



8.1.2019



Monipuolinen Pro Noste -jäsenetusi tarjoaa paljon,
kuten laajan kirjon videoita ja webinaareja – yli 150 vaihtoehtoa.

Videot

Hyvinvointi

– Aika, uni ja hallinnan harha	10 min.
– Aivoergonomia	6 min.
– Ajattelun avausyöttö	5 min.
– Elämänhallinta rutiineilla	9 min.
– Enneagrammi	5 min.
– Itsensä johtaminen	11 min.
– Kiitollisuus	15 min.
– Muutoksen kohtaaminen	8 min.
– Onnistumisen psykologia	16 min.
– Palautuminen ja stressinhallintavinkit	3 min.
– Suhteet haltuun vuorovaikutuksella	13 min.
– Tunteet työelämässä	3 min.
– Työhyvinvointi	9 min.
– Työstressi	11 min.

Työnhaku

– En halua rajata mitään pois -asenne	8 min.
– Haastattelu	3 min.
– Hakemus, CV ja LinkedIn-profiili	44 min.
– Helpot CV-vinkit	5 min.
– Hissipuhe (itsesi markkinoimiseksi)	15 min.
– Itseluottamus ja työnhaku	5 min.
– Kylmäsoitot työnhaussa	5 min.
– LinkedIn-profiili – muutama vinkki aloittelijalle	11 min.
– Myy lisäarvosi työnantajalle + tehtävä	12 min.
– Neuvottelu yhteistyöstä	27 min.
– Näin vastaat pyyntöön ”Kerro itsestäsi”	5 min.
– Rekrytointi työnantajan näkökulmasta	6 min.
– Somen hyödyntäminen työnhaussa	18 min.
– Toimintasuunnitelma muutostilanteessa	9 min.

Pro Noste: tukea työhösi, urallesi, työnhakuusi ja hyvinvointiisi



- Työllistymisstrategia 16 min.
- Työnantajien osaamistarve 26 min.
- Työnhaku on helppoa – vai onko? 8 min.
- Työhaun kohdentaminen 8 min.
- Verkostoidu taitavasti 22 min.
- Verkostoituminen LinkedInissä 2 min.
- VideoCV 13 min.
- VideoCV: osaaminen näkyväksi 3 min.
- Videohaastattelu 18 min.
- Visuaalinen CV 11 min.
- + Tietopaketit: CV ja hakemus | LinkedIn-profiili | Vinkit työnhakuun

Ura ja osaaminen

- Asiantuntijasta esimieheksi 5 min.
- Erilaiset osaamiset 16 min.
- Erilaiset ura-ankkurit 18 min.
- Mietitkö uranvaihtoa 8 min.
- Näin asetat tavoitteita 7 min.
- Oma osaajaprofiili 11 min.
- Oman osaamisen tunnistaminen 5 min.
- Onnistumistarinat 13 min.
- Osaamisen kehittäminen 18 min.
- Toimintasuunnitelma (tavoitteiden saavuttamiseksi) 9 min.
- Tunnevoimavarat työssä 15 min.
- Unelmatyö vai realistinen vaihtoehto 5 min.
- Uranavigointi 18 min.
- Uranvaihto – tuumasta toimeen 12 min.
- Vaikuttava viestintä työpaikalla 13 min.
- + Tietopaketit: Kehity omasi työssäsi | Tunnista osaamisesi

Yrittäjyys ja itsensä työllistäminen

- Astu esiin! Tee itsesi näkyväksi 15 min.
- Innovaatioseteli apuna yrittäjyydessä 10 min.
- Verkostoidu eduksesi yrittäjänä 13 min.
- Vinkkejä yrittäjäksi aikovalle: eri yritysmuodot ja työttömyysturva 3 min.
- Yrittäjän hissipuhe 14 min.

Webinaarit | Tallenteet

60 min.

Hyvinvointi

- Ajan ja arjen hallinta
- Ajatustyöläisen uni
- Elätkö arvojesi mukaista elämää?
- Enneagrammilla itsetuntemusta
- Istumatyöläisen fyysinen hyvinvointi
- Itseohjautuvuus eli miten löydät sisäisen motivaatiosi
- Konfliktien ennaltaehkäisy ja ratkaisu
- Käytä aivojasi oikein
- Merkityksen kokemus
- Motivaatio elämäntapamuutokseen
- Stressistä palautuminen

Pro Noste: tukea työhösi, urallesi, työnhakuusi ja hyvinvointiisi



- Tunteilla energiaa töihin
- Tutkimusmatka taikavoimiimme
- Treenaamisen ohjelmoiminen hektiseen työarkeen
- Tuunaa työpäiväsi kohti optimaalista flowta
- Vireyttä ja hyvinvointia ravinnosta

Työnhaku

- Anna mennä!
- Asenne ja energia työnhaussa
- Kylmäsoitot ja markkinointikirje
- LinkedIn-profiilin päivittäminen
- Löydä piilotyöpaikka
- Miten tuotteistat itsesi
- Onnistu työhaastattelussa
- Piilotyöpaikan löytäminen
- Somebrändi – valinta vai vahinko?
- Toteuta video-CV puhelimellasi
- Tulevaisuuden CV
- Tunne tuotteesi, työnhakija
- Työhaastattelu livenä ja videolla
- Työnhakija kylmäsoitot
- Työnhakukanavat
- Unelmatyö vai turvallinen vaihtoehto
- Visuaalisen CV:n työkalut

Ura ja osaaminen

- Ammatillinen maine
- Asiantuntijasta esimieheksi
- Huippusuoritukset töissä
- Itsetuntemus – huijarisyndrooman taklaus
- LinkedIn viestintätyökaluna
- Oivaltavan oppimisen psykologia
- Sosiaalinen media työnhaussa
- Taitavalla johtamisella potentiaali esiin
- Think big, aim high!

