

# Kom igång

MED DITT VARDAGSLÄRANDE!



## **Författare**

**Johan Eriksson**, chef över specialistteamet, Google Sverige.  
Entreprenör, författare och föreläsare om livslångt lärande.

**Erik Sandström**, digitaliseringschef, Arbetsförmedlingen.  
Föreläsare och expert inom digitalisering och framtidens  
jobbmatchning.

## **Rådgivare**

**Cecilia Bjursell**, docent, centrumledare vid nationellt  
centrum för livslångt lärande, Encell.

# Innehåll

- 1** Varför livslångt lärande?
- 2** Vad ska jag lära mig?
- 3** Hur ska jag lära mig?
- 4** När ska jag lära mig?
- 5** Skapa din egen lärandeplan
- 6** Sammanfattning

# 1

## Varför livslångt lärande?

---

**Vi lever i en spännande tid med många möjligheter. Digitalisering och automatisering förändrar alla delar av samhället, inte minst arbetsmarknaden, i ett högt tempo. Det betyder att nästan alla yrken, oavsett bransch, förändras i lika snabb takt. En del jobb försvinner helt, samtidigt som andra – helt nya jobb – ser dagens ljus. En majoritet av dagens skolelever kommer att ha yrken som ännu inte finns, och kompetenskraven skiftar ständigt. Samtidigt blir vi allt äldre, och förväntas jobba längre.**

**Vad innebär det för dig som jobbar idag?**

## **För att hålla sig attraktiv och utvecklas på en arbetsmarknad där kompetenskraven ständigt förändras är det viktigt med ett livslångt lärande.**

Det innebär att varje vecka, varje månad, varje år – ja, hela livet – aktivt lära sig nya saker. Och det behöver inte vara formell utbildning, utan lärande kan ske på många sätt i vardagen. Du som väljer att satsa på det, och som dessutom hänger med i den digitala utvecklingen, kommer att ha lättare att få, behålla och till och med skapa nya jobb.

Vi har tagit fram den här guiden till dig som jobbar. Vi vänder oss särskilt till dig som är mitt i arbetslivet – du som har hunnit skaffa dig erfarenhet och referenser, men som också har många år kvar till pensionen. Tiden vi lägger på kompetensutveckling tenderar att minska med åldern och därför vill vi inspirera dig till mer lärande, och att tänka nytt om lärande.

Här får du konkreta tips på hur du kommer igång med ett kontinuerligt lärande i vardagen, långt bortom den där årliga heldagskonferensen eller tvådagarskursen som många av oss vant oss vid.

Förutsättningarna att komma igång är goda. Tack vare digital teknik är det lättare än någonsin att hålla igång sitt lärande. Och även om din arbetsgivare och samhället kan hjälpa till, är din egen insats minst lika viktig. Så gör förändringen till din vän och ta kommandot över din egen utveckling. Investera din tid i livslångt lärande och hitta ditt eget sätt att göra det på. Då har du goda förutsättningar att utvecklas lika snabbt som världen runt omkring dig.

**LYCKA TILL!**

# 2

## Vad ska jag lära mig?

---

**Exakt vilken kompetens du behöver beror naturligtvis på vad som efterfrågas i just din bransch. Så försök hålla dig uppdaterad på hur den utvecklas, och följ gärna rapporteringen om hur arbetsmarknaden utvecklas i stort. Men glöm inte bort din passion, och i vilken riktning du själv vill utvecklas. Om du är intresserad av ämnet ökar chanserna att du lär dig det snabbare.**



## Börja med något lustfyllt

Ett tips för att få in lärande i vardagen är att börja inom ett område som känns lustfyllt. Om du till exempel är intresserad av trädgårdsskötsel kan

du börja med att regelbundet lära dig nya saker inom det. Sedan kan du successivt skapa rutiner för lärande även för jobbrelaterade ämnen.



