

# Karriärvägledning

Del 3

**Innehåll**

<b>1</b>	<b>Inledning .....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Övning 1: Att fatta ett klokt beslut .....</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Övning 2: NÖHRA .....</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>Övning 3: Trappan .....</b>	<b>14</b>

## 1 Inledning

Hej!

### Vad roligt att du har deltagit i webinariet *Karriärvägledning, del 3.*

I del 3 handlar det om att fatta ditt beslut om vilket yrke du vill satsa på. Här nedan ser du den övning vi gick igenom i webinariet. Den övningen handlar om att se vilka konsekvenser de olika valen skulle få på ditt liv. Tar fördelarna ut nackdelarna? Övningen handlar också om att få syn på hur stor din motivation är att satsa på yrket. Men en stor motivation kommer man långt!

Stort lycka till på din väg mot ett nytt jobb!

Lycka till!

## 2 Övning 1: Att fatta ett klokt beslut

Fundera över de här punkterna. Skriv gärna ner dina funderingar under varje punkt på ett papper (eller i ett dokument i datorn).

Gör en avvägning mellan:

- **Önskemål**

---

---

---

---

---

---

---

---

- **Resurser**

---

---

---

---

---

---

---

---

- **Praktiska möjligheter**

---

---

---

---

---

---

---

---

Väg också in:

- **Fördelar/nackdelar**

---

---

---

---

---

---

---

---

- **Möjligheter/resurser**

---

---

---

---

---

---

---

---

Hur blir ditt beslut:

- **På kort sikt?**

---

---

---

---

---

---

---

---

- **På lång sikt?**

---

---

---

---

---

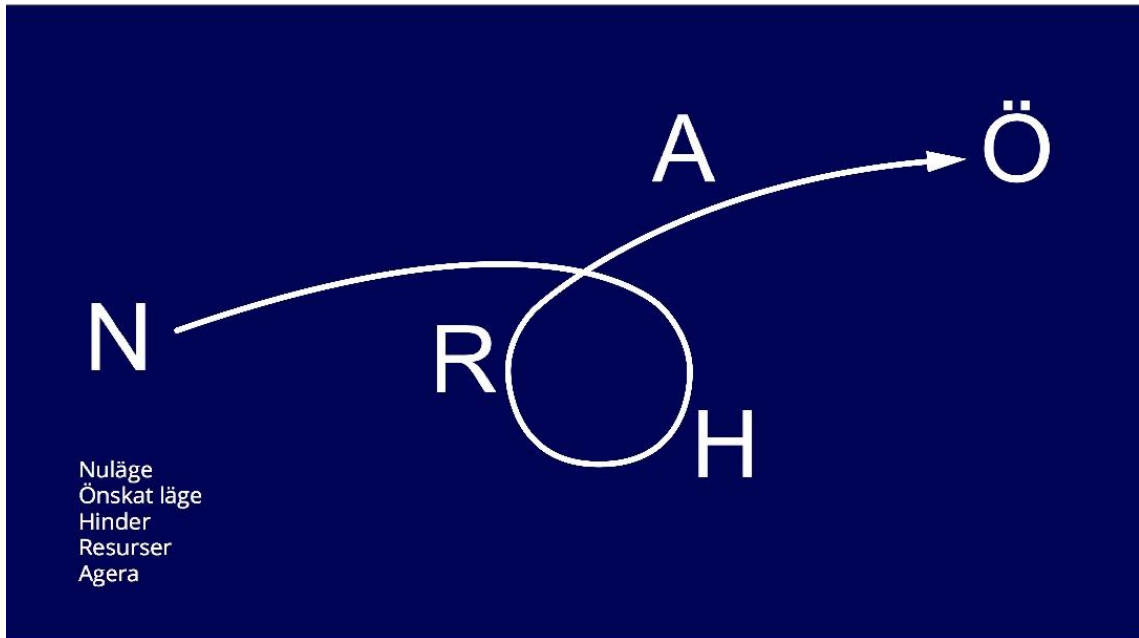
---

---

---



### 3 Övning 2: NÖHRA



#### Att skapa ett mål och resan dit

Fundera på punkterna nedan. Skriv ner dina svar under varje punkt.

