

**Modul 3**  
**- Valg**

**Valg**



**Tilfeldigheter**



## Modul 3

### - Valg

Modulen retter søkelys mot det å ta valg, som er en helt sentral del av å utvikle karrierferdigheter. Gjennom et liv og en karriere vil et menneske oppleve mange ulike valgsituasjoner. På noen tidspunkt vil det være forventninger til at man skal ta noen valg, for eksempel valg av utdanning, valg av spesialisering, valg av yrke. På andre tidspunkt vil valgene være mindre påvirket av omgivelsenes forventninger og drevet frem etter eget initiativ.

Alle mennesker utsettes hver dag for mange valgsituasjoner. Noen valg er små, mens andre er store. Det kan være alt fra bilkjøp, utdanningsvalg, hva skal du ha til middag, hvilken genser skal du ha på deg etc. For noen kan det å ha mange valgmuligheter være tilfredsstillende, mens for andre kan det føre til stressreaksjoner og paralysering. Reversible valg kan være problematiske, da en ikke oppfatter valget som endelig. En kan lett klandre seg selv for å ha tatt feil valg. Det beste er om du klarer å gjøre valgene irreversible, at du kan stå fast på det du har valgt. Det er mange måter å nå sine mål på, og vi vil alle helst være i en situasjon som bringer oss nytelse og velbehag.

#### Øvelse:

Når var siste gangen du foretok et valg, hva var det som gjorde at du valgte og hva gjorde det med deg?

**Din tekst her**

Tema/valgalternativ	Alt 1	Poeng	Alt 2	Poeng	Alt 3	Poeng
Din tekst her	Din tekst her	Tekst	Din tekst her	Tekst	Din tekst her	Tekst
Din tekst her	Din tekst her	Tekst	Din tekst her	Tekst	Din tekst her	Tekst
Din tekst her	Din tekst her	Tekst	Din tekst her	Tekst	Din tekst her	Tekst
Din tekst her	Din tekst her	Tekst	Din tekst her	Tekst	Din tekst her	Tekst
Din tekst her	Din tekst her	Tekst	Din tekst her	Tekst	Din tekst her	Tekst
Din tekst her	Din tekst her	Tekst	Din tekst her	Tekst	Din tekst her	Tekst
Din tekst her	Din tekst her	Tekst	Din tekst her	Tekst	Din tekst her	Tekst
Din tekst her	Din tekst her	Tekst	Din tekst her	Tekst	Din tekst her	Tekst
<b>Sum</b>	Din tekst her	Tekst	Din tekst her	Tekst	Din tekst her	Tekst

**Tema:** Det er individuelt hva som er avgjørende viktig når du skal velge studieretning. I kolonnen nedover kan du selv definere hvilke elementer som skal være styrende for valget ditt, og som du kan sammenligne de ulike studiealternativene opp mot. Eksempel på tema kan være faglig interesse, studiested/geografi, lengden på studiet, eventuelle omveier du må gå for å komme inn, jobbmuligheter etter studiet, lønnsnivå etc.

**Alternativer:** Her kan du sette opp de tre mest aktuelle studieretningene som du vurderer. I den lille ruten kan du score hvor godt det enkelte tema matcher ønskene dine fra 1-5, der 1 i liten grad matcher ønsket og 5 i svært høy grad matcher ønsket. I dette arbeidet må du kanskje hente inn informasjon du mangler om studiet for å klare å vurdere det reelt. Når du har satt en verdi på alle tema, kan du summere i nederste linje. Hvilket studiealternativ oppnår høyest score?

Ta høyde for at enkelte tema er av så stor viktighet for deg at de allikevel kan overstyre scoren til det enkelte studiet, her må du gjøre dine vurderinger og gjerne lytte til magefølelsen.

**Arne Svendsrud, 2015**

**Modul 4**  
**- Overganger**

**Tilpasning**



**Motstand**

**Endring**



**Stabilitet**



# Modul 4

## - Overganger

I denne modulen skal vi tar for oss overgangsfaser. Det er nødvendigvis ikke selve endringen som er det mest utfordrende i en overgangsfase. Bloom (2019) viser til Bridges og Bridges, som mener det er de ulike psykologiske aspektene som påvirker oss når vi befinner oss i en overgang. I løpet av et liv vil et menneske gå gjennom mange overganger, som kan medføre endringer. Noen endringer skjer som vanlige «systemoverganger» (for eksempel fra et skolenivå til et annet, eller mellom utdanning og arbeid). Noen endringer tar man selv initiativ til (for eksempel skifte utdanning eller bytte jobb). Andre endringer blir påført utenfra eller er uplanlagte (for eksempel oppsigelse eller helseproblemer). Noen endringer er åpenbare og synlige (for eksempel å fullføre utdanning og lete etter første jobb). Andre endringer kan være mer usynlige (for eksempel endring i verdier som gir ønske om å gjøre forandringer i karrieren, for eksempel fra en type jobb til en annen type jobb). Uansett typen endring, kan betydningen utforskes med henblikk på å forstå og håndtere endring.

### Overgangsmodell

#### Overgangsfase 1

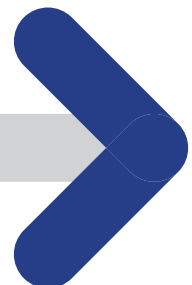
Avslutte, miste, gi slipp på sin gamle identitet og deler av fortiden.  
Stimulere selvinnsikt og refleksjon.  
Tålmodighet.

#### Overgangsfase 3

Ny identitet utvikles. Preges av fornyet energi, nye verdier, meninger og muligheter.

#### Overgangsfase 2 Den nøytrale sonen

Det gamle borte og det nye er enda ikke etablert.  
Forvirret og utålmodig.  
Lav produktivitet og moral.  
Andre faktorer som oppstår: kreativitet, innovasjon, fornyelse, mot, vilje, fleksibilitet, villighet til å ta sjanser.



## Øvelse:

- Hvordan håndterte du overgangen til høyere utdanning eller mellom utdanninger?  
Hva var vanskelig/lett og hva gjorde du i de ulike situasjonene?

Din tekst her

### Overgangsmodell

#### Overgangsfase 1

Avslutte, miste, gi slipp

#### Overgangsfase 3

Den nye begynnelsen

#### Overgangsfase 2

Den nøytrale sonen



## Intervju

En kjent overgangsfase er overgangen til jobb og/eller skifte av jobb. I denne overgangen er jobbintervjuet en del av prosessen. En god forberedelse til intervjuet er viktig. Få det klart så tidlig som mulig om det skal være et fysisk eller digitalt intervju. Gode forberedelse kan være å lese om bedriften, hva slags avdeling har du søkt på, hvor mange ansatte er det, nye prosjekter de holder på med etc. Den andre delen er deg selv. Sett deg inn i stillingen du har søkt på, hva er det de har søkt etter? Hvordan presenterte du deg i søknaden, er det noen uklarheter? Hvis du har skrevet opp en del egenskaper om deg selv uten å vise til konkrete eksempler, er sannsynligheten for at du blir spurt om dette meget stor. Et tips på veien kan være **STAR-modellen**. Ved å bruke alle delene i **STAR** kan du finne frem til en god struktur i de svarene du ønsker å gi på intervjuet. **STAR** står for;

**S**ituation (Situasjon)

**T**ask (Oppgave)

**A**ction (handling)

**R**esult (Resultat)

### Øvelse:

Viktige moment for meg på intervju

**Din tekst her**

## Veien min videre

Hvilke drømmer har du? Hva har du gode erfaringer med, faglig – og personlig?

Beskriv din fremtidsdrøm i forhold til jobb, livsstil, familieforhold og arbeid.

Skriv så ned de andre områdene som omhandler faglige og sosiale kompetanseområder.

Skriv til slutt ned hva som skal til for å realisere drømmen.

**Din tekst her**



**Jeg har gode erfaringer med:**

**Din tekst her**

**Dette skal til for å realisere min fremtid og drøm!**

**Din tekst her**