

Karriereveiledning for deltakere med lite skolegang



Metodehefte i gruppebasert karriereveiledning
for deltakere med lite skolegang»

JOBBSJANSEN
GRÜNERLØKKA
2024

Innhold

INNLEDNING

Karriereveiledning for deltakere med lite skolegang

Hva er karriereveiledning og karrierekompetansen?

Metode: Gruppeveiledning

METODEHEFTE – Karriereveiledning for deltakere med lite skolegang

Modul 1 - Meg i kontekst

Modul 2 – Muligheter og begrensninger

Modul 3 – Valg og tilfeldigheter

Modul 4 – Tilpasning og motstand

Modul 5 – Endring og stabilitet

Karriereveiledning for deltakere med lite skolegang

Jobbsjansen Grünerløkka har lang erfaring med veiledning av innvandrerkvinner, og har erfart at denne målgruppen ofte har behov for en mer systematisk og prosessbasert tilnærming til jobb- og karriereveiledning. Dette gjelder særlig deltakere med lav skolebakgrunn og lite kjennskap til arbeidslivet i Norge.

En del av de karriereveiledningstilbudene som allerede finnes krever relativt høy grad av selvinnsikt og kunnskap om egen kompetanse og fremtidsmål, for at det skal oppleves som meningsfylt for denne målgruppen. I tillegg forventes det i de fleste kurs og tiltak fra NAV, høyere norskkompetanse enn det mange av våre deltakere har rukket å tilegne seg.

Vi har derfor utvikle et gruppebasert karriereveiledningstilbud for denne målgruppen, hvor innholdet er tilpasset deltakere med svake norskferdigheter (A1-A2). Målet for den enkelte deltaker på kurset er:

- *økt kunnskap om egen yrkeskompetanse*
- *tydeligere definerte fremtidsplaner og karriereønsker*
- *bedre selvinnsikt og styrket mestringstro.*

Karriereveiledning og karrierekompetanse

Direktoratet for høyere utdanning og kompetanse (HK-dir)*, har utarbeidet et nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning, for å sikre kvalitet, og lik standard i karriereveiledning på tvers av fagmiljøer i Norge.

Karriereveiledning i dette metodeheftet bygger på et helhetlig syn på karriereveiledning, i tråd med HK-dir sin definisjonen av karriereveiledning: «*målet er å hjelpe mennesker å bli bedre i stand til å håndtere overganger, og til å ta meningsfulle valg knyttet til utdanning, læring og arbeid gjennom livet*». (Kompetanse Norge, 2020, s. 12).

Modulene i dette metodeheftet bygger på de 5 karriereknappene som presenteres i modellen «Karrierelæring i kontekst» i kvalitetsrammeverket. De 5 karriereknappene består av 5 ordpar, som er gode utgangspunkt for å utforske veisøkers erfaringer, tanker, motstand og ambivalens i forhold til jobb, utdanning og framtidsvalg, og som kan gi økt karrierekompetanse og større innsikt og bevissthet rundt egne karriereønsker.

* Tidligere Kompetanse Norge

Metode: Gruppeveiledning

De fleste karriereveiledningsaktivitetene i dette metodeheftet er gruppeoppgaver. Dette er fordi vi har stor tro på gruppeveiledning som metode, særlig for deltakere med lav skolebakgrunn og lite arbeidserfaring. Vi ser at mange deltakere i denne målgruppen har behov for å trene på å ta initiativ og eierskap til egen fremtid og karriereutvikling, og de opplever styrket mestringstro og selvtillit gjennom denne veiledningsformen.

Effekten av en god gruppeprosess er mer enn tiden en sparer ved å samle flere deltakere til veiledning samtidig, gevinsten ligger i diskusjonene og refleksjonene deltakerne imellom, og opplevelsen av å kunne både gi og motta veiledning og støtte fra andre med lignende utfordringer som deg selv.

Grunnprinsipper for en god gruppeveiledningsprosess er høy grad av brukermedvirkning og deltakerinvolvering gjennom aktivitet og dialog. Veileders jobb er å legge til rette for trygghet i gruppa, og stimulere til refleksjon og samtale ved å stille spørsmål, heller enn å prøve å gi svar eller gode råd.

En ideell gruppestørrelse for veiledning er mellom 6-10 deltakere, og en bør ha faste rammer i form av tid, sted, deltakere og gruppeveiledere, og en avgrenset varighet på kurset.

(Thomsen et. al., 2013).