Yrittäjyys ja itsensä työllistäminen

- Itsensä työllistäminen



Webinaarit | Tulossa 2019

	60 min.
– Bloggaamisesta työ	31.1. kello 18
– Tunnista osaamisesi	6.2. kello 15
– Valmistaudu tulevaisuuteen	6.2. kello 18
– Rohkeasti töihin ulkomaille	13.2. kello 18
– Mielen joustavuutta hyväksynnän ja arvotyöskentelyn avulla	27.2. kello 18
– Timanttiset työnhakuasiakirjat: hakemus ja CV	6.3. kello 15
– Hallitsetko sinä mieltäsi vai mielesi sinua	6.3. kello 18
– Virkanaisesta vanhan vaalijaksi ja laukkusuunnittelijaksi	13.3. kello 18
– Kommunikaatiossa vaikutetaan vuorotellen	27.3. kello 18
– Onnistu oikealla hetkellä - Työhaastattelu ja palkkaneuvottelu	3.4. kello 15
– Tekoäly ei syö meitä	3.4. kello 18
– Naisen voima ja viisaus	10.4. kello 18
– Itsensä johtaminen kestävästi ja menestyksekkäästi	24.4. kello 18
– Akateemisen ihmisen rajattomat työmahdollisuudet	8.5. kello 15
– Vaurastumisen askeleet	15.5. kello 18
– Vuorovaikutus on ajattelutapoja	22.5. kello 18
– Löydä piilotyöpaikat	5.6. kello 15
– Menesty esimiehenä	5.6. kello 18
– Järkeä lautasella ja ratkaisuja ravitsemuspulmiin	12.6. kello 18
– LinkedIn alkeet	21.8. kello 15
– Välttämiskäyttäytymisestä turvallisuuden kokemukseen	28.8. kello 18
– LinkedIn aktiiviseen käyttöön	4.9. kello 15
– Luo itse oma tulevaisuutesi	4.9. kello 18
– Liikeideasta liiketoiminnaksi	11.9. kello 18
– Mindfulness I	18.9. kello 18
– Palkkatyöstä yksinyrittäjäksi	25.9. kello 18
– Video työnhaun välineenä	2.10. kello 15
– Mindfulness II	2.10. kello 18
– Mentorin 10 vinkkiä yrittäjälle	9.10. kello 18
– Viisaammilla työtavoilla lisää tehoa ja mielekkyyttä työpäivään	23.10. kello 18
– Perheen ja yrittäjyyden yhdistäminen	30.10. kello 18
– Jos mikään ei toimi, vedä ässä hihasta	6.11. kello 15
– Seppo Koiran menestystarina	6.11. kello 18
– Taitava kommunikaatio helpottaa elämää	13.11. kello 18
– Palautuminen ja stressinhallinta arjen voimavarana	20.11. kello 18
– Yrittäjä, brändää tuotteesi oikein	27.11. kello 18
– Työhaastattelu ja soveltuvuustestit	4.12. kello 15
– Muutokset - miten otan tilanteen haltuun?	4.12. kello 18
– Hankalista tilanteista kohti sujuvaa yhteisymmärrystä	11.12. kello 18



Näin pääset hyötymään tästä runsaudensarvesta, ja lisäksi Pro Noste -valmennuksesta

Voit katsoa Pro Noste -videoita ja webinaaritallenteita juuri silloin, kun sinulle parhaiten sopii: vuoden jokaisena päivänä ympäri vuorokauden. Koko kirjasto on vapaasti hyödynnettävissäsi.

Klikkaa Pro Noste -uraportaaliin www.urapalvelut.fi/pro

Jos kerta on ensimmäinen, toimi näin:

- > Ensimmäisellä käyttökerralla käytät kirjautumiseen pelkkää sähköpostiosoitettasi, joka on Pron jäsentiedoissasi.
Kun olemme varmistaneet jäsenyytesi, saat sähköpostiisi viestin ja linkin, josta vahvistat palvelun käytön ja luot salasanan itsellesi. Vastaisuudessa kirjaudut sähköpostiosoitteellasi ja omalla salasanallasi.
- > Päästyäsi uraportaalin aloitussivulle, näet tarjonnan ryhmiteltynä: valitse videoista ja webinaareista / niiden tallenteista haluamasi.
- > Tulossa olevat webinaarit näkyvät omassa kohdassaan, josta voit ilmoittautua mukaan niihin.

Ajan Pro Noste -valmentajalle varaat myös uraportaalista.

Pro Noste -videoista ja webinaareista kuten -valmennuksesta vastaa yhteistyökumppanimme UP Partners, joka on maan johtava virtuaalivalmennusta tarjoava yritys.