

# Karriärvägledning

## del 2 - Övningar

**Innehåll**

<b>1</b>	<b>Inlednings .....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Övningen Solen.....</b>	<b>5</b>

©Arbetsförmedlingen  
Författare: Nina Kjellmark  
Datum: 2020-06-01

## 1 Inlednings

Hej!

Vad roligt att du har deltagit i webinariet *Karriärvägledning, del 2*. Här kommer de olika stegen, som du kan använda när du ska vägleda dig själv.

### **Sammanfattning**

I del 1 pratade vi om hur du gör för att öka din självkänedom. Du såg inåt i dig själv och funderade på frågorna: Vem är jag? Vad kan jag? Vad vill jag?

I del 2 vänder du blicken utåt och tittar på hur förutsättningarna för jobb och utbildning ser ut. Vi har pratat om var du kan hitta mer information om arbetsmarknaden, olika yrken och branscher. Del 2 handlar om att lära sig tänka på ett nytt sätt och få fram så många intressanta yrken som möjligt.

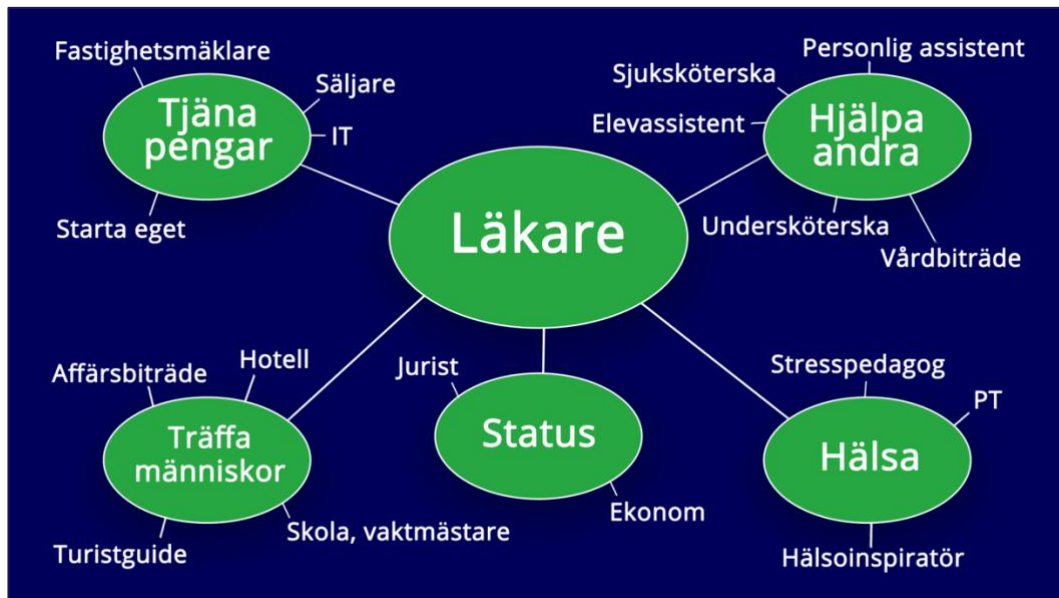
I del 3 kommer vi att prata om metoder du kan använda när du sedan ska välja vilket yrke du vill satsa på. Vi kommer också att prata om metoder du kan använda för att sedan kunna nå ditt mål: att få jobba med det yrke du valt!

### **Övningen Solen**

I del 2 gick vi igenom övningen Solen. På nästa sida ser du exemplet vi använde i webinariet. Den här övningen kan du göra på alla yrken du är intresserad av. På så vis kan du få fram fler yrken som kan vara av intresse för dig.

Lycka till!

## 2 Övningen Solen



Den här övningen är bra att göra om du har ett eller flera drömyrken som du av någon anledning inte kan eller vill jobba med. Då kan du ta ditt drömyrke och utgå från det i övningen för att få fram fler yrken som kanske kan vara intressanta för dig.

Gör övningen Solen på ett yrke i taget.

Så här gör du:

Skriv namnet på drömyrket på ett papper och rita en rund ring runt det. Sedan funderar du varför du tycker att just det här jobbet är intressant. För varje anledning som du kommer på så ritar du ett streck ut från ringen (en solstråle) och skriver upp anledningen. Exempel på anledningar är: Jobba med människor, bra arbetstider, jag får jobba med något kreativt, man får resa med jobbet, träffa människor med samma intresse osv.

Sedan går du till varje solstråle och ritar ringar kring anledningarna. Gå igenom en anledning i taget och försök komma på så många yrken du kan. Om du till exempel skrivit "Jobba med människor" som en anledning så försöker du komma på yrken där du får jobba med människor. Alla yrken du kommer på skriver du upp runt omkring anledningen.

När du gjort klart övningen på ditt drömyrke har du fått fram en mängd nya tänkbara yrken!

---



---



---