Metodehefte: Karriereveieidning for deltakere med lite skolegang



Karriereveiledning

for deltakere med lite skolegang

Anbefalt gruppestørrelse: 6-10 deltakere.

Anbefalt tidsbruk: Anbefaler 1-2 undervisningstimer per modul. Kurset kan enten gjøres som et intensivkurs over 1 uke, eller fordeles med faste samlinger over flere uker.

Modulene er uavhengige av hverandre slik at de kan tas i den rekkefølgen en ønsker, og det er mulig å henge med selv om en deltaker er fraværende noen av samlingene.

Det er også mulig å velge ut kun de modulene en ønsker, eller ser behov for å jobbe med. Ved et kursopplegg kan det imidlertid være fint å starte med modul 1, Meg i kontekst, da innholdet i denne modulen er godt egnet for oppstart i en ny gruppe, hvor deltakere kan bli kjent med hverandre og bygge trygghet i gruppa fra start.

Hver modul har en kort beskrivelse av mål for den aktuelle modulen og ulike gruppeoppgaver som passer til hver modul.

Lykke til!

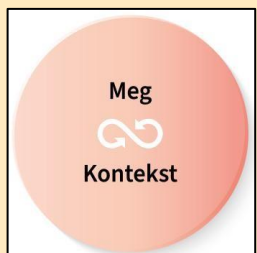


Modul 1 – Meg i kontekst

Modulen «*Meg i kontekst*» setter fokus på at alle karrierevalg og handlinger skjer i et samspill mellom deltakers egne ønsker, behov og interesser («*meg*») og muligheter, krav og forventninger i omgivelsene («*kontekst*»).

I denne modulen er målet å sette ord på, og bevisstgjøre deltakerne om egen kompetanse, egne ønsker, forventninger, holdninger og verdier i møte med ytre forventninger (kontekst).

Spørsmål som utforskes er *hvem er jeg, hva kan jeg og hva vil jeg? Hvem eller hva påvirker meg og mine valg?* Det kan også være nyttig å utforske hvordan disse forholdene har endret seg gjennom deltakers liv, og i ulike kontekster.



Oppgave 1A: *Min karrierehistorie*

Forberedelse: Deltakere bør få oppgaven i forkant av samlingen slik at de har mulighet til å forberede seg.

Oppgave: *Fortell din karrierehistorie. Hva drømte du om å bli som barn?
Hvordan, og når har dette endret seg gjennom livet?
Hva tenker du om fremtiden nå?*

Alle forteller sin karrierehistorie (ca 5-10 min).

Spørsmål til refleksjon og diskusjon: *Hvordan var forventninger til skole og jobb som barn?
Rollemodeller? Valg og viktige erfaringer i livet? Hva kan din historie fortelle oss om hva som er viktig for deg? Hvilke verdier kommer til uttrykk? Ønsker for fremtiden?*

Oppgave 1B: *Min skatt*

Forberedelse: Deltakere får beskjed på forhånd om å ta med en ting hjemmefra som betyr mye for dem.

Deltakere forteller en og en om sin «skatt» og hvorfor denne er viktig for han/henne.

Spørsmål til refleksjon og diskusjon: *Hva forteller denne tingen om deg? Dine verdier? Er det knyttet til relasjoner, steder eller verdier?*



Oppgave 1C: *Hånden* (Vedlegg 1C)

Deltakere fyller ut arket (vedlegg 1C) og snakker sammen i grupper eller par. Hver finger representerer noe viktig i deltakers liv:

1. Navnet på en person som er viktig for deg,
2. et sted du liker å være,
3. et ord som beskriver deg,
4. en ting du er flink til,
5. hvor er du om 5 år?

Oppgave 1D: *Min kompetanse – Hode, hjerte og hender* (Vedlegg 1D)

Hva er min kompetanse? Skjemaet (vedlegg 1D) kan hjelpe deltakere å få bedre forståelse for ulike former for kompetanse, og bidra til å jobbe med begrepsforståelse.

Kunnskap, forståelse (det vi har lært gjennom skole, kurs etc.), illustrert med et hode. *Erfaring, ferdigheter* (det vi har erfart eller lært gjennom å bruke koppen vår) illustrert med hender. *Verdier, Egenskaper* (vår personlighet, hvordan vi «er», våre verdier) illustrert med et hjerte.

Oppgave 1E: *Nettverkskart* (Vedlegg 1E)

Deltakere fyller inn navn på personer som er viktige i livet sitt på ulike arenaer i skjemaet (vedlegg 1E).

