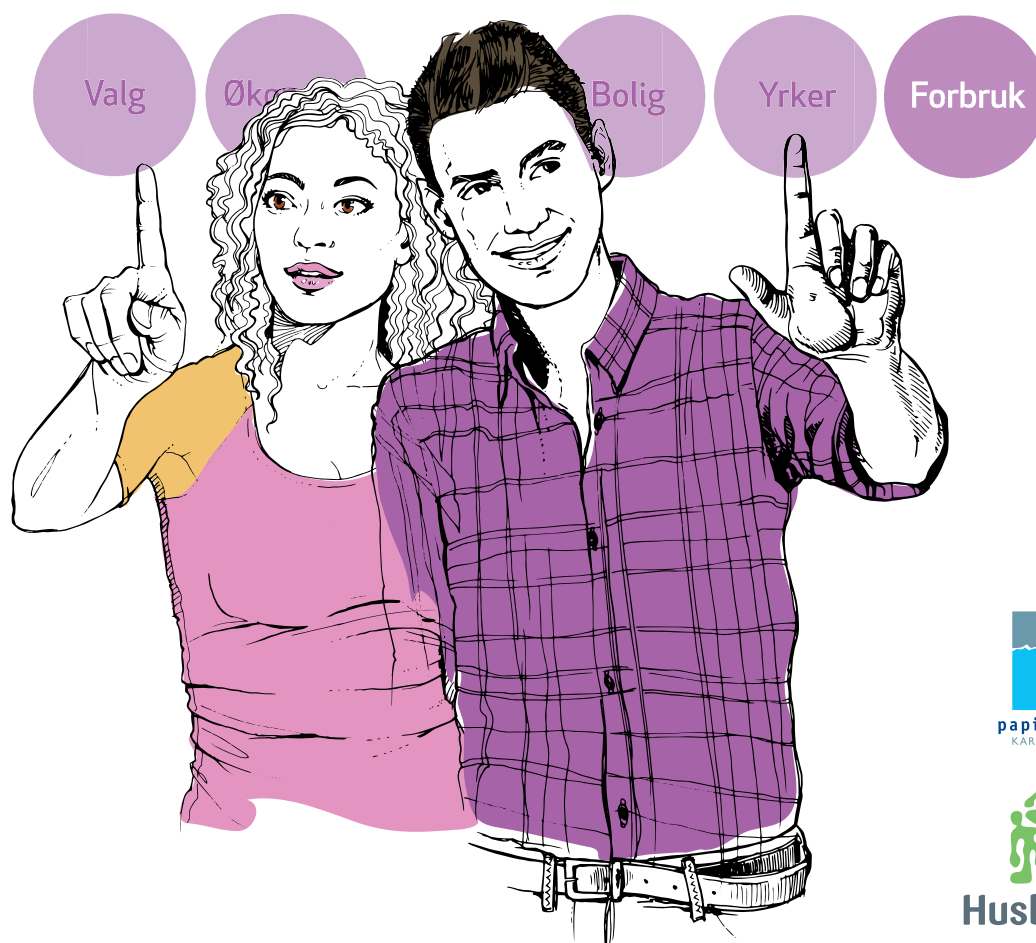


# Del 1. Selvinnsikt

Til deltaker

## SJEFIEGETLIV

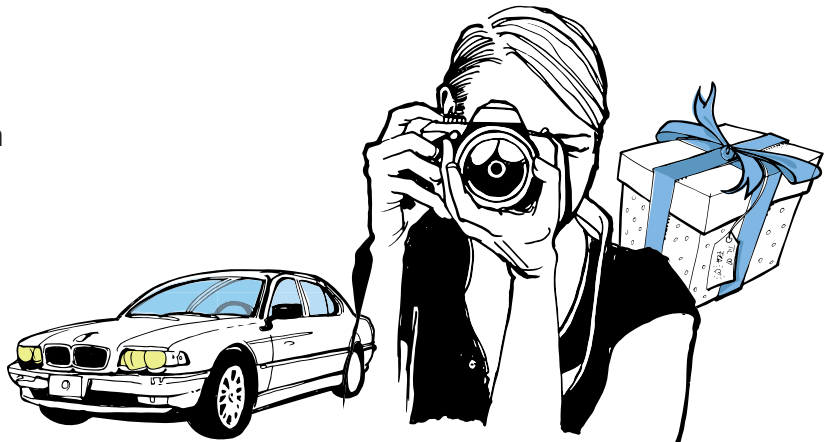
Navn: .....



