



# Työharjoittelu- opas opiskelijalle



Haaga-Helia

# Työharjoitteluopas

Tämä opas on suunniteltu helpottamaan AMK-työharjoittelua. Opas tarjoaa käytännön tietoa harjoittelusta sekä vinkkejä hakuprosessiin, jotta unelmien harjoittelupaikka löytyisi ja tukisi omaa oppimista sekä urakehitystä. Oppaasta löydät selkeät ja konkreettiset ohjeet onnistuneen harjoitteluprosessin läpivientiin.

## **Olemme tuottaneet oppaan myös työnantajille.**

Sen tarkoitus on kertoa selkeästi yrityksen edustajalle, mitä oppilaitos ja opiskelijat odottavat harjoittelulta, miten käytännön toteutus saadaan onnistumaan sekä miksi työharjoittelijan ottaminen on hyvä ja vastuullinen valinta. Voit lisätä sen harjoitteluhakemuksesi liitteeksi tukemaan yrityksen ymmärrystä harjoittelujaksosta.

# Harjoittelu osana korkeakouluopintojasi

Haaga-Heliassa harjoittelu on laajuudeltaan yhteensä **30 opintopistettä**, mikä vastaa noin 800:aa tuntia työskentelyä. Tutkinnosta riippuen tämän voi jakaa esim. 15 ja 15 op. Harjoittelu voidaan tehdä kokopäiväisenä tai osa-aikaisena yhdessä tai useammassa paikassa, ja työn tulee vastata koulutusalaasi sekä tarjota riittävästi haasteita. Yksi tärkeimmistä työharjoittelun tavoitteista on, että pääset **kokeilemaan työskentelyä opintojasi vastaavassa työssä**.

## Työharjoittelupaikan hankkiminen ja työehdot

Olet itse vastuussa harjoittelupaikan hankkimisesta. Sopivia paikkoja voi etsiä muun muassa Haaga-Helian käyttämästä JobTeaser-palvelusta, joka tarjoaa myös vinkkejä ja työkaluja työnhakuun ja urasuunnitteluun.

Työnantajan ja harjoittelijan tulee solmia **työsopimus**, ja tällöin **työnantaja vakuuttaa opiskelijan** lakisääteisesti. Haaga-Helia suosittelee harjoitteluissa Kelan työssäoloehdon minimisuositusta, eli 1 399 €/kk. Myös palkkiomuotoisesta korvauksesta voidaan keskustella.

Mikäli palkallinen harjoittelu ei ole mahdollinen, on suositeltavaa tarjota harjoittelijalle muita kompensoivia etuja, esim. lounas- ja työmatkaetu. Palkattomassa harjoittelussa laaditaan **harjoittelusopimus, joka kattaa tapaturmavakuutuksen** oppilaitoksen puolesta.

## Entä jos minulla on jo työkokemusta?

Jos sinulla on aiempaa, koulutusta vastaavaa työkokemusta, **voit osoittaa osaamisesi näytöllä**. Tämä koskee myös yrittäjänä kerrytettyä kokemusta. Jos sinulla on jossain aiemmissa korkeakouluopinnoissa jo tehtynä harjoittelu, tämä voidaan hyväksilukea.

**Perehdy tarkemmin oman suuntautumisen harjoitteluohjeisiin ja ota yhteyttä omaan opinto-ohjaajaan.**

# Nappaa parhaat vinkit harkkapaikan hakemiseen



# Miten löydän unelmien harjoittelupaikan?

## Tarkenna tavoitteesi

Määrittele, millaista harjoittelupaikkaa haet: **ala, tehtävät ja kehitettävät taidot**. Selkeä suunta helpottaa hakemista ja viestintää työnantajalle.

## Käytä Haaga-Helian urapalveluita

Saat **apua työnhakuun**, CV:n ja hakemuksen laadintaan.

## Hyödynnä verkostoitumisen voimaa

Osallistu **ura- ja rekrytointitapahtumiin** ja keskustele rohkeasti yritysten edustajien kanssa.

## Sanoita osaamisesi

Hyödynnä **opinto-opasta ja opintojaksokuvauksia** osaamisesi kuvailemisessa.

## Ota JobTeaser ja LinkedIn käyttöön

Luo profiili tai päivitä nykyinen **profiilisi selkeäksi ja tavoitteelliseksi**. Muista osaamisesi sanoitus ja tuo persoonaasi rohkeasti esiin. Etsi harjoittelupaikkoja aktiivisesti, käytä suodattimia ja aseta **hakuhälytykset**.

**JobTeaser:** Tilaa viikoittainen tapahtuma-uutiskirje ja hyödynnä **urasuunnittelutyökaluja**.

**LinkedIn:** **Laajenna verkostoasi** ja ole aktiivinen alan keskusteluissa. Luo tai jaa sisältöjä, jotka profiloivat sinua tietyn osa-alueen tulevana osaajana.

