



BUSKERUD
FYLKESKOMMUNE

Om å gå videre når man er usikker eller ikke vet ...



TIPS TIL RÅDGIVERE

1. Her og nå + bakgrunn

Hvordan har du det? (med vekt på relasjon). Kan du fortelle litt om deg selv? Interesser, ønsker og mål. (Jeg er nysgjerrig på) hvem du er? Hvordan tror du at andre vil beskrive deg (mor, far el. en venn)

2. Mestring

Hva like du å gjøre? Hva synes du at du får til? Hva opplever du at du mestrer i det daglige (og i livet for øvrig)? På en skala fra 1 – 10 hvor godt synes du at du får til ... Kan du si litt mer om hvorfor du har plassert deg på...?

3. Drøm

Har du noen drømmer? Har du en stor drøm? Hva tenker du at livet ditt skal inneholde? Hva tror du vil være de tre viktigste tingene for deg (å gjøre) slik at du kan ha et godt liv?

4. utfordringer

Hva tenker du om det valget du har framfor deg? Har du noen spesielle utfordringer som du tror det er viktig for meg som rådgiver å kjenne til? (Det kan være helse, faglige forhold eller tankesett som kan hindre deg i å oppnå det du ønsker i livet). Hva tror du skal til for at du skal komme videre?

5. Valg

Kan du fortelle om et valg som var viktig for deg? Hvorfor valgte du dette? Var dette ditt eget valg? Når synes du det er vanskelig å ta valg? Hva tror du er fordeler og ulemper i det valget du skal gjøre? (Bruk flipp-over el. tavle) På en skal fra 1 – 10 hvor lyst har du til å...