

Del 1. Selvinnsikt

Til kursholder

SJEFIEGETLIV



Del 1) Selvinnsikt

Dette er deltakernes aller første møte med **Sjef i eget liv**. Derfor kan dere innledningsvis snakke om hva de har i vente – både av kurset som helhet og av del 1) Selvinnsikt spesielt. Deretter følger noen oppvarmingsøvelser. Etter dette følger hovedinnholdet av del 1: Fem øvelser som handler om selvinnsikt. Etter at gruppa har gjennomført øvelsene, kan deltakerne skrive ned hva de synes de har lært – om seg selv og om annet – i løpet av dagen.

Hjelp til kursholder

Til del 1 skal du bruke powerpointen som heter «PP del 1». Hvis du vil, kan du også bruke støtte-materiellet som er laget til øvelse 1 og 2. Last det ned fra www.papirbreddenkarriere.no/sjefiegetliv.

Vis lysark 1

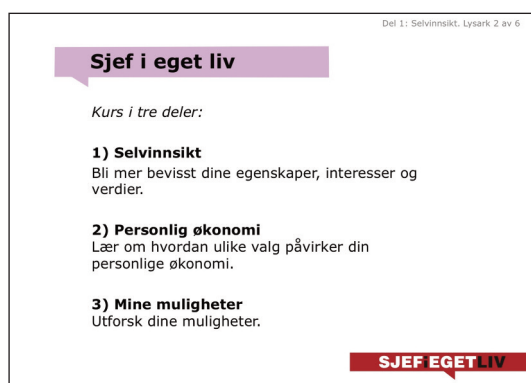


Hvorfor er vi her?

Målet med kurset **Sjef i eget liv** er at dere skal

- 1) bli mer bevisst egne egenskaper, interesser og verdier
- 2) lære om hvordan ulike valg påvirker personlige økonomi
- 3) utforske egne muligheter

Vis lysark 2



Hva skal vi gjøre?

Kurset består av tre deler som alle vil ta ca. tre timer. I alle delene blir det gruppeoppgaver og praktiske øvelser. I del 2, som dreier seg om personlig økonomi, skal dere også jobbe med en simulator på Internett.

Om del 1, Selvinnsikt:

I denne første delen av **Sjef i eget liv** får deltakerne vende blikket mot seg selv og bli bedre kjent med hvilke egenskaper, interesser og verdier de har. De får også trene på å se seg selv utenfra med et positivt blikk. Når man skal ta valg som dreier seg om økonomi, utdanning eller arbeid, er det viktig å vite en del om sine egenskaper, interesser, prioriteringer og mål.

Spør deltakerne hva selvinnsikt er. Definisjon fra Nasjonal enhet for karriereveiledning (Vox): "Å kunne identifisere sine interesser og behov og kjenne sin kompetanse. Ha god forståelse av hvem en er som person, og hvilke styrker og svakheter en har, og å være bevisst på hvilke krav og forventninger man har til arbeidslivet."

Diskuter hvorfor selvinnsikt er viktig for å kunne nå mål i framtiden knyttet til arbeid, inntekt og utdanning.

Oppvarmingsøvelser

Tid: 30 min.

Be deltakerne om å skrive i arbeidsheftet sitt hvorfor de er her, og hva de forventer å få ut av kurset. Rydd så gulvet slik at dere har plass til å bevege dere rundt.

- **Hilserunde**

Alle, både du og deltakerne, beveger dere rundt i rommet, tar en annen i hånda og presenterer dere ved å si "Hei, jeg heter ...". Legg merke til hvordan dere hilser på hverandre. Håndtrykk, blick, kroppsholdning, ansiktsuttrykk og stemme.

- **Drømme:** *Hvis du fikk 10 000 kroner, hva ville du brukt dem på?*

Bli stående på gulvet. Alle skal tenke på hva de ville ha brukt 10 000 kroner på. Bruk gjerne en ball, ertepose eller annen gjenstand for å kaste til den som skal fortelle hva han/hun tenkte på. Deltakerne kan også kaste til hverandre. Beløpet kan godt økes hvis dere føler for det! Svarene mottas positivt uten rettelser. Kursholder er med på øvelsen.