## Satsa på digital kompetens

Oavsett vilken bransch du jobbar inom, eller vilken väg du väljer att ta i ditt yrkesliv, är det en bra investering att bättra på din digitala kompetens. Digital teknik kommer att vara en viktig del av nästan alla yrken framöver. Att satsa på det stärker inte bara dina karriärmöjligheter utan hjälper dig också i ditt ständiga lärande, eftersom mycket

lärande idag sker via digitala kanaler. EU har definierat åtta nyckelkompetenser som är nödvändiga för att möta utvecklingen i samhället och på arbetsmarknaden, oavsett yrkesområde. En av dessa är kompetens att lära sig att lära, som den här guiden handlar om. En annan är grundläggande digital kompetens, som omfattar flera saker:

- **kunskap om att söka information, kommunicera, interagera och producera digitalt**
- **färdigheter i att använda digitala verktyg och tjänster**
- **förståelse för vad digitaliseringen innebär för samhällsutvecklingen**
- **motivation att delta i utvecklingen.**

Digital kompetens handlar alltså om kunskaper och färdigheter i kombination med en öppen och nyfiken attityd till den digitala utvecklingen.



### TIPS!

**Förbättra dina digitala vardagskunskaper:**  
[www.digitalajag.se](http://www.digitalajag.se) – korta och kostnadsfria kurser på nätet

**Vässa dina digitala färdigheter:**  
[www.digitalakademin.se](http://www.digitalakademin.se) – korta och kostnadsfria kurser på nätet



## Utveckla förmågor som kompletterar maskiner

Än så länge är det framför allt yrken med repetitiva arbetsuppgifter som har automatiserats. Först genom maskinell automatisering, därefter till följd av datorisering och nu genom digitalisering. Men framöver kommer även yrken med mindre repetitiva

arbetsuppgifter att kunna skötas av datorer och andra maskiner. Ett tips är därför att utveckla förmågor som maskinerna har svårt att ersätta, eftersom behovet av dessa kommer att öka de närmaste 15 åren. Exempel på förmågor är:

- **entreprenörskap och initiativtagande**
- **kreativitet**
- **ledarskap**
- **kommunikativ förmåga och förhandlingsförmåga**
- **relationsbaserade förmågor och empati.**



### TIPS!

## Utforska programmering

Visste du att programmering snart kan vara en lika efterfrågad och självklar kompetens som engelska är idag? Ett tips är därför att lära sig grunderna i datorprogrammering.

Alla behöver inte bli programmerare, men med ökad förståelse för programmering blir det lättare att hänga med i utvecklingen och ta till sig nya digitala arbetssätt.

**Några exempel på var du kan lära dig att programmera utan förkunskaper:**

[www.khanacademy.org](http://www.khanacademy.org)

[www.codecademy.com](http://www.codecademy.com)

<http://eu.udacity.com>



# Hur digital är du?



Sju av tio arbetstagare har känt en önskan eller ett behov av att förbättra sin digitala kompetens.



Fyra av tio arbetstagare har känt sig osäkra på om den egna digitala kompetensen är tillräckligt hög för ett nytt jobb hos en ny arbetsgivare.



## FAKTA

### Automatisering och arbetsmarknad

Närmare hälften av alla arbetsuppgifter som utförs i Sverige bedöms kunna automatiseras med den teknik som redan idag finns tillgänglig.

Tekniken ersätter människor inom yrken med repetitiva arbetsuppgifter (handel, administration, bank och försäkring etc.). Samtidigt kompletterar den människor inom yrken med mer kvalificerade arbetsuppgifter, så att dessa personer istället kan utföra mer kreativa arbetsuppgifter.

# INSPIRATION:

## Vad ska jag lära mig mer om?



Steg ett för att utveckla ditt livslånga lärande är att bestämma dig för vad du vill lära dig mer om. Här är några exempel utifrån ett antal vanligt förekommande yrkesroller:

### Är du undersköterska skulle du kunna lära dig mer om:

- **Motiverande samtal** – eftersom förmågan att bygga relationer inte kommer kunna ersättas av datorer, utan istället öka i efterfrågan.
- **Processförbättringar** – eftersom det sannolikt alltid kommer att efterfrågas inom vården. Med mer kunskap om processförbättring kan en undersköterska med god insyn i verksamheten spela en viktig roll i att utveckla verksamheten.
- **Digitala verktyg för hemsjukvård** – eftersom fler verktyg inom hälsovård digitaliseras via exempelvis mobiltelefonen. Att utforska dessa verktyg är ett bra sätt att lära sig mer om digital teknik inom vårddyrket.



