

Karrierelæring

sammen



Utarbeidet av

Idar Nestaas

Karriereveileder / Sammen Karriere

Guri Velure Sandsdalen

Karriereveileder / Sammen Karriere

Layout

Magnus Gudmundsson

Kommunikasjonsrådgiver / Sammen Kommunikasjon

Forord

Det å være student i høyere utdanning kan være krevende, lærerikt, sosialt, utfordrende og gøy. I studietiden kan du få deg venner for livet og opplevelser du aldri vil glemme. De fleste studenter velger å ta høyere utdanning for å bli kjent med nye mennesker, tilegne seg ny kunnskap, få formell faglig kompetanse som igjen kan kvalifisere til en jobb som er relevant i forhold til utdanningen. For noen er det klart hva de vil med utdanningen og hva de ønsker å jobbe med senere i livet, mens andre er mer usikre på begge deler. Spørsmål som «Hva har jeg lært i studietiden, hvilke muligheter har jeg og har jeg valgt riktig utdanning?» er vanlig å stille seg.

Dette heftet hører til et kurs i karrierelæring. Gjennom dette kurset vil du reflektere og jobbe med å finne frem til din helhetlige kompetanse, dine verdier, valg, overganger og hvordan du kan finne frem til mulighetene i din karriere. Å reflektere og lære om disse temaene som berører deg og din karriere kaller vi karrierelæring. Karrierelæring er en kontinuerlig læringsprosess som

også skjer uformelt og ustrukturert, bare ved at en gjør erfaringer underveis i livet. I kurset vil karrierelæringen skje i et reflekterende fellesskap, der du vil få mulighet til å oppdage og formulere hvilke karriereferdigheter du allerede har. Alle dine karriereferdigheter kaller vi samlet sett din karrierekompetanse.

Du skal få jobbe med å:

- Kartlegge deg selv og kompetansen din
- Finne ut hva som motiverer deg
- Utforske hvilke muligheter du har
- Undersøke hvordan du kan ta gode valg

Vi ønsker deg lykke til med videreutviklingen av dine karriereferdigheter.

Bergen, 2021
Sammen Karriere



Teoretisk bakgrunn

Karrierelæringskurset er basert på DOTS-modellen (Law & Watts, 1977), som er laget av de anerkjente karriereveiledningsteoretikerne Anthony Law og Bill Watts. DOTS-modellen ble utviklet for at studenter i høyere utdanning skulle få arbeide med karrierelæring. Målet var å forberede studentene på overgangen fra utdanning til arbeidslivet. Delene i DOTS handler om å reflektere rundt hvilke egenskaper, verdier og ferdigheter man har, og på den måten bli bevisst egen formell og uformell kompetanse. Og med utgangspunkt i egen kompetanse, finne ut hva slags muligheter man har.

I dette heftet vil du også finne fem knapper med ulike ordpar inni. Disse er utviklet av Kompetanse Norge, og kalles Karriereknappene. Ordparene formulerer ulike områder for utforskning når vi jobber med karriereferdigheter.

Ved å utvikle dine karriereferdigheter vil det bli enklere å se sammenhengen mellom studiene, din bakgrunn og arbeidslivet.

DOTS står for:

Decision making (valgkompetanse)
Opportunity awareness (mulighetsoppmerksomhet),
Transition learning (overgangsferdigheter) og
Self awareness (selvinnsikt).

Bill Watts har også videreutviklet DOTS-modellen i Career Learning Theory. Denne teorien handler om hvordan man utvikler karriereferdigheter gjennom;

1. Å oppdage

Sanse, se, høre, oppleve, merke. Få nok inntrykk, informasjon og kontakter til å komme videre.

2. Å ordne

Ordne informasjonene på en meningsfull måte for å bli klar over forskjeller og likheter. Sammenligne og oppdage sammenhenger.

3. Å fokusere

Vite hvem og hva man skal være oppmerksom på og hvorfor. Legge merke til og sjekke ut hva som er viktig for en selv og for andre.

