


Antifragiliteetti eli muutoksesta hyötyminen

Koulutusmoduulit: Uraohjauksen pedagogiaa ja psykologiaa

Koulutus tuleville uraohjaajille, mukaan lukien antifragiliteetti, asennemuutos, ikigai, uraohjausvinkit ja pedagogiset lähestymistavat uraohjaukseen.


Osa 1



Moduuli I

Antifragiliteetin kehittäminen tukena urapolulla

Sisältö

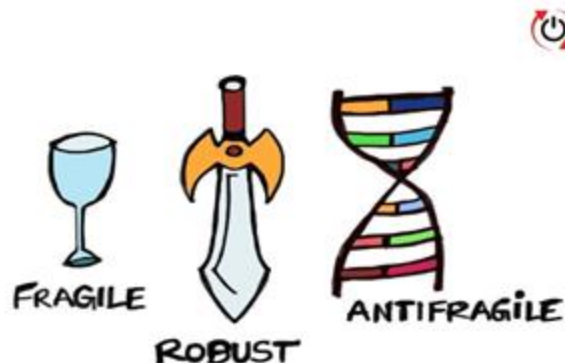
- Johdanto
Osaamistavoitteet
Opintojen kesto ja aikataulu
Sisältö
 - Antifragiliteetti ajattelutapana
Resilienttien taitojen kehittäminen
Epäonnistumisen ja palautteen käsitteleminen
Urasuunnittelu hauraalla tavalla
Antifragiliteetin edut uraohjauksessa
Esimerkkejä
 - Toimet ja täydentävät resurssit
Suoritus, arviointi ja validointi (testi-uudelleentesti)
Johtopäätökset
Lähteet
- 

Johdanto

Antifragiliteetti viittaa järjestelmiin tai kokonaisuuksiin, jotka eivät vain siedä häiriöitä, monimutkaisuutta ja stressiä, vaan hyötyvät niistä. Nassim Nicholas Taleb esitteli tämän käsitteen.

Antifragiliteetti ylittää resilienssin määritelmän. Kun resilienssillä tarkoitetaan kykyä sietää häiriöitä, ajatellaan antifragiliteetissä, että haasteista, epäonnistumisista ja häiriöistä hyödytään ja vahvistutaan. Antifragiliteetti-ajatuksen soveltaminen urahjaukseen voi johtaa vankempaan ja mukautuvampaan lähestymistapaan henkilökohtaisessa ja ammatillisessa kehityksessä.

Tämä moduuli tukee ohjaajan ymmärrystä antifragiliteetin käsitteestä ja sen soveltamisesta urakehitykseen sekä tutkii erilaisia tapoja kehittää antifragiilia lähestymistapaa ja ajattelutapaa urapoluilla.



Osaamistavoitteet



Tämä ohjelma alkaa lyhyellä katsauksella antifragiliteettiin ja siihen, miten se eroaa hauraudesta (fragile) ja resilienssistä.

Muutoksiin ja epävarmuuteen sopeutumisen merkitystä nykyisessä ammatillisessa ympäristössä on korostettava samalla kun korostetaan antifragiliteetin ajattelutavan kehittämisen merkitystä dynaamisessa uraympäristössä navigoinnissa.

Tämä ohjelma keskittyy jatkuvaan itsereflektioon, sopeutumiskykyyn ja ennakoivaan lähestymistapojen muutokseen.

Painottamalla haasteisiin vastaamista yksilöt voivat olla paremmassa asemassa kasvamaan ja menestymään ammatillisissa pyrkimyksissään.

Tavoitteet:

Ymmärtää antifragiliteetin käsite ja sen soveltaminen urakehityksessä.

Tutustua tapoihin kehittää antifragiilia ajattelutapaa ja lähestymistapaa urapolulla.

Opintojen kesto ja aikataulu

Sisältö (5 tuntia)

- Antifragiili ajattelutapa
Resilienttien taitojen kehittäminen
Epäonnistumisen ja palautteen käsitteleminen
Urasuunnittelu antifragiililla tavalla
Antifragiliteetin edut uraohjauksessa
Esimerkkejä

Aktiviteetit ja täydentävät resurssit (5 tuntia)



Sisältö

1. Antifragiliteetti ajattelutapana
2. Resilienttien taitojen kehittäminen
3. Epäonnistumisen ja palautteen käsitteleminen
4. Urasuunnittelu antifragiililla tavalla
5. Antifragiliteetin edut uraohjauksessa
6. Esimerkkejä, harjoituksia ja tutkimustapauksia



Antifragiliteetti ajattelutapana:

Keskustele antifragiilin ajattelutavan avaintekijöistä:

- **Opi käsittelemään epävarmuutta:** Sen sijaan, että pelkäisit muutoksia, ota ne mahdollisuutena kasvuun.
- **Kokeilu:** Etsi uusia kokemuksia, projekteja ja haasteita altistaaksesi itsesi erilaisille tilanteille.
- **Jatkuva oppiminen:** Kehitä elinikäisen oppimisen ajattelutapaa sopeutuaksesi työmarkkinoiden kehittyviin suuntauksiin ja tekniikoihin.
- **Riskinotto:** Ole valmis ottamaan laskelmoituja riskejä oletuksena, että epäonnistuminen on osa oppimisprosessia.



Resilienttien taitojen oppiminen:

Tutustu ajatukseen sellaisten taitojen rakentamisesta, jotka voivat auttaa paitsi kestäämään haasteita myös kehittymään niiden kanssa:

- **Sopeutumiskyky:** Kehitä kykyä sopeutua nopeasti uusiin olosuhteisiin ja oppia niistä.
- **Monipuolisuus:** Kehitä monipuolista taitojoukkoa, jonka avulla osallistuja voi vaihtaa suuntaa ja navigoida eri urapoluilla.
- **Verkostoituminen:** Rakenna vankka ammatillinen verkosto, joka voi tarjota tukea, mentorointia ja mahdollisuuksia. Kannusta ihmisiä rakentamaan vahvoja suhteita.





Epäonnistumisen ja palautteen käsitteleminen:

Korosta epäonnistumisen merkitystä askeleena kohti menestystä:

- **Epäonnistuminen oppimiskokemuksena:** Kannusta ajattelutapaa, jossa epäonnistumiset nähdään mahdollisuuksina oppia ja soveltaa saatua tietoa tulevissa pyrkimyksissä.
- **Palautesilmukka:** Pyydä aktiivisesti palautetta kollegoilta, mentoreilta ja vertaisilta parantaaksesi urastrategiaasi jatkuvasti.
- **Haasteisiin vastaaminen,** keinona yksilöille kasvaa ja menestyä ammatillisissa pyrkimyksissään.



Urasuunnittelu antifragiililla tavalla

Keskustele urasuunnittelun käytännön strategioista antifragiililla ajattelutavalla:



- **Tehokas urasuunnittelu:** Kehitä joustava urasuunnitelma, joka voi mukautua työmarkkinoiden muutoksiin ja henkilökohtaisiin tavoitteisiin.
- **Monipuolistaminen:** Laajenna ammatillisia pyrkimyksiäsi eri alueille, jolloin monipuoliset taidot lisääntyvät, kuten myös osaaminen työn eri sektoreilla
- **Sivuprojektit:** Osallistu sivuprojekteihin tai motivoiviin yksilöllisiin harrastuksiin, jotka eivät vain täytä vapaa-aikaa, vaan myös vahvistavat taitojasi.

Antifragiliteetin edut uraohjauksessa

Antifragiililla ajattelutavalla on monia etuja uraohjauksessa.

Esimerkiksi:

Ajattelutavan omaksunut henkilö

- löytää todennäköisemmin tyydyttävän ja mielekkään uran,
- on joustavampi takaiskujen edessä,
- saavuttaa todennäköisemmin pitkän aikavälin tavoitteensa.



Esimerkkejä antifragiliteetistä uraohjauksessa



Tässä on muutamia esimerkkejä siitä, miten antifragiliteettiä voidaan soveltaa uraohjauksessa

- **Uudenlaiset työtehtävät:** Uraohjaaja voi kannustaa asiakasta ottamaan vastaan työn, joka on hänen mukavuusalueensa ulkopuolella. Tämä voi auttaa asiakasta kehittämään uusia taitoja ja kokemuksia.
- **Verkostoituminen:** Uraohjaaja voi tukea asiakasta verkostojen luomisessa omalla alallaan. Tämä voi auttaa asiakasta löytämään uusia työmahdollisuuksia ja saamaan tukea vaikeina aikoina.
- Uraohjaaja voi kannustaa asiakasta osallistumaan kursseille tai työpajoihin oppimaan uusia taitoja. Tämä voi auttaa asiakasta pysymään ajan tasalla alan viimeisimmistä trendeistä.