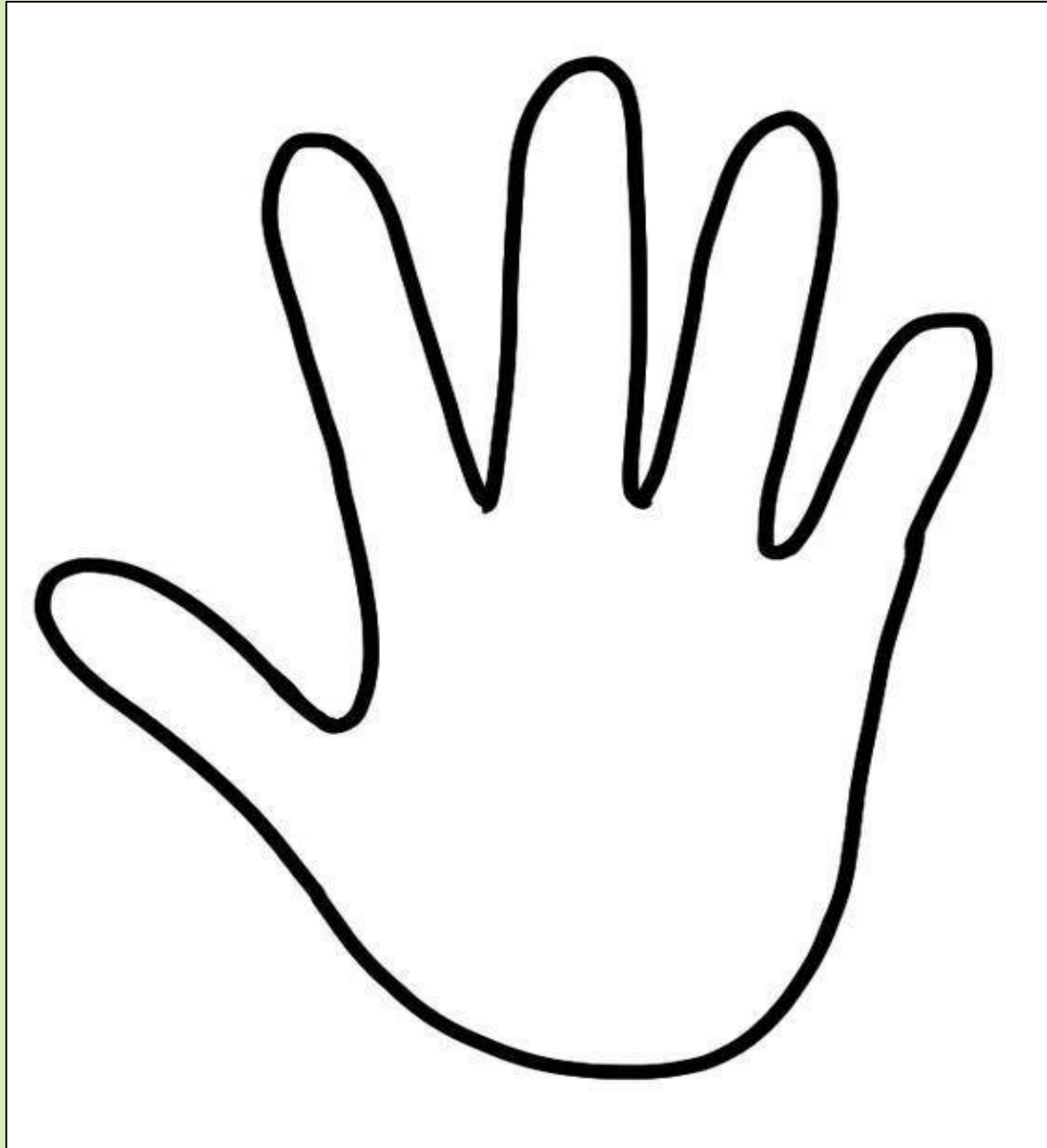
Spørsmål til refleksjon og diskusjon: *Hvordan ser nettverket ditt ut? Hvilke roller har du i ulike situasjoner? Hvem i nettverket ditt er ressurspersoner for å hjelpe deg nærmere jobb? Er det noen som holder deg tilbake?*

Oppgave 1F: *Min fremtid* (Vedlegg 1F)

Deltakere fyller ut 5 ønsker for sin fremtid. *Hvordan ønsker du at livet ditt er om 5 år?*



