

Karriärvägledning,

del 1 - Övningar

Innehåll

1	Inledning	4
2	Övning 1: Hitta dina tillgångar	6
3	Övning 2: Hitta dina dolda kompetenser!.....	8
4	Övning 3: Hotellet.....	9
5	Övning 4: Min lista.....	11
6	Övning 5: Vad är viktigt i ett arbete? Del 1.....	12
7	Övning 6: Vad är viktigt i ett arbete? Del 2.....	14
8	Övning 7: Vad påverkar ditt val?	15

1 Inledning

Hej!

Vad roligt att du har deltagit i webinariet *Karriärvägledning, del 1*. Här kommer de olika stegen, som du kan använda när du ska vägleda dig själv:

1. INÅT: Mina tillgångar
2. UTÅT: Mina möjligheter
3. FRAMÅT: Mitt mål

I webinariet "Karriärvägledning del 1" pratade vi bara om del 1: INÅT: Mina tillgångar.

Övning

Svara på de här frågorna:

- A. Vem är jag?
- B. Vad kan jag?
- C. Vad vill jag?

Skriv ner dina svar. Du kan skriva svaren i ett block, i en dator eller i telefonens anteckningar. Börja med att skriva ner allt som du redan vet. När du sedan gör övningarna, som finns i den här pdf-filen, så får du säkert fram mer information som du kan fylla i. Ett annat sätt för att få fram mer information om dig själv är att göra olika tester. Här kommer länkar till sidor med tester:

Tester

Arbetsförmedlingens intresseguide (ett test):

<https://arbetsformedlingen.se/for-arbetssokande/yrken-och-studier/intresseguide/>

Finska arbetsförmedlingens test, på svenska:

<https://asiointi.mol.fi/avo/responsive/front-page.xhtml>

Utbildningsinfo, Skolverket Välja och planera:

<https://www.utbildningsinfo.se/vop/valjochplanera/>

Jobsafari persontypstest: <http://www.jobbsafari.se/persontypstest>

NERIS, Analytics Limited, personlighetstest:

<https://www.16personalities.com/sv/gratis-personlighetstest>

Tester på engelska

<https://www.123test.com/>

<https://www.onetonline.org/>

<https://www.viacharacter.org/www/#>

Lycka till!

©Arbetsförmedlingen

Författare: Nina Kjellmark

Datum: 2020-06-01

2 Övning 1: Hitta dina tillgångar

Tänk på ett tillfälle när du gjorde något som fick dig att känna dig mycket nöjd med dig själv. Kanske fick du till och med fick beröm för det du gjorde. Svara nu på de här frågorna:

1. Beskriv den situation som gjorde att du kände dig nöjd. Beskriv också vad du gjorde.

2. Hur kom du på att göra så?

3. Hur kom det sig att du lyckades?

4. Vad fick du ut av det?

5. Vilka färdigheter och egenskaper använde du?

6. Om någon skulle ha sett dig utan att du visste om det, hur tror du den personen skulle beskriva dig? (t.ex. snabb, noggrann, flexibel, engagerad etc.)

7. Vad tyckte du mest om av det du gjorde?

8. Om andra personer var med: Hur fungerade du tillsammans med dem?

3 Övning 2: Hitta dina dolda kompetenser!

— **Kompetens** = Du har den kunskap och förmåga som krävs för att kunna göra de arbetsuppgifter som behövs (för det område som du har kompetens inom).

Läs igenom listan och se om någon av kompetenserna stämmer in på dig. Sätt ett kryss i rutan framför i så fall.

Tänk på de arbetsuppgifter du haft tidigare, men också på hur du är på fritiden. Du kanske har kompetenser som du ännu inte använt i jobsammanhang? Eller så kanske du har använt dig av en kompetens, utan att tänka på det som en kompetens?

— **Kritiskt tänkande**

Du kan se kritiskt på fakta och noga undersöka var uppgifter kommer från.

— **Säljkompetens**

Du är duktig på att vara övertygande. Du förstår lätt andras behov och vilka lösningar som finns. Kanske har du också erfarenhet av arbetsuppgifter som handlar om att sälja.

— **Analytisk kompetens**

Du är bra på att analysera fakta och dra slutsatser. Kanske har du studerat i många år.

— **Problemlösningskompetens**

Du har förmågan att lösa problem snabbt och lätt. Du kommer lätt på nya idéer och nya infallsvinklar.

— **Samarbetskomptens**

Du kan lätt förstå hur andra kan bidra och inleder ofta samarbeten med andra. Du är också bra på att komma på olika sätt att samarbeta på.

— **Kreativ kompetens**

Du kommer lätt på många nya idéer. Kanske har du erfarenhet av skapande i någon form, som t.ex. skrivande, konst eller teater osv.

— **Ledarskapskompetens**

Du har förmågan att kunna leda andra. Du tar gärna en ledande roll i en grupp.

— **Kommunikationskompetens**

Du har en förmåga att kommunicera väl i tal och skrift. Du kan också lätt förstå hur olika människor kommunicerar och du kan anpassa dig efter det.

— **Planeringskompetens**

Du är duktig på att planera. Du förstår lätt vem som ska göra vad och hur lång tid olika uppgifter tar.

— **Lärandekompetens**

Du både vill och kan lära dig ny kunskap och nya metoder. Du letar ofta efter ny kunskap genom böcker, kurser och andra personer osv.

— **Social kompetens**

Du är duktig på det sociala samspelet och skapar gärna kontakt med andra.

— **Digital kompetens**

Du har kunskap om digitala verktyg och kanaler och du vet hur man använder dem.

— **Interkulturell kompetens**

Du har stor kunskap om andra kulturer.

— **Administrativ kompetens**

Du har erfarenhet av att utföra administration, antingen i tidigare jobb eller på din fritid.

— **Resultatorienterad**

Du kan både mäta och presentera resultat. Det är viktigt för dig att kunna se effekten av ditt eller andras arbete.

4 Övning 3: Hotellet

Tänk dig att du får arbete på ett stort hotell.

A. Vilka av arbetsuppgifterna i rutan skulle du helst vilja ha?

I pluskolumnen skriver du nu siffrorna 1-5 framför de uppgifter som du i första hand skulle vilja arbeta med. Skriv ett plustecken framför siffran, så blir det lättare att se ditt resultat sen. Du skriver +1 framför den uppgift som du är allra mest intresserad av.

B. Vilka arbetsuppgifter skulle du minst av allt vilja ha?

I minuskolumnen skriver du nu siffrorna 1-5 framför de fem uppgifter som du i sista hand skulle vilja arbeta med. Skriv ett minustecken framför siffran. Du skriver -1 framför den uppgift som du är allra minst intresserad av.

+	-		+	-	
		Arbeta med inköp till hotellet			Arbeta i minishopen
		Ha hand om barnaktiviteter			Vårda en sjuk gäst
		Hantera bokföringen			IT-ansvarig
		Organisera lokalvården			Förestå restaurangen
		Laga mat			Serva bilarna, till exempel tanka och tvätta
		Sköta marknadsföringen			Städa/bädda
		Sitta i receptionen			Sköta fastigheten, till exempel reparera avlopp och kranar
		Förestå SPA-avdelningen			Ha hand om personalfrågor
		Administration och samordning av hotellets funktioner			Leda motions- och fritidsaktiviteter
		Sköta trädgården			Reparera bilar
		Installera och reparera elektriska detaljer			Konferensvärdinna
		Sköta kvällsunderhållningen			

5 Övning 4: Min lista

Hur skulle du vilja att ditt nästa jobb var? Tänk fritt och fyll i det du kommer att tänka på under varje rubrik. Fyll också gärna på med fler rubriker.

Arbetsuppgifter

Hur vill du helst att de ska vara? Enkla, intressanta, komplexa, många, få osv.

Stillasittande/rörligt

Vill du jobba stillasittande? Vid ett skrivbord eller på annat sätt? Eller vill du röra mycket på dig i arbetet? På vilket sätt i så fall: Vill du ta i med hela kroppen eller jobba med finmotorik (små rörelser med händerna t.ex.)?

Utomhus/inomhus

Vill du helst jobba ute eller inne, eller både och? Hur vill du att platsen ska vara, där du ska jobba? Är det viktigt vilken typ av miljö det är?

Arbetskamrater

Hur ska de vara? Är det viktigt att du trivs med personerna?

Team/självständigt

Vill du helst bara jobba själv eller bara jobba i team, eller båda?

Kontakter

Förutom dina kollegor, vill du träffa många människor genom ditt jobb? T.ex. kunder, gäster eller andra? Eller är det viktigt för dig att jobba ensam utan många kontakter? Om du vill ha kontakter: Vill du träffas fysiskt eller ha kontakterna per telefon eller mail?