---

---

---

---

---

---

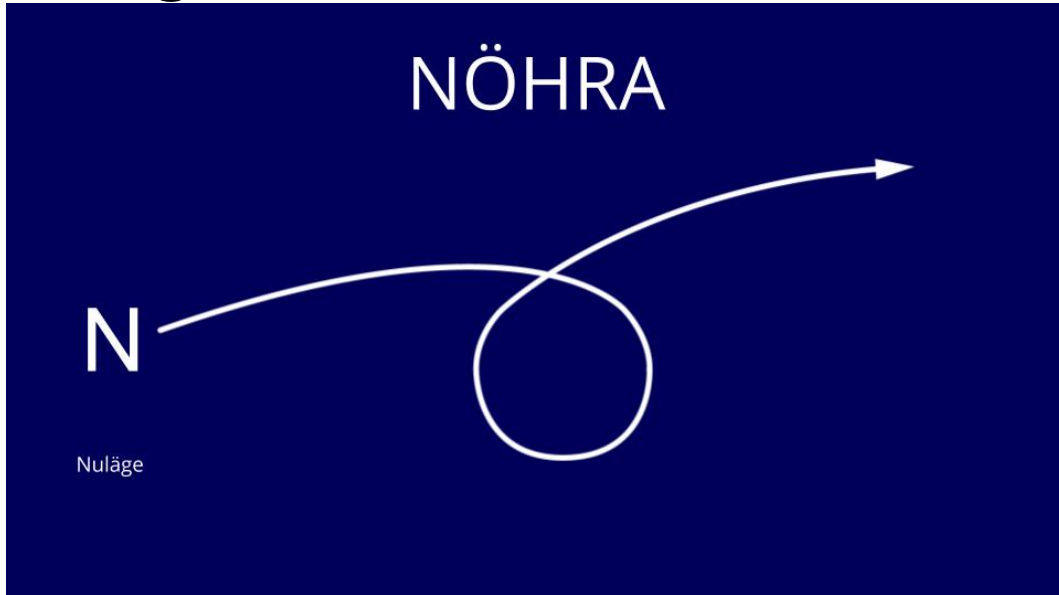
---

---

---

---

# Nuläge



Hur ser det ut i dagsläget?

Tex: Jag är arbetssökande. Mina resurser är att jag har en utbildning och egenskaper som passar yrket jag vill ha.