Vedlegg 1C - Hånden



Oppgave 1D – Min kompetanse –
Hode, hjerte, hender

Egenskaper og verdier

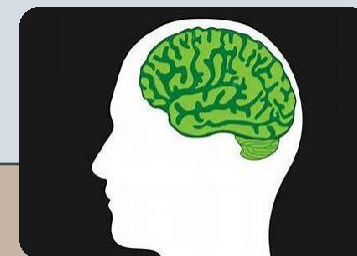


Min
kompetanse

Ferdigheter og erfaring



Kunnskap og
forståelse



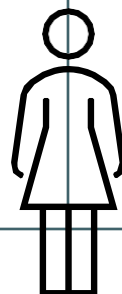
Ditt nettverk – viktige personer i ditt liv

Familie

Jobb/skole

Venner/ nabolag

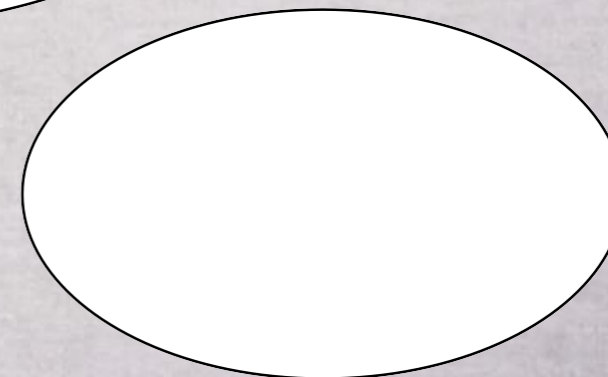
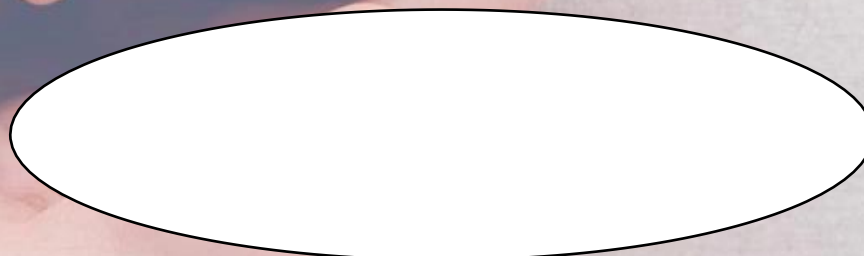
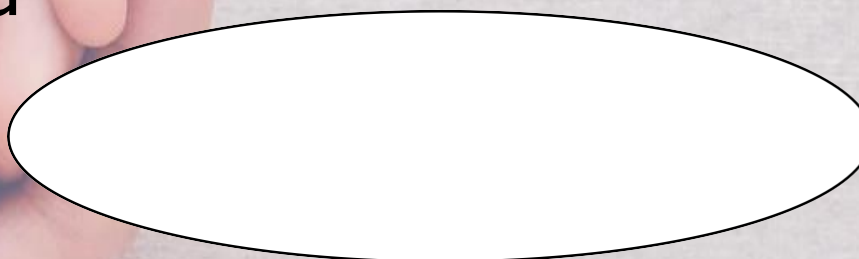
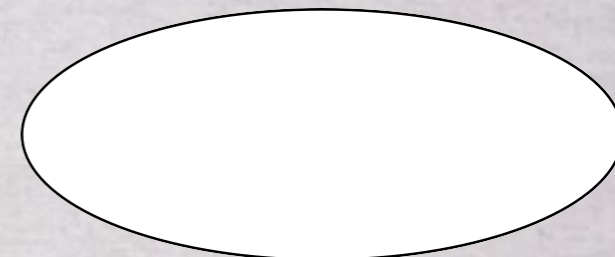
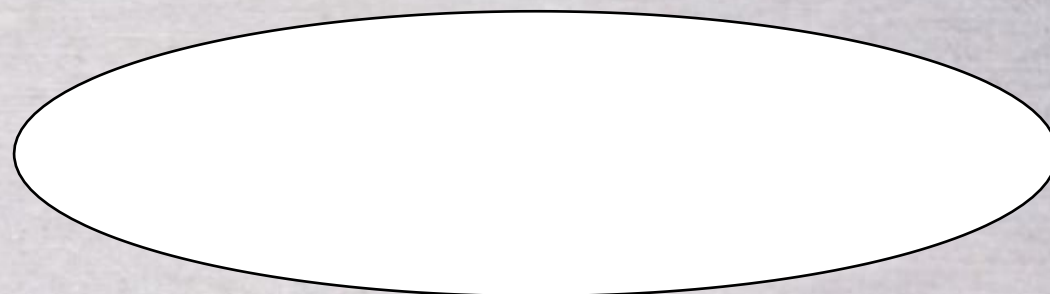
Fritid/verv



Min fremtid

Hva er din drøm for
fremtiden?

Hvem kan hjelpe deg å nå
drømmen?



Modul 2 – Muligheter og Begrensninger

Tema for modul 2 er «*muligheter og begrensninger*», og hvordan dette påvirker deltakers ønsker og framtidsvalg. Muligheter og begrensninger avhenger av deltakers kunnskap, erfaring, holdninger og tanker (personlige muligheter og begrensninger) eller de kan være kontekstuelle; muligheter og begrensninger der de bor. Noen begrensninger er lettere å endre på enn andre, og noen begrensninger kan oppleves større enn de faktisk er.

Målet for denne modulen er større bevissthet og mer realistiske tanker rundt deltakers muligheter og begrensninger, og å utfordre deltaker til å utvide sin «mulighetshorisont», hva de anser som mulig i sitt liv.

Spørsmål som utforskes er *hvilke muligheter finnes, og hvilke muligheter ser du som aktuelle for deg selv? Hvilke begrensninger finnes i ditt liv? Hvilke begrensninger kan endres på og hvilke er vanskeligere å endre?*



Oppgave 2A: *Brainstorming - yrker*

Forberedelse: Heng opp store blanke ark/plakater ulike steder i rommet (3-4 stk.). På hver plakat skrives ulike jobb-kategorier som overskrift.

Eks: «salg og service», «restaurant og servering», «bygg- og transport», «helse og omsorg» etc. Eller en enklere variant: «praktiske yrker» og «sosiale yrker».

Gruppen deles inn i mindre grupper, like mange grupper som plakater.

Gruppene får ca. 2-3 minutter på hver «stasjon» for å skrive opp så mange yrker de kommer på under hver kategori. Anbefales at en veileder står ved hver stasjon og skriver opp deltakernes forslag for å holde tempo og energi i gruppa (rettskriving er ikke læremål for dette kurset).



Oppgave 2B: *Sosial eller praktisk?* (vedlegg 2B)

Forberedelse: Skriv ut bilder av ulike yrker (vedlegg 2B) og legg de ut over et bord.

Deltakerne får i oppgave å sortere yrkene i to kategorier: *sosiale yrker* (jobber med mennesker) og *praktiske yrker* (fysisk arbeid).

Denne oppgaven er med på å bevisstgjøre deltakere om ulike egenskaper som passer til ulike yrker, og en kan diskutere hva som er viktig i de ulike jobbene, og hva som passer for den enkelte.

Andre alternativer for sortering: «jobber som krever utdanning» og «krever ikke utdanning», «Språkkrav» og «ikke språkkrav» etc.

Oppgave 2C: *Karriereforestillinger – Gjett yrket!* (vedlegg 2C)

Forberedelse: Skriv ut og klipp opp bilder av mennesker og navn på jobber (vedlegg 2C).

Deltakere får i oppgave å gjette yrker på de ulike personene og matche riktig yrke med riktig bilde. Del gjerne gruppa i 2-3 mindre grupper slik at en kan sammenligne resultater etterpå.



Oppgaven har naturligvis ingen fasit, men en utforsking av fordommer og oppfatninger av hvilke yrker som passer for ulike mennesker. Diskusjonstemaer i etterkant av oppgaven: *Hva er kvinneyrker og hva er mannsyrker? Hvem tror vi har høy utdanning eller lav utdanning? Hvilke antakelser har vi om hvem som passer til ulike jobber? Hvordan begrenser våre fordommer oss i forhold til valg av yrke?*

Oppgave 2D: *Jobbønsker* (vedlegg 2D)

Denne oppgaven kan være fin som en avslutning etter å ha jobbet med å utforske muligheter gjennom de tidligere oppgavene.

Hver deltaker velger tre yrker de er interessert i. Fyll ut skjemaet (vedlegg 2D) og/eller snakk med sidemannen: *Hvorfor tror jeg denne jobben passer for meg? Hvilke utfordringer kan jeg møte i jobben? Er det reelle utfordringer eller fordommer/tanker? Hvilke utfordringer kan jeg påvirke?*

Vedlegg 2B - Sosial eller praktisk?



