


Hitta din rätta karriär

Karriärvägledning i fem steg



Mål med presentationen



You can do
the hard
things.

Att du genomför och fyller i mallen: Mitt Jobb-Jag.

Att du hittar nya yrken som kan passa dig.

Att du ser över Arbetsförmedlingens yrkesprognoser för dina intressanta yrken.

Att du kartlägger dina kompetenser och styrkor.

Att du hittar vad som ger dig glädje och motivation.

Att du vågar göra något annorlunda.

Att du gör en plan för att gå vidare och sätter mål och delmål.

Att du reflekterar över presentationen och ser vad du har lärt dig och hur kan du dra nytta av det i ditt jobbsökande.

Frågor att fundera på...

Vad brinner du för? Vad är det du gör när allt flyter och tiden bara rinner iväg? Vad får dig att känna dig full av energi och entusiasm?

Styrkor och egenskaper. Hur är du som person? Vilken roll passar dig och i vilka sammanhang känner du dig bekväm? När är du som mest framgångsrik i det du gör? När har du lätt för att lära dig nya saker, både fakta och praktiska uppgifter?

Vilka erfarenheter har du? Vad har du gjort tidigare i livet, som du kan bygga vidare på? Det behöver inte vara något du har jobbat med, utan kan vara saker du har gjort i helt andra sammanhang. När du börjar reflektera över erfarenheter i ett vidare perspektiv, kommer du märka att du kan massor av saker! Du kanske bara inte har tänkt på dem som värdefulla erfarenheter?



Har du ett drömyrke, som du kanske har funderat på? Vad är det i just det yrket som lockar?

Vilka värderingar har du? Vad är viktigt för dig just nu? Vad är det som styr dina val?

Vilka är dina drivkrafter? Är det till exempel att tjäna mycket pengar, kunna påverka, hjälpa andra människor – eller något annat?

Vad är viktigt i ett arbete? Vilka faktorer är viktigast för dig i ett jobb, och vilken är minst viktig? Välj bland 10 olika faktorer och motivera dina val. (5 minuter)

Hitta ditt Jobb-Jag

Här får du hjälp med att hitta svar på frågorna:

- Vem är jag?
- Vad kan jag?
- Vad vill jag göra?



Kompetenser

- 1** Vilka är din starka sidor? Hur är du som person?
Vilken roll passar dig?

Exempel

*Noggrann
Kreativ
God fysik
Problemlösare*

Erfarenheter

- 2** Vilka erfarenheter har du?
Vad har du gjort tidigare i livet?

Exempel

*Ledare av knattelaget
Bokföring i bridgeklubben
Jobbat i restaurang
Musiklärare*

Intressen

- 3** Vilken är din intresseprofil?
Vilka arbetsuppgifter vill du ha?

Exempel

*"Den handlingskraftiga praktikern"
Driva egna projekt
Arbeta med praktiska handfasta uppgifter*

Yrkesalternativ

- 5** Vilket yrke eller yrkesområde
matchar bäst ditt nuläge?

Värderingar och drömmar

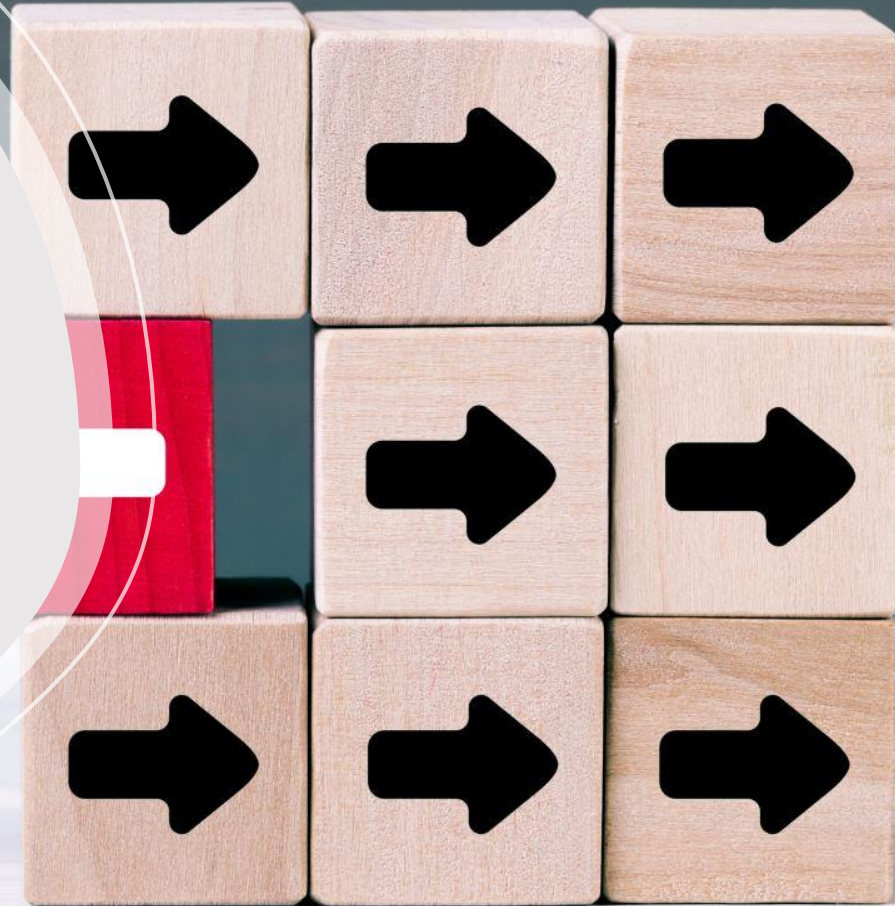
- 4** Vilka värderingar har du?
Vad är viktigt i ett arbete?

Exempel

*Hög lön
Arbeta inomhus
Många arbetskamrater
Enkelt att få jobb inom
Praktiskt arbete*

1. Dina kompetenser

Fyll i dina starka sidor.
Fyll i hur du är som person.
Fyll i vilken roll som passar dig bäst.



2. Dina erfarenheter

- Skriv ner i mallen dina tidigare erfarenheter.
- Skriv ner i mallen vad du gjort tidigare i livet.





3. Dina intressen

- Skriv vilka dina intressen är i mallen.
- Skriv vilka arbetsuppgifter du vill ha i mallen.

4. Värderingar och drömmar

- Skriv ner vilka värderingar du har just nu.
- Skriv ner vad som är viktigt för dig i ett arbete.
- *En värdering är din grundläggande uppfattning om vad som är viktigt i livet för dig.*
- *Dina värderingar påverkar dina val, ofta omedvetet. De är en viktig del av dig och fungerar som din drivkraft.*
- *För att kunna göra ett bra yrkesval behöver du få en bild av hur dina värderingar ser ut. Det gör att du lättare hittar ett yrke som du kommer att trivas med.*



5. Yrkesområde

Skriv ner vilket yrke eller yrkesområde passar dig bäst i nuläget.

Du kan ta hjälp av de yrken du hittar på Arbetsförmedlingen via fliken Yrken.



Utbildning och studier

Nu när du har hittat intressanta yrken och yrkesområden, behöver du se över om du har rätt utbildning för jobbet.

Hitta yrken som matchar dina kompetenser

Det finns tusentals olika yrken, om man räknar med alla olika inriktningar.

Kraven för de olika yrkena varierar förstås, men en och samma kompetens kan användas inom flera yrken.

Många yrken har förändrats med tiden, vilket innebär nya krav på kompetens. Till exempel har den tekniska utvecklingen lett till att it-kompetens efterfrågas i många fler yrken idag än tidigare.

<https://arbetsformedlingen.se/for-arbetsokande/yrken-och-framtid/hitta-yrken/>



Yrken och arbetsmarknad

Hitta yrkesprognoser på arbetsförmedlingens hemsida

Se bedömningar för nuläget och om två år för hur framtidsutsikterna ser ut i olika yrken.

<https://arbetsformedlingen.se/for-arbetssokande/yrken-och-framtid/hitta-yrkesprognoser/yrkesomraden>



Ta en titt på ditt nuläge

- Du kan likna det vid att resa med bil...
- För att du ska veta hur du ska ta dig till ditt mål, så behöver du se vart du är först, för att hitta rätt väg framåt.



Se efter nya möjligheter

- Om du tänker på ditt nuläge som problematiskt fastnar du där och får svårt att ta dig framåt.
- Var lösningsfokuserad!
- Varje situation och läge ger nya möjligheter, om man är villig att se dem.
- Det du i nuläget kan känna som ett hinder, kan du omvandla till en styrka.



Din inställning är viktig

- Låt inte negativa saker och missnöje ta över ditt liv, det är lätt hänt.
- Hitta lösningar på saker som du vill förändra i ditt nuläge.
- Låt positiva saker och händelser sprida positiv energi i ditt liv.
- Du väljer själv var du vill lägga ditt fokus, med rätt inställning kan du förändra mycket .



Din personliga målbild

- Genom att tydliggöra ditt mål så ökar dina chanser att nå dit.
- Om ditt mål är "dimmigt" och otydligt, så är det precis som med bilfärden – det är svårt för dig att veta när du nått ditt mål och du har svårt att hitta vägen dit.
- Om ditt mål är för "smalt" och för svårt att nå, så kan det liknas vid att försöka köra bil på en smal skogsstig där det är trångt med träd, det blir helt enkelt hopplöst att komma framåt.





Hitta ditt målfokus

- Sätt blicken mot det du vill uppnå - arbete, utbildning eller något annat?
- Gör ditt mål så tydligt och klart att du kan leva dig in i hur ditt liv kommer att vara när du klarat det.
- Skriv gärna ner önskat mål med delmål så blir det ett starkt fokus framåt.
- Fokusera på det positiva och att lyckas. Peppa dig själv!
- Reflektera under tiden för att se om du är på rätt väg eller hamnat på ett sidospår.

Glädje ger positiv energi och motivation

- Vad ger dig glädje? Ställ dig själv frågan och reflektera.
- När du börjar få koll på vad som ger dig glädje och vad du är nöjd med blir det lättare för dig att försöka få in så mycket av det i din vardag.
- Du blir mer motiverad och får positiv energi från det som gör dig glad.



Våga tänka annorlunda

- Våga kliva ut ur din komfortzon.
- Gör mönsterbrytande aktiviteter.
- Skapa nya tankar och idéer.
- Träffa och ta kontakt med nya människor.
- Prova att göra saker som du inte gjort tidigare.
- Nya vägar skapas när du vågar göra nya saker.
- Prova att göra saker som inte är "du".
För hur kan du veta om du inte provat?



Svara på veckans uppgift i frågeformuläret
J. FÖRDJUPNINGSPRESENTATIONER och ruta nr 38. Hitta din rätta karriär

Veckans uppgift:

1. Genomför och fyll i mallen för Mitt Jobb-Jag.
2. Har du kartlagt dina kompetenser och styrkor?
3. Har du hittat nya yrken som kan passa dig?
4. Gör även Arbetsförmedlingens yrkesprognoser för att hitta nya intressanta yrken och titta på länken om du har rätt kompetenser för yrket.
5. Vad ger dig glädje och motivation?
6. Gör en plan för att gå vidare och sätta mål och delmål.
7. Reflektion: Vad har du lärt dig av dagens presentation?
Hur kan du dra nytta av det i ditt jobbsökande?