### Är du grundskollärare skulle du kunna lära dig mer om:

- **Hur hjärnan fungerar när vi lär oss saker** – eftersom det ständigt kommer ny forskning om barns inlärning.
- **Alternativa molnlösningar för dokumentdelning och läxhantering** – eftersom det finns ett stort internationellt utbud av digitala system för skolor och mycket expertis att dra nytta av.
- **Digitala plattformar för lärande** – eftersom det finns mycket bra innehåll på internet som elever kan hämta kunskap från.

### Är du säljare skulle du kunna lära dig mer om:

- **Psykologi** – eftersom en stor del av försäljningsarbetet involverar psykologi, och det är svårare att automatisera med teknik.
- **Digitala verktyg för att hitta potentiella kunder** – eftersom det finns många digitala verktyg, forum och plattformar för att bearbeta nya kunder.
- **AI-drivna modeller för kostnad och tid** – eftersom det finns AI-drivna verktyg som har potential att beräkna tidsåtgång och projektkostnad med betydligt större precision.

# 3

## Hur ska jag lära mig?

---

**Många av oss är vana vid att man skaffar utbildning i tidig ålder och sedan lever på den resten av yrkeslivet med undantag för några kurser då och då. Det synsättet på lärande är inte anpassat för en arbetsmarknad i snabb förändring.**

**En viktig nyckel i det livslånga lärandet är därför att få in ett kontinuerligt lärande i vardagen och att lära sig på många olika sätt som alla går att kombinera med jobb och familjeliv. Det är viktigt att du själv kan styra takten för att hantera tillfälliga toppar på jobbet eller vård av barn.**

**Här är några exempel på olika sätt att lära:**



## Skaffa en mentor

Att ha en mentor i form av en expert på ett område du vill lära dig mer om är ett kostnadsfritt och effektivt sätt att lära sig nya saker. Börja med en

lunch, och om det känns bra kan ni ses mer regelbundet. Förbered tre specifika frågor inför varje träff med din mentor.



## Gå sida vid sida med någon

Att "skugga" en expert inom det område du vill lära dig mer om kan vara mycket lärorikt. Det ger dig också chansen att ställa specifika frågor kring

olika arbetsmoment. Det här förekommer ofta som del av introduktionen på ett nytt jobb, men kan användas framgångsrikt även vid senare tidpunkter.



## Testa en annan arbetsplats

Om du till exempel jobbar som sjuksköterska på ett sjukhus kan det vara lärorikt att testa att jobba på ett annat sjukhus, alternativt en annan avdelning än den du tillhör. Då upptäcker du vad andra gör bättre, som du och

dina kollegor kan lära av. Kanske kommer du även att upptäcka vad som fungerar på din egen arbetsplats. Prata med kollegor på andra arbetsplatser om möjligheten till en utbytesvecka.



## Lär genom återkoppling

Professionella idrottare har coacher som hjälper dem att reflektera över sin träning. Men hur många sjuksköterskor, snickare eller mellanchefer har en personlig coach? Förmodligen

inte så många. Du behöver dock inte ha en personlig coach för att kunna reflektera. Be dina kollegor eller din chef om regelbunden och ärlig återkoppling på ditt arbete.



## Ta kurser på nätet med MOOC

MOOC står för Massive Open Online Courses och är öppna, onlinebaserade kurser från universitet, företag och andra organisationer. Till skillnad från traditionella kurser finns det ingen begränsning i antal deltagare. Du behöver inte heller vara inskriven som student på universitetet för att delta. De flesta kurserna är kostnadsfria och de som kostar pengar är oftast mycket billigare än traditionella kurser.

All undervisning, övningar och diskussioner sker via internet. En del kurser sker vid en viss tidpunkt, andra kan du ta i din egen takt, vissa är lärarledda och andra bygger på självstudier. En typisk MOOC är mellan en och tio veckor, och genomför du hela kursen kan du få ett certifikat som utbildningsbevis. Ofta finns möjlighet att lämna omdömen, så håll utkik efter vad andra har tyckt när du ska välja kurs.



## Lär på andra sätt via nätet

Det finns mängder av sätt att lära sig nya saker på nätet, utöver onlinekurser. Du kan läsa bloggar, rapporter och artiklar, lyssna på poddradio och titta på videor. Ett uppmärksammat exempel på lärande via nätet är den kenyanske

friddrottaren Julius Yego som även kallas "YouTube-mannen". Han lärde sig att kasta spjut genom att titta på YouTube-klipp istället för att ha en tränare, och blev världsmästare i spjutkastning vid VM i Peking 2015.



### TIPS!

## Gå en onlinekurs

Här är de tre största MOOC-plattformarna som samlar tusentals kurser från hundratals universitet:

- edX - [www.edx.org](http://www.edx.org)
- Coursera - [www.coursera.org](http://www.coursera.org)
- FutureLearn - [www.futurelearn.com](http://www.futurelearn.com)



## FAKTA

### Erfarenhet - långt ifrån allt

Det är lätt att dra slutsatsen att personer som arbetat i tio år automatiskt är bättre på sitt jobb än de som arbetat två år med samma sak. Men experiment har visat att läkare som arbetat i genomsnitt två till tre år kan göra ett lika bra och ibland bättre jobb än läkare som arbetat i 20–30 år. Det beror på att de yngre läkarna har gått en nyare utbildning, medan de äldre läkarna trott att de utvecklats enbart genom att arbeta.

Hur bra vi blir på vårt jobb beror på hur medvetet vi går in för att lära oss att bli bättre. Med andra ord behöver vi aktivt lära oss nya saker för att utvecklas. Genom att sätta upp tydliga mål, be om återkommande återkoppling från kollegor, ta del av "best practice" samt regelbundet mäta resultatet av det vi gör, kan vi väva in ett aktivt lärande i arbetet. Vår yrkeserfarenhet behöver helt enkelt kompletteras med ny kunskap och ständig återkoppling för att vi ska bli bättre.



## TIPS!

### Roligare tillsammans

Att ta en onlinekurs betyder inte automatiskt att du måste genomföra den på egen hand. Om du hittar en kompis att ta kursen med kan det kännas roligare. Ni kan också hjälpa varandra när ni kört fast, och det blir enklare att hålla era löften mot er själva och varandra.



## Hitta ditt eget sätt att lära

Om det är länge sedan du gick i skolan förknippar du kanske lärande med böcker och traditionella lektioner i klassrum. Och minnena av skolan är kanske inte alltid positiva. Men

misströsta inte – idag finns sätt att lära som passar alla, oavsett om du föredrar att lyssna, se eller läsa. Fundera därför på i vilken form du helst tar till dig och bearbetar information.

### Om du helst lär dig genom ...

... **att se:** Prioritera diagram, flödesscheman, figurer och illustrationer.

... **att höra:** Prioritera föreläsningar, poddradio och andra situationer där du använder din hörsel.

... **att läsa och skriva:** Prioritera böcker, bloggar och andra textkällor. Sammanfatta i skrift vad du lär dig.



### TIPS!

## Hitta din inlärningsstil

Gör det här testet för att ta reda på vilken inlärningsstil som passar dig bäst: <http://vark-learn.com/home-swedish/>





## Det är aldrig för sent ...

Tidigare trodde man att hjärnan var statisk och förlorade hjärnceller och kapacitet för varje år som gick. Men forskning har visat att hjärnan är formbar och att vi får nya hjärnceller även vid hög ålder. Därför är det aldrig

för sent att lära sig nya saker, även om du kanske känner dig lite ringrostig. Men för att hålla hjärnan i trim behöver du utmana och träna hjärnan att tänka i nya banor, något vi tenderar att göra mindre och mindre med åren.



## Träna hjärnan

### ● **Bryt invanda mönster och rutiner!**

Hjärnan vaknar till och stimuleras när vi bryter invanda mönster. Prova att ta en ny väg till jobbet, ladda ned en spellista med musik från en annan kultur, luncha med en ny kollega, läs en bok i en ny genre, eller följ nyheter från en annan del av världen under en vecka.

### ● **Rör på dig!**

Hjärnan stimuleras även när vi rör på oss. På kort sikt blir vi mer kreativa och får bättre koncentrationsförmåga, och på lång sikt har regelbunden motion även positiva effekter på minnet.

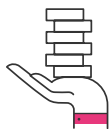
# 4

## När ska jag lära mig?

---

**Hur mycket tid behöver jag lägga på lärande?  
Och framför allt: när ska lärandet ske, i en redan  
fulltecknad kalender? Det är frågor som du och  
många andra säkert har funderat på.  
Bland arbetstagare i Sverige är just tidsbrist det  
största hindret för kompetensutveckling.**

**Det enkla svaret är att det inte finns  
några genvägar.**



## Börja i liten skala

Den genomsnittlige arbetstagaren anser att det behövs 3–5 timmars kompetensutveckling per månad. Men för att kunna utvecklas i samma takt som samhället förändras, är snarare det dubbla, runt tio timmar per månad, ett bra riktmärke. Om du jobbar inom en teknikintensiv bransch kan det finnas anledning att lägga det fyrdubbla, alltså 20 timmar per månad. Det kan låta mycket.

Men betrakta det snarare som ett mål, och börja med att skapa en rutin för något som är realistiskt för dig att få till, vecka efter vecka. När rutinen sitter kan du långsamt öka antalet timmar och tillfällen som du ägnar åt lärande. Om du avsatt en timme per vecka för lärande kan du med fördel dela upp timmen i fyra 15-minuterspass. Det hjälper dig att etablera den nya vanan.



## Schemalägg ditt lärande

Precis som fysisk träning behöver lärande prioriteras och planeras in för att det ska bli verklighet och en del av din vardag. Självklart måste din kalender få styra, men fundera på när på

dygnet du har bäst förutsättningar att lära dig nya saker. Har du bättre fokus på morgonen eller på kvällen? Känn efter vad som passar dig bäst och se till att utnyttja det i ditt lärande.

# Hur mycket tid lägger du på kompetensutveckling?



**Fyra av tio arbetstagare har inte lagt någon tid alls på kompetensutveckling den senaste månaden.**

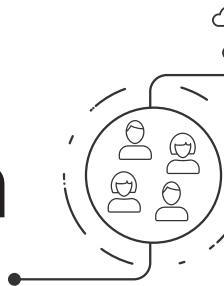


**En genomsnittlig arbetstagare har lagt en till två timmar på kompetensutveckling den senaste månaden.**

# 5

# Skapa din egen lärandeplan

---



## 1. Välj ämne

Skriv ner ett ämne med koppling till ditt jobb som du vill lära dig mer om. Skriv också ner ett ämne med koppling till digital teknik, eftersom det är relevant för alla att lära sig mer om.

## 2. Sätt tydliga mål

Sätt specifika och mätbara mål för det du vill lära dig. Då blir det lättare att avgöra om lärandet gör skillnad eller inte. Gör målet så litet att du inte kan misslyckas. En vanlig anledning till att vi misslyckas med att arbeta in en ny vana är att vi sätter orealistiska mål.

## 3. Bestäm hur du ska lära dig

Bestäm hur du ska lära dig (läs mer i avsnittet "Hur ska jag lära mig?"), och kombinera gärna olika sätt att lära. Se till att du lär dig från någon som är bättre än du själv på något eller från dokumenterad kunskap du ännu inte har.

## 4. Bestäm hur mycket du ska lära dig

Var tydlig med att avsätta tid varje vecka åt ditt lärande. Var inte för ambitiös i början utan öka i stället tiden successivt i takt med att du blir varm i kläderna.

## 5. Stäng av och fokusera

När du går in för att lära dig något behöver du vara fullt fokuserad och inte köra på autopilot. Om du inte känner dig fullt fokuserad är det bättre att skjuta på lärandet.



## 6. Gör hellre lite än ingenting alls

Alla misslyckas vi ibland med att få till nya vanor, och det kommer sannolikt en vecka när du helt enkelt inte hinner lägga tid på ditt lärande. Men försök hålla dig till principen att aldrig missa två gånger i rad.

