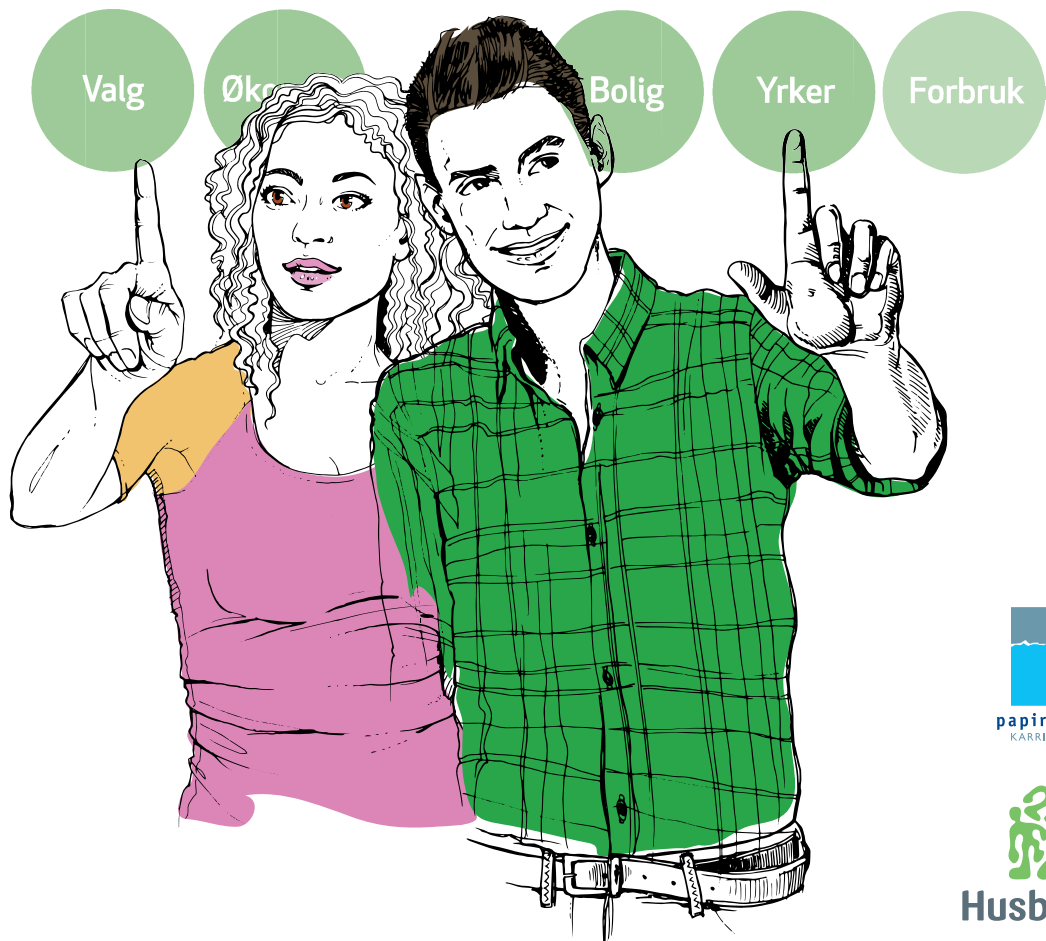


Introduksjon

Til kursholder

SJEFiEGETLIV



Til kursholder

Velkommen til Sjef i eget liv!

Alle gjør vi valg – hver dag. Noen valg er det enkelt å ta, mens andre oppleves som umulige. Noen valg har liten betydning, mens andre kan avgjøre hvilken retning livene våre tar. Hvor bevisste er vi når vi tar valg? Klarer vi å se de ulike mulighetene vi har?

Sjef i eget liv er utviklet for å være en ressurs for personer som står overfor veivalg i livet sitt. Det gjelder bl.a. ungdom som skal fullføre videregående opplæring, velge utdanning eller søke jobb, og innvandrere som skal etablere seg i en fremmed kultur.

Gjennom **Sjef i eget liv** utfordres deltakerne til å ta stilling til viktige spørsmål knyttet til egne verdier, økonomiske valg og valg av utdanning og yrke. Gjennom praktiske og lekne øvelser får deltakerne hjelp til å se seg selv og sine ressurser tydeligere og fra nye sider. I den lille sammenhengen kan **Sjef i eget liv** være et hjelpemiddel til å få den enkelte deltaker til å tenke positivt om seg selv. I den store sammenhengen får deltakerne drømme fritt om hva slags framtid de ønsker seg. Hva skal til for at drømmen kan bli virkelighet?

Kurset **Sjef i eget liv** er utviklet av Husbanken og Papirbredden Karrieresenter. Husbankens oppdrag er å bidra til at regjeringens visjon om at alle skal kunne bo trygt og godt, blir gjennomført. Papirbredden Karrieresenter tilbyr profesjonelle karriereveiledningstjenester for voksne og ungdommer. Sammen ønsker de to organisasjonene å synliggjøre sammenhengen mellom menneskers erfaringer og personlige kompetanser, personlig økonomi, karrierevalg og etablering i egen bolig.

Teoretisk forankring

En *karriere* kan defineres som en rekke roller man innehar relatert til arbeid og utdanning gjennom hele livsløpet. I henhold til denne definisjonen har *alle* en karriere; karrierebegrepet er ikke forbeholdt dem som «gjør en karriere i næringslivet». Den tradisjonelle karrierens mål var gullklokka etter lang og tro tjeneste på samme arbeidsplass, men nå er det vanligere med hyppigere jobbskifter, og også å velge seg en ny karriere.