4. Å forstå

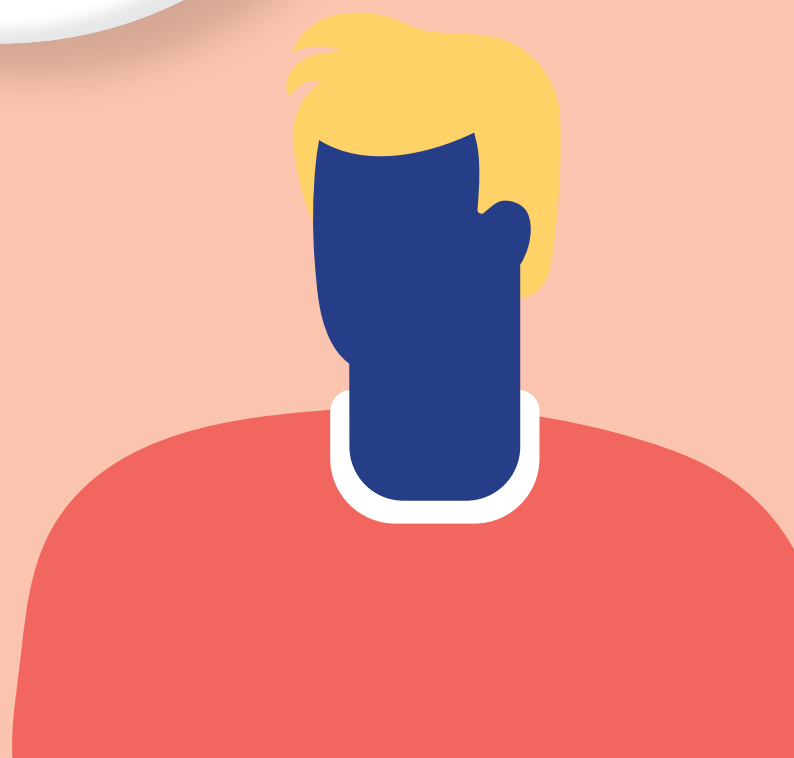
Vite hvordan noe fungerer og hvilke handlinger som ser ut til å føre til hva. Forsøke å forklare og forutse konsekvenser av planlagte handlinger.

Modul 1
- Selvinnsikt

Meg



Kontekst



Modul 1

- Selvinnsikt

Å arbeide med selvinnsikt er det samme som å bli kjent med dine styrker, kompetanser og interesser. Det kan hjelpe oss med å ta meningsfulle og gode valg knyttet til utdanning, opplæring og arbeid. Det å ha en god forståelse av hvem du er som person og hvilke verdier som er viktige for deg, kan gjøre at det er lettere for deg å finne ut hva du har lyst til å studere og arbeide med. I denne modulen skal du få gjøre øvelser der du får muligheten til bli bedre kjent med deg selv og øve deg å sette ord på dine egenskaper, ferdigheter, verdier og kompetanse. Lykke til!

Øvelse: Hvem er du/jeg- Hånden?

Tegn omrisset av hånden din i firkanten og skriv inn:

Tommelfinger: Fem ord andre vil beskrive meg med

Pekefinger: Et sted jeg liker å være

Langfinger: Tre viktige personer i livet mitt

Ringfinger: Hvor jeg ønsker å være om fem år.

Lillefinger: Fem ting jeg er god på

Tegn omrisset av hånden din

Din tekst her

Din tekst her

Din tekst her

Din tekst her

Din tekst her

Øvelse:**Spotte andres ferdigheter****Din tekst her****Mine egne ferdigheter****Din tekst her**

Kompetansepyramiden

Det kan være lurt å organisere og strukturere egen kompetanse for å danne seg en oversikt. Her er et eksempel på hvordan man kan gjøre det:

Spisskompetanse

Eksempel: Masteroppgaven eller bacheloroppgaven. «Unge studenters holdninger til likestilling og feminisme».

Faglig

Eksempel: Sosiologi; samfunn, individ, kultur og identitet. Klasse og kjønn.