”Etsi avoimin mielin paikkoja, äläkä kiinnity liikaa yhteen alaan. Itse opiskelin markkinointia, mutta päädyin töihin asianajotoimistoon.

“Huomasin, että yritys on Haaga-Helian partneriyritys, laitoin heille avoimen hakemuksen ja pääsin haastattelun kautta harjoitteluun.

# Miten löydän unelmien harjoittelupaikan?

## Löydä piilotyöpaikkoja

Ota **suoraan yhteyttä yrityksiin**, erityisesti pieniin ja keskisuuuriin. Vaikka sinua kiinnostavalla yrityksellä ei ole harjoitteluhakua päällä, lähetä avoin hakemus ja **liitä yrityksille tarkoitettu harjoitteluopas hakemukseen**, jotta yritys saa tarvittavat tiedot harjoittelujaksosta.

## Ole joustava ja laajenna hakualuettasi

Harkitse etäharjoittelua tai **lyhyempiä osa-aikaisia harjoitteluita**. Oman toimialan ulkopuoliset haut voivat avata uusia mahdollisuuksia.

## Ole systemaattinen ja aktiivinen

Seuraa hakemuksiasi esim. Excelissä ja pidä yhteyttä yrityksiin säännöllisesti. Mitä **useampaan paikkaan haet**, sitä isompi todennäköisyys sinulla on saada työharjoittelupaikka!



# Työharjoittelumallit

## työharjoittelu

S

- kesto 1,5-5 kk tutkinnon mukaan
- vähintään 270 - 400 tuntia = 7-10 vk kokoaikaista työtä (10-15 op)

## työharjoittelu

+

## opinnäytetyö

M

- kesto 6 kk
- vähintään 400 tuntia = 10 vk kokoaikaista työtä (15 op)
- opinnäytetyö toimeksiantona (15 op)
- yhdessä mietitty aihe
- työstäminen jatkuu harjoittelun jälkeen

## työharjoittelu

+

## opinnäytetyö

+

## opinnollistaminen

L

- kesto 9 kk
- mahdollisuus monipuolisiin työtehtäviin ja tehtävänkiertoon
- opinnäytetyö toimeksiantona (15 op)
- työstäminen osittain työajalla, valmiiksi harjoittelun aikana
- opinnollistamalla [suuntautumisopintoja](#) 10–15 op

## työharjoittelu

+

## opinnäytetyö

+

## opinnollistaminen

XL

- kesto 12 kk
- mahdollisuus monipuolisiin työtehtäviin ja tehtävänkiertoon
- opinnäytetyö toimeksiantona (15 op)
- työstäminen työajalla, valmiiksi harjoittelun aikana
- opinnollistamalla [suuntautumisopintoja](#) 15–30 op

**Työharjoitteluja on neljä eri kokoista pakettia.  
Tutustu vaihtoehtoihin ja valitse suuntautumiseesi sopivin!**

# Erilaisia työharjoittelun muotoja

Työharjoittelun voi tehdä **kokopäiväisenä tai osa-aikaisena**, yhdessä tai useammassa osassa sekä yhdessä tai useammassa työpaikassa.

Voit suorittaa työharjoittelun **kotimaisissa tai ulkomaisissa** yrityksissä, julkisyhteisöissä tai muissa organisaatioissa kuten yhdistyksissä tai järjestöissä. Myös **työskentely yrittäjänä** soveltuu työharjoitteluksi.

Työharjoittelun aikana voit saada **opintopisteitä opinnollistamalla** (Work & Study) opintojasi. Voit myös yhdistää harjoitteluun opinnäytetyön tekemistä, jos työnantajasi toimii opinnäytetyösi toimeksiantajana.

Tiedustele halutessasi **nykyisestä työpaikastasi**, olisiko heillä omaa koulutustasi tai suuntautumistasi tukevaa työtä, jota voisi hyödyntää työharjoittelussa.

**Kesätyöharjoittelupaikkoja** on tarjolla monilla eri aloilla.

Monet **julkishallinnon organisaatiot**, yritykset ja järjestöt tarjoavat korkeakouluharjoittelupaikkoja. Niitä voit etsiä esim. [valtiolle.fi](http://valtiolle.fi)-verkkopalvelusta.

Haaga-Helian tutkinto-opiskelijana voit hakea ulkomailla tapahtuvaan **työharjoitteluun apurahaa**. Voit hankkia ulkomaanharjoittelupaikan itse tai etsiä niitä JobTeaserin ilmoituksista.