**Mitt nuläge:**

---

---

---

---

---

---

---

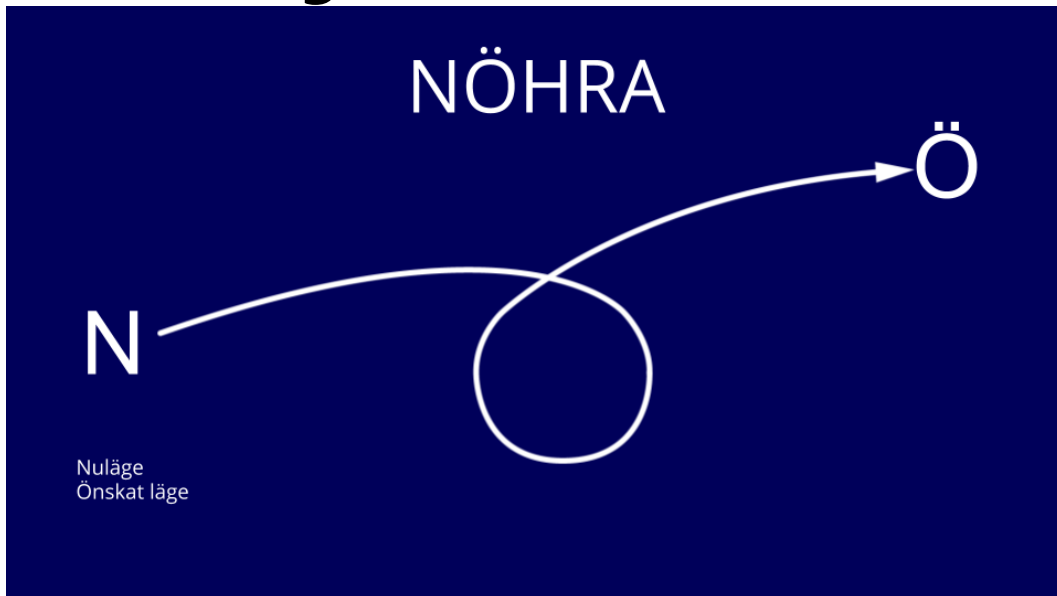
---

---

---



# Önskat läge



Vad vill jag uppnå? Hur ser det ut vid mållinjen? Beskriv vilken typ av jobb du vill satsa på att få. Beskriv detaljerat.

**Mitt önskade läge:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

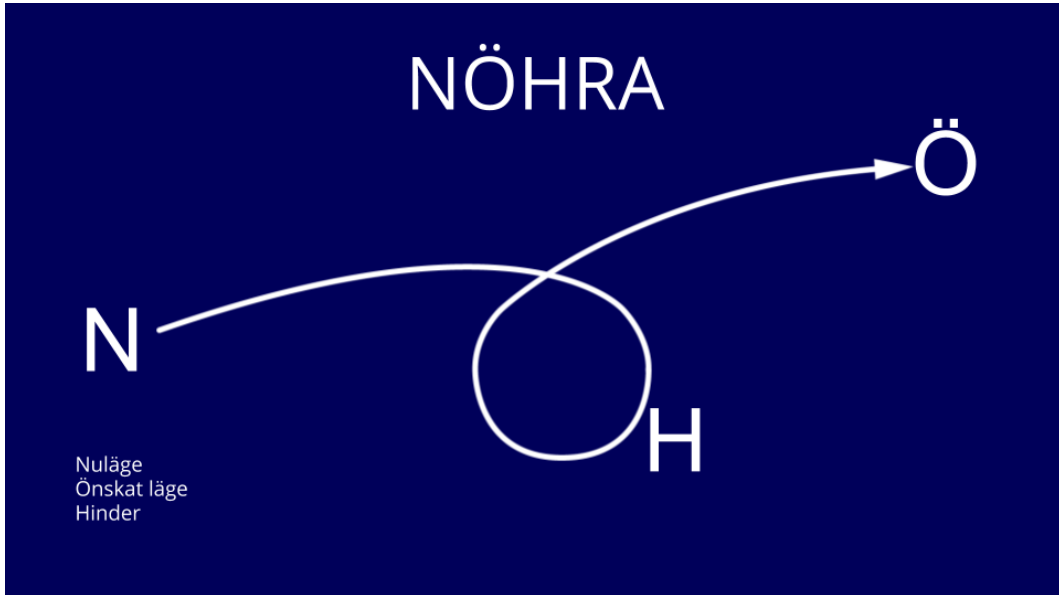
---

---

---

---

# Hinder



Fundera på om det kan uppkomma hinder på din väg mot målet. Beskriv de hinder du kommer på. T.ex: Behöver pengar, bil, utbildning, tid, stöd m.m.