Generiske ferdigheter

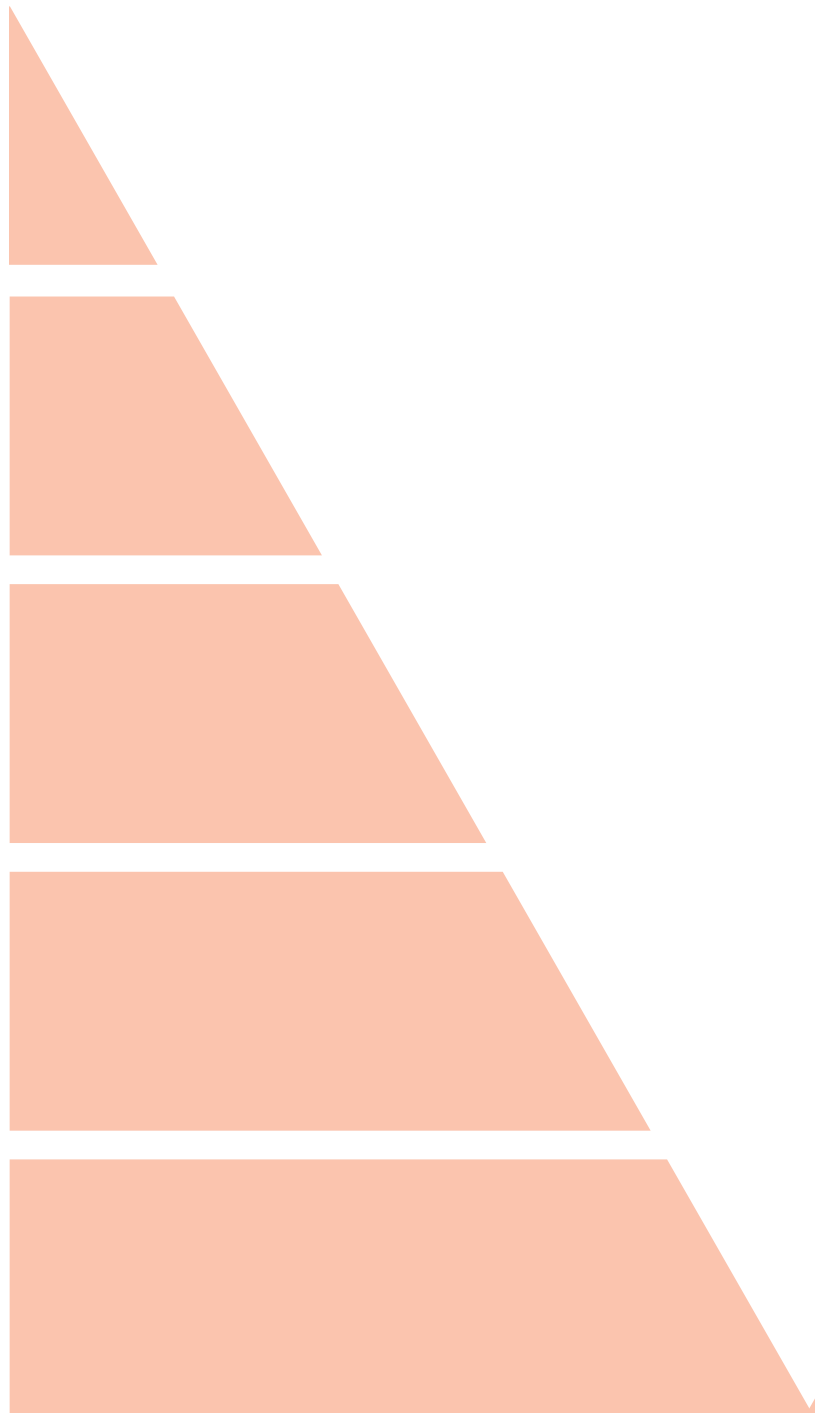
Hva lærer du av å være student?
Tidshåndtering, analyse, kritisk tenkning, samarbeid, utholdenhet etc...