[Työharjoittelu, AMK-opinnot | Haaga-Helia](#)  
[Työharjoittelu ulkomailla | Haaga-Helia](#)

# Työelämätaitoja

Työelämätaidot ovat pohja ammatilliselle menestykselle, koska ne kehittävät ongelmanratkaisukykyä ja vahvistavat työnantajien arvostamaa vastuullisuutta ja sopeutumiskykyä erilaisissa tilanteissa. Hyvät työelämätaidot ovat myös avain työsopimuksen pidentämiseen/jatkotyömahdollisuuteen.

## Käytännön ohjeita

**Lue työsopimus kunnolla:** Älä allekirjoita mitään mitä et ymmärrä. Ota asioista selvää ennen kuin allekirjoitat sopimuksen.

**Työssäoloaika:** Sovi työajat ja etätyömahdollisuus.

**Ole ajoissa:** Saavu työpaikalle ajoissa, jotta olet valmis aloittamaan työt sovittuna aikana.

**Pidä kiinni työpaikan säännöistä:** Käy esihenkilön kanssa työpaikan säännöt ja toimintatavat läpi, esim. poissaolokäytännöt.

## Mitä taitoja työnantaja arvostaa?

### **Halu oppia ja kysyminen:**

Älä pelkää kysyä neuvoa tai tarkennuksia – se osoittaa kiinnostusta ja auttaa sinua kehittymään.

**Ajanhallinta:** Priorisoi tehtäviä ja noudata aikatauluja, jotta työt valmistuvat ajallaan.

**Tiimityöskentely:** Tee yhteistyötä, tue muita ja ole joustava. Hyvä tiimihenki syntyy kaikkien panoksesta.

**Viestintä ja vuorovaikutus:** Kuuntele tarkasti ja ilmaise itseäsi selkeästi sekä kohteliaasti.

**Vastuunotto:** Hoida tehtäväsi huolella ja jos kohtaat ongelmia, tuo ne esille ajoissa.

**Avoin mieli:** Auttaa oppimaan uutta, sopeutumaan muutoksiin sekä luomaan rakentavaa yhteistyötä.

**Itseohjautuvuus:** Tekee työstä joustavampaa ja tehokkaampaa. Tämä auttaa työnantajaa luottamaan työntekijän itsenäiseen toimintaan.

**Kriittinen ajattelu:** On tärkeää osata arvioida tietoa, jotta osaat tehdä päätöksiä sen perusteella.

# Työelämätaitoja

## Huijarisyndrooma

Moni opiskelija kokee riittämättömyyttä ja aliarvioi omat kykynsä. Ilmiötä kutsutaan huijarisyndroomaksi, ja sillä voi olla negatiivisia vaikutuksia opiskelijan hyvinvointiin. Myös työnhakuprosessi voi hankaloitua. Tähän voi olla monia syitä:

**Itsekriittisyys:** Moni opiskelija asettaa itselleen liian korkeat vaatimukset ja on hyvin itsekriittinen.

**Vertailu muihin:** Opiskelijat vertaavat itseään muihin ja kokevat, että muut pärjäävät paremmin.

**Suorituskeskeisyys:** Aiemmat menetykset unohdetaan ja keskitytään pelkästään tuleviin haasteisiin.

## Huijarisyndrooman hallinta käytännössä

**Hyväksy, että olet harjoittelija.** Sinulta ei odoteta täydellisyyttä. Harjoittelu on oppimista varten ja epävarmuus kuuluu prosessiin.

**Keskity kehittymiseen.** Älä murehdi sitä, mitä et vielä osaa. Pyri sen sijaan oppimaan joka päivä jotain uutta ja ota palaute mahdollisuutena kasvaa.

**Aseta realistisia odotuksia.** Älä vertaa itseäsi kokeneisiin työntekijöihin. Heillä on vuosien kokemus, ja sinun roolisi on oppia heiltä.

"Nuorten olisi hyvä muistaa, että kaikki työt ovat hyviä töitä. Kaikista töistä oppii uusia taitoja ja ennen kaikkea itsestään työntekijänä.

Oman alan harjoittelun voi tehdä oikeastaan missä työpaikassa vaan, olemassa olevasta työstä ei kannata hakeutua pois vain siksi, että etsii oman alan töitä. Jos sinulla on jo mikä tahansa työpaikka, kun harjoittelu on ajankohtainen, suosittelen pysymään siellä. Mieti luovasti, miten voisit suorittaa heille harjoittelun.

*Sanna Laakkio, toiminnanjohtaja, MARK Suomen Markkinointiliitto ry*

# Työelämätaitoja

## Tekoälyn hyödyntäminen

Voit saada tukea työelämässä tarvittavien taitojen, kuten ajanhallinnan, viestintätaitojen, tiimityöskentelyn ja vastuunoton kehittämiseen keskustelemalla tekoälyn kanssa. Tekoälyn kanssa keskustelu myös helpottaa sanoittamaan osaamistasi työhakemuksessa. Tekoäly voi auttaa tunnistamaan omat vahvuudet ja kehityskohdat sekä asettamaan konkreettisia kehitystavoitteita.