Lön

Är lönen viktig för dig? Vill du ha en hög lön? Hur hög, i så fall? Eller har du kanske en undre gräns?

Arbetstider

När skulle du helst vilja jobba: Kontorstider eller flexibla tider? Skulle du vilja jobba ob-tider, t.ex. kvällar och helger

6 Övning 5: Vad är viktigt i ett arbete? Del 1

Välj ut de fem alternativ som du tycker är viktigast i ett arbete. Sätt ett kryss i rutan framför varje. Fundera på varför har du valt som du valt och skriv ner ditt svar i rutan nedanför.

<input type="checkbox"/>	Röra på dig mycket
<input type="checkbox"/>	Sitta stilla mycket
<input type="checkbox"/>	Oftast inomhus
<input type="checkbox"/>	Oftast utomhus
<input type="checkbox"/>	Ta i med hela kroppen
<input type="checkbox"/>	Grövre praktiskt arbete
<input type="checkbox"/>	Praktiskt arbete med små detaljer
<input type="checkbox"/>	Teoretiskt arbete (skrivbordsarbete)
<input type="checkbox"/>	Arbeta mest ensam
<input type="checkbox"/>	Arbeta mest tillsammans med arbetskamrater
<input type="checkbox"/>	Många kontakter (t.ex. kunder, gäster, samarbeten)
<input type="checkbox"/>	Arbetstider som passar förskola/skola m.m.
<input type="checkbox"/>	Arbete som inte är för tungt
<input type="checkbox"/>	Arbete som inte är för stressigt
<input type="checkbox"/>	Arbete som är ganska rent
<input type="checkbox"/>	Allergifritt arbete
<input type="checkbox"/>	Arbetstider och hur långt det är till jobbet

—	Heltid (jobba 100%) eller halvtid (50%) eller annan deltid

Varför har du valt så här?

7 Övning 6: Vad är viktigt i ett arbete? Del 2

Välj ut de tre alternativ som är allra viktigast för dig i ett arbete.
Välj sedan ut en ett alternativ som är minst viktig för dig i ett arbete.
Skriv sedan i rutan under varför du har valt som du har valt.

<input type="checkbox"/>	Arbetet ger hög lön
<input type="checkbox"/>	Bra arbetsledning (chefer)
<input type="checkbox"/>	Bra arbetskamrater
<input type="checkbox"/>	Arbetet är intressant
<input type="checkbox"/>	Arbetet är säkert
<input type="checkbox"/>	Arbetet är omväxlande
<input type="checkbox"/>	Arbetet är självständigt
<input type="checkbox"/>	Arbetet ger bra möjlighet att avancera (göra karriär)
<input type="checkbox"/>	Arbetet finns nära där jag bor
<input type="checkbox"/>	Har kort arbetstid

Varför har du valt så här?

8 Övning 7: Vad påverkar ditt val?

Läs igenom listan och fundera över på vilket sätt du tror att du blir påverkad i dina val av de olika faktorerna. Skriv gärna någon mening vid varje punkt hur just den faktorn ser ut för dig just nu.

Skriv också hur du tror att just den här faktorn påverkar ditt val.

YTTRE FAKTORER

Socialgrupp/samhällsgrupp

Vilken grupp tillhör du? Vilka yrken/värderingar kring jobb finns bland dem i gruppen? Hur påverkar det dig?

Genus/kön

Skulle du kunna jobba med ett yrke som var mer vanligt för motsatta könet? Om inte: varför? PÅ vilket sätt påverkar det dig i genus/kön dig i ditt yrkesval?

Ålder/Generation

Vilken ålder har du? Vilka yrken förknippar du med yngre personer? Vilka förknippar du med äldre? Finns det något jobb som du tänker att du inte kan ha för att du är för ung eller för gammal? I så fall: varför?

Etnicitet

Vilken etnicitet har du? Hur tror du det kan påverka ditt yrkesval?

Bostadsort

Bor du t.ex. i en stad eller på landet? Hur påverkar platsen där du bor dina möjligheter att välja yrke?

Hälsa

Påverkar din hälsa ditt yrkesval på något sätt? Finns det jobs som skulle vara bättre eller sämre för din hälsa?

Familj

Påverkar din familj ditt yrkesval? Finns det något yrke som är vanligt i din familj? Påverkas du av vad dina föräldrar tycker? Är du kanske själv förälder och påverkas av det i ditt yrkesval? Hur?