Erfaringer

Jobb, fritidsaktiviteter, verv, frivillig arbeid.
Hva har du lært?

Personlige egenskaper

Dine sterke sider. Hvem er du, hva liker du?
Kom med konkrete eksempler.



Øvelse:

Fyll ut din egen kompetansepyramide.

**Spiss-
kompetanse**

Din tekst her

Faglig

Din tekst her

Generiske ferdigheter

Din tekst her

Erfaringer

Din tekst her

Personlige egenskaper

Din tekst her

Dette tar jeg med meg til neste gang:

Din tekst her

Oppgaver til neste samling:

- Forklar kompetansen din til noen andre
- Finn noen jobber eller utdanninger du kunne tenkt deg å utforske.

Modul 2
- Muligheter

Muligheter



Begrensninger



Modul 2

- Muligheter

Denne modulen dreier seg om å oppdage, få kunnskap om og utforske dine muligheter. Området handler om å bli klar over ytre og indre faktorer som har innflytelse på det man ser på som mulig når det kommer til utdanning, arbeid og karriere. Eksempel på ytre faktorer kan være situasjonen på arbeidsmarkedet, og hvilke utdannings- eller jobbmuligheter som finnes. Et eksempel på indre faktorer kan være om mulighetene er relevante for deg, og om du ønsker å utforske dem videre. Noen begrensninger kan endres gjennom egne valg og handlinger, for eksempel ved å ta opp et fag for å fullføre en utdanning. Andre begrensninger er vanskeligere å forandre på, som for eksempel tilgangen på ledige stillinger i den delen av landet man bor, eller helsemessige begrensninger. Når muligheter og begrensninger blir analysert samtidig, kan det gi mulighet for en mer reell vurdering av hvilke valg og handlinger som kan være aktuelle.

Tips til lenker

utdanning.no

nav.no

finn.no

linkedin.com



Øvelse:

Ulike utdanninger,


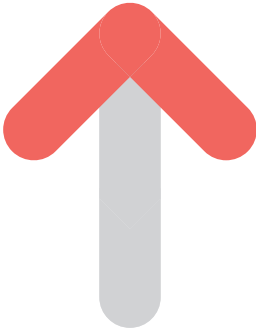

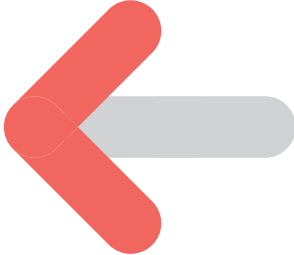

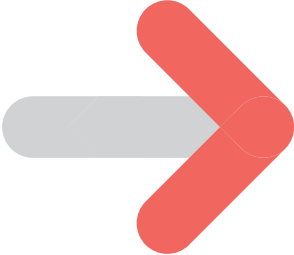



- Forklar utdanningen, fag, hvor, lengde osv.
- Er du kvalifisert? Hvis ja/nei, begrunn dine svar
- Vil du søke denne utdanningen? Ja/nei, begrunn dine svar

Ulike stillinger

- Forklar jobben/stillingen, fast, vikariat, hvor, liten/stor bedrift
- Er du kvalifisert? Hvis ja/nei, begrunn dine svar
- Vil du søke denne jobben? Ja/nei, begrunn dine svar

Karrierespor

Hvilke mulige jobber/utdanninger ser du for deg?

		Din tekst her		
Din tekst her				Din tekst her
Din tekst her				Din tekst her
Din tekst her				Din tekst her
		Din tekst her		

Velg ut et spor som du har lyst til å se nærmere på.

Din tekst her



Hva innebærer arbeidet/jobben/studiet?

Din tekst her

Hvor utføres arbeidet (sted/flere steder) evt. arbeidsgivere/ er studiet?

Din tekst her

Hva skal til for å kunne jobbe som/studere?

Din tekst her

Dette tar jeg med meg til neste gang:

Din tekst her

Oppgaver til neste samling:

- Finn og ta med tre stillingsannonser eller tre ulike utdanninger du kunne tenkt deg.

Karrierelæring