## 7. Reflektera

Bestäm även en tidpunkt varje vecka där du under fem minuter reflekterar över ditt lärande: Vad har fungerat bra? Vad har fungerat mindre bra? Har jag prövat något nytt och hur gick det?

## 8. Lär tillsammans med andra

Ett bra sätt att hålla motivationen uppe är att lära dig nya saker tillsammans med andra. Hitta kollegor eller vänner som vill lära sig samma saker som du och gör en gemensam plan för ert lärande. Fundera också på vem eller vilka på din arbetsplats som du kan lära dig mer av.

## 9. Ha tålamod

Det viktigaste med att arbeta in en ny vana är inte att lyckas från första stund, utan att aldrig ge upp. Fortsätt arbeta med ditt lärande vecka efter vecka. Förr eller senare kommer du att hitta ett upplägg och en takt som passar dig.

## 10. Dela din lärandeplan med andra

En lärandeplan i skrift, som inte bara finns i tanken, blir lättare att hålla fast vid. Så se till att skriva ner den och dela den gärna med din chef och diskutera vilka förutsättningar du behöver.

# 6

## SAMMANFATTNING

# Kom igång med ditt vardagslärande

---

### 1. Börja med något lustfyllt

Om du väljer ett ämne som du är extra intresserad av blir det lättare att skapa en lärande rutin. Bygg sedan successivt på med andra ämnen.

### 2. Schemalägg ditt lärande

Precis som med fysisk träning behöver lärande prioriteras och planeras in för att det ska bli verklighet och en del av din vardag. Avsätt därför tid i kalendern.

### 3. Oavsett bransch – satsa på digital kompetens

Oavsett vilken bransch du jobbar inom så är det en bra investering att bättra på din digitala kompetens. Digital teknik kommer att vara en viktig del av nästan alla yrken framöver.

### 4. Utforska onlinekurser

Det finns ett stort utbud av öppna kurser på internet inom en mängd olika områden. En del sker vid en viss tidpunkt, andra kan du ta i din egen takt.

Vissa är lärarledda och andra bygger på självstudier.

### 5. Hitta din lärandestil

Föredrar du att ta till dig information genom att lyssna, se eller läsa? Utforska vilken form som passar dig bäst, och prioritera den i ditt lärande.

### 6. Upprätta en lärandeplan

Skriv ner vad du vill lära dig, hur du vill lära dig det och vilka mål du har med ditt lärande.

### 7. Börja i liten skala – öka successivt

Om du avsatt en timme per vecka för lärande kan du med fördel dela upp timmen i fyra 15-minuterspass i början. Det hjälper dig att etablera den nya vanan.

## Lärandeplan - en enkel mall

Vad vill jag lära mig: .....

Hur vill jag lära mig det: .....

.....

När vill jag lära mig det: .....

Målet med att lära mig det: .....

Hur jag vet om jag nått målet: .....

.....

.....

## Källor

Arbetsförmedlingen. 2018. Automatisering, polarisering och massarbetslöshet – vad säger forskningen?

Arbetsförmedlingen/KantarSifo. Februari 2019. Undersökning bland 3 019 arbetstagare i Sverige.

Ericsson, Anders och Pool, Robert. 2017. Peak.

Hansen, Anders. 2016. Hjärnstark.

McKinsey. 2017. Digitally-enabled automation and artificial intelligence: Shaping the future of work in Europe's digital front-runners.

McKinsey Global Institute. 2018. Skill shift: Automation and the future of the workforce.

[https://en.wikipedia.org/wiki/Julius\\_Yego](https://en.wikipedia.org/wiki/Julius_Yego)

Eriksson PS, Perfilieva E, Björk-Eriksson T, Alborn AM, Nordborg C, Peterson DA, Gage FH. 1998. Neurogenesis in the adult human hippocampus.

Europeiska unionens officiella tidning. 2018.

Rådets rekommendation om nyckelkompetenser för livslångt lärande.

## Gör dig redo för framtiden – hur den än ser ut!

<http://arbetsformedlingen.se/livslangtlarande>

