

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

ENDRING OG STABILITET



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

ENDRING OG STABILITET

Hvilke små endringer kan påvirke din situasjon positivt?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

ENDRING OG STABILITET

Tenk på en endring som har skjedd i livet ditt. Hva lærte du av den erfaringen som du kan bruke videre?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

ENDRING OG STABILITET

Hvilke konsekvenser kan endringen du nå står i få for deg?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

ENDRING OG STABILITET



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

ENDRING OG STABILITET



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

ENDRING OG STABILITET



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

ENDRING OG STABILITET



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

ENDRING OG STABILITET



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

ENDRING OG STABILITET

Hvordan har du håndtert endringer eller overgangsfaser tidligere?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

ENDRING OG STABILITET

Hvordan opplever du endringen du er i nå?

Er den mest positiv eller negativ? Er det en endring du selv har valgt eller er det en påført endring? Hva er viktig for deg i denne overgangen?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

ENDRING OG STABILITET



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

ENDRING OG STABILITET

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

ENDRING OG STABILITET

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

ENDRING OG STABILITET

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

ENDRING OG STABILITET

Hvilke sider ved nåsituasjonen kan du tenke deg å endre på?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MEG I KONTEKST

Fortell om noe du er god til,
men som du egentlig ikke
liker å drive med.

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MEG I KONTEKST

Fortell litt om historien din frem til i dag.

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MEG I KONTEKST

Hvem har du rundt deg som er viktige for deg i den situasjonen du er i?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MEG I KONTEKST

På hvilken måte må du ta hensyn til faktorer eller mennesker i dine omgivelser når du tar valg?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MEG I KONTEKST



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MEG I KONTEKST

Hvordan ser din ideelle hverdag ut?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MEG I KONTEKST

Hvilke oppgaver har du løst spesielt godt de tre siste årene, og hvilke styrker er spesielt beskrivende for din håndtering av oppgavene?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MEG I KONTEKST

Tenk på en situasjon der du opplevde glede og mestring.

Hvor var du? Hva opplevde du som ga deg glede? Var du alene/sammen med noen? Hvordan kan denne konteksten tenkes inn i en fremtidig jobb?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MEG I KONTEKST

Kan du fortelle litt om situasjonen din i dag?

Hva gjør du nå? Hva i din nåværende situasjon trives du med? Er det noe du ikke er så fornøyd med i din nåværende situasjon? Er det noe du ønsker å endre? Hva ønsker du å bevare?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MEG I KONTEKST

Hvilke deler av kompetansen din ønsker du å bruke mer?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MEG I KONTEKST

Hva har du lyst til å bli god til?

Hvilken type kompetanse ønsker du å utvikle fremover? Har du en konkret ferdighet du vil lære deg? Har du noe du alltid har hatt lyst til å bli god i, men ikke hatt anledning til å lære deg? Nevn en person du beundrer for noe han/hun er dyktig til.

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MEG I KONTEKST

Tankeeksperiment: Tenk på en situasjon der du opplevde glede og mestring.

Hvor var du? Hva opplevde du som ga deg glede? Er du alene eller sammen med noen? Hvordan kan dette tenkes inn i en fremtidig jobb?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MEG I KONTEKST

Hva liker du å gjøre og hva trives du godt med?

Når kjenner du på mestring og hva gir deg energi?
Beskriv din drømmejobb/aktivitet/oppgaver?
Hvordan ser du for deg det gode liv for deg selv?
Hva ville du bli da du var liten? Hvilke interesser har du utenom jobb/utdanning? Hvilke typer oppgaver i jobb har du likt godt?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MEG I KONTEKST

Hvilke fagområder interesserer du deg mest for? Hvordan gir de mening for deg?

Hvilke fagområder faller deg mest naturlig og hvorfor? Hvilke tre fag liker/likte du best på skolen? Hvilke fag var/er du best i og hvorfor? Hvilket fag på skolen bryr/brydde du deg minst om og hvorfor?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MEG I KONTEKST

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MEG I KONTEKST

Er det noen begrensninger som du bør ta hensyn til når du skal velge utdanning eller jobb?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MULIGHETER OG BEGRENSNINGER

Er det noen jobber som er helt uaktuelt for deg å velge?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