OECD definerer *karriereveiledning* som tjenester og aktiviteter som skal hjelpe personer, uavhengig av alder og tidspunkt i livet, til å ta valg om utdanning, opplæring og arbeid, og til å håndtere egen karriere.

For å kunne etablere seg i *egen bolig* må man ha en viss inntekt – og helst et yrke – og kjennskap til hva som påvirker ens personlige økonomi.

Karriereferdigheter

For at den enkelte skal kunne håndtere et stadig mer mangfoldig arbeidsliv, med mange muligheter og stadige valg som må tas, er det viktig å lære seg grunnleggende *karriereferdigheter*. Ferdigheter som skal til for å håndtere valgsituasjoner knyttet til jobb og utdanning, kan læres. Vi ønsker at de som deltar i **Sjef i eget liv**, skal få gjøre seg noen erfaringer som gjør dem bedre rustet til å håndtere valgsituasjoner de møter i framtiden.

Det teoretiske fundamentet for kurset er de sosiale teoriene om karrierelæring, representert av teoretikerne Tony Watts og Bill Law og deres «DOTS-framework». De fire bokstavene DOTS står for Decision making (*valgkompetanse*), Opportunity-awareness (*kjenne sine muligheter*), Transition skills (*ferdigheter i å håndtere overganger*) og Self-awareness (*selvinnsikt*). Dette er de fire ferdighetene Watts og Law anser som avgjørende for å håndtere egen karriereutvikling på en god måte.

Til **Sjef i eget liv** har vi valgt ut øvelser som passer til de fire karriereferdighetene som er nevnt ovenfor. Nasjonal enhet for karriereveiledning (Vox) opererer med følgende definisjoner av de fire ferdighetene:

Selvinnsikt

- å kunne identifisere sine interesser og behov og kjenne sin kompetanse
- å ha god forståelse av hvem man er som person, og hvilke styrker og svakheter man har
- å være bevisst på hvilke krav og forventninger man har til arbeidslivet

Valgkompetanse

- å ha evnen til å ta gode valg
- å ha kunnskap om forskjellige måter valg kan tas på, bevissthet om hvordan man selv tar valg, og bevissthet om hvilke valg som kan være hensiktsmessige i en bestemt situasjon

Kjenne sine muligheter

- å ha kjennskap til hvilke muligheter som finnes, hva disse mulighetene kan innebære, og hvordan man kan gripe mulighetene

Ferdigheter i å håndtere overganger

- å kunne håndtere utfordringer knyttet til overganger, for eksempel fra utdanning til arbeidsliv, fra én jobb til en annen eller fra arbeidsliv tilbake til utdanning

Kursopplegget

Sjef i eget liv er bygget opp av tre deler:

- 1) Selvinnsikt
- 2) Personlig økonomi
- 3) Mine muligheter

Til sammen utgjør de et kursopplegg på ca. ni klokke timer. Det er en fordel å se de tre delene i sammenheng, men de kan også gjennomføres enkeltvis.

Hver av de tre delene består av ulike øvelser. Øvelsene er ment å dekke en eller flere av de fire karriereferdighetene *selvinnsikt, valgkompetanse, kjenne sine muligheter og håndtere overganger*. Se i beskrivelsen av hver enkelt øvelse hvilken karriereferdighet som gjelder.

Del 3 avsluttes med øvelsen «Meg og mine muligheter», som oppsummerer det deltakerne har lært gjennom hele kurset.



Tidsbruk og materiell

Til hver av de tre delene er det laget et *veiledningshefte for kursholder* og et *arbeidshefte for kursdeltakerne*. I veiledningsheftet er det angitt omtrentlig tidsbruk for hver øvelse. Hvor lang tid dere bruker, vil imidlertid variere med størrelsen på gruppa, hvor aktive deltakerne er, hvor erfaren du som kursholder er, m.m. Som kursholder vil du antageligvis oppleve at noen øvelser går raskere å gjennomføre enn det som er oppgitt, mens andre øvelser tar lengre tid. Dersom deltakerne er engasjert og du ser at tiden drar ut, er det bedre å kutte ut noen av de senere øvelsene. En god prosess og aktiv deltakelse er viktigere enn at dere gjennomfører alle øvelsene.

Til hver del finnes det støttemateriell, som du laster ned fra www.papirbreddenkarriere.no/sjefiegetliv. Støttematerialet er enten lysark som kan vises på skjerm (powerpoint), eller illustrasjoner, tekst eller figurer som kan skrives ut.

I del 2 skal dere bruke en nettbasert simulator for personlig økonomi. Den er tilgjengelig på nettadressen <https://sjefiegetliv.husbanken.no/>. Til del 2 er det også laget spillkort, kalt yrkeskort og forbrukskort. Disse må skrives ut fra www.papirbreddenkarriere.no/sjefiegetliv og lamineres (valgfritt) og skjæres til. Hvert kort har både en forside og en bakside.

Vi oppfordrer dere til å skrive ut alt materialet i farger.

Bakerst i veilednings- og kursheftene for del 2 og 3 ligger det tilleggsmateriell for videre arbeid. Dette er markert med symbolet:

TILLEGG

Alt materialet som hører til kurset er gratis. Det kan lastes ned fra
www.papirbreddenkarriere.no/sjefiegetliv

Sjef i eget liv er et meningsfullt kurs for både kursholdere og deltakere som er givende og lærerikt.

Lykke til!