### Näin pääset alkuun:

- 1. Kartoita taitosi** – Pohdi, mitä taitoja haluat kehittää ennen ja harjoittelun aikana.
- 2. Keskustele tekoälyn kanssa** – Kysy esimerkiksi:
  1. "Miten voisin parantaa ajanhallintataitojani?"
  2. "Miten tunnistan vahvuuteni?"
- 3. Reflektoi oppimaasi** – Mieti tekoälyn antamia ehdotuksia ja kirjaa ylös oivalluksesi.
- 4. Kehityssuunnitelma** – Laadi itsellesi kehityssuunnitelma:
  1. **Tavoitteet** – Mitä taitoja haluat parantaa?
  2. **Toimenpiteet** – Millä käytännön toimilla kehität taitojasi?
  3. **Aikataulu** – Miten seuraat edistymistäsi?

**"Työelämässä korostuvat ongelmanratkaisukyky,  
tiedonhaku-, yhteistyö- ja sosiaaliset taidot.**

*Laura Vänskä, WordlineT*

# Haaga-Helian partneriyritysten vinkit töiden hakemiseen

Avoimesta hakemuksesta on hyvä käydä ilmi sekä oman taustan että opintojen suuntautumisen lisäksi myös se, miten itse kohdeyritys voi hyötyä harjoittelujaksosta.

CV:ssä eduksi katsomme aina sekä selkeyttä että yksinkertaisuutta. Sen on hyvä olla lyhyt (yksi sivu) ja tietyllä tavalla ”mainos” henkilöstä itsestään. Emme kaipaakaan pitkää tarinaa ja kertomusta mitä kaikkea olet tehnyt. Kannattaa kertoa asioita, jotka vaikuttavat harjoittelun / työn sisältöön.

Lähetettävä CV kannattaa tallentaa ja lähettää pdf -muodossa, jotta muotoilut säilyvät juuri sellaisina kun olit ajatellutkin.

Tarkista aina työharjoitteluhakemuksen oikeinkirjoitus ja luettavuus, ennen kuin lähetät sen eteenpäin.

Kerro selkeästi, että haet harjoittelupaikkaa, mille ajalle ja mahdollisesti muut tärkeät tiedot harjoittelun osalta.

Kerro CV:ssä opiskelu- ja työhistoriastasi viimeisimmästä alkaen (eli uusimmasta vanhimpaan). Näin tuorein osaamisesi osuu lukijan silmään aina ensiksi.

Laitoin avoimen hakemuksen yritykseen vaikka heillä ei ollut mitään työharjoitteluposiitiota auki.

Tästä lannistumatta ehdotin, että entä jos keksitään sellainen? Ja pääsin harjoitteluun!

Kuva on mukava lisä hakemuksessa – sillä se kertoo aina jotain hakijan persoonasta. Ei kannata laittaa mitään liian muokattua tai paljastavaa kuvaa itsestä – niitäkin meille on tullut.

# Yhteystiedot ja tukea harjoitteluun

## **Oma opinto-ohjaaja**

Kysy opolta apua perusharjoitteluun.

## **Osaamista ohjaavat opettajat**

OSO on apunasi suuntautumisharjoittelussa ja opinnollistamisessa (Work & Study).

## **Suuntautumisen lehtorit**

Opettajilla on usein hyvät oman alan verkostot, joten kannattaa kysyä heiltä vinkkejä.

## **Haaga-Helian partnerit**

Asiakkuuspäällikkö Kia Lindström

[kia.lindstrom@haaga-helia.fi](mailto:kia.lindstrom@haaga-helia.fi)

## **Jobteaser**

Suhdepäällikkö Jukka Väyrynen

[jukka.vayrynen@haaga-helia.fi](mailto:jukka.vayrynen@haaga-helia.fi)

## **Urapalvelut**

Uraohjaaja Timo Lampikoski

[timo.lampikoski@haaga-helia.fi](mailto:timo.lampikoski@haaga-helia.fi)

## **Ohjaus ja hyvinvointi**

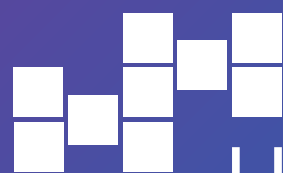
Haaga-Helian sivuilta löytyy lisää linkkejä auttaviin tahoihin, älä jää yksin!

[Opiskelijan ohjaus ja hyvinvointi | Haaga-Helia](#)



Omannäköisen  
työharjoittelupaikan  
löytäminen voi olla haastavaa,  
mutta palkitsevaa.

Onnea ja sinnikkyyttä matkaan!



Haaga-Helia