**Mina hinder:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

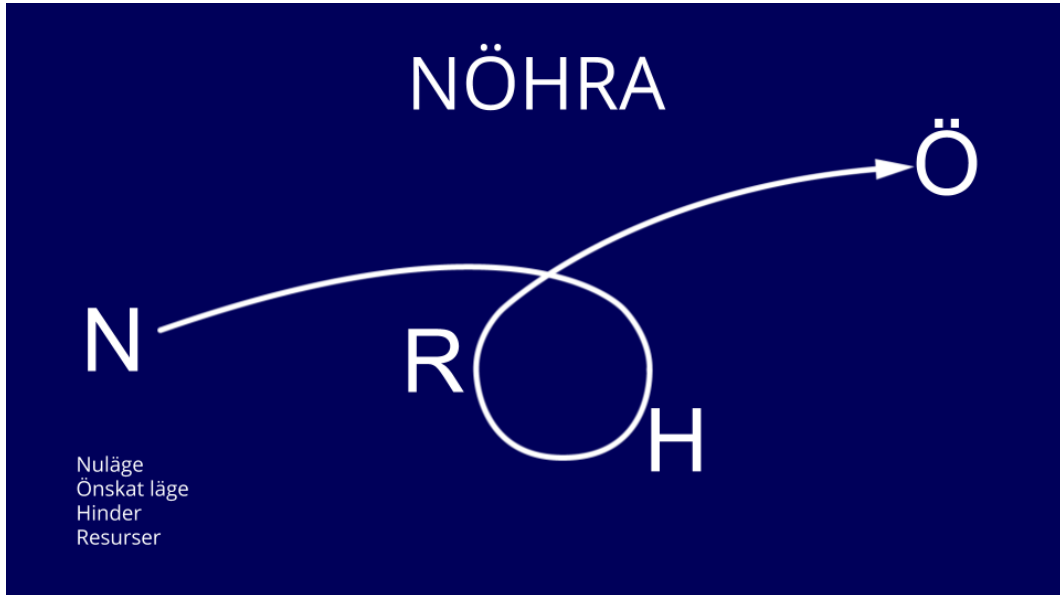
---

---

---

---

# Resurser



Fundera på vilka resurser du har som kan vara en fördel för dig om du vill byta till det nya yrket.

Tex: Stark drivkraft, kontaktnät, tid, bil, möjlighet att förbättra ansökningshandlingar, möjlighet att studera, mina starka egenskaper, tidigare erfarenhet, kompetenser, positiv inställning, nyfikenhet på det nya yrket jag vill ha.

Fundera också på om dina resurser kan hjälpa dig förbi dina hinder som du beskrev under förra punkten.

**Mina resurser:**

---

---

---

---

---

---

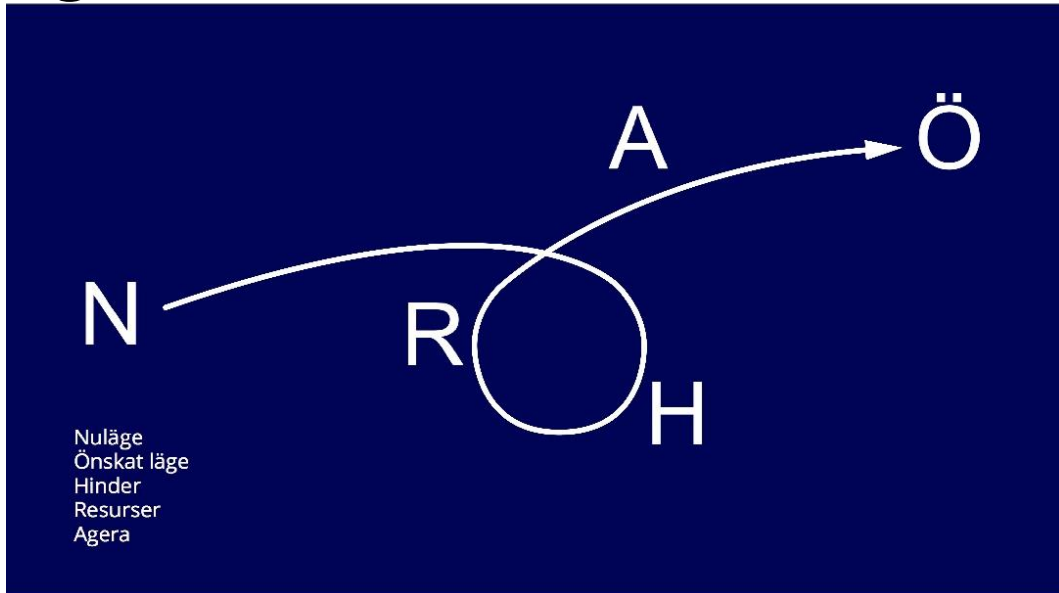
---

---

---

---

# Agera



Vad måste jag göra för att nå mitt mål?

