

Tarkistuslista kansainväliselle opiskelijalle

Tämä lista auttaa sinua valmistautumaan harjoitteluun,
jotta onnistut mahdollisimman hyvin.

I. ENNEN HARJOITTELUN ALKUA

Alkuvalmistelut

- | | |
|---|--|
| ☐ Olen perehtynyt suomalaisen työelämän yleisiin käytäntöihin, kuten täsmällisyyteen, yksilöllisyyteen, viestintätyyliin ja hierarkiaan. | ☐ Olen täsmällinen ja saavun noin 10 minuuttia ennen työpäivän alkua. |
| ☐ Ymmärrän mielipiteiden ilmaisun ja aloitteellisuuden merkityksen suomalaisessa työyhteisössä. | ☐ Minulla on tarvittavat luvat ja asiakirjat työskentelyyn Suomessa. |
| ☐ Tiedän, missä työpaikkani sijaitsee ja minne menen ensimmäisenä päivänä. | ☐ Olen valmistautunut kysymään tehtävistäni ja vastuistani. |

II. ENSIMMÄINEN PÄIVÄ JA PEREHDYTYKSEN ALKU

Tervetuloa ja esittelyt

- | | |
|--|--|
| ☐ Tunnen työpaikan tilat: työtilat, sosiaalitilat ja wc:t. | ☐ Osallistun aktiivisesti tiimitapahtumiin ja epävirallisiin tilaisuuksiin. |
| ☐ Ymmärrän kulunvalvonnan, avainten ja IT-järjestelmien käytön. | |

Työpaikan säännöt ja käytännöt

- | | |
|---|--|
| ☐ Tiedän työaikani. | ☐ Osaan ilmoittaa poissaoloista ja myöhästymisistä. |
| ☐ Tiedän puhelimen käytön säännöt työaikana ja ymmärrän pukeutumiseen ja jalkineisiin liittyvät odotukset. | ☐ Olen kysynyt lounas- ja kahvitaukojen ajoista ja niihin liittyvistä sosiaalisista käytännöistä. |

Työtehtävät ja turvallisuus

- | | |
|---|--|
| ☐ Olen selvittänyt harjoitteluni tavoitteet. Kuuntelen tarkasti ja kysyn tarvittaessa. | ☐ Turvallisuus on Suomessa erittäin tärkeää. Tunnen kaikki turvallisuussäännöt, hätätilanteiden toimintamallit ja ensiapukäytännöt. Pyydän apua, mikäli jokin asia on epäselvä. |
| ☐ Ymmärrän koneiden, työvälineiden ja menetelmien käytön tehtävissäni. | |
| ☐ Osaan käyttää henkilösuojaimeja asianmukaisesti. | ☐ Ymmärrän salassapidon merkityksen ja osaan toimia oikein. |
-

Viestintä ja tuki

- | | |
|--|--|
| ☐ Kysyn, jos en ymmärrä jotain. | ☐ Muistan, että asioiden ilmaiseminen suomeksi voi viedä aikaa. |
| ☐ Tiedän, keneltä voin pyytää apua tai neuvoja. | |

III. HARJOITTELUN AIKANA

Työsuoritus ja oppiminen

- | | |
|---|---|
| ☐ Olen aktiivinen ja osallistun kaikkiin työtehtäviin. | ☐ Varaan riittävästi aikaa uusien asioiden oppimiseen. |
| ☐ Haen jatkuvasti apua, jos jokin on epäselvää – olen vielä oppimassa. | ☐ Opin ja käytän työtehtäviin liittyvää sanastoa aina kun mahdollista. |
-

Viestintä ja kulttuuriin sopeutuminen

- | | |
|--|---|
| ☐ Puhun rohkeasti suomea ja opettelen kieltä osallistumalla monenlaisiin keskusteluihin. | ☐ Keskustelen avoimesti kulttuurieroista väärinymmärrysten välttämiseksi. |
| ☐ Osallistun keskusteluihin kollegoiden kanssa ruokailujen ja kahvitaukojen aikana. Esittelen itseni uusille ihmisille. | ☐ Tiedostan epämuodollisen viestinnän erot, kuten henkilökohtaisen tilan, huumorin ja yksityiset aiheet. |
-