Vedlegg 2B: Sosial eller praktisk?



Gartner



Resepsjonist



Vekter



Parkeringsvakt



Vaskeri



Negldesigner

Vedlegg 2B: Sosial eller praktisk?



Vedlegg 2C: Karriereforestillinger – gjettt yrket!



Sykepleier
Rektor
Bussjåfør
Advokat
Barnehageassistent
Renholder
Lege
Snekker
Butikksjef

Jobbønsker

Jobb:

Hvorfor passer denne jobben for meg?

Utfordringer?

Jobb:

Hvorfor passer denne jobben for meg?

Utfordringer?

Jobb:

Hvorfor passer denne jobben for meg?

Utfordringer?

Modul 3 – Valg og tilfeldigheter

I tredje modul er temaet «*Valg og tilfeldigheter*». Endringer i livet kan noen ganger være et resultat av et valg vi har tatt, men kan også være et resultat av tilfeldigheter eller valg andre har gjort på våre vegne.

Målet i denne modulen er å reflektere over hvordan endringer i livet påvirkes av våre valg eller tilfeldigheter, eller hvordan ytre faktorer påvirker de valgene vi tar. Det er også viktig å være bevisst på at både valg og tilfeldigheter kan ha både positive og negative konsekvenser for våre liv.

Spørsmål til refleksjon kan være *hva er viktig for meg når jeg tar valg? Hvem påvirker mine valg? Er det noen ting jeg har valgt bort, noe jeg vet jeg ikke ønsker for min fremtid? Har jeg gjort valg jeg angrer på? Er det tilfeldigheter i livet mitt som har vært positive for meg?*



Oppgave 3A: *Twistposen*

Forberedelse: Fyll en skål med twist-sjokolade.

Send skålen med twist rundt i gruppen og be alle ta en sjokolade. Spør deltakerne etterpå hvorfor de valgte som de gjorde. («*Jeg velger alltid den samme*», «*jeg ville prøve noe nytt*», «*tok den samme som sidemannen*», «*helt tilfeldig*» osv.)

Kan denne øvelsen fortelle oss noe om hvordan vi tar valg i livet?



Oppgave 3B: *Du er sjefen!* (vedlegg 3B)

Forberedelse: Skriv ut de 4 CV-ene (vedlegg 3B) i 2-3 eksemplarer.

Gruppeoppgave: hver gruppe får utdelt et sett med CV-er. De velger et yrke og skal tenke som en arbeidsgiver. Hvem av de fire kandidatene ville de valgt? Diskuter i plenum etterpå. *Hvorfor valgte du denne kandidaten? (utdanning? Erfaring? Interesser? bildet? Magefølelse?).*

Oppgave 3C: *Flaks eller et godt valg?*

Tenk på 3 store endringer eller opplevelser i livet ditt som du er veldig fornøyd med. Var det et valg eller en tilfeldighet? Eller en blanding?

Vedlegg 3B – Du er sjefen!



PROFIL

Lang erfaring fra regnskap
Lærer fort og jobber grundig
Snakker godt engelsk og lærer norsk

KONTAKT

TELEFON:
222 11 444

E-POST:
mira@gmail.com

HOBBYER

Lese
Gå tur med familien min
Trene

MIRA

Arbeidssøker

UTDANNING:

Oslo voksenopplæring, Rosenhoff
Okt 2021 – d.d.
Norskurs

Coast Business school, Ghana
Jan 1998 - Des 1999

Eastside Primary school, Ghana
Aug 1988 – Juni 1997
Fullført grunnskole

ARBEIDSERFARING

CVX Accountance - Regnskapsmedarbeider
Mars 2000 - Aug 2010
Regnskapsmedarbeider i et regnskapsbyrå. 100 % stilling i 10 år.

ANNET

Språk
Norsk – Nybegynner. Bestått norskprøve A1 muntlig og skriftlig.
Engelsk – Gode kunnskaper
Somali – morsmål

REFERANSER

Beate, Norsk lærer, Oslo Voksenopplæring
Tlf 849 23 21



PROFIL

Erfaring fra salg og mote
Sosial og hyggelig

KONTAKT

TELEFON:
965 12 443

E-POST:
sandra@gmail.com

HOBBYER

Venner
Film
Trening
Reise
Mote
Musikk
Danse
God mat

SANDRA

UTDANNING:

Kuben Videregående skole
Aug 2019 – Juni 2020
Helse- og oppvekstfag, (1 år)

Bekkelaget Ungdomsskole
Aug 2016– Juni 2019

ARBEIDSERFARING

Lakkbar Storo – Negldesigner, 20 %
Mai 2021 - Des 2021

Index Storgata – Butikkmedarbeider, deltid
April 2020 – Sept 2020
Jobbet fast 40 % som butikkmedarbeider, og en del ekstravakter.