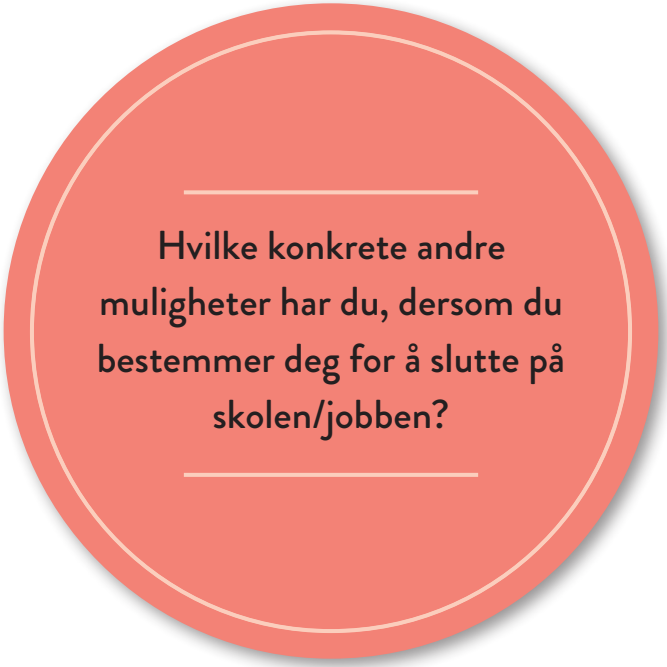
MULIGHETER OG BEGRENSNINGER

Av de jobbene du har hatt, hvilke likte du best? Hvorfor?

Hvilke arbeidsoppgaver likte du best?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MULIGHETER OG BEGRENSNINGER



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MULIGHETER OG BEGRENSNINGER

Har du noen i ditt nettverk som kan gi mer informasjon om det du ønsker å vite mer om?

Hvem kan du spørre om informasjon?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MULIGHETER OG BEGRENSNINGER

Hvis du kunne velge helt fritt uten noen begrensninger, hvilken retning ville du gått/hva ville du jobbet med/studert?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MULIGHETER OG BEGRENSNINGER

Hva er den beste jobben du noensinne har hatt?

Hva gjorde du? Hvordan var hverdagen din? Hvorfor var jobben så bra? Hvem arbeidet du med? Hva spilte ellers inn?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MULIGHETER OG BEGRENSNINGER

Hvilken informasjon og kunnskap har du om hvilke utdannings- og/eller arbeids-muligheter du har?

Hvilken informasjon skulle du ønske at du hadde eller mangler du?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MULIGHETER OG BEGRENSNINGER

Hvis du ikke hadde noen begrensninger. Hva hadde en arbeidshverdag/studiehverdag inneholdt da?

Hvilke (personlige) sider av deg selv hadde du brukt?
Hvordan hadde jobben/studiet påvirket deg?
Hva hadde du bidratt med?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MULIGHETER OG BEGRENSNINGER

Kan det tenkes det finnes muligheter som du ikke kjenner til?

Hvordan kan du finne ut mer om dette? Hvordan kan du bli mer bevisst dine egne muligheter? Hva er "innenfor" eller "utenfor" det du vurderer som aktuelt for deg? Kan mulighetene du har realiseres? Hvis du kunne velge "fra øverste hylle", hva ville du valgt da? Hva kunne du ønske var en mulighet, hvis begrensninger ikke var til stede?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MULIGHETER OG BEGRENSNINGER



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MULIGHETER OG BEGRENSNINGER



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MULIGHETER OG BEGRENSNINGER

Hvor er du/hva driver du med om fem år? Og om ti år?

Fortell om vanlig hverdag om fem og ti år. Hva gjorde du for å komme dit du er om fem og ti år? Hvilke muligheter utnyttet du? Hva lot du være å gjøre?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MULIGHETER OG BEGRENSNINGER

De begrensningene du opplever at du har, er de reelle eller kan de være tankefeller?

Start med å forklare hva tankefeller kan være. Tankefeller kan defineres som kognivite snarveier eller forvrengninger, altså karakteristiske måter å tolke oss selv og vår omverden på, som kan gi uheldige konsekvenser.

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MULIGHETER OG BEGRENSNINGER

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MULIGHETER OG BEGRENSNINGER

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

MULIGHETER OG BEGRENSNINGER



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

TILPASNING OG MOTSTAND

Hva kan skje om du ikke tilpasser deg situasjonen du er i?

Tenk både på hva som kan skje for deg og for dem rundt deg.

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

TILPASNING OG MOTSTAND



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

TILPASNING OG MOTSTAND

Hvilke konsekvenser har tilpasninger du gjør som arbeids- eller utdannings-søkende for andre roller du har?

Venn, familiemedlem, kjæreste, partner, samfunnsborger

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

TILPASNING OG MOTSTAND

Plasser deg på en skala fra 1 til 10 hvor 1 er "veldig misfornøyd med situasjonen" og 10 er "veldig fornøyd med situasjonen".

Forklar hva det er som gjør at du plasserer deg på det tallet du gjør (f.eks. 7) og ikke på et lavere (f.eks. 5)? Hva tror du skal til for å komme høyere opp på skalaen?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

TILPASNING OG MOTSTAND



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

TILPASNING OG MOTSTAND



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

TILPASNING OG MOTSTAND

Hvilke konsekvenser kan det få for deg og de rundt deg om du yter motstand i denne situasjonen du er i nå?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

TILPASNING OG MOTSTAND



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

TILPASNING OG MOTSTAND



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

TILPASNING OG MOTSTAND



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

TILPASNING OG MOTSTAND

Hvilke utfordringer har du akkurat nå knyttet til jobb/utdanning?

Hvilken grad av innflytelse har du på disse utfordringene? Kan du gjøre noe med utfordringene? Hvis nei, kan du gi slipp på dem? Hvordan? Hvis ja, hva vil du gjøre med det og når vil du gjøre det?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

TILPASNING OG MOTSTAND

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

TILPASNING OG MOTSTAND

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

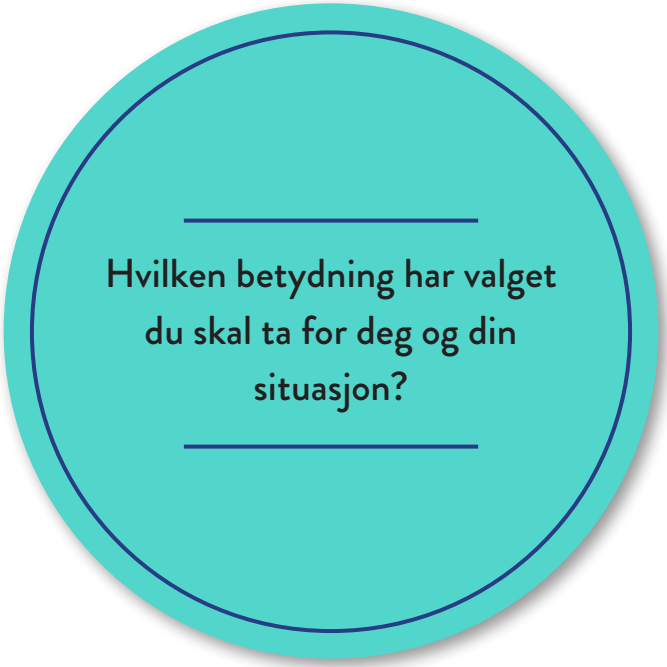
TILPASNING OG MOTSTAND

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

TILPASNING OG MOTSTAND

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

TILPASNING OG MOTSTAND



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

VALG OG TILFELDIGHETER



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

VALG OG TILFELDIGHETER



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

VALG OG TILFELDIGHETER

Hvordan fikk du din forrige jobb, var det noen tilfeldigheter involvert, var det noe utenfor din kontroll som påvirket at du fikk den jobben?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

VALG OG TILFELDIGHETER



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

VALG OG TILFELDIGHETER

Hva har vært viktig for deg i de viktige valgene du har tatt tidligere?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

VALG OG TILFELDIGHETER

Hva er det verste som kan skje dersom du finner ut at det du velger nå ikke var riktig for deg?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

VALG OG TILFELDIGHETER



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

VALG OG TILFELDIGHETER



@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

VALG OG TILFELDIGHETER

Hvem påvirker ofte dine valg? Nevn tre personer.

Hvem har du rundt deg som kan bidra i den valgsituasjonen du er i? Kjenner du noen som har vært i lignende valgsituasjon, kan du spørre om råd? Har du latt deg imponere av valg noen andre har tatt? Hvordan?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

VALG OG TILFELDIGHETER

Fortell om en gang du tok et viktig valg knyttet til jobb eller utdanning.

Husker du hvilke vurderinger du gjorde? Hvilke alternativer hadde du? Hva skjedde før og etter? Hva var utfordrende i valgsituasjonen? Ble du fornøyd med valget?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

VALG OG TILFELDIGHETER

Hvis du forestiller deg at du velger alternativ A fremfor alternativ B, hvordan vil situasjonen se ut?

Hva mister du ved å velge det alternativet? Hva får du? La oss si at du har valgt det ene alternativet. Hvordan kjennes det? Hvilke dører lukkes ved å ta det valget? Hvilke dører åpnes?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

VALG OG TILFELDIGHETER

Hvilke valgstrategier brukte du en gang du tok et viktig valg?

Hva må du tenke på eller finne ut av før du tar et valg?
Pleier du å gjøre mange undersøkelser før du tar et valg?
Har du tatt valg uten å tenke deg så lenge om? Likte du det?
Pleier du bruke lang tid på å ta valg? Undersøker du mye rundt konsekvensene av et valg før du tar det?
I hvor stor grad blir du påvirket av de rundt deg når du skal ta et valg?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

VALG OG TILFELDIGHETER

Hvilke konsekvenser kan valget du står i nå få?

Har du oversikt over konsekvensene? Hvordan kan du få mer oversikt over konsekvensene? Hva er det verste som kan skje dersom du finner ut at valget ikke var riktig for deg? Hva skal til før du blir mer trygg på valget ditt?

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

VALG OG TILFELDIGHETER

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

VALG OG TILFELDIGHETER

@HK-dir, Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning.

VALG OG TILFELDIGHETER