

# KARRIÄRVÄGLEDNINGS- KORTEN KUDIN

Karriärvägledningkortet KUDIN har tagits fram för att stödja de studerandes karriärfärdigheter och kan användas för vidare bearbetning av KUDIN-självutvärderingen i olika handledningssituationer.



## KARRIÄRVÄGLEDNINGSKORT (15)

Karriärvägledningkortet omfattar alla delområden i KUDIN-självutvärderingen. På kortens första sida finns en teoretisk beskrivning av karriärberedskapen och på omstående sida finns arbetsidéer för handledningen. I beskrivningen åskådliggörs ifrågasvarande karriärberedskap och hur utmaningarna uppkommer vid den studerandes självutvärdering. Arbetsidéerna erbjuder frågor och uppgifter som ska begrundas under handledningen och med hjälp av vilka man kan stödja den studerandes karriärplanering. På korten finns också tips om hur man kan sätta sig in i ämnet mer ingående (Sätt att kartlägga situationen och Fördjupa perspektiven).

## UPPGIFTSKORT (14)

Uppgiftskortet innehåller en uppgift inklusive anvisningar som motsvarar varje delområde av karriärberedskapen. På uppgiftskortet anges vilket delområde det är kopplat till, vilka karriärberedskaper uppgiften ska främja och vad uppgiften kan användas till. Uppgifterna kan utnyttjas i olika handlednings- och undervisningssituationer, både individuellt och i grupp. Den studerande kan utföra uppgifter självständigt och som en del av portfolioarbetet. Idealsituationen är att den studerande med hjälp av uppgiften kan reflektera över sina egna individuella processer i handledningen individuellt eller i grupp. Vid grupphandledning är det viktigt att fokusera på ömsesidig respekt och diskussionernas konfidentialitet.

## BEREDSKAP INFÖR KARRIÄR OCH SYSSELSÄTTNING

### HUMANKAPITAL

- Examensbaserad kunskap och kompetens
- Sysselsättningsförmåga

### SOCIALT KAPITAL

- Kännedom om alternativ
- Nätverkande

### KULTURELLT KAPITAL

- Kompetens och aktivitet utanför examen
- Din plats på arbetsmarknaden

### IDENTITETSKAPITAL

- Personlig innebörd
- Karriärplanernas tydlighet

### PSYKOLOGISKT KAPITAL

- Anpassning till förändringar och förmåga att tåla osäkerhet

- Identifiering av kompetens 1

- Jobbansökan

- Kännedom om alternativ
- Mina nätverk

- Identifiering av kompetens 2

- Aktörer inom den egna branschen

- Personlig innebörd
- Karriärintiktningar

- Resurscirkel

## STYRKOR VID FÖRÄNDRINGAR OCH ÖVERGÅNGAR

### MEDVETEN FRAMTIDSORIENTERING

- Framtidsorientering

### PÅVERKA DEN EGNA FRAMTIDEN

- Framtidskarta

### UNDERSÖKA NYA MÖJLIGHETER

- Jobbskuggning

### LITA PÅ DINA MÖJLIGHETER

- Framgångsberättelse

## VÄLJA KARRIÄR OCH FATTA BESLUT

### BESLUTSSVÅRIGHETER

- Komma igång med att fatta beslut

### SVÅRT ATT FÖRBINDA SIG TILL VAL

- Fyrfältsmatris för val

# BEREDSKAP INFÖR KARRIÄR OCH SYSSELSÄTTNING

## **HUMANKAPITAL** / Examensbaserad kunskap och kompetens

Sysselsättningen främjas centralt av substanskunskapen eller den uppnådda kompetensen inom området. Humankapital beskriver den kompetens, de kunskaper och färdigheter som du förvärvar under hela din studietid. Identifiering av den kompetens som examen ger och kopplingen av det du har lärt dig till praktiken är viktiga färdigheter i karriärplaneringen. Delområdet beskriver också förståelsen av innehållet på det område som studeras och den arbetslivsorienterade kompetensnivån.

### **Framskriden** ★★ ★

Den studerande förstår betydelsen av den kompetens som examen ger i arbetslivet och identifierar de viktigaste kunskaperna som krävs inom branschen. Därefter kan den studerande reflektera över vilket mervärde hans eller hennes kompetens skulle kunna ge.

### **Utvecklad** ★★ ★

Den studerande har stärkt förmågan att identifiera sina kunskaper. Det kan dock ännu vara svårt för honom eller henne att uppfatta vilken kompetens som är relevant sett till sysselsättning och utvecklingen av expertis.

### **Spirande** ★ ★★

Den studerande kan ha svårt att identifiera den kompetens som examen ger. Den studerande kan fundera på vilken kompetens i arbetslivet som har erhållits från studierna och hur det han eller hon lärt sig syns i praktiken.



# BEREDSKAP INFÖR KARRIÄR OCH SYSSELSÄTTNING

**HUMANKAPITAL** / Examensbaserad kunskap och kompetens

## Frågor som diskuteras under handledningen

- Vilken kompetens ger studierna?
- Vilken kompetens är relevant för sysselsättning och arbetslivet?
- Vilka styrkor har du som expert inom din bransch?



### Sätt att kartlägga situationen

- Utformande av sakkunskap inom det egna området
- Tolkning av studiehelheternas kompetensmål



### Fördjupning av perspektiv

- Granskning av studiestrategier

## Uppgiftskort

Identifiering av kompetens 1



# BEREDSKAP INFÖR KARRIÄR OCH SYSSELSÄTTNING

## HUMANKAPITAL / Sysselsättningsförmåga

Under högskolestudierna ökar också de allmänna och överförbara arbetslivsfärdigheterna som har en viktig roll i att främja sysselsättningen. Sysselsättningsförmågan är en del av humankapitalet. I dessa färdigheter ingår till exempel att hitta jobbmöjligheter, påvisa överförbara färdigheter i arbetslivet genom praktiska exempel, hantera dokument för jobbsökning och klara sig i rekryteringsprocessen. Färdigheten att sysselsätta sig utvecklas under studietiden och kan utnyttjas i olika arbetsmiljöer.

### Framskriden



Den studerande kan identifiera och behärskar de centrala sysselsättningsfärdigheterna. Han eller hon har förståelse för jobbmöjligheterna inom sin bransch. I detta skede kan den studerande redan tänka ut nästa konkreta steg i jobbsökningen.

### Utvecklad



Den studerande har fått en uppfattning om arbetsmarknaden för högskoleutbildade och sätt att söka jobb. Den studerande kan önska större tillit till att klara sig till exempel i processer för personutvärdering vid rekrytering eller behöva mer konkret stöd för att öva på färdigheter i jobbsökning.

### Spirande



Den studerandes sysselsättningsfärdigheter ligger fortfarande på spirande nivå. Den studerande kan ännu tänka ut hur och var han eller hon kan hitta jobbmöjligheter och hur man får mer information om dem.



# BEREDSKAP INFÖR KARRIÄR OCH SYSSELSÄTTNING

## HUMANKAPITAL / Sysselsättningsförmåga

### Frågor som diskuteras under handledningen

- Hur kan du hitta information om arbetsmarknaden och arbetsmarknadens möjligheter i din bransch?
- Hurdana erfarenheter har du av jobbsökningsprocesserna?
- Hur identifierar du vad du kan utveckla i dina färdigheter att söka jobb?
- Hurdana frågor har du relaterade till jobbsökning?
- Vilken typ av stöd behöver du?



#### Sätt att kartlägga situationen

- Erfarenhet av jobbsökning



#### Fördjupning av perspektiv

- Rekrytering och personbedömning

**Uppgiftskort**  
Jobbansökan



# BEREDSKAP INFÖR KARRIÄR OCH SYSSELSÄTTNING

## SOCIALT KAPITAL / Kännedom om alternativ

Kännedom om alternativen bygger upp ett socialt kapital som anknyter till nätverk, sociala band och människorelationer. Med hjälp av dessa resurser kan individen utnyttja humankapital, dvs. inhämtade kunskaper, färdigheter och kompetens. Delområdet beskriver de färdigheter som gör det möjligt att uppfatta alternativ, granska befintliga karriärvägar och identifiera centrala aktörer och påverkare inom branschen. Med hjälp av de olika alternativen kan man identifiera arbetsuppgifter som motsvarar utbildning och personliga mål.

### Framskriden

Den studerande har utmärkt förståelse av arbetsmarknaden. Den studerande identifierar lämpliga arbetsuppgifter, de viktigaste organisationerna i branschen och behärskar på teoretiskt plan hur arbetsmarknaden i branschen utvecklas.

### Utvecklad

Den studerande har en uppfattning om vissa lämpliga arbetsuppgifter som motsvarar utbildningen. En mer omfattande kartläggning av de viktigaste arbetsgivarna och karriärvägarna i branschen konkretiserar förståelsen av olika alternativ.

### Spirande

Den studerande kan ha svårt att uppfatta arbetsmarknaden för högskoleutbildade. Den studerande kan inte identifiera centrala aktörer eller eventuella arbetsuppgifter inom branschen.



# BEREDSKAP INFÖR KARRIÄR OCH SYSSELSÄTTNING

**SOCIALT KAPITAL** / Kännedom om alternativ

## Frågor som diskuteras under handledningen

- För vilka uppgifter sysselsätts man inom din bransch?
- I vilka organisationer arbetar branschexperterna?
- Hur kan du lära dig mer om arbetsuppgifter som intresserar dig?
- Vilka vägar leder till den karriär du vill ha?



### Sätt att kartlägga situationen

- Placeringsuppföljning



### Fördjupning av perspektiv

- Utexaminerade studerandes karriärberättelser

## Uppgiftskort

Kännedom om alternativ





# BEREDSKAP INFÖR KARRIÄR OCH SYSSELSÄTTNING

## SOCIALT KAPITAL / Nätverkande

Att skapa och utnyttja nätverk är kopplat till det sociala kapitalet. Det sociala kapitalet grundar sig på starka band (personer som är viktiga för oss) och svaga band (till exempel vis arbetslivskontakter). Det sociala nätverket fungerar som informationskälla för karriärplanering och möjliggör personlig utveckling. Det är viktigt att hitta naturliga sätt att skapa olika kontakter. Redan under studierna är det viktigt att etablera nätverk.

### Framskriden



Den studerande har starka kontaktnätverk och har självförtroende att utvidga sina nätverk efter behov. Han eller hon vet hur man drar nytta av möjligheterna till personlig utveckling i sina nätverk.

### Utvecklad



Den studerande har färdigheter att nätverka och identifiera vissa möjligheter till utveckling. Den studerande har inte nödvändigtvis byggt kontakter med arbetsgivarna i branschen, men kan tänka ut hur han eller hon kan börja nätverka.

### Spirande



Den studerandes nätverk kan vara begränsade. Det kan kännas obekvämt att närma sig nya människor och möjligheterna i arbetslivet kan därför passera obemärkta.



# BEREDSKAP INFÖR KARRIÄR OCH SYSSELSÄTTNING

## SOCIALT KAPITAL / Nätverkande

### Frågor som diskuteras under handledningen

- Vad funderar du på kring nätverkandet?
- Var eller vem kan du ta hjälp av att söka information om din bransch?
- Hur kan du utvidga ditt sociala nätverk utifrån din expertis?
- Hur kan du identifiera platser för nätverkande på utbildningsvägen?



#### Sätt att kartlägga situationen

- Befintliga nätverk
- Identifiera platser för nätverkande under utbildningsvägen



#### Fördjupning av perspektiv

- Sätt att bilda professionella nätverk:  
fackorganisationer, sakkunnigföreningar och -grupper

**Uppgiftskort**  
Mina nätverk



# BEREDSKAP INFÖR KARRIÄR OCH SYSSELSÄTTNING

## KULTURELLT KAPITAL /

Kompetens och aktivitet utanför examen

Delområdet beskriver betydelsen av extern kompetens och aktivitet vid karriärplanering. Insamling av erfarenheter i olika miljöer utvecklar förståelsen för kulturell information, kapacitet och beteende. Med hjälp av den kan man också skapa kontakter med organisationer utanför examen och människor som är verksamma i dem. Praktik, arbetserfarenhet, volontärverksamhet och olika evenemang skapar kulturellt kapital och aktiviteterna leder till handlingsmöjligheter.

### Framskriden ★★

Den studerande kan beskriva upplevelser, färdigheter och kompetens som har förvärvats utanför examen. Han eller hon förstår också deras betydelse som stöd för karriärplaneringen.

### Utvecklad ★★

Den studerande kan ge några exempel på kunskaper som har förvärvats utanför examen och motivera fördelarna med kompetens i förhållande till sysselsättning. Den studerande kan samla på sig erfarenheter genom vilka han eller hon kan få betydelsefulla aktivitetsmiljöer.

### Spirande ★★

Den studerande har ringa erfarenhet av miljöer utanför examen. Den studerande deltar inte aktivt i uppgifterna eller känner inte till olika handlingsmöjligheter.



# BEREDSKAP INFÖR KARRIÄR OCH SYSSELSÄTTNING

## KULTURELLT KAPITAL /

Kompetens och aktivitet utanför examen

### Frågor som diskuteras under handledningen

- Vilka erfarenheter har du av olika aktivitetsmiljöer utanför studierna?
- Vilken kompetens har ansamlats i dessa aktivitetsmiljöer?
- Vad har du lärt dig om olika verksamhetskulturer?
- Vilka utmaningar och styrkor identifierar du hos dig själv när du agerar i olika miljöer?



#### Sätt att kartlägga situationen

- Kulturella skillnader i aktivitetsmiljöerna
- Individuella prestationer och styrkor



#### Näkökulman syventäminen

- Volontär-, organisations- och hobbyverksamhet som bygger upp kulturell förståelse
- Praktikplatser som inblick i verksamhetskulturer i arbetslivet

### Uppgiftskort

Identifiering av kompetens 2



# BEREDSKAP INFÖR KARRIÄR OCH SYSSELSÄTTNING

## KULTURELLT KAPITAL / Din plats på arbetsmarknaden

Målet med en meningsfull karriärplanering är att identifiera intressanta arbetsroller eller -organisationer. Kulturellt kapital stöder anpassning av kompetensen i förhållande till lämpliga arbetsskärmar, arbetsplatser och organisationer. Delområdet beskriver färdigheterna att identifiera och undersöka vilken kompetens som värdesätts i arbetslivet. I och med detta skapas också en förståelse av arbetslivets förväntningar, de kunskaper, egenskaper och arbetssätt som krävs för arbetet.

### Framskriden

Den studerande kan bedöma verksamhetskulturen hos de centrala organisationerna inom branschen och vilken roll han eller hon själv är intresserad av. Den studerande kan också övertyga arbetsgivare med sin förmåga och berätta om sina prestationer.

### Utvecklad

Den studerande identifierar de färdigheter som behövs i arbetslivet och behovet av att utveckla befintliga färdigheter. Kompetensen hos den studerande utvecklas dock fortfarande.

### Spirande

Den studerande kan ha svårt att identifiera olika förväntningar i arbetslivet och de färdigheter, egenskaper eller arbetssätt som krävs för arbetet.

# BEREDSKAP INFÖR KARRIÄR OCH SYSSELSÄTTNING

**KULTURELLT KAPITAL** / Din plats på arbetsmarknaden

## Frågor som diskuteras under handledningen

- Vilka saker och färdigheter värdesätts inom din bransch?
- Vilka intressanta arbetsroller och organisationer känner du till i din bransch?
- Hur kan du ta reda på vilka egenskaper, färdigheter och arbetssätt som krävs för olika arbetsuppgifter?



### Sätt att kartlägga situationen

- Introduktion till olika arbetsroller och organisationer
- Informationsintervjuer



### Fördjupning av perspektiv

- Värderingar i arbetslivet

## Uppgiftskort

Aktörer inom den egna branschen



# BEREDSKAP INFÖR KARRIÄR OCH SYSSELSÄTTNING

## IDENTITETSKAPITAL / Personlig innebörd

Personliga preferenser utgörs av individens styrkor, kompetens, motiv, intressen och värderingar. Det är identitetskapital som byggs upp under livets gång och formas genom erfarenheter och val. De framväxande uppfattningarna återspeglar personliga preferenser och ett starkt identitetskapital leder till betydelsefulla frågor. Vid planering av en självständig karriärväg fungerar styrkorna, motiverande saker och värderingar som resurser genom hela processen.

### Framskriden

Den studerande har en tydlig uppfattning om sig själv och sådant som är betydelsefullt för honom eller henne. Han eller hon kan identifiera styrkor, värderingar och motiverande faktorer och utnyttja dessa i sina karriärplaner.

### Utvecklad

Den studerandes förståelse av sina egenskaper och frågor som är betydelsefulla för honom eller henne är på väg att växa fram. Att reflektera över och formulera dessa preferenser strukturerar den studerandes förståelse på ett djupare sätt.

### Spirande

Den studerandes uppfattning om framtiden eller sin identitet kan vara ostrukturerad och detta kan avspeglas i karriärplaneringsprocessen. Värderingar, styrkor och motiv som påverkar den studerandes liv kan vara oklara.



# BEREDSKAP INFÖR KARRIÄR OCH SYSSELSÄTTNING

## IDENTITETSKAPITAL / Personlig innebörd

### Frågor som diskuteras under handledningen

- Vad är viktigt för dig?
- Vad motiverar dig?
- Vilka värderingar vill du värna om i ditt liv?
- Vilka styrkor har du och hur vill du förverkliga dem i ditt liv?



#### Sätt att kartlägga situationen

- Självkännedomsuppgifter



#### Fördjupning av perspektiv

- Betydelsefulla upplevelser

### Uppgiftskort

Personlig innebörd





# BEREDSKAP INFÖR KARRIÄR OCH SYSSELSÄTTNING

## IDENTITETSKAPITAL / Karriärplanernas tydlighet

Genom identitet definierar individen sig själv i förhållande till eventuella framtida arbetskarriärer och karriärplaner. Genom att bygga upp ett starkt identitetskapital stöds individens förmåga att avancera mot en meningsfull karriärväg. Delområdet beskriver olika sätt att följa upp den professionella utvecklingen, färdigheter att pröva karriärplaner och förmåga att strukturera karriärmålen. Detta yttrar sig som målmedvetenhet och tydliga karriärplaner.

### Framskriden

Den studerande har tydligt riktat in sig på framtiden. Han eller hon har fått en bild av lämpliga arbetsuppgifter. Han eller hon har kanske redan gjort karriärplaner i praktiken och prövat olika alternativ.

### Utvecklad

Den studerande har ännu något oklara framtidsplaner. Han eller hon begrundar eventuellt kommande steg i karriärplaneringen och kan behöva stöd för att strukturera planerna eller bli uppmuntrad att testa dem.

### Spirande

Den studerande har inga tydliga karriärplaner och kan uppleva framtidsorienteringen som oklar. Den studerande kan också ha svårt att strukturera det han eller hon har upplevt eller lärt sig.



# BEREDSKAP INFÖR KARRIÄR OCH SYSSELSÄTTNING

## IDENTITETSKAPITAL / Karriärplanernas tydlighet

### Frågor som diskuteras under handledningen

- Hur planerar du din karriär?
- Hur kan du sätta dina karriärplaner på prov?
- Vilka alternativa planer kan du göra upp?
- Vilka delmål kan du sätta upp för din utbildnings- och karriärväg?
- Hur följer du din personliga utveckling?
- Vilket stöd kan du behöva för att reflektera över dina karriärplaner?



#### Sätt att kartlägga situationen

- Reflektera och klargöra sina mål
- Strukturera det man har lärt sig



#### Fördjupning av perspektiv

- Portfolioarbete

**Uppgiftskort**  
Karriärinriktningar



# BEREDSKAP INFÖR KARRIÄR OCH SYSSELSÄTTNING

## PSYKOLOGISKT KAPITAL /

Anpassning till förändringar och förmåga att tåla osäkerhet

Sysselsättningen sker inte nödvändigtvis rätlinjigt och osäkerheten i arbetslivet kräver olika typer av anpassnings- och hanteringsfärdigheter. Det psykologiska kapitalet är en samling individuella psykosociala resurser som kan användas för att klara sig vid övergångs- och förändringssituationer. Resurserna i kapitalet hjälper oss att anpassa oss till nya situationer och hantera bakslag. De främjar upprättande av karriärplaner vid förändringar och övergångar, och är också en nyckel till stresshantering.

### Framskriden ★★

Den studerande förlitar sig på sin förmåga att anpassa sig till förändringar och tåla osäkerhet. Han eller hon har strategier för att möta nya situationer och klara av motgångar.

### Utvecklad ★★

Den studerande har i viss mån tillit till att möta osäkerhet och förändringar. Den studerande kan önska mer information och stöd för att bredda sina strategier samt utöka tilliten till sina färdigheter.

### Spirande ★

Den studerande är betänksam gällande anpassning till förändringar. Karriärplaneringen och uppgörandet av framtidsplaner kan kännas stressande, eftersom han eller hon kan uppleva sin beredskap att möta nya situationer otillräcklig.



# BEREDSKAP INFÖR KARRIÄR OCH SYSSELSÄTTNING

## PSYKOLOGISKT KAPITAL /

Anpassning till förändringar och förmåga att tåla osäkerhet

### Frågor som diskuteras under handledningen

- Hur förhåller du dig till nya situationer och förändringar?
- Hur tål du osäkerhet?
- Vilka handlingsstrategier har du använt när du har råkat ut för motgångar?
- Vad stöder din ork?
- I vilka situationer har du upplevt att ditt självförtroende stärks?



#### Sätt att kartlägga situationen

- Reflektioner av tidigare övergångar



#### Fördjupning av perspektiv

- Stress- och tidshantering

**Uppgiftskort**  
Resurscirkel



# STYRKOR VID FÖRÄNDRINGAR OCH ÖVERGÅNGAR

## MEDVETENHET / Medveten framtidsorientering

Utgångspunkten för karriärplaneringen är individens framtidsorientering, utifrån vilken följande steg kan beredas och planeras på utbildnings- och karriärvägen. Individens målmedvetenhet och intresse för den yrkesmässiga framtiden avspeglas i hans eller hennes inställning och framtidsorientering. Delområdet inbegriper styrkor, såsom medveten förberedelse inför framtiden, framförhållning och planeringsförmåga.



### Uttrycklig styrka

Yttrar sig i den studerande som ett starkt intresse för sin yrkesmässiga framtid. Den studerande förbereder sig medvetet inför framtiden och strukturerar olika alternativ genom att kombinera dem med önskemål och tidigare erfarenheter.



### Viss styrka

Säger något om den studerandes förmåga att reflektera över sin yrkesmässiga framtid. Den studerande besitter förmågan att förutse framtiden, men kan behöva stöd för att utveckla målmedvetenhet och handlingsstrategier.



### Ingen styrka

Yttrar sig som svårighet hos den studerande att förbereda sig inför framtiden. Den studerandes inställning till karriärplanering kan yttra sig som likgiltighet inför framtiden eller så kan han eller hon uppleva att framtidsplaneringen inte spelar någon roll. Den studerande har svårt att uppfatta valens effekter på framtiden.



# STYRKOR VID FÖRÄNDRINGAR OCH ÖVERGÅNGAR

**MEDVETENHET** / Medveten framtidsorientering

## Frågor som diskuteras under handledningen

- Vad tänker du om framtiden efter studierna?
- Vilka framtidsalternativ har du?
- Vilka val som påverkar framtiden kan du identifiera på din utbildningsväg?
- På vilket sätt kan du påverka framtiden (under läsåret/utbildningsvägen)?



### Sätt att kartlägga situationen

- Medveten reflektion över framtiden



### Fördjupning av perspektiv

- Alternativa handlingsplaner

**Uppgiftskort**  
Framtidsorientering



# STYRKOR VID FÖRÄNDRINGAR OCH ÖVERGÅNGAR

## KONTROLL / Påverka den egna framtiden

Karriärplaneringen stöds av upplevelsen av möjligheter att påverka framtiden. Delområdet kan också granskas som ansvarstagande för det egna agerandet och valen. Styrkorna på detta delområde yttrar sig som förmåga att fatta självständiga beslut, men också som ihärdighet och beslutsamhet i fråga om framtidsplaner.



### Uttrycklig styrka

Styrka yttrar sig som ihärdighet och beslutsamhet hos den studerande i förändrade situationer. I karriärplaneringen är den studerandes styrka att ta ansvar för sitt eget handlande och sina val samt tillit till de beslut som fattats.



### Viss styrka

Äger något om den studerandes färdigheter att självständigt fatta beslut. Den studerande kan dock önska stöd eller uppmuntran vid övergångar och behöva mer självförtroende för beslutsfattande.



### Ingen styrka

Yttrar sig som tveksamhet när den studerande ska fatta beslut eller att han eller hon skjuter upp besluten. Den studerande har svårt att fatta självständiga beslut och ta ansvar för sitt eget handlande.



# STYRKOR VID FÖRÄNDRINGAR OCH ÖVERGÅNGAR

## KONTROLL / Påverka den egna framtiden

### Frågor som diskuteras under handledningen

- Hur kan du själv påverka din framtid?
- Vilka faktorer identifierar du som påverkar ditt beslutsfattande?
- Hur har du agerat i viktiga valsituationer?
- På vilket sätt tar du ansvar för dina studier och framtiden?



### Sätt att kartlägga situationen

- Granska det egna agerandet vid val- och beslutssituationer



### Fördjupning av perspektiv

- Självregleringsfärdigheter

**Uppgiftskort**  
Framtidskarta





# STYRKOR VID FÖRÄNDRINGAR OCH ÖVERGÅNGAR

## NYFIKENHET / Undersöka nya möjligheter

Nyfikenhet är en uttrycklig styrka vid undersökning av olika framtidsalternativ. Nyfikenheten hjälper oss att pröva nya saker och att hitta framtidsrelaterade möjligheter. Nyfikenheten yttrar sig som vetgirighet och intresse för olika alternativ i arbetslivet.



### Uttrycklig styrka

Yttrar sig i den studerande som viljan att prova och lära sig. Den studerandes styrkor är att utveckla sig själv och undersöka framtida möjligheter.



### Viss styrka

Talar för den studerandes nyfikenhet gentemot framtiden. Den studerande har kanske i någon mån övervägt olika alternativ, men behöver stöd för att undersöka möjligheterna ur ett bredare perspektiv.



### Ingen styrka

Yttrar sig i den studerande som knapp granskning av framtidsalternativ. Det är inte intressant eller faller sig inte naturligt att bekanta sig med olika koncept. Den studerande undersöker inte alternativen tillräckligt innan beslut fattas, vilket kan leda till orealistiska mål.



# STYRKOR VID FÖRÄNDRINGAR OCH ÖVERGÅNGAR

**NYFIKENHET** / Undersöka nya möjligheter

## Frågor som diskuteras under handledningen

- Vilka framtida möjligheter skulle du kunna ha?
- Vad inspirerar eller intresserar dig just nu?
- Vad kan du lära dig eller prova på?
- Hur kan du utmana och pröva dig själv och dina gränser?



### Sätt att kartlägga situationen

- Kartlägga och undersöka alternativ



### Fördjupning av perspektiv

- Inlärningsmöjligheter i olika miljöer

**Uppgiftskort**  
Jobbskuggning



# STYRKOR VID FÖRÄNDRINGAR OCH ÖVERGÅNGAR

## **SJÄLVFÖRTROANDE** / Lita på dina möjligheter

Tilltron till sina egna möjligheter stärker meningsfull karriärplanering och förmågan att bygga upp en egen arbetskarriär och ett eget liv. Den yttrar sig som en ihärdighet och att man klarar av de uppgifter och val som man ställs inför. Tilltron till den egna förmågan bidrar till att hålla sig till de uppställda målen, försöka trots osäkerhet och hitta lämpliga lösningar.



### **Uttrycklig styrka**

Yttrar sig som den studerandes upplevelse av att klara sig, ihärdighet och målmedvetenhet. Den studerande förhåller sig med tilltro till sina utvecklingsmöjligheter och sin förmåga att lära sig nytt.



### **Viss styrka**

Talar för den studerandes förmåga att göra val, klara uppgifter och utveckla färdigheter. Den studerande kan behöva stärka självförtroendet och strategier för problemlösning.



### **Ingen styrka**

Yttrar sig som osäkerhet hos den studerande. Den studerande kan ha en begränsad syn på sina förmågor, möjligheter och prestationer i valsituationer.



# STYRKOR VID FÖRÄNDRINGAR OCH ÖVERGÅNGAR

**SJÄLVFÖRTROANDE** / Lita på dina möjligheter

## Frågor som diskuteras under handledningen

- Hur agerar du i nya situationer?
- Vilka faktorer stöder din funktionsförmåga i situationer som orsakar osäkerhet?
- Vad får dig att försöka och göra ditt bästa?



### Sätt att kartlägga situationen

- Strategier och erfarenheter av att lyckas



### Fördjupning av perspektiv

- Insikt genom erfarenheter

**Uppgiftskort**  
Framgångsberättelse



# VÄLJA KARRIÄR OCH FATTA BESLUT

## BESLUTSSVÅRIGHETER

Vid karriärplanering och -val behöver vi information om oss själva, våra styrkor och framtida möjligheter samt insikt om förmågan att fatta beslut. Beslutsfattandet börjar med att identifiera situationen och kartlägga behoven. Processen försvåras dock ofta av olika faktorer. Svårigheterna i beslutsfattandet yttrar sig som oklara framtidsbilder, svårigheter att komma igång med val och osäkerhet gällande potentiella utbildnings- och karriäralternativ. Smidigt beslutsfattande bygger på en kritisk granskning av de faktorer som ligger bakom alternativen samt utveckling av färdigheter att fatta beslut.

### **Lite eller inte alls svårighet**

Den studerande kan behandla information om karriäralternativ och ställa den i relation till intresseområden, färdigheter och värderingar. Inställningen till karriärplaneringen är positiv och den studerande kan åskådliggöra olika alternativ för framtiden.

### **Ganska mycket svårigheter**

Den studerandes beslutsfattande försvåras av svårigheten att välja. Den studerande varken åskådliggör lämpliga alternativ eller har tillräcklig kännedom om sina styrkor för att kunna planera sin framtid. Detta kan avspeglas som tveksamhet eller osäkerhet inför möjligheter i valsituationen.



# VÄLJA KARRIÄR OCH FATTA BESLUT

## BESLUTSSVÅRIGHETER

### Frågor som diskuteras under handledningen

- Vad är du för typ av beslutsfattare?
- Hur har du fattat tidigare beslut?
- Vilka känslor väcker beslutsfattandet?
- Vilka saker bromsar ditt beslutsfattande? Vilka saker främjar det?
- Om inget skulle hindra dig, hur skulle din framtid se ut?



### Sätt att kartlägga situationen

- Stärka självkännedom



### Fördjupning av perspektiv

- Undersöka alternativ

## Uppgiftskort

Komma igång med att fatta beslut



# VÄLJA KARRIÄR OCH FATTA BESLUT

## SVÅRT ATT FÖRBINDA SIG TILL VAL

När man förbinder sig till val ska man värdesätta alternativen, varvid man funderar på för- och nackdelar med valet samt dess betydelse. Man utarbetar en handlingsplan kring det primära alternativet och några reservplaner. Samtidigt kan man fundera på hurdant engagemang som krävs för att genomföra planen. Svårigheter med att binda sig till valet yttrar sig som utmaningar att välja och genomföra planer. Det kan hända att det finns flera planer och det är svårt att hitta det bästa alternativet och att förbinda sig till det. Detta kan bero på många olika faktorer, till exempel misslyckanden i tidigare valsituationer. Identifiering av faktorer som påverkar valet hjälper till att bygga upp en karriärväg och genomföra den i praktiken.

### **Lite eller inte alls svårighet**

Den studerande kan avgränsa sina karriäralternativ och ställa dem i prioritetsordning. Han eller hon kan identifiera vilka beslutsfärdigheter han eller hon har i olika valsituationer och kan tolka kommande studie- och karriärvägar på lång sikt.

### **Ganska mycket svårigheter**

Den studerande kan ha svårt att bedöma och uppskatta potentiella alternativ. Det kan finnas många alternativ och det är svårt att hitta det bästa. Tidigare val som upplevs som misslyckade kan påverka beslutsfattandet och försvåra förverkligandet av valen.



# VÄLJA KARRIÄR OCH FATTA BESLUT

## SVÅRT ATT FÖRBINDA SIG TILL VAL

### Frågor som diskuteras under handledningen

- Vilka alternativ har du?
- Hur står de i relation till sådant som är betydelsefullt för dig?
- Vilka känslor väcker de olika alternativen?
- Vad ska du göra härnäst för att förverkliga dina val?
- Vad ska du avstå från när du förbinder dig till ett visst alternativ?



#### Sätt att kartlägga situationen

- Tidigare valsituationer



#### Fördjupning av perspektiv

- Värdering av alternativ

### Uppgiftskort

Fyrfältsmatris för val





# IDENTIFIERING AV KOMPETENS 1 och 2

**HUMANKAPITAL** / Examensbaserad kunskap och kompetens

**KULTURELLT KAPITAL** / Kompetens och aktivitet utanför examen

## Arbete

Uppgiften kan påbörjas tillsammans med handledaren eller paret genom att diskutera vilka erfarenheter från studierna och fritiden som har betydelse för arbetslivet. Den studerande arbetar självständigt och kan sedan reflektera över de frågor och tankar som uppgiften väcker i portfolion, vid handledning individuellt eller i grupp.

## Karriärberedskapsmål

Den studerande uppfattar vilken kompetens och vilka styrkor han eller hon har fått av olika erfarenheter både inom och utanför utbildningen. Att identifiera och synliggöra den egna kompetensen hjälper den studerande att utnyttja sina färdigheter för att sysselsätta sig.

## Genomförande

Uppgiften består av två delar.

1. Den studerande kartlägger den kunskap som har inhämtats via studieerfarenheterna. I uppgiften kan man utnyttja kursbeskrivningar och inlärningsmål i läroplanen. (Examenskompetens)
2. Den studerande kartlägger den kompetens som har inhämtats utanför studierna. (Kompetens och aktivitet utanför examen)

Uppgifterna kan göras enskilt eller i följd beroende på hurdan kompetens man vill kartlägga.



# IDENTIFIERING AV KOMPETENS 1 och 2

1. Tänk ut några tillfällen när du har upplevt att du har lyckats med dina studier.
2. Fundera på vilken erfarenhet du har fått utanför studierna, till exempel på jobbet, genom hobbyer och andra delområden i livet.

Gör en tabell eller något annat motsvarande av exemplet. Börja genom att skriva in någon meningsfull upplevelse (från studier eller fritid). Fundera sedan på vilken kompetens eller vilka färdigheter du har fått av denna upplevelse. Fundera till slut på hur man kan formulera den intjänade kompetensen till en egen uttrycklig styrka.

| Erfarenhet                | Insamlad kompetens                                              | Styrkor och framgångar            |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Kioskförsäljare           | Till exempel kundtjänst, kassaarbete                            | God interaktionsförmåga           |
| Barnvård                  | Till exempel ansvar, kreativitet, problemlösningsförmåga        | Lungt i oväntade situationer      |
| Innebandy                 | Samarbete, skapa laganda, ta hand om sin egen kondition         | Samarbetsförmåga, heja på andra   |
| Fotografering på fritiden | Fotograferingsteknik, komposition, användning av sociala medier | Hedersomnämmande från fototävling |

Anpassad efter WorkSmart – Älykkäästi töihin (2017)



# JOBANSÖKAN

## HUMANKAPITAL / Sysselsättningsförmåga

### Arbete

Den studerande bereder jobbansökan självständigt, varefter ansökan granskas och reflekteras med handledaren, paret eller smågruppen.

### Karriärberedskapsmål

Den studerande får öva sig på att göra en jobbansökan och få den externt granskad och bedömd. Reflektioner kring jobbansökningar ökar den studerandes förståelse och förmåga att utveckla sina färdigheter att söka arbete, särskilt när man skapar jobsökningsdokument.

### Genomförande

När uppgiften genomförs kan det vara till nytta att den studerande har genomfört uppgiften Identifiering av kompetens 1 och 2.

# JÖBBANSÖKAN

- a) Sök arbetsuppgifter som intresserar dig eller platsannonser och välj en av dem. Lämna in en jobbansökan för arbetsplatsen i fråga. Du kan använda olika guider för jobbsökning och tips som finns på webben för att skriva en bra jobbansökan.

I stället för skriftlig jobbansökan kan den studerande göra en videoansökan som behandlas tillsammans med regissören, paret eller gruppen på samma sätt som en skriftlig jobbansökan.

- b)  Läs igenom din ansökan tillsammans med handledaren, studiekamraterna eller gruppen. Diskutera bland annat följande frågor:

- Vilka tankar eller frågor väckte jobbansökan?
- Vad är bra och utmärkande i ansökan?
- Hur kan ansökan redigeras ytterligare?
- Hur ser ansökan ut ur rekryterarens synvinkel?

# KÄNNEDOM OM ALTERNATIV

## SOCIALT KAPITAL / Kännedom om alternativ

### Arbete

Uppgiften kan utföras självständigt eller i grupp. Den studerande utför delområdet med personliga reflektioner självständigt och de tankar som väcks kan reflekteras över i portfolion eller vid handledning individuellt eller i grupp. I synnerhet grupper av studerande inom samma område kan göra avsnittet där information samlas in tillsammans.

### Karriärberedskapsmål

Genom att kartlägga olika alternativ kan den studerande få en uppfattning om branschens arbetsmarknad, centrala aktörer och organisationer. Den studerandes kunskaper om olika alternativ i arbetslivet konkretiseras och utvecklas.

### Genomförande

I uppgiften utreder den studerande vilka uppgifter man kommit fram till och vad människor inom hans eller hennes bransch jobbar med. Den studerande skapar för sig själv en lista över alternativen.



# KÄNNEDOM OM ALTERNATIV

- a)** Kartlägg olika mediers och webbtjänsters verktyg, vad människor jobbar med inom din bransch, var de arbetar och vilka som är de viktigaste aktörerna inom branschen.
- b)** Lista olika expertuppgifter (till exempel uppgiftsbeteckningar, befattningsbeskrivningar eller arbetsroller samt placering i olika organisationer) utifrån kartläggningen.
- c)** Läs mer om alternativen på din lista. Skriv en kort beskrivning av alla och bedöm hur intressant du anser att expertuppgiften verkar. Poängsätt alternativet (1–3):
  - (1) Jag kan tänka mig att arbeta med uppgiften.
  - (2) Arbetet skulle vara en fin möjlighet för mig.
  - (3) Uppgiften skulle vara en dröm som går i uppfyllelse.
- d)** Fundera på vad som gör alternativen intressanta just nu?



# MINA NÄTVERK

## SOCIALT KAPITAL / Nätverkande

### Arbete

Den studerande utför uppgiften självständigt, varefter han eller hon kan reflektera över de frågor och tankar som uppgiften väcker i portfolion eller vid handledning individuellt eller i grupp.

### Karriärberedskapsmål

Den studerande har en uppfattning om sitt sociala nätverk och förstår dess betydelse och samband.

### Genomförande

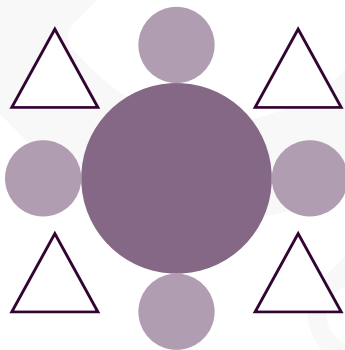
Många studerande upplever press att nätverka och tycker ofta det är mer komplicerat än det är.

I uppgiften synliggör den studerande sina sociala nätverk och blir medveten om de möjligheter som de egna nätverken erbjuder.

# MINA NÄTVERK

I denna uppgift åskådliggör du ditt sociala nätverk, personer i anslutning till det och eventuella luckor genom att rita cirklar (personer i ditt nätverk) och trianglar (luckor i ditt sociala nätverk). Gå vidare på följande sätt:

- Rita först en cirkel i mitten av papperet i vilken du placerar de människor som står dig närmast och är viktigast för dig.
- Rita enskilda cirklar runt mittcirkeln, där du placerar människor som inte står dig så nära, men som du känner till. Du kan också ange den länk som förenar er (till exempel fritidsintressen, sommarjobb, praktik).
- Lägg till trianglar som står för potentiella luckor i nätverket. Namnge dessa genom att beskriva vilka kontakter du skulle kunna behöva ur ett yrkesmässigt perspektiv.



## Fundera på:

- Hur kan ditt nätverk bidra till att stödja sysselsättningen?
- Inom vilka branscher arbetar eller studerar aktörerna i ditt nätverk?
- Vem kan ge dig mer information om din bransch eller jobbopportuniteter?
- Hur kan du utvidga ditt nätverk i synnerhet med tanke på din sakkunskap?



Dela era egna tips för att nätverka med gruppen!





# AKTÖRER INOM DEN EGNA BRANSCHEN

**KULTURELLT KAPITAL** / Din plats på arbetsmarknaden

## Arbete

Uppgiften kan utföras självständigt eller i grupp. Den studerande ska göra det avsnitt som innefattar självständig reflektion, men kan reflektera över de tankar och känslor som det väckte i portfolion eller handledningen enskilt eller i grupp. Särskilt grupper av studerande inom samma bransch kan göra avsnittet i anslutning till insamlingen av information tillsammans.

## Karriärberedskapsmål

Den studerandes kunskaper och förståelse av branschaktörerna utökas och han eller hon kan bedöma sitt intresse och sin lämplighet på arbetsfältet inom branschen.

## Genomförande

Uppgiften kan kombineras som en fortsättningsdel till uppgiften Kännedom om alternativ.

Den studerande sätter sig in i intressanta aktörer inom sitt område med hjälp av olika webbtjänster och relaterar den information han eller hon inhämtat till sina egna uppfattningar och tankar om sin framtida arbetsroll.



# AKTÖRER INOM DEN EGNA BRANSCHEN

- a) Välj några aktörer (organisation, arbetsfält, bransch) som intresserar dig att granska inom din bransch. Om du har gjort uppgiften Kännedom om alternativ väljer du de alternativ du upplever som viktiga och tittar närmare på dem i den här uppgiften.
- b) Granska aktörerna med hjälp av olika webbtjänster och sociala medier:  
Vilka frågor värdesätts i branschen?  
Vilka verksamhetssätt och -kulturer finns i branschen?  
Vilka färdigheter och egenskaper förväntas av aktörerna i branschen?  
Ta fram exempel som du anger i tabellen
- c) Utifrån dina observationer kan du tänka ut företag som intresserar dig som aktör inom branschen.

| Bransch/Organisation: |                              |                                 |
|-----------------------|------------------------------|---------------------------------|
| Värderingar:          | Verksamhetssätt och -kultur: | Färdigheter och egenskaper som: |
|                       |                              |                                 |
|                       |                              |                                 |
|                       |                              |                                 |
|                       |                              |                                 |
|                       |                              |                                 |

## Fundera på:

- Hur skulle dessa arbetsmöjligheter som olika aktörer erbjuder passa dig?
- På vilket sätt möts dina värderingar och de värderingar som olika aktörer förmedlar?
- Vilka observationer kan du göra om arbetssätten och -kulturen?
- Hur kan du komma in i branschen?
- Vilka egenskaper och färdigheter behöver du?
- Vilka rekryteringssätt använder aktörerna?



# PERSONLIG INNEBÖRD

## IDENTITETSKAPITAL / Personlig innebörd

### Arbete

Den studerande arbetar i första hand självständigt. Före det självständiga arbetet kan den studerande reflektera över temat tillsammans med handledaren.

### Karriärberedskapsmål

Den studerande kan identifiera sina styrkor, sin kompetens, sina värderingar, intressen och sådant som motiverar honom eller henne, vilket hjälper den studerande att identifiera och förverkliga personliga preferenser i karriärplanerna. Utifrån dessa lär sig den studerande att verbalisera en meningsfull karriär.

### Genomförande

Uppgiften består av två delar. I den första delen ska den studerande lista vilka styrkor, vilken kompetens och vilka intressen han eller hon har, vad som motiverar honom eller henne och vilka värderingar han eller hon värnar om i sitt liv.

I den andra delen beskriver den studerande sig själv i form av en kort berättelse.



# PERSONLIG INNEBÖRD

- a) Fundera på vilka värderingar du har byggt och vill bygga upp ditt liv på. Vad motiverar dig? Vilka styrkor och vilken kompetens har du? Vad intresserar dig och vilka saker vill du satsa på? Ange så många saker du kan.

**Styrkor**

**Kompetens**

**Intressen**

**Motiverande  
saker i livet**

Granska det du har skrivit och reflektera över:

- Hur yttrar sig dessa saker i ditt liv?
- Hur har dina personliga preferenser förändrats under ditt liv?
- Vilka saker har sett likadana ut under lång tid?
- Hur skulle du vilja att innehållet i cirklarna skulle se ut i framtiden?

- b) Skriv en beskrivning av hur du ser dig själv.  
Börja med att först skriva ditt namn och fortsätt:

\_\_\_\_\_ är en människa som...

Skriv i tredje person, använd inte pronomenet "jag". Detta gör det lättare för dig att bevara ett objektiva avstånd och hjälper dig att skriva mer direkt och öppet..

När du är klar kan du reflektera över:  
Hur kändes det att skriva? Vilka observationer gjorde du om dig själv?



# KARRIÄRINRIKTNINGAR

## IDENTITETSKAPITAL / Karriärplanernas tydlighet

### Arbete

Den studerande utför uppgiften självständigt, varefter den studerande kan reflektera över de frågor och tankar som uppgiften väcker i portfolion eller vid handledning individuellt eller i grupp.

### Karriärberedskapsmål

Uppgiften ska stödja den studerandes framtidsorientering och planmässighet i karriärfrågor.

### Genomförande

I uppgiften strukturerar den studerande karriärmålen och prövar olika karriärplaner. Uppgiften består av två delar. I den första delen funderar den studerande på olika alternativa framtidsbilder. I den andra delen väljer den studerande en av dessa framtidsbilder att fokusera på och funderar på vilka steg som krävs för att han eller hon ska uppnå bilden.

# KARRIÄRINRIKTNINGAR

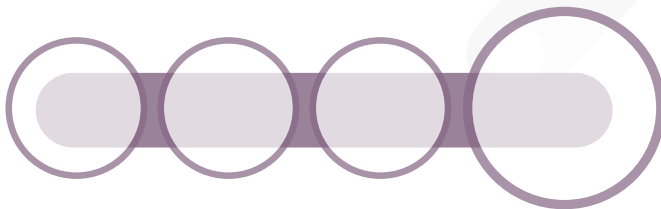
## a) Jämförelse mellan potentiella framtidsscenarier.

Tänk ut några alternativ inför framtiden och gör en våg för varje alternativ enligt bilden. Ge varje våg ett namn som beskriver ett framtidsalternativ. Alternativen kan döpas efter en viss arbetsroll eller uppgift. Sedan ska du granska respektive våg separat med frågorna för exempelvågen och lista saker på vågens plus- och minussida.



## b) Den framtid jag önskar mig.

Välj en framtidsbild i föregående uppgift som du anser vara viktigast för närvarande. Fundera på varför den är viktigast. Skriv denna framtidsbild i den större ringen. Reflektera över vilka steg som får dig att uppnå denna och namnge dem i de små cirkelarna.



## Fundera på:

- Vilka hinder finns det på din väg?
- Hur kan du övervinna dem?



# RESURSCIRKEL

**PSYKOLOGISKT KAPITAL** / Anpassning till förändringar och förmåga att tåla osäkerhet

## Arbete

Den studerande arbetar självständigt, varefter uppgiften kan diskuteras parvis eller i grupp. Uppgiften kan också utföras som paruppgift så att deltagarna växlar mellan att agera handledare och bli handledda.

## Karriärberedskapsmål

Den studerande kan åskådliggöra om sina psykosociala resurser som han eller hon kan utnyttja för att anpassa sig till nya situationer och olika övergångar.

## Genomförande

Tillgängliga resurser främjar uppnåendet av målen när planerna inte förverkligas på önskat sätt. I denna uppgift instrueras den studerande att lista resurser i resurscirkeln. Om de studerande arbetar i grupp kan gruppdiskussioner tas upp mellan de olika skedena.



# RESURSCIRKEL

## Definiera först ett mål som du strävar efter.

- 1) I cirkeln Mina färdigheter och positiva egenskaper som resurs anger du förmågor, färdigheter och positiva egenskaper du har. Hur kan du utnyttja dessa egenskaper för att uppnå dina mål?



Diskutera varandras egenskaper som resurs. En utomstående person kan hjälpa oss att se våra egenskaper i ett nytt ljus.

- 2) I cirkeln Andra människor som resurs ska du ange namn på personer som är resurser i ditt liv. Hur är var och en av dem resurser i ditt liv?



Fundera på vilket sätt andra människor kan vara resurser.

- 3) I cirkeln Andra saker som resurs skriver du andra viktiga saker (konst, religion, kultur, hobbyer, djur osv.) som är dina resurser. På vilket sätt kan de vara till nytta för att uppnå målet?

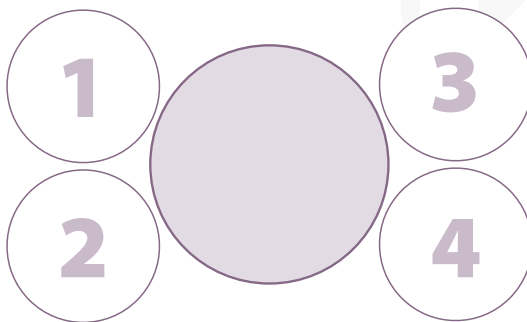


Kom på olika saker som kan fungera som resurser.

- 4) I cirkeln Riskfaktorer som resurs anger du 2–4 hinder för att uppnå målet.



Hjälp varandra att hitta fördelar med riskfaktorena.





# FRAMTIDSORIENTERING

## MEDVETEN FRAMTIDSORIENTERING (MEDVETENHET)

### Arbete

Den studerande gör uppgiften självständigt, varefter han eller hon kan reflektera över den med handledaren eller i grupp.

### Karriärberedskapsmål

Uppgiften får den studerande att medvetet reflektera över sin framtid och inriktning.

### Genomförande

I uppgiften stannar den studerande upp och granskar sina tankar kring framtiden. Genom frågorna strukturerar den studerande sin nuvarande situation och synliggör sin egen yrkesinriktning.

# FRAMTIDSORIENTERING

Vid denna uppgift kan du stanna upp och granska din framtidsorientering. Fundera på följande frågor och skriv ned dina tankar och resonemang på en linje.

- a)** Var är jag? Var skulle jag vilja vara i framtiden?
- b)** Var kommer jag ifrån och vilken resa har jag gjort hittills?
- c)** Vart är jag på väg att fortsätta min resa?
- d)** Vilka val måste jag göra?
- e)** Vilka hinder kan finnas på min väg?

## Fundera på:

- Vilka faktorer grubblar jag över gällande framtiden och i synnerhet framtidsplaneringen?
- På vilket sätt kan man förbereda sig för framtiden?
- Vilka valsituationer förekommer i framtiden och hur kan man påverka dem?



## PÅVERKA DEN EGNA FRAMTIDEN (KONTROLL)

### Arbete

Uppgiften kan inledas tillsammans med handledaren eller kamraten genom att först diskutera individuella mål i framtiden. Den studerande bearbetar framtidskartan självständigt, varefter frågor och tankar som uppgiften väckt kan reflekteras i portfolion eller vid handledning individuellt eller i grupp.

### Karriärberedskapsmål

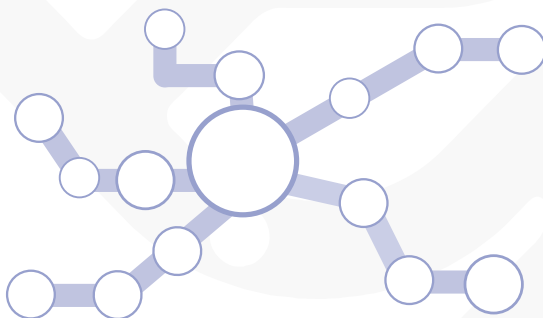
Den studerande uppfattar vilka konkreta steg som leder till att uppnå målen och hur vi kan påverka vår egen framtid.

### Genomförande

I uppgiften används metoden Framtidens minnen där man går retroaktivt mot framtiden från en specifik situation mot nuet. Först funderar den studerande på en konkret situation som han eller hon hoppas uppnå. Därefter åskådliggör han eller hon vad som har hänt mellan den framtida situationen och nutiden ur olika perspektiv. Hjälpfrågor kan till exempel vara: hurdan inläring har behövts, vad som har hänt i arbetet, vad som hänt i fråga om familjen och vännerna, hur den egna framtiden har förändrats, hur de egna handlingarna har förändrats och hur de själva har kunnat påverka sin egen framtid.

# FRAMTIDSKARTA

- a) Föreställ dig en konkret situation som du vill befinna dig i i framtiden. Det kan vara en önskvärd livssituation, nästa praktik- eller arbetsplats eller något annat skede som ligger framför. Beskriv framtidssituationen med några ord mitt på framtidskartan.
- b) Vilka konkreta steg eller saker har skett före den önskade situationen? Skriv in dessa mellanfaser på din framtidskarta. Placera frågorna i den del av framtiden som ligger längst bort mitt på kartan och frågor kring den närmaste framtiden längst ut på kartan. Olika saker beskrivs som egna "rutter" som du kan göra fritt på kartan. Det kan vara till exempel arbete och försörjning, familj och vänner, fritid och hobbyer, det egna jaget, personlighet, identitet, intressen, utbildning eller att lära sig nya saker.



## Fundera på:

- Hur skiljer sig framtidssituationen från nuläget?
- Vilka mellanetapper har det funnits på framtidsvägen? Varför har de behövts?
- Vilka saker har du behövt göra för att uppnå framtidssituationen?
- På vilket sätt kan du påverka din framtid?
- Vilka människor behövs som stöd och hur utnyttjar du deras hjälp?
- I vilken typ av miljöer kan du agera för att bygga upp en önskvärd framtid?

## UNDERSÖKA NYA MÖJLIGHETER (NYFIKENHET)

### Arbete

Den studerande kan utföra uppgiften självständigt. Uppgiften lämpar sig även för mindre grupper. Erfarenheter kan reflekteras i handledningsamtal, parvis, i grupp eller i portfolion.

### Karriärberedskapsmål

Den studerande uppmuntras att undersöka, lära sig nytt och prova på olika saker som stöder karriärplaneringen och få nya perspektiv i sina karriärplaner.

### Genomförande

Jobbskuggning ger möjlighet att bekanta sig med olika arbetsuppgifter i praktiken. Genom skuggning får den studerande förståelse för önskade arbets- eller karriärmöjligheter. Den studerande väljer på egen hand en arbetsplats som intresserar honom eller henne, kontaktar den och avtalar om det praktiska genomförandet. Det är även viktigt att reflektera över skuggningsupplevelsen och det man har lärt sig där.

I uppgiften kan det vara till nytta att den studerande har gjort de tidigare uppgifterna. Kännedom om alternativ och Aktörer inom den egna branschen.

# JOBBSKUGGNING

Vilket arbete skulle du vilja veta mer om?

Vad skulle du vilja veta, lära dig och få reda på om det arbete du har valt?

1. Kontakta en aktör inom den bransch som intresserar dig och be om möjlighet att få följa hans eller hennes arbete.
  - Var förberedd på att berätta om dig själv och varför du skulle vilja få veta mer om personens arbete.
  - Du kan nämna att uppgiften är relaterad till dina studier.
2. Kom överens om praktiska arrangemang.
  - Hur genomförs introduktionen (rundtur, besök, uppföljning av arbetsdagen, intervju osv.)?
3. Gör bakgrundsarbete
  - Ta reda på så mycket som möjligt på förhand om arbetet, branschen och organisationen.
  - Tänk ut frågor på förhand som du vill få besvarade.
4. Praktiskt genomförande: Jobbskuggning
  - Lyssna, fråga, observera och gör anteckningar.
  - Ta modigt kontakt med de människor du träffar i arbetsgemenskapen.
5. Reflektioner av upplevelsen i portfolion eller grupp
  - Vilka tankar väckte upplevelsen?
  - Vad lärde du dig om ditt sätt att skaffa information och sätta dig in i arbetsmiljön?
  - Förändrades din uppfattning om arbetet i fråga? Vad lärde du dig?
  - Vilken typ av mervärde gav upplevelsen dina karriärfunderingar?
  - Hur kan kontakter som erhållits genom upplevelser användas som informationskälla för karriärplanering?



# FRAMGÅNGSBERÄTTELSE

## LITA PÅ DINA MÖJLIGHETER (SJÄLVFÖRTROANDE)

### Arbete

Uppgiften kan utföras som en självständig process, med stöd av handledaren eller i grupp.

### Karriärberedskapsmål

Uppgiften stöder den studerande att identifiera sina kunskaper och resurser samt att utveckla tilltro till att klara av situationer som innebär utmaningar och osäkerhet.

### Genomförande

Vid uppgiften stannar den studerande upp för att reflektera över och granska sitt eget agerande i utmanande situationer. Med framgångsberättelsen aktiveras en positiv erfarenhet av det egna agerandet och hur de klarar sig. Genom att räkna upp de färdigheter som används i berättelsen stöds identifieringen av de egna styrkorna.

Uppgiften är i synnerhet resursgivande i grupp.

OBS! Uppgiften kan också vara fiktiv, där man fokuserar på framtiden och föreställer sig hur man klarar av en särskild utmaning. Med en fiktiv framgångsberättelse aktiverar man identifieringen av dolda talanger och potential.



# FRAMGÅNGSBERÄTTELSE

## 1. Din egen framgångsberättelse

- a) Påminn dig om en situation där du har lyckats eller varit nöjd med ditt eget agerande. Situationen kan gälla vilket som helst delområde i livet, även mycket litet och vardagligt.
- b) Skriv en så noggrann beskrivning eller berättelse om denna situation som möjligt på papper. Beskriv i detalj situationen och ditt eget agerande: vad gjorde du i vilket skede, hur reagerade du, vad tänkte och kände du, vad ledde ditt agerande till?
- c) Gå igenom den berättelse du skrivit och reflektera över vilka färdigheter och vilken kompetens du har använt dig av i situationen. Räkna upp dessa färdigheter på papper så noggrant som möjligt, försök identifiera även olika små handlingar och agerande i situationen.
- d) Gå igenom listan och reflektera över vad du har för karaktäristiska sätt att klara av utmaningar och hur du kan utnyttja dessa färdigheter i eventuella framtida situationer.
- e) Vilka färdigheter är särskilt viktiga när ihärdighet krävs och hur kan du utveckla dem?



## 2. Att dela med sig framgångsberättelserna i grupper

- a) Presentation av framgångsberättelser i grupp (varje berättare ges till exempel 2–3 minuter)
- b) När de lyssnar identifierar och skriver de andra deltagarna upp de färdigheter, styrkor och egenskaper som berättaren använder sig av. Det lönar sig att skriva på papper.
- c) Med hjälp av listorna görs en genomgång där varje berättare får respons om sina egna färdigheter och styrkor av gruppmedlemmarna. De skrivna listorna ges till varje berättare efter omgången.

I gruppen kan man även diskutera allmänt om färdigheter och egenskaper som hjälper oss att klara svåra situationer och som stöder ihärdighet trots osäkerheter. Dessutom kan man dela med sig av tankar om utvecklingen av sådana färdigheter.





# KOMMA IGÅNG MED ATT FATTA BESLUT

## VÄLJA KARRIÄR OCH FATTA BESLUT / BESLUTSSVÅRIGHETER

### Arbete

Den studerande arbetar självständigt, varefter frågor och tankar som uppgiften väckt kan reflekteras vid handledning individuellt eller i grupp.

### Karriärberedskapsmål

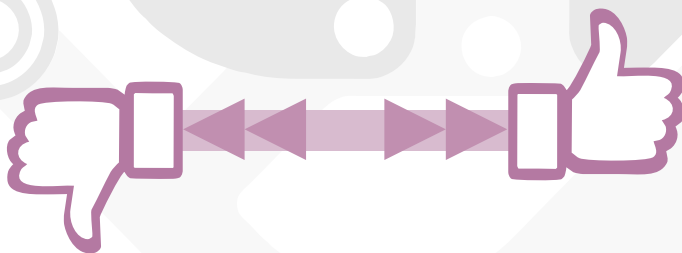
Hjälper den studerande att identifiera faktorer som påverkar den egna beslutsprocessen och saker som eventuellt försvårar den. Genom att formulera och bedöma dessa blir den studerande hjälpt att ta nästa steg i beslutsfattandet.

### Genomförande

I uppgiften granskar den studerande beslutsprocessen och frågor som påverkar den. I början av uppgiften uppger den studerande en aktuell fråga om utbildnings- eller karriärval, varefter eleven funderar på och bedömer faktorer som påverkar beslutsfattandet.

# KOMMA IGÅNG MED ATT FATTA BESLUT

- a) Uppge en aktuell fråga eller en valsituation som hänför sig till dina studier eller karriärplaner.
- b) Skriv så mycket som möjligt om dina tankar, känslor, omständigheter, personer eller händelser som påverkar beslutsprocessen i anknytning till denna fråga (5–10 saker). Bedöm sedan om dessa faktorer påverkar dina beslut negativt, neutralt eller positivt.



- c) Plocka ut de tre saker eller faktorer i listan som påverkar ditt beslut mest just nu och fundera (skriv om du vill med några meningar):
  - Varför känns de viktiga för dig?
  - Hur anknyter de till andra saker du har räknat upp?

# FYRFÄLTSMATRIS FÖR VAL

## VÄLJA KARRIÄR OCH FATTA BESLUT /

### SVÅRT ATT FÖRBINDA SIG TILL VAL

#### **Arbete**

Den studerande arbetar självständigt och kan sedan reflektera över de frågor och tankar som uppgiften väcker i portfolion eller handledningen individuellt eller i grupp.

#### **Karriärberedskapsmå**

Uppgiften stöder den studerandes beslutsprocess och bedömning av alternativ samt engagemang i valet.

#### **Genomförande**

När man ska förbinda sig till ett val krävs värdering av alternativ. Den studerande funderar ut några alternativ för någon nuvarande karriärfråga och bedömer hur lämpliga alternativen är och möjlighet för sig själv. Frågorna i slutet av uppgiften hjälper den studerande att fatta beslut om fortsatt arbete.

# FYRFÄLTSMATRIS FÖR VAL

Vilka val som anknyter till studier och karriär funderar du på just nu?  
Vilka val ska du eventuellt göra inom den närmaste framtiden? Vilka olika typer av alternativ behöver du överväga?

I denna uppgift granskar och bedömer du dina alternativ. Rita en fyrfältsmatris för val med 3–4 alternativ enligt bilden Fyrfältsmatris för val. Uppge vilka för- och nackdelar, det eventuella valet skulle ha i respektive fyrfältsmatris och vilka faktorer som främjar genomförandet av det aktuella alternativet (faktorer som främjar valet) och vilka faktorer som fördröjer genomförandet av alternativet (faktorer som fördröjer valet).

|                                                       |                                                                                 |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Vilka fördelar har alternativet?                      | Vilka nackdelar har alternativet?                                               |
| Vilka faktorer främjar genomförandet av alternativet? | Vilka faktorer fördröjer genomförandet av alternativet eller gör det utmanande? |



## Fundera på:

- Hur ser dina alternativ ut i relation till varandra?
- Vilket av alternativen lockar dig mest, varför?
- Hur kan du främja att detta alternativ förverkligas?

# UTVECKLING AV KARRIÄRVÄGLEDNINGEN I TYÖPEDA-PROJEKTET

Självutvärderingsverktyget och karriärvägledningkortet KUDIN har tagits fram inom undervisnings- och kulturministeriets spetsprojekt Arbetslivspedagogik inom högskoleutbildning (TYÖPEDA) 2018–2020. Målet var att främja högskolestuderandes karriärvägledning och stöd för sysselsättning samt likvärdiga möjligheter för studerande på utbildnings- och arbetsvägar. Självutvärderingsverktyget och karriärvägledningkortet KUDIN genomfördes i samarbete mellan Helsingfors, Östra Finlands och Jyväskylä universitet (projektteam: Leena Penttinen (JYU), Leena Itkonen (HY), Kirsi Vallius-Leinonen, Nadja Marjomaa, Olivia Moorrees och Janne Antikainen (UEF)).

## DEN TEORETISKA BAKGRUNDEN TILL KARRIÄRVÄGLEDNINGSKORTEN

### BEREDSKAP INFÖR KARRIÄR OCH SYSSELSÄTTNING

Granskningen av karriär- och sysselsättningsfärdigheter bygger på Tomlinsons (2017) kapitalmodell. I modellen struktureras fem karriär- och sysselsättningskapital (humankapital, socialt, kulturellt och psykologiskt kapital och identitetskapital). De utgör en dynamisk helhet av erfarenheter, kunskaper och färdigheter som insamlas och ackumuleras under studierna och hela livet. Kapitalen skapar en grund för karriärplanering och utnyttjas vid olika övergångar. Utvecklingen av karriär- och sysselsättningsfärdigheter är en process som omfattar hela utbildningsvägen och där de olika delområdena aktiveras i olika skeden. Modellen hjälper till att identifiera och upptäcka behoven av att utveckla de studerandes karriär- och sysselsättningsfärdigheter och att uppfatta på vilket sätt de kan stödjas i olika skeden av studierna.

### STYRKOR VID FÖRÄNDRINGAR OCH ÖVERGÅNGAR

Som bakgrund till förändringar och övergångar som behövs för anpassning av en individs karriär finns begreppet karriäromvandling (Savickas & Porfeli 2012). Med dessa avses psykosociala resurser som beskriver individens navigeringsfärdigheter vid förändringar i arbetslivet, övergångar och osäkerheter. Karriäromvandlingens fyra dimensioner är medvetenhet (medveten framtidsorientering), kontroll (påverka den egna framtiden), nyfikenhet (undersöka nya möjligheter) och tillit (tillit till egna möjligheter). Delområdena hjälper den studerande att identifiera styrkor som anknyter till självregleringsfärdigheter och tolerans för osäkerhet och hur medvetet han eller hon förhåller sig till framtiden, gör val, undersöker nya möjligheter eller utvecklar sin förmåga. Karriäromvandling behövs framför allt då karriären inte går rätlinjigt eller den studerande möter motgångar.

### VÄLJA KARRIÄR OCH FATTA BESLUT

Mätaren för karriärval och beslutsfattande bygger på en modell för tankar som försvårar beslutsfattandet (Sampson, Peterson, Lenz, Reardon & Saunders 1999; Lerkkanen 2002) med kognitiv approach till karriärvals- och beslutsprocesser, i synnerhet som svårigheter att fatta beslut och förbinda sig till val. Metoden hjälper oss att förstå faktorer som anknyter till beslutsfattandet och tänkesätt som försvårar olika skeden. Identifiering av problempunkter i de studerandes tänkesätt främjar självständigt beslutsfattande och stöder problemlösning i samband med val.

## LÄS MER OM DEN TEORETISKA BAKGRUNDEN

Lerkkanen, J. (2002). Koulutus ja uravalinnan ongelmat. Koulutus ja uravalinnan tavoitteen saavuttamista haittaavat ajatukset sekä niiden yhteys ammattikorkeakouluopintojen etenemiseen ja opiskelijoiden ohjaustarpeeseen. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Sampson Jr. J. P., Peterson, G. W., Lenz, J. G., & Reardon, R. C. (1999). A Cognitive Information Processing Approach to Employment Problem Solving and Decision Making. *The Career Development Quarterly*, 48(1), 3–18. <https://doi.org/10.1002/j.jvb.10045.1999.tb00271.x>

Savickas, M., & Porfeli E. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661–673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>

Tomlinson, M. (2017). Forms of graduate capital and their relationship to graduate employability. *Education + Training*, 59(4), 338–352. <https://doi.org/10.1108/ET-05-2016-0090>

## ORIGINALUPPGIFTERNA HITTAR DU I FÖLJANDE KÄLLOR\*)

Ahvenainen, M., Heikkilä, K., Jokinen, L., Miettinen, S., Ollila, J., Pietikäinen, N. & Vuorisalo, K. 2017. Tulevaisuus – paljon mahdollista! Tulevaisuusohjauksen työkirja. Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto. Versio 2.0. <https://tulevaisuusohjaus.fi/tyokalut/tyokirja/>

Furman, B., & Ahola, T. 1999. Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen. Lyhytterapia-instituutti.

Järvilehto, L. 2013. Upeaa työtä! : näin teet itsellesi uunelmiesi työpaikan. Tammi. <https://upeaatyota.wordpress.com/tyokaluja/>

Korkeakoulustartti-hanke. 2020. <https://vanha.karelia.fi/korkeakoulustartti/>

Peavy, R. 2001. Elämäni työkirja: ohjaajien opaskirja konstruktivististen periaatteiden soveltamiseen koulutuksessa ja ohjaustyössä. Psykologien kustannus.

Peterson, G., Lenz, L., Osborn, D. 2016. Decision Space Worksheet (DSW) Activity Manual. Florida State University Center for the Study of Technology in Counseling and Career Development. <https://career.fsu.edu/tech-center/resources/service-delivery-handouts>

WorkSmart—Älykkäästi töihin -hanke. 22.12.2017. Miten tunnistat oman osaamisesi. <http://worksmart.karelia.fi/2017/12/22/miten-tunnistat-oman-osaamisesi/>

\*) Uppgifterna har anpassats med tillstånd av ursprungliga upphovspersoner



[www.kudin.fi](http://www.kudin.fi)