- **Beundre:** *Velg en person du beundrer, og beskriv hvorfor.*

Dere blir stående, og deltakerne forteller kort hvem de beundrer, og hvilke egenskaper de beundrer hos denne personen. Det er viktig at det er egenskapene som skal fram. Dette er for å knytte denne oppvarmingsøvelsen opp til en av øvelsene som kommer etterpå. Kursholder er med på øvelsen.

- **Motivasjon:** *Hva motiverer?*

Innled med å fortelle om indre og ytre motivasjon, og kom med eksempler.

Indre motivasjon: eget behov for å mestre / lykkes / nå mål.

Ytre motivasjon: ros/penger/karakterer/berømmelse m.m.

Deltakerne skal beskrive når de er motivert. De skal komme med eksempler fra eget liv knyttet til idrett, hobbyer, interesser, jobb o.l.

La deltakerne få diskutere fire og fire hva som motiverer dem. La dette være en åpen samtale som skaper refleksjon og bevissthet.

- Be deltakerne om å notere stikkord knyttet til oppvarmingsøvelsene i arbeidsheftet sitt.

Oversikt over øvelsene i del 1

1. Dyr
2. Egenskaper
3. Slik andre ser meg
4. Interesser
5. Verdier

1. Dyr

Karriere-ferdighet:

Selvinnsikt

Mål:

Beskrive seg selv på en ufarlig måte ved å snakke om et dyr. Det at andre skal bidra, gir økt selvinnsikt.

Gruppe:

Stor gruppe eller klasse.

Utstyr:

Åpent rom. A4-ark med illustrasjoner av 6 ulike dyr. Illustrasjonene kan lastes ned fra www.papirbreddenkarriere.no/sjefiegetliv.

Tid:

15 min. Mer hvis øvelsen utvides (se nedenfor).

Beskrivelse: Deltakerne står i ring på gulvet.

Legg bilder av ulike dyr ulike steder på gulvet mens du sier navnet på ett og ett dyr: LØVE, APE, HUND, KATT, EKORN, ØRN. (Du kan også velge dyr og bilder selv. Obs: Det er viktig å finne dyr som kan tenkes å ha distinkte egenskaper.)

Deltakerne skal gå til det dyret de liker best / identifiserer seg med / ønsker å være, og stille seg der. Det kan være flere deltakere ved samme dyr.

Når alle har stilt seg opp ved et dyr, ber du dem som står ved hvert dyr, om sammen å finne ut hvilke egenskaper dette dyret har. De skal bli enige om fem egenskaper. Disse egenskapene presenteres i plenum mens alle fremdeles står ved dyret sitt.

Hjelp til kursholder

Forslag til egenskaper og yrker hos dyrene:

LØVE:	leder, sterk, respektert	rektor, direktør, politiker
APE:	leken, nysgjerrig, kreativ	lærer, skuespiller, kokk
HUND:	lojal, trofast, sosial	sekretær, sykepleier, vokter
KATT:	selvstendig, smidig, tilpasningsdyktig	ekspeditør/selger, gründer, håndverker
EKORN:	samler, arbeidsom, rask	regnskapsfører, advokat, forsker
ØRN:	fri, selvstendig, har overblikk	sjåfør, musikkmanager, trener

Ta for deg ett og ett dyr i plenum før eller etter gruppene får presentere «sitt» dyr, og be deltakerne som ikke har valgt dette dyret, å komme med forslag til egenskaper dyret har. De som har valgt dyret, får ikke lov til å si noe da.

Til slutt vil deltakerne på hvert dyr ha et knippe egenskaper som er «sine». Du kan be deltakerne om å plukke ut tre–fem egenskaper som de likte best, eller som passet best på dem selv, og skrive dem ned i arbeidsheftet sitt.

Utvid øvelsen ved å be deltakerne om å finne forslag til yrker som kan passe for mennesker som har de og de egenskapene til de ulike dyrene. De andre skal foreslå yrker til gruppene de selv ikke er i.

2. Egenskaper

Karriere-ferdighet:

Selvinnsikt

Mål:

Reflektere over hvordan en valgt egenskap kommer til syne og er til nytte. Er det sant at man er slik man tror man er?

Gruppe:

Stor gruppe eller klasse.