Toimet ja täydentävät resurssit

Tehtävä 1

Itsereflektiokysymykset

Tavoite:

- Työttömälle: Reflektoidaan heidän nykyistä ajattelutapaansa, ja miten sitä viedään kohti antifragiliteettiä.
- Ohjaajille: Tunnista alueet, joihin voidaan sisällyttää antifragiileja periaatteita tukemaan asiakkaiden osaamisen ja taitojen vahvistumista, kehittämään tehokkaampia strategioita sekä ryhtymään toimeen uratavoitteiden saavuttamiseksi.

Tehtävä 2

Tapaustutkimus

Tavoite:

Rohkaise ohjaajia osallistumaan aktiivisesti ryhmäkeskusteluihin. Tapaustutkimusten avulla he löytävät yhteisiä strategioita, joita voi käyttää antifragiliteettiä hyödyntävistä näkökulmista.

Täydentävät resurssit

Muistutuskortti. Asiakkaat saavat mukaansa muistutuskortin, jossa on erityisiä vihjeitä antifragiilien taitojen vahvistamisesta.

Antifragiliteetti tutuksi yhdellä silmäyksellä.

Yhteenvedodokumentti Talebin kirjan sisältämistä haurauden vastaisista käsitteistä.



Suoritus, arviointi ja validointi



Arvioi seuraavat kolme tasoa:

- Tyytyväisyys: Kysely
- Osaamistavoitteet: Antifragiliteetin testaus-uudelleentestaus kyselyllä.
- Suorituskyky: Haastattelu tietyn ajan kuluttua (3 kuukautta)

Johtopäätökset

Antifragiliteetti edistää uudenlaista ajattelua, jota käyttämällä voidaan auttaa ihmisiä kehittämään menestyvää uraa. Kannustamalla ihmisiä ottamaan riskejä, kehittämään henkilökohtaisen kasvun ajattelutapaa, rakentamaan vahvoja suhteita ja tulemaan elinikäisiksi oppijoiksi, uraohjaajat voivat auttaa asiakkaitaan tulemaan antifragiileiksi ja saavuttamaan pitkän aikavälin tavoitteensa.

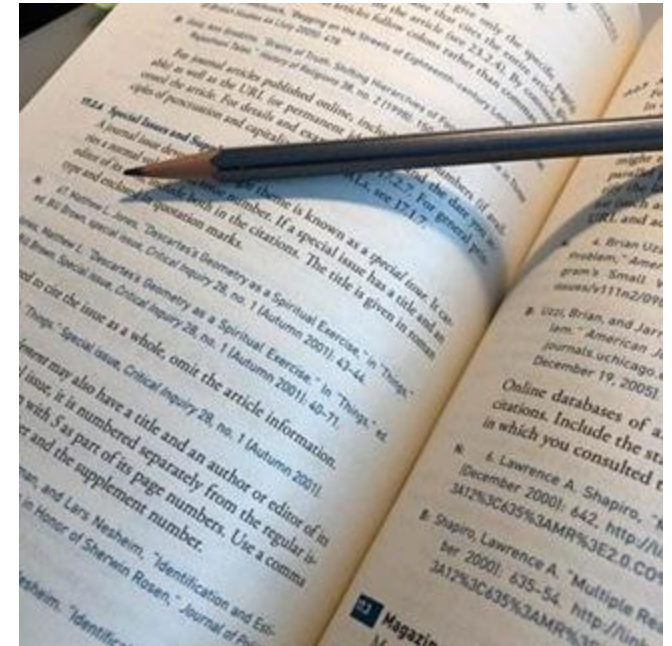
conclusion

Tämän ohjelman tulisi saavuttaa seuraavat tavoitteet:

- Antifragiilin ajattelutavan hyödyntäminen, kun navigoidaan dynaamisessa uramaailmassa.
- Rohkaistaan jatkuvaan itsereflektioon, sopeutumiskykyyn sekä muutosta ennakoivaan lähestymistapaan.
- Haasteiden vastaan ottaminen keinona selviytyä ja menestyä ammatillisissa pyrkimyksissä.

Lähteet

- “Antifragile: Things That Gain from Disorder” Nassim Nicholas Taleb, 2014
- “Does coaching need the concept of antifragility” Sarah Corrie & Louise Kovacs, The Coaching Psychologist, Vol. 17, N^o 2, December 2021



* Kuvat vapaaseen käyttöön hyväksytyjä kuvia Pexelin ja Pixabayn kokoelmista.

Erasmus+ Cooperation
Partnership in Vocational
Education and Training

PROJECT NO. 2021-1-IT01-KA220-VET-000035649

THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION. THIS PUBLICATION (COMMUNICATION) REFLECTS THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE EN MADE OF THE INFORMATION CONTAINED THEREIN.

IEUCG