ANNET

Språk
Norsk – Morsmål
Engelsk – Flytende

REFERANSER

Frída, min venninne, 977 15 432
Pappa, 945 23 432

Vedlegg 3B

BILLY

Arbeidssøker

PROFIL

Erfaring fra butikk og renhold
God helse

KONTAKT

TELEFON:
222 11 444

E-POST:
billy@gmail.com

HOBBYER

Gaming
Trening
Film og venner

UTDANNING:

Upper Hill Primary school, London
Aug 1993 – Juni 1997
Grunnskole

ARBEIDSERFARING

Joker Ullevål – Butikkmedarbeider, deltid
April 2021 – d.d.
Jobber fast 20 % som butikkmedarbeider, og en del ekstravakter.

ISS Renhold - Renholder
Mai 2020-Sept 2020
Sommerjobb som renholder for ISS.

"So Clean" – renholder, London, England
Aug 1994-aug 1999
Renholdsfirma i England. Tilkallingsvikar.

ANNET

Språk
Norsk – Forstår og snakker litt norsk
Engelsk – Flytende

REFERANSER

Sara, Veileder på NAV.
Tlf 849 23 21



LAILA

Student

UTDANNING:

Oslo voksenopplæring, Rosenhoff
Okt 2020 – d.d
Grunnskole for voksne.

Rafiki Girl School, Mombasa Kenya

Aug 1995 – Juni 1997
Grunnskole.

ARBEIDSERFARING

ISS Renhold - Renholdsassistent
Sept 2019-jan 2021
Deltids renholdsassistent for ISS Renhold, 40 % stilling.
Vasket på ulike kontorer og kantiner i Oslo.

Privat familie - Barnepike
Jan 2020-jul 2020
Barnepasser for en nabofamilie (arbeidskontrakt og lønn).
Passet en 2 år gammel gutt hver dag fra 08.00-14.00 (ukedager).

ANNET

Språk
Norsk – Gode kunnskaper. Bestått norskprøve B1 muntlig, A2 skriftlig.
Fransk – flytende
Engelsk – Grunnleggende ferdigheter.

REFERANSER

Randi Nilsen, mor til barnet jeg har vært barnepasser for.
Tlf 899 33 20

Nina Simonsen, ISS Renhold. Teamleder.
Tlf 233 88 54

Modul 4 – Tilpasning og motstand

I modul 4 er målet å utforske deltakernes erfaringer, tanker og følelser rundt hvordan en *tilpasser seg* eller *gjør motstand* i møte med endringer i livet, og valg i forhold til jobb og fremtidsplaner. I denne modulen er målet å utforske ambivalens og ulike konsekvenser ved tilpasninger og motstand.

Spørsmål til diskusjon og refleksjon: Hvordan oppleves behovet for å tilpasse seg arbeidslivets forventninger og krav, eller forventninger i møte med en ny kultur? Hva tenker du om å endre på dine tanker/holdninger eller din måte å leve på for å møte disse forventningene?

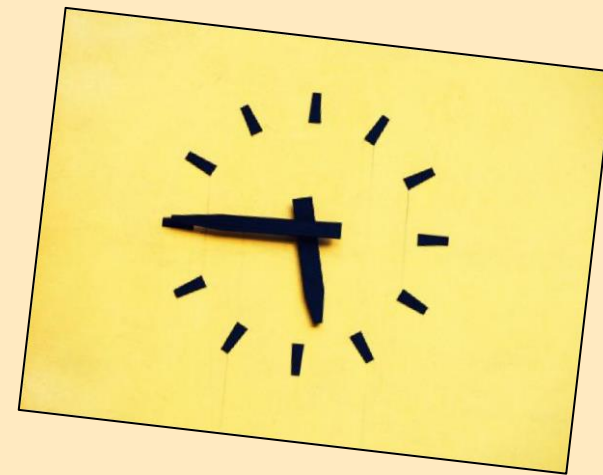
Hva er greit å endre på og hva blir viktig å holde fast ved, gjøre motstand? Hva kan være konsekvensene av å tilpasse seg eller å gjøre motstand i ulike situasjoner?



Oppgave 4A: *Tidshjulet* (vedlegg 4A)

Se på skjemaet (vedlegg 4A) og snakk sammen i grupper/par om hva du gjør i løpet av et døgn.

*Hvordan passer jobb inn i livet ditt? Må noe endres på for å få mer tid til jobb?
Hvordan er fleksibiliteten din i forhold til jobb?*



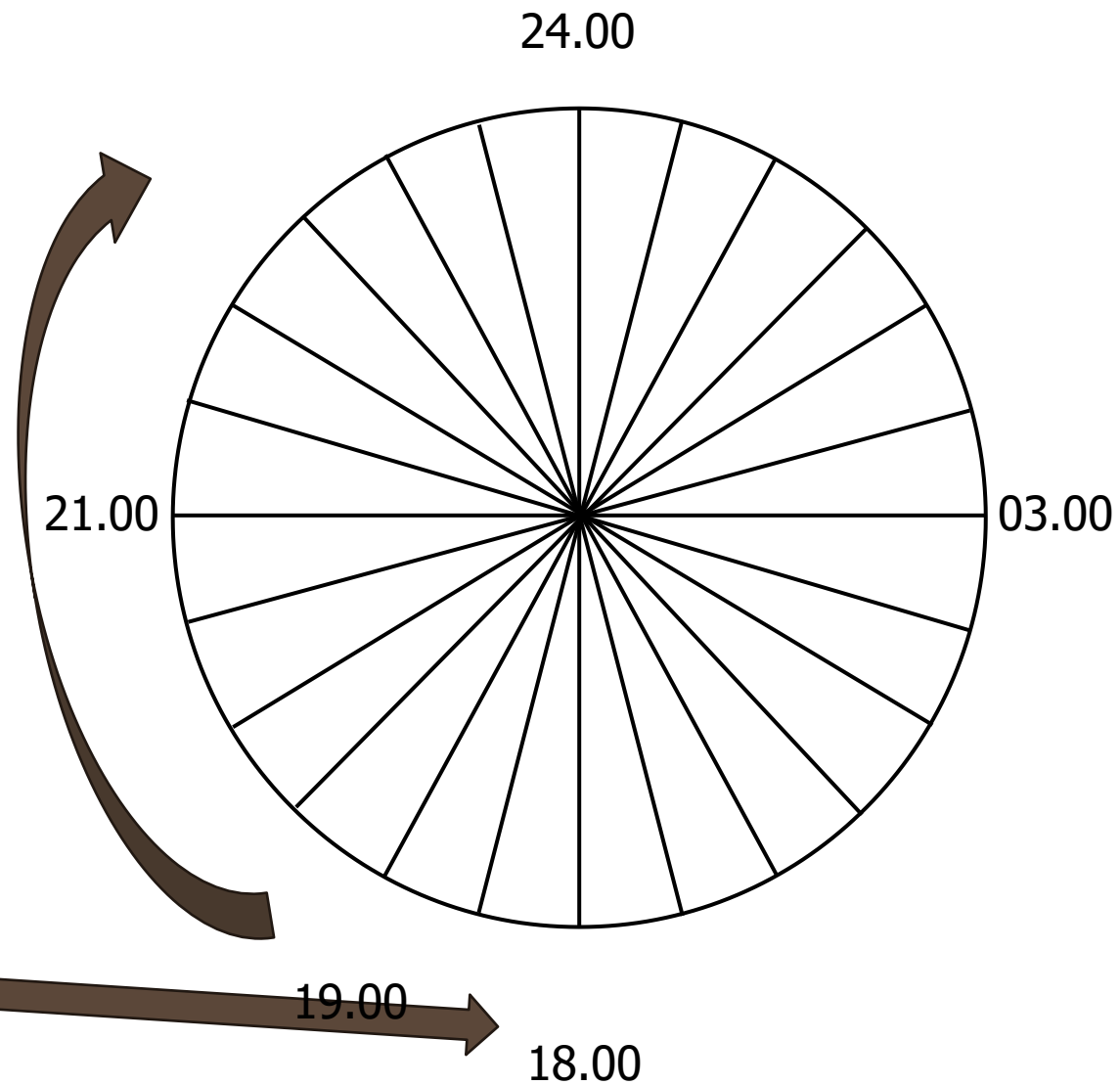