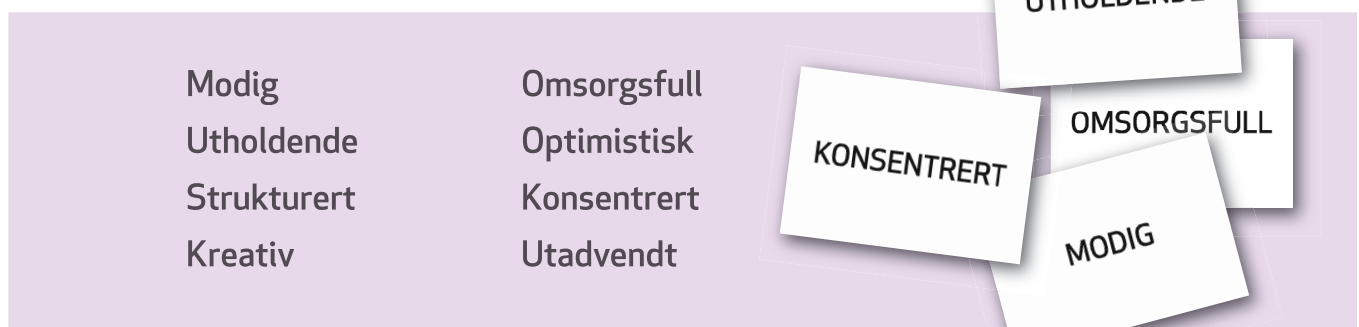
Utstyr:

Åpent rom. 8 ark med én egenskap skrevet på hver. Tekstarkene kan lastes ned fra www.papirbreddenkarriere.no/sjefiegetliv.

Tid:

15 min.

Beskrivelse: Deltakerne står i en ring på gulvet. Legg ut ark på gulvet. På hvert ark står det skrevet én egenskap:



Be deltakerne om å velge seg ut én egenskap som de mener de har, og bevege seg bort til denne – uten å snakke. Nå har det antakelig samlet seg flere ved hver egenskap. De skal nå dele med hverandre:

Hvorfor valgte jeg denne egenskapen?

Alle i gruppen skal si noe og de andre lytte. Så får de beskjed om å fortelle de andre:

Hvordan kan andre se at jeg har denne egenskapen?

Her skal de komme med konkrete eksempler. Når denne (vanskelige) delen er gjennomført, vil noen kanskje ha oppdaget at de likevel ikke hadde den egenskapen de valgte. De får da mulighet til å velge på nytt, og kan bevege seg over til en annen gruppe. Det siste de skal dele med hverandre, er:

Når viste jeg denne egenskapen sist?

Hvordan har denne egenskapen vært til nytte for meg?

Variasjoner: Denne øvelsen kan være fin å se i sammenheng med valg av yrke. I hvilke yrker er den og den egenskapen spesielt viktig? Her kan man også benytte grepet med å la de andre gruppene komme med forslag til yrker for de egenskapene de ikke valgte selv, mens de som har valgt denne egenskapen, ikke snakker.

3. Slik andre ser meg

Karriere-ferdighet:

Selvinnsikt

Mål:

Få deltakerne til å forsøke å se seg selv med andres øyne. Deretter skal de trene på å gjøre om negative beskrivelser til positive. Øvelsen er nyttig med tanke på jobbsøking.

Gruppe:

Små grupper. Stor gruppe eller klasse kan deles inn i grupper på 4.

Utstyr:

Bord til hver enkelt gruppe, tavle/flippover.

Tid:

20 min.

Beskrivelse: Deltakerne deles inn i grupper på fire. Hver for seg skal de sette opp fem adjektiver de tror andre vil bruke for å beskrive dem. Det kan være både positive og negative ord. Som kursholder er det du som setter tidsbegrensningen (5 min.). Når alle er ferdig, skal de fire lese opp for hverandre. (Finn gjerne system for dette: eldste/youngste begynner; den med navn på bokstav først i alfabetet begynner, e.l.)

Snakk om eventuelle negative ord som er brukt, og presenter hvordan negative ord kan beskrives med andre, mer positive ord.

Deltakerne bør selv komme med forslag til hvordan negative beskrivelser kan byttes ut med positive. Dette er fint å gjøre i fellesskap. Du skriver opp forslagene elevene kommer med, på tavlen/flippoveren. Hensikten er at deltakerne skal lære å beskrive seg selv på en ærlig måte, men med ord som er positivt ladet. Dette er nyttig i en jobbsøkingssituasjon, men det er også viktig for å stimulere til et positivt selvbilde. Når dette gjøres i gruppe, vil deltakerne stimuleres til å formulere positivt ladete ord om hverandre.

Hjelp til kursholder

På neste side er en liste over negative adjektiver som har en positiv motpart. Du kan benytte deg av tabellen for å hjelpe deltakerne med å finne positivt ladete adjektiver.

Etter denne felles gjennomgangen skal smågruppene gjøre dette med hverandre, og foreslå alternative ord der man har satt opp negative beskrivelse. Dette gjøres for én og én av gangen.

Fra negativt til positivt

barnslig	→ naturlig	hissig	→ ivrig
belærende	→ pedagogisk	pirkete	→ nøyaktig
stressa	→ tjenestevillig	kranglete	→ viljesterk
impulsiv	→ modig	plagsom	→ initiativrik
sta	→ selvstendig	klengete	→ sosial
uselvstendig	→ trofast	ego	→ selvsikker
fantasiløs	→ saklig	sladrete	→ meddelsom
gjerrig	→ økonomisk	skravlete	→ selskapelig
glatt	→ smidig	sløser	→ sjenerøs
godtroende	→ tolerant	smigrende	→ imøtekommende
hyper	→ livlig	sta	→ utholdende
kjedelig	→ alvorlig	stiv	→ korrekt
lettlurt	→ tillitsfull	tankeløs	→ spontan
lukket	→ reservert	tullete	→ humoristisk
lunefull	→ fleksibel	surrete	→ forsiktig
mistenksom	→ interessert	ufølsom	→ behersket
nysgjerrig	→ vitebegjærlig	underlig	→ uvanlig
nølende	→ ettertenksom	urealistisk	→ fantasifull
treig	→ grundig	uselvstendig	→ samarbeidsvillig
lat	→ rolig	usikker	→ beskjeden
sløv	→ behagelig	slitsom	→ engasjert

4. Interesser

Karriere-ferdighet:

Selvinnsikt

Mål:

Bli bevisst egne interesser. Øvelsen er også en forberedelse til del 2) Personlig økonomi, der deltakerne blir presentert for ulike interessekategorier for yrker.

Gruppe:

Små grupper. Stor gruppe eller klasse kan deles inn i grupper på 4.

Utstyr:

Gruppebord.

Tid:

20 min.

Beskrivelse: Vis lysark 3, der det står mange ord hulter til bulter:

Vis lysark 3

Del 1: Selvinnsikt, Lysark 3 av 6

Øvelse 4: Interesser

lede	omsorg	evaluere	samarbeid	visjoner
hjelp andre	igangsette	veilede	observere	
kommunikasjon	designe	sette i gang noe nytt		
forske	løse problemer	analysere	lage ting	
koordinere	budsjettere	skape noe		
styre/operere	planlegge	administrere		
reparere	selge			

SJEF EGET LIV

Lede

Samarbeid

Igangsette

Kommunikasjon

Forske

Lage ting

Skape noe

Administrere

Omsorg

Visjoner

Veilede

Designe

Analysere

Koordinere

Planlegge

Reparere

Evaluere

Hjelp andre

Observere

Sette i gang noe nytt

Løse problemer

Budsjettere

Styre/operere

Selge

Ordene er verb og substantiver som kan knyttes til ulike yrker. Hver deltaker skal velge seg tre ord fra listen som beskriver dem selv, og skrive dem ned i arbeidsheftet sitt.

Vis lysark 4

Del 1: Selvinnsikt, Lysark 4 av 6

Øvelse 4: Interesser (kategoriene)

SJEF EGET LIV

Når alle har gjort dette, forteller du at alle yrker kan deles inn i 6 ulike kategorier, kalt interessekategorier:

Sosial

Kreativ

Teoretisk

Praktisk

Foretaksom

Systematisk



PRAKTISK

Vis lysark 5

Del 1: Selvinnsikt, Lysark 5 av 6

Øvelse 4: Interesser

Interessekategori	
Sosial	Omsorg. Samarbeid. Hjelp andre. Kommunikasjon.
Kreativ	Design. Visjoner. Skape noe. Sette i gang noe nytt.
Teoretisk	Forske. Observere. Løse problemer. Analysere.
Praktisk	Lage ting. Reparere. Koordinere. Styre/operere.
Foretaksom	Selge. Lede. Planlegge. Igangsette.
Systematisk	Administrere. Veilede. Budsjettere. Evaluere.

SJEF EGET LIV

Nå får de vite hvilke interessekategorier de ulike ordene som stod hulter til bulter, tilhører:

Sosial	Omsorg. Samarbeid. Hjelp andre. Kommunikasjon.
Kreativ	Design. Visjoner. Skape noe. Sette i gang noe nytt.
Teoretisk	Forske. Observere. Løse problemer. Analysere.
Praktisk	Lage ting. Reparere. Koordinere. Styre/operere.
Foretaksom	Selge. Lede. Planlegge. Igangsette.
Systematisk	Administrere. Veilede. Budsjettere. Evaluere.

Deltakerne skal skrive ned hvilke(n) kategori(er) ordene de har skrevet ned, tilhører.

Når alle har skrevet ned dette, skal gruppene komme med forslag til hverandre på yrker som passer til disse interessene. Deltakerne skriver ned forslagene fra de andre i arbeidsheftet sitt.

Vis lysark 6 hvis du skal gjennomføre del 2 med den samme gruppen.

5. Verdier

Karriere-ferdighet:

Selvinnsikt; valgkompetanse

Mål:

Deltakerne skal finne verdier som er viktige for dem når det gjelder valg av arbeid og utdanning. I tillegg skal de gradere dem og prioritere dem. Slik blir dette en øvelse i både å velge, velge bort og prioritere.

Gruppe:

Liten eller stor gruppe som deles opp i mindre grupper på 4.

Utstyr:

Deltakernes arbeidshefte, tusj, tavle/flippover og penner.

Tid:

20 min.

Beskrivelse:

Introduser emnet «verdier». Som oppvarming kan du for eksempel spørre i plenum hva en verdi er. Deltakerne vil ofte komme frem til at en verdi er noe som er viktig for dem. Med dette utgangspunktet kan du spørre deltakerne om hva som kan være viktige verdier i valg av yrke. Svarene fra deltakerne kan skrives opp på tavlen/flippoveren. Disse to aktivitetene gjør at deltakerne er klare til å reflektere over sine verdier og gjennomføre øvelsen.

Deltakerne sitter i grupper på 4. På s. 5 i arbeidsheftet er det oppført ulike verdier knyttet til valg av arbeid og utdanning. De skal først lese gjennom listen hver for seg og markere med tallene 1, 2 og 3 hvilke verdier som er **1) veldig viktig; 2) litt viktig; 3) ikke viktig** for dem. Når dette er gjort ber du deltakerne om å dele sine verdier som er markert med 1 med gruppa før de går videre. Når dette er gjort, skal de rangere verdiene de har markert med 1, etter hvor viktig de synes de er.

Alle på gruppa skal nå dele sine tre viktigste verdier med de andre. De skal presentere dem og forklare hvorfor de har valgt disse tre. For hver som forteller, skal de andre komme med forslag til yrker/utdanninger hvor disse verdiene blir ivaretatt. Den som presenterer, skriver forslagene ned på listen sin etter hvert som de kommer.

Variasjoner:

Ønsker du å få mer aktivitet med alle i gruppa, kan du for eksempel bestemme at alle skal presentere sin viktigste verdi for alle, begrunne den og gjerne fortelle hvilke yrkesforslag de andre kom med til denne verdien.

Kilde: Inspirert av blant annet University of Liverpools Career guidance på www.liv.ac.uk

Være til nytte i samfunnet	Trygghet	At familien min støtter meg
Frihet	Utfordringer	Hjelpe andre
Skape noe nytt	Bruke evnene mine	Skape en bedre verden
Tjene (mye) penger	Ha makt til å ta avgjørelser	Ha det gøy
Bli berømt	Oppleve mestring	Påvirke andre
Være kreativ	Få anerkjennelse	Se resultater av arbeidet mitt
Mulighet til å utfolde meg	Stabilitet	Høyt arbeidstempo
Ikke for stort press	Fysiske utfordringer	Spenning
Ærlighet	Forutsigbarhet	Jobbe alene
Variasjon	Uavhengighet	Jobbe sammen med andre
Gode karrieremuligheter	Jobbe med mennesker	Være meg selv
Lære mye	Orden	Jobbe med andre som deler mine verdier

Logg:

Til slutt skal deltakerne oppsummere i arbeidsheftet sitt hva de har fått ut av denne dagen.