Husbanken

Målet med kurset **Sjef i eget liv** er at du skal få innsikt og kunnskap som kan hjelpe deg til å oppnå det du drømmer om i livet. Sammen skal vi innom viktige emner, for eksempel:

- Hvor godt kjenner du deg selv, dine verdier og vaner?
- Hvordan påvirkes økonomien din av små og store valg du tar?
- Hva har du lyst til å jobbe med, og hvordan kan du få jobben?



Kurset vil bestå av mange ulike aktiviteter, og vi håper du tar utfordringen!

Først kan du skrive ned:

**Jeg er her i dag fordi:**

**Dette forventer jeg å få ut av kurset:**

## Del 1 Selvinnsikt

Denne delen handler om selvinnsikt. Håper du er klar for noen øvelser som skal få deg til å tenke over hvem du er, og hva som er viktig for deg – og gjerne dele noe av dette med de andre. Det er viktig å vite en del om sine egenskaper, interesser, prioriteringer og mål. Vi håper du lærer litt mer om deg selv gjennom disse timene.

### Oppvarmingsøvelser

#### Hilserunde

Hva synes du er viktig når andre hilser på deg? Skriv ned tre ting du la merke til da dere hilste på hverandre:

- 1.
- 2.
- 3.

## Drømme

Hvis jeg fikk 10 000 kroner, ville jeg:

## Beundre

Jeg beundrer:

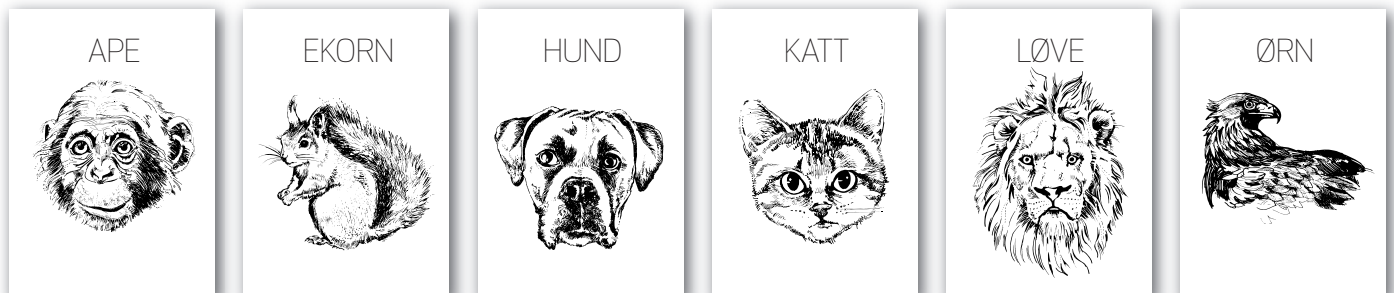
fordi han/hun har disse egenskapene:

## Motivasjon

Jeg er motivert når jeg driver med:

Jeg blir motivert av:

## Øvelser



### 1. Dyr

Jeg valgte dette dyret:

Dyret har disse egenskapene:

Forslag til yrker som kan passe:

## 2. Egenskaper

Jeg valgte denne egenskapen:

Andre kan vite at jeg har denne egenskapen, fordi:

Sist jeg viste denne egenskapen, var:

Denne egenskapen har vært til nytte for meg fordi:



## 3. Slik andre ser meg

Andre vil beskrive meg slik (5 ord):

Negative ord som er gjort om til positive av gruppa:

## 4. Interesser

Jeg valgte disse 3 interessene:

Jeg valgte interesser fra denne kategorien (du kan skrive flere kategorier):

De andre i gruppa foreslo disse yrkene for meg:

## 5. Verdier

Her er en liste over ulike verdier som er knyttet til valg av yrke og utdanning. Les gjennom listen og gjør dette: Stryk over verdier som **ikke er viktige** for deg i det hele tatt. Se nøye gjennom resten av ordene og marker de som er **veldig viktige** for deg. Gå gjennom disse igjen og ranger dem ved å sette tall foran.

### Verdiord

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	Opplive 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
Jobbe med andre som deler mine verdier	Orden
Ansvarsfull	Tradisjoner
Bli verdsatt	Optimistisk
Rettferdighet	Omtenkksomhet
Omsorgsfull	

**Jeg valgte disse tre verdiene som mine viktigste:**

1.

2.

3.

De andre foreslo disse yrkene for meg:

## Logg:

Dette har jeg lært (om meg selv) i dag:

