** Milloin äänesi, kielenkäyttösi ja eleesi muuttuvat energisiksi ja aktiivisiksi?

Lähde: Krisse Lipposen, Anneli Litovaaran ja Antero Katajaisen kirja "Voimaa – hyvän elämän polku" (Duodecim, 2016), www.ttl.fi

TiimiVerkko - Osallisuutta verkkovalmennuksesta K20

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Testit apuna ja huomio vahvuuksiin!

- Tyypitesti: <https://duunitori.fi/tyyppitesti/>
- Luonteenvahvuuksien testi: www.viacharacter.org – valitse kieleksi suomi
- Kehitytään paremmin vahvuuksia kehittämällä kuin yrittämällä parantaa heikkouksia. Korvaa heikkous jollain vahvuudella!

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

VIA Character Strengths –luonteenvahvuustesti (24 kpl)

- 24 ominaisvahvuutta, hyveittäin jaoteltuna:
- Viisaus: luovuus, uteliaisuus, avarakatseisuus, oppimisen ilo, näkökulmanottokyky
- Rohkeus: urheus, sinnikkyys, totuudellisuus, into
- Inhimillisyys: rakkaus, ystävällisyys, sosiaalinen älykkyys
- Oikeudenmukaisuus: ryhmätyötaidot, reiluus, johtajuus
- Kohtuullisuus: anteeksiantavuus, vaatimattomuus, harkitsevaisuus, itsesäätely
- Henkisyys: kauneudenarvostus, kiitollisuus, toiveikkuus, huumorintaju, uskonnollisuus

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vahvuudet

**MITÄ TAITOJA JA KYKYJÄ
SINULLA ON? MISSÄ OLET HYVÄ?
MISSÄ OLET ONNISTUNUT? MIKÄ
ON LEMPITEKEMISTÄSI?**

**MILLAISIA OMINAISUUKSIA
SINULLA ON?**

**MISSÄ HALUAT KEHITTYÄ? MIHIN
SINULLA ON MOTIVAATIOTA?**

**MITEN SELVITÄ HAASTAVISTA
TILANTEISTA? MITÄ HYVÄÄ SE
KERTOO SINUSTA?**

Osaamisen käsi – millaista näyttöä sinulla on osaamisestasi?



Osaamiskäsi

jamk.fi

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

- Tahto: kiinnostus, asenne: mitä haluan saavuttaa? Mitä olen valmiste tekemään tavoitteeni eteen? Missä määrin uskon itseeni ja osaamiseeni?
- Tieto: opinnot, asiantuntemus: Mistä asioista tiedän? Mitä niistä tiedän? Miten päivitän osaamistani?
- Taito: know-how: Miten osaan hyödyntää tietoa? Harjaantuminen eri tehtävissä, Mitä osaan käytännössä?
- Kokemus: tieto ja taito yhdistyvät: Missä olen hyvä? Missä olen asiantuntija? Työkokemus, harrastukset, elämäkokemukset
- Voimavarat: fyysinen ja psyykinen: mistä saan voimaa? Mistä saan innostusta? Missä tarvitsen apua?
- *Lähde: osata.fi/materiaalit/sampo-osaaminen/*

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto