



ARBETSLIVS- KOMPETENSER *ÖVNINGAR*

**SILTA
BRON**

YA!
Yrkesakademin
i Österbotten



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Den här samlingen av övningar

är för dig som handleder personer och grupper i frågor om arbetsliv, arbetslivskompetenser och självvärdering.

Övningskompendiet innehåller olika typer av övningar som lämpar sig för både enskilda personer och för grupper. En del av övningarna är mera lättsamma och en del kräver mera eftertanke och analys.

Gemensamt för alla övningarna är att deltagarna ska komma igång med att tänka på sig själva, sina kunskaper och vart de vill komma i arbetslivet.

Lycka till med övningarna, det kommer att bli lyckat om du som ledare aktivt är med och leder och stöder diskussionerna!

*"Du är modigare än du
vet, starkare än du tror
och klokare än du
förstår."
— Nalle Puh*



BARNDOMENS DRÖMYRKE

INSTRUKTIONER

Alla får berätta om sitt drömyrke. Det kan vara något de bara drömt om, även om det inte är ett riktigt jobb/yrke. Det viktiga är att man har haft drömmar. Man får också rita eller skriva om sitt drömyrke.

Under samtalet kan ni ställa dessa frågor:

- Varför ville du ha det här yrket?
- Vill du fortfarande ha det? Varför/Varför inte?
- Kan du fortfarande jobba med det här yrket?
- Vad drömmer du om nu?

Efteråt kan ni prata om varför drömmar är viktiga och att det finns många olika sätt att nå sina mål.

MÅLSÄTTNING:

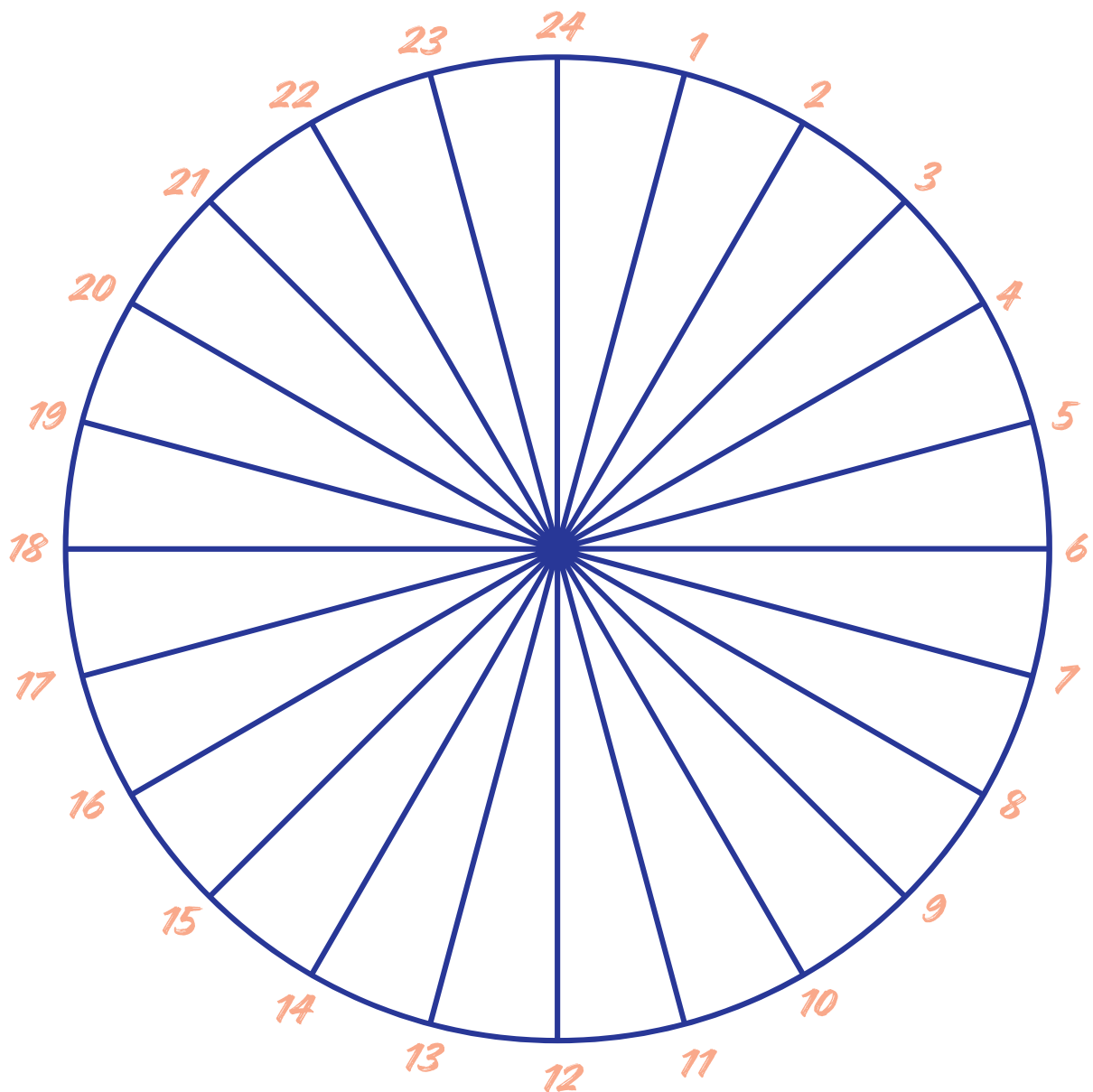
Övningen passar bra för en grupp som vill lära känna varandra. Den passar också för allmän diskussion om yrken.

TIDSÅTGÅNGS- KLOCKA

INSTRUKTIONER

Hur använder du din tid?

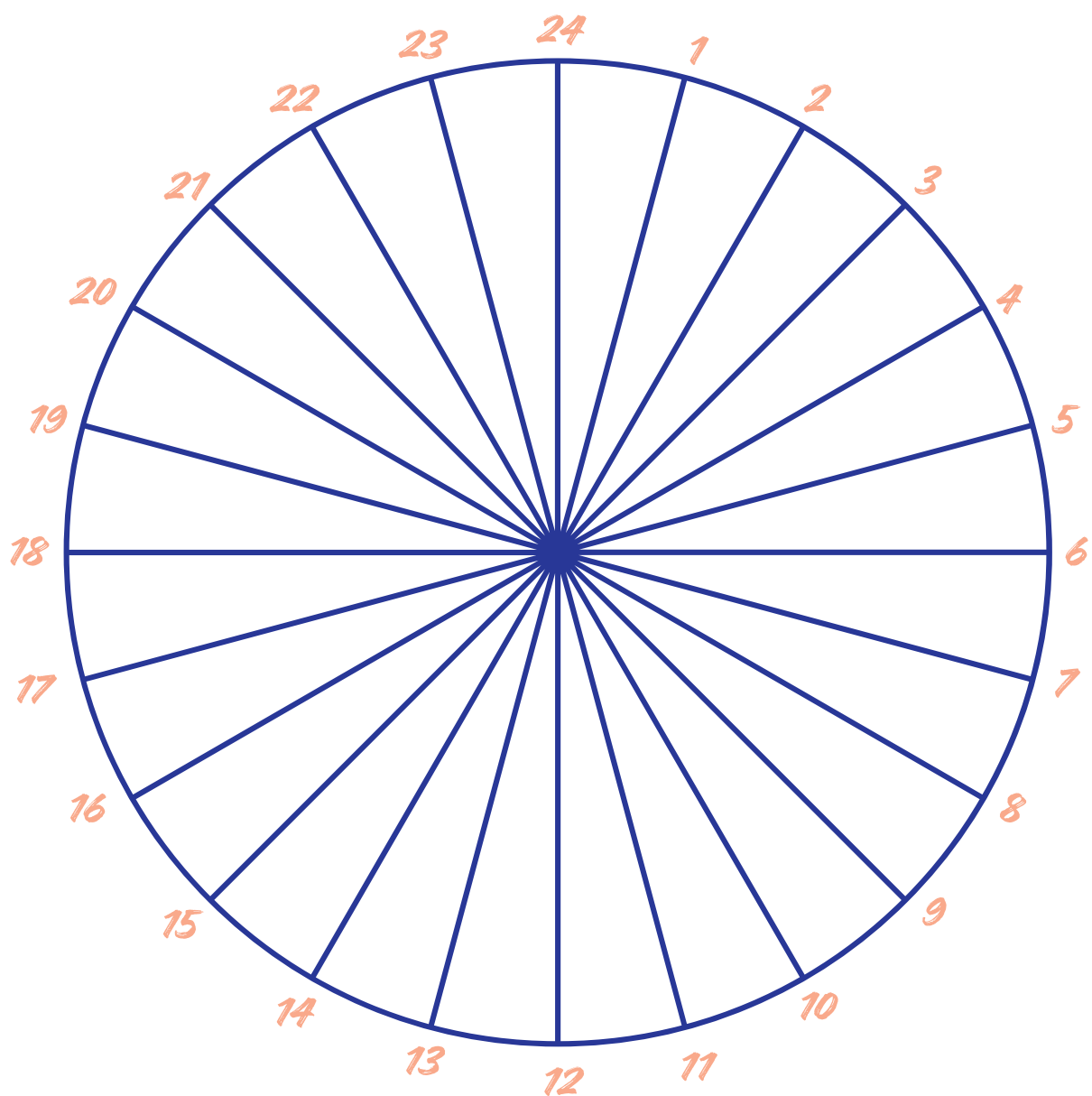
Titta på klockan och tänk på hur du använder din tid under ett dygn. Färglägg eller skriv på klockan vad du gör under olika timmar på dagen. Hur mycket tid lägger du till exempel på att sova, äta, röra på dig, studera eller jobba, göra hobbyer, träffa vänner och familj eller scrolla på telefonen?



TIDSÅTGÅNGS- KLOCKA

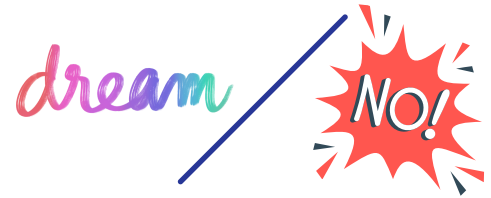
INSTRUKTIONER

Idealklockan. Du funderade just på hur ditt dygn brukar se ut, finns det kanske något att fundera på eller ändra på? På den här idealklockan kan du nu färglägga eller skriva hur du istället önskar att du skulle använda din tid.



DRÖMJOBBS VS. "ALDRIGILIVET"-JOBBS

INSTRUKTIONER



Övningen kan göras under en träff, eller så kan man ge den första delen som hemläxa. Deltagarna ska fundera på vilket deras drömjobb är – om de inte behöver tänka på hinder eller begränsningar (till exempel var de bor, familj eller utbildning).

Sedan ska de tänka på vilket jobb de absolut inte skulle vilja ha, alltså ett jobb där de inte skulle trivas eller inte kan tänka sig att arbeta. Man kan söka exempel på jobb på nätet genom att titta på lediga tjänster, eller så kan man tillsammans prata om olika yrken och arbetsuppgifter.

Till sist berättar deltagarna i tur och ordning om sina drömjobb och sina "aldrig i livet"-jobb.

Diskussionen kan föras framåt med hjälp av följande frågor:

- Vad i jobbet gör det till ett drömjobb?
- Vilka egenskaper kräver jobbet?
- Är det möjligt att få drömjobbet? Vad skulle det kräva?
- Om det inte är möjligt att få drömjobbet, vilket jobb skulle kunna vara motsvarande?
- Vad är det som gör jobbet till #aldrigilivetjobb?
- Varför passar inte #aldrigilivetjobbet mig?
- Jämför drömjobbet med #aldrigilivetjobbet! Finns det några gemensamma drag? Kräver de samma egenskaper?

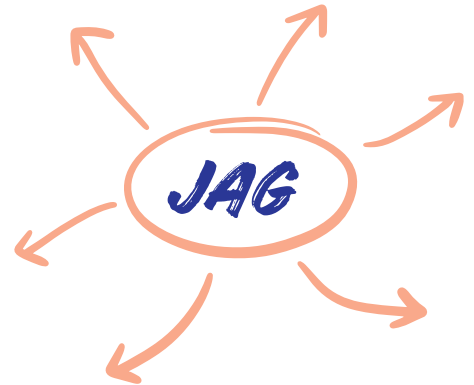
MÅLSÄTTNING:

Målet med övningen är att få deltagarna att tänka på vad de vill arbeta med i framtiden, utan att bry sig om hinder eller begränsningar. Samtidigt ska de fundera på vilka jobb de inte skulle trivas med eller inte skulle kunna tänka sig att göra.

KOMPETENSENS TANKEKARTA

MATERIAL

- Papper, pennor i olika färger
- Tankekartan kan även göras elektroniskt t.ex. Tex2mindmap, FreeMind, Mindmup, Canva (webbsidorna som nämns här kan eventuellt ändra eller sluta fungera i framtiden)



INSTRUKTIONER

Be den deltagare att göra en tankekarta (mind map) om sitt liv.

I mitten av pappret skriver eller ritar den deltagare sig själv. Runt omkring gör hen grenar med olika delar av sitt liv – till exempel familj, vänner, hobbyer, skola och arbete. Det kan vara bra att ge exempel på vad man kan skriva under de olika kategorierna så att deltagarna kommer igång.

Sedan får den deltagare fundera på sitt kunnande, sina färdigheter och personliga egenskaper inom varje område och skriva in dem på kartan. Man kan tänka på frågor som:

- Vad har jag lyckats med inom detta område?
- Vad tycker jag om att göra?
- Vad är jag bra på?
- Vad har andra sagt att jag är bra på?

Tankekartan, eller kompetenskartan, kan användas under hela studietiden – till exempel i samtal med handledare, vid planering av studier, när man söker jobb eller skriver sitt CV.

MÅLSÄTTNING:

Den deltagare ska fundera på vilka styrkor och kunskaper hen har, och hur de har utvecklats.

Uppgiften ska särskilt hjälpa till att lyfta fram det man har lärt sig utanför skolan – till exempel genom vardagliga erfarenheter (informellt lärande) eller genom kurser och träning som inte ordnas av en skola (nonformellt lärande).

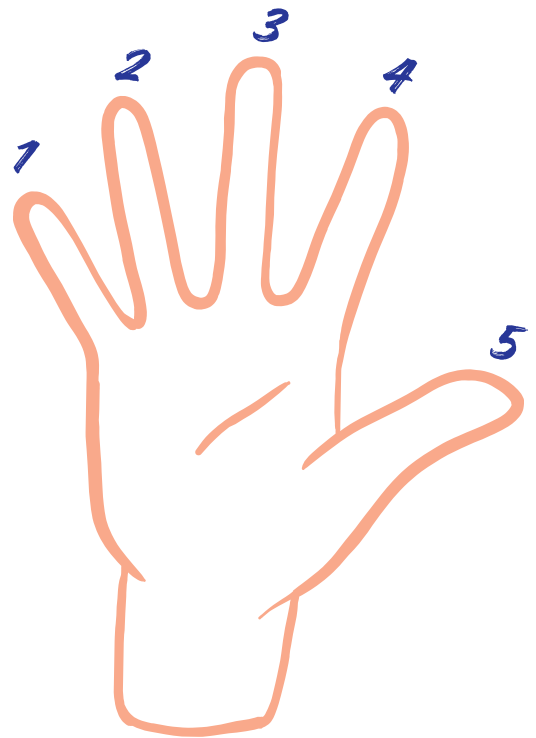
MINA PRESTATIONER PÅ EN HAND

INSTRUKTIONER

Be deltagarna välja fem saker de har gjort som de är stolta över. De ska välja en sak för varje finger på handen. Det ska vara de saker de tycker är viktigast eller störst i sitt liv hittills. Sedan får de berätta för gruppen (eller i par) vad de har valt för varje finger.

Berätta för deltagarna att de i framtiden kan byta ut de gamla sakerna mot nya framgångar eller saker de lyckas med.

När deltagarna någon gång i framtiden känner sig osäkra eller tvivlar på sig själva, så kan de titta på sin hand och minnas de fem sakerna som de är stolta över. Sakerna på handen kan man också använda när man till exempel ska berätta om sig själv för en arbetsgivare.



MÅLSÄTTNING:

Målet är att höja deltagarens självförtroende, göra deltagaren medveten om sina prestationer och öva på att kunna beskriva dem för sig själv och andra.

JAG & FRAMTIDEN

MATERIAL

- Postit-lappar i tre olika färger. Man kan också bara ställa sig på olika platser i rummet om man vill röra på sig. Man kan också göra en digital omröstning.



INSTRUKTIONER

Deltagarna får 3 olikfärgade röstningslappar och håller sedan upp den lapp som passar dem bäst enligt påståendena. Eller så kan man också bara ställa sig på olika platser i rummet beroende på vad man vill svara.

Ledaren läser upp alla påståenden, eller bara några, beroende på hur mycket tid som finns. Ledaren kan också hitta på fler egna påståenden som passar just din grupp.

Det är bra om man tillsammans diskuterar de olika påståendena och tankarna som de väcker. Samtalet är en viktig del av övningen, eftersom man får höra olika åsikter och tankar. Påståendena kan läsas upp högt eller visas på en skärm, och deltagarna röstar utifrån vad de tycker och känner just då.

färg/plats 1 = jag är av annan åsikt
färg/plats 2 = jag håller med
färg/plats 3 = kanske/kan inte säga

MÅLSÄTTNING:

Framtidsröstningen ska få deltagarna att tänka på sin egen framtid och på framtiden i allmänhet. Det finns inga rätt eller fel svar – övningen handlar om vad man själv känner och tycker. Påståendena handlar om framtiden och ska få deltagarna att tänka efter.

JAG & FRAMTIDEN

PÅSTÅENDEN

1. Jag studerar till ett arbete som jag i framtiden vill ha.
2. Jag känner till mina styrkor och mina svagheter.
3. Jag tänker ofta på min framtid.
4. Jag har ännu inga planer för min framtid.
5. Framtiden kommer att vara helt annorlunda än nutiden.
6. En lång karriär i form av fast jobb hos samma arbetsgivare är vad jag strävar efter.
7. För mig är det viktigare att få arbeta med saker jag tycker om, än att få bra lön.
8. Jag har många alternativ i framtiden. Jag har ännu inte bestämt mig.
9. Jag vet exakt vad jag väntar mig av min egen framtid.
10. Framtidens arbetstagare måste vara mera flexibla än dagens.
11. Det är viktigt för mig att få en studieplats eller en arbetsplats, men i vilken bransch är mindre viktigt.
12. Jag vet ännu inte vad jag ska bli, men jag tror att livet för något bra med sig åt mig.
13. I framtiden har jag flera olika arbetsplatser och uppgifter.
14. Jag är positivt inställd till framtiden.
15. God fysisk och psykisk hälsa är viktigt för en god framtid.
16. Jag planerar min framtid enligt var det finns bäst sysselsättningsmöjligheter.
17. Jag beslutar om min framtid själv.
18. Jag litar på att jag klarar mig trots eventuella motgångar.
19. Jag är öppen för nya saker.
20. Jag litar på att mina framtidsplaner är klarare om ett år.
21. Jag är redo att flytta till någon annan ort i Finland eller utomlands för att hitta jobb eller utbildning.
22. Jag tror att jag i framtiden kan hitta ett yrke eller ett arbete, som jag idag inte har någon aning om.
23. Jag har en realistisk uppfattning om mina förmågor.
24. Jag har framtidsdrömmar.

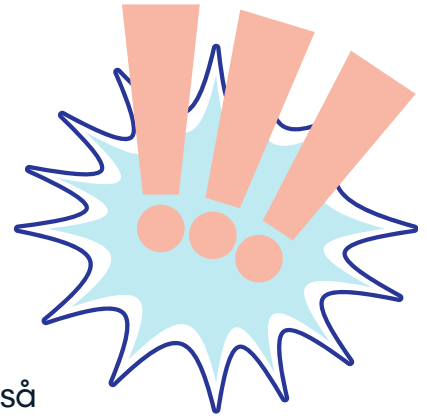
VAD ÄR VIKTIGAST?

MATERIAL

- Stort block eller skrivtavla
- Post-its och pennor

INSTRUKTIONER

Skriv följande saker på blädderblock eller motsvarande så att de deltagare kan se dem. Du kan också lägga till eller ta bort påståenden beroende på vilken grupp du har.



- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Trevliga arbetskamrater• Ansvar• Flexibel arbetstid och plats• Variation i arbetet• Att arbetet är intressant• Arbetets kontinuitet• Goda arbetsförhållanden• Stöd från förmannen• Rättvisa | <ul style="list-style-type: none">• Bra lön• Att arbetet är självständigt• Att lyckas i arbetet• Inflytande• Bra anställningsförmåner• Möjlighet att påverka det egna arbetet• Självförverkligande och -utveckling• Avstånd till arbetsplatsen |
|---|---|

Be deltagarna att ordna sakerna på listan i viktighetsordning (1 = inte alls viktig och 10 = mycket viktig). Diskutera i smågrupper om viktighetsordningen och hur olika saker är viktiga för olika människor. Be deltagarna att motivera sina svar.

Slutligen listar smågrupperna 5 saker som hela gruppen anser vara viktiga. Smågrupperna presenterar sina listor för de andra.

MÅLSÄTTNING:

Målet är att deltagarna ska fundera på vilka saker som är viktiga för dem på en arbetsplats.



MITT JOBB-JAG

Datum:

Namn:

KOMPETENSER:

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

Exempel: Noggrann, kreativ, god fysik, problemlösare

ERFARENHETER:

Vilka erfarenheter har du?
Vad har du gjort tidigare i livet?

Exempel: Ledare av knattelaget, bokföring i teaterklubben, jobbat i restaurang, musiklärare

INTRESSEN:

Vilken är din intresseprofil?
Vilka arbetsuppgifter vill du ha?

Exempel: Den handlingskraftiga praktikern, driva egna projekt, arbeta med praktiska handfasta uppgifter

YRKESALTERNATIV:

Vilket yrke eller yrkesområde matchar bäst ditt nuläge?

VÄRDERINGAR & DRÖMMAR:

Vilka värderingar har du? Vad är viktigt i ett arbete?

Exempel: Hög lön, arbeta inomhus, många arbetskamrater, enkelt att få jobb inom, praktiskt arbete...



FRAMTIDENS KUNSKAPER

MATERIAL

- Post-its och pennor

INSTRUKTIONER

Deltagarna behöver en penna och post-it-lappar. De ska fundera på vilka kunskaper, färdigheter och egenskaper som behövs i arbetslivet, både nu och i framtiden. De ska tänka på vad de redan har – till exempel hur de är som personer, vilka kunskaper och färdigheter de har och vad de har lärt sig genom arbete eller fritidsintressen. Samtidigt ska de fundera på vilka kunskaper och färdigheter de behöver lära sig för framtiden.

Alla idéer skrivs ner på post-it-lappar, en sak på varje lapp. Ledaren kan skriva några exempel i förväg för att visa hur man kan göra. När alla är klara sätts lapparna upp på en vägg.

Sedan får deltagarna välja och tänka på tre lappar på väggen: två som visar kunskaper de redan har och en som visar något de vill lära sig. Därefter går man igenom övningen tillsammans. Var och en berättar i tur och ordning om sina val, förklarar varför de valde just de lapparna och hur deras kunskaper märks i vardagen eller i arbetet. De berättar också varför de vill lära sig den nya kunskapen.

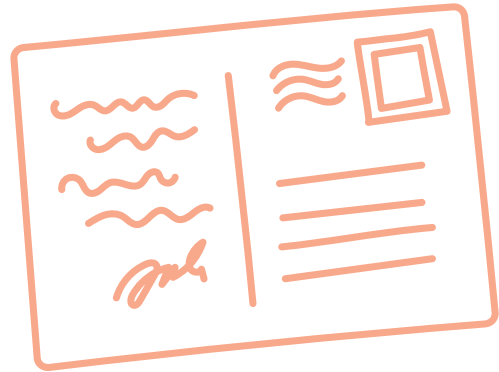
MÅLSÄTTNING:

Målet är att få deltagarna att fundera på vilka kunskaper och färdigheter de har idag och vilka de kan behöva i framtiden. Övningen visar att alla människor har olika kunskaper och färdigheter, och att man kan lära sig dem på många olika sätt.

ETT VYKORT TILL FRAMTIDEN

MATERIAL

- Vykort
- Kuvert
- Frimärken
- Pennor



INSTRUKTIONER

Deltagaren får välja ett vykort. Sedan får personen instruktioner att skriva kortet till sig själv i framtiden. På vykortet skriver deltagaren en hälsning till sitt framtida jag. Be deltagarna spara sina kort och ta fram dem igen om t.ex. ett år.

- Skriv en önskan som du vill ska gå i uppfyllelse i framtiden!
- Det kan också vara ett löfte, en påminnelse eller ett mål som personen vill nå.

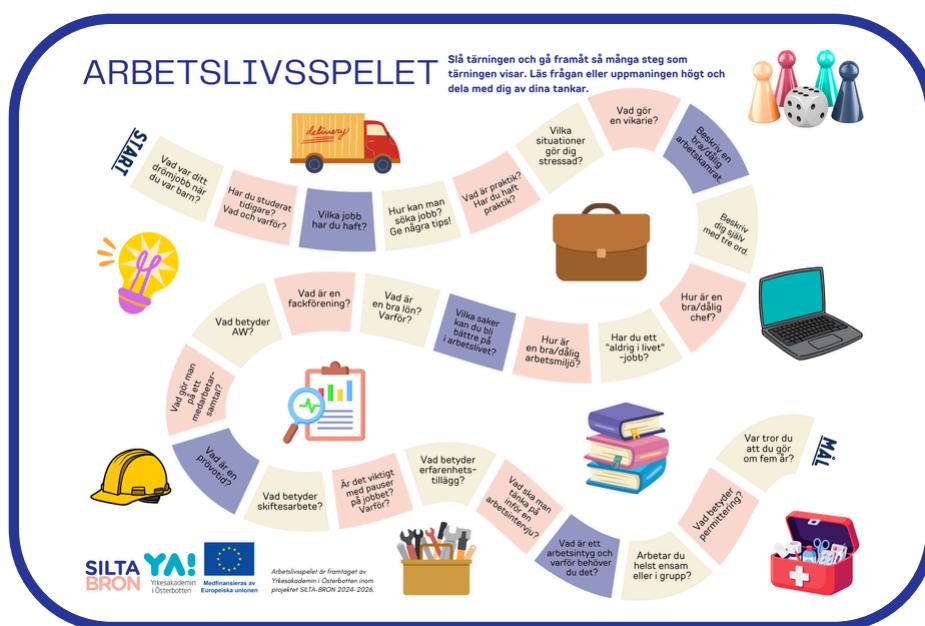
MÅLSÄTTNING:

Målet är att deltagaren börjar fundera över sin egen framtid. De får även i framtiden påminna sig själv om de tankar och mål de hade tidigare.

ARBETSLIVSSPELET

MATERIAL

- Spelplan
- Spelpjäser och tärning.



INSTRUKTIONER

Slå tärningen och gå framåt så många steg som tärningen visar. Läs frågan eller uppmaningen högt och dela med dig av dina tankar. Om det finns ord som du inte kan, ta reda på vad de betyder.

MÅLSÄTTNING:

Målet är att på ett roligt och avdramatiserat sätt prata om olika begrepp och företeelser som hör ihop med arbetslivet i Finland.