Ekonomi

Påverkar din ekonomi dig i ditt yrkesval på något sätt? Hindrar eller möjliggör den vissa yrken? Eller vill du uppnå en viss ekonomisk situation genom ditt yrke?

Fritid

Hur påverkar di fritid ditt yrkesval? Vill du jobba med något som du är duktigt på, som du gör på fritiden? Eller är det så att du prioriterar din fritid och därför vill ha ett jobb med flexibla eller färre timmar än heltid på kontorstid?

Kommunikationer

Hur påverkar möjligheterna att kunna ta sig till olika ställen, från där du bor? Finns det tåg eller buss till många ställen med jobbmöjligheter?

Arbetsgivarnas krav

Hur påverkar arbetsgivarnas krav dig i ditt yrkesval? Vet du vad som krävs

inom de yrken du är intresserad av att satsa på? Finns det jobb med högre eller lägre krav? Vilken typ av jobb föredrar du?

Arbetsmiljö

Arbetsmiljön är allt som påverkar dig på jobbet. Vi påverkas av både fysiska, psykiska och sociala arbetsmiljöfaktorer. Det handlar om allt från ventilation, ljud, kemikalier och maskiner till ledarskap, organisation, arbetsinnehåll, stress och möjlighet till återhämtning. Är arbetsmiljön viktig för dig? Vilka delar påverkar ditt val allra mest och på vilket sätt?

Arbetstider

Man kan arbeta alla tider på dygnet och i olika utsträckning och med tiden upplagd på olika sätt. Hur ser dina behov ut är det gäller arbetstidens omfattning och hur den är förlagd? Påverkar dessa behov ditt yrkesval?

Utbildningsmöjligheter

Hur påverkar möjligheterna till utbildning dig? T.ex. inträdeskrav, konkurrens, ekonomi m.m.

Arbetsmarknad

Var finns det jobb att få just nu – och på några års sikt? Inom vilka yrken och branscher? Var finns det färre jobb? Finns jobben på din ort eller någon annanstans? Hur påverkar läget på arbetsmarknaden dig?

INRE FAKTORER

Egenskaper

Vilka är dina allra mest framträdande egenskaper? Hur påverkar de dig i ditt yrkesval?

Statustänkande

Är status viktigt för dig? Är det viktigt för andra runtomkring dig? Påverkar det dig i ditt val?

Traditioner

Finns det traditioner inom din familj? Inom din kultur? Hur påverkar dessa traditioner dig i ditt yrkesval?

Anlag

Vilka anlag har du ärvt från dina föräldrar? Har du någon speciell fallenhet eller talang som du tror att du fått från släkten? Hur påverkar det dig i ditt val?

Värderingar, attityder

Vilka värderingar/attityder har du kring olika jobb och branscher? Vilka finns i din omgivning? Hur påverkar de dig?

Personlighet

Vilka är de mest framträdande dragen i din personlighet? Hur påverkar de dig i ditt val?

Erfarenhet

Hur påverkar dina tidigare erfarenheter dig i ditt val? Har du bra/dåliga erfarenheter av olika jobb som påverkar ditt val?

Intressen

Hur påverkar dina intressen ditt val av yrke? Kan/vill du jobba med något som du är duktigt på och kan mycket om? Vad har du intresse av? Går det att hitta jobb där du kan utnyttja ditt intresse för något?

Förmåga

Hur ser dina förmågor ut? Kanske har du många förmågor du inte märkt än? Finns det några förmågor som du har, som du skulle vilja använda i ett jobb? Vilka?

Ålder

Tänker du att du är för ung för att få jobb? Eller för gammal? Många tänker så, men stämmer det verkligen? Hur många år är kvar till din pension t.ex.? Är du verkligen för gammal? Hur påverkar din ålder ditt yrkesval?

Funktionsnedsättning

Har du en funktionsnedsättning som påverkar ditt val? Hur? Kanske har du utvecklat andra styrkor just tack vare funktionsnedsättningen? Vilka i så fall? Och hur påverkar det dig i ditt val?

Självkännedom/självförtroende

Känner du dig själv bra? Har du ett bra självförtroende? Hur påverkar detta dig?

Ambitioner

Har du höga eller låga ambitioner? Hur ser dina ambitioner ut? Vilka jobb passar för dem?
