

PSYKOLOGINEN PÄÄOMA

SOPEUTUMINEN JA EPÄVARMUUDEN SIETO

Uramuuntuvuus, resilienssi
Pystyvyysuskomukset,
kykyminuus
Psykososiaaliset resurssit
Epävarmuuden sieto, hallittujen
riskien ottaminen
Takaiskujen, muutosten,
siirtymien hallitseminen

Vähäinen pääoma

Vähäinen resilienssi ja
stressinhallinta
Usko itseen ja omaan
tekemiseen koetuksella
Epävarmuuden sieto heikkoa
Siirtymät ja muutokset
askarruttavat
Ei strategioita urasuunnitteluun

KEHITTÄMINEN

Optimistisuus työn löytymisestä
Harkittujen riskien ottaminen
Suhde muutoksiin
Sinnikkyys vastoinkäymisissä
Joustavuus
Takaiskujen hallitseminen
Suunnitelmallisuus
muutostilanteissa

Penttinen, L. (2020) pohjautuen Tomlinson (2017)