T.ex:

- Söka praktikplats så att jag får in en fot, en ny merit eller kan lära mig mer om yrket
- Förbättra mina ansökningshandlingar så att de bättre beskriver vad jag kan och vem jag är.
- Skriva om mina ansökningshandlingar, så att jag vinklar dem mot jobbet jag vill ha.
- Utöka mitt kontaktnät, så att jag kommer in i branschen jag vill in i.
- Gå en vidareutbildning, eller gå en yrkesutbildning eller en utbildning på högskolenivå.
- Skaffa mig en fullständig gymnasieexamen.
- Skaffa mer information om möjliga vägar till det jobbet jag vill ha.
- Söka fler jobb.

**Vad jag måste göra:**

---



---



---

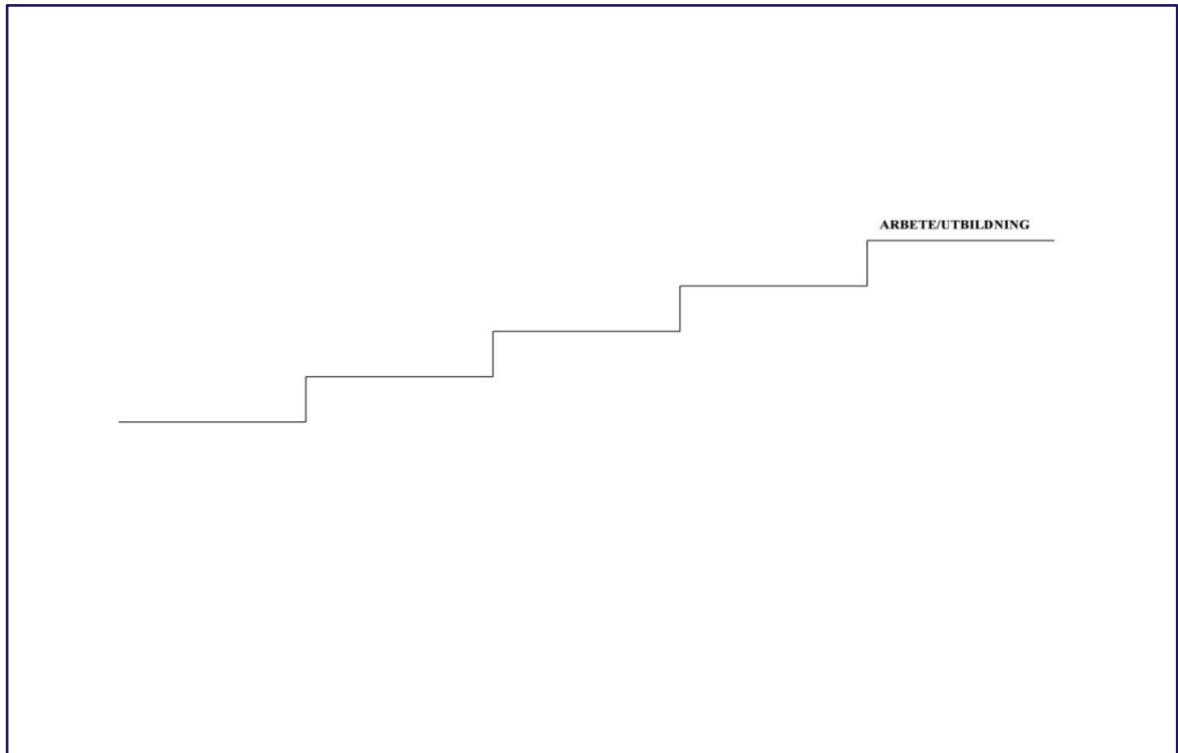


---



---

## 4 Övning 3: Trappan



Genom den här övningen får du en tydlig bild av vilka steg du behöver ta för att uppnå ditt mål/delmål. Du ser också tydligt i vilken ordning du ska ta stegen.

### **Så här gör du:**

Skriv ner dina delmål och mål i form av steg, på en bild av en trappa. Skriv ett datum vid varje trappsteg, när du fyller i ditt delmål. Senast det datumet ska du vara klar med delmålet!

---



---



---



---



---



---



---



---