Palaute ja kehittyminen

- | | |
|--|--|
| ☐ Otan palautetta vastaan avoimesti – se tukee kehittymistäni. | ☐ Dokumentoin työni ja arvioin suoritustani harjoittelun aikana. |
| ☐ Osaan ottaa esiin vaikeita asioita ja pyytää apua tarvittaessa. | ☐ Aion osoittaa osaamiseni arviointia varten opettajalleni. Pyydän tarvittaessa opettajaltani apua harjoittelun aikana. |
-

Hyvinvointi ja osallisuus

- | | |
|---|---|
| ☐ Tunnistan ja ilmoitan mahdollisista syrjinnän tai häirinnän tilanteista. | ☐ Uskallan jakaa kulttuuriani kollegoiden kanssa. |
| ☐ Pyrin olemaan täysivaltainen tiimin jäsen ja osallistumaan työyhteisöön. | ☐ Odotan, että minua kohdellaan kunnioittavasti ja tasavertaisena tiimin jäsenenä. |

Checklist for the International Student

This checklist is designed to help you prepare and succeed in your internship, focusing on key areas at each stage.

I. BEFORE YOUR INTERNSHIP BEGINS

Initial Preparation & Expectations

- | | |
|---|--|
| ☐ I have familiarized myself with the general expectations of Finnish work culture, including aspects like punctuality, individualism, communication style, and hierarchy. | ☐ I will be punctual, arriving about 10 minutes before work begins. |
| ☐ I understand the importance of expressing my opinions and taking initiative when appropriate in the Finnish workplace. | ☐ I have the required permits and documentation for working in Finland. |
| ☐ I know where my workplace is, and where I need to be on my first day. | ☐ I am prepared to ask questions about my tasks and responsibilities. |

II. FIRST DAY AND EARLY ONBOARDING

Welcome & Introductions

- | | |
|---|--|
| ☐ I know the workplace layout, including the workspace, social areas, and restrooms. | ☐ I will actively participate in team events and informal gatherings. |
| ☐ I understand access control, keys, and IT system usage. | ☐ I will greet all the people in the workplace in the mornings (good chance to practice your Finnish skills!) |

Workplace rules & practicalities

- | | |
|---|--|
| ☐ I understand my work hours. | ☐ I know how to report absences or lateness. |
| ☐ I know the rules regarding phone usage during work hours and understand expectations regarding work attire and footwear. | ☐ I have asked about lunch and coffee break timings and social norms. |

Work Tasks & Safety Induction

- | | |
|---|---|
| ☐ I have clarified the goals of my internship. I listen carefully and ask questions. | ☐ Safety is extremely important in Finland. I know and understand all the safety rules, emergency plans, and first aid procedures. |
| ☐ I understand the use of machines, tools, and work methods relevant to my tasks. I ask help, if something is unclear. | ☐ I understand the importance of confidentiality. |
| ☐ I know about personal protective equipment. | |
-

Communication & Support

- | | |
|---|--|
| ☐ I ask questions, when I do not understand something. | ☐ I remember that expressing things in Finnish may take time. |
| ☐ I know who to ask for help or advice. | |

III. DURING YOUR INTERNSHIP

Work Performance & Learning

- | | |
|--|---|
| ☐ I am proactive and will engage in all workplace tasks. | ☐ I will allocate sufficient time to learn new things. |
| ☐ I continuously seek help if you are unsure about something, as I am still learning. | ☐ I learn and use work-specific vocabulary, whenever possible. |
-

Communication & Cultural Integration

- | | |
|---|---|
| ☐ I speak bravely in Finnish. | ☐ I participate in conversations with colleagues during meals and coffee breaks. |
| ☐ I engage in open discussions about cultural differences to prevent misunderstandings. I will introduce myself to new people. | ☐ I am aware of differences in informal communication, such as personal space, humor, and personal topics. |
-

Feedback & Development

- | | |
|---|--|
| ☐ I take feedback in a positive manner and learn from it. | ☐ I document my work and assess my performance during the internship. |
| ☐ I can address difficult topics or problems and ask for help when needed. | ☐ I plan to demonstrate my skills for assessment with my teacher. I seek help from my teacher during the internship, if needed. |
-

Well-being & Inclusion

- | | |
|--|--|
| ☐ I recognize and report any instances of discrimination or harassment. | ☐ I feel empowered to share aspects of my culture with colleagues. |
| ☐ I strive to be a full member of the team and participate in the work community. | ☐ I expect to be treated with respect and as an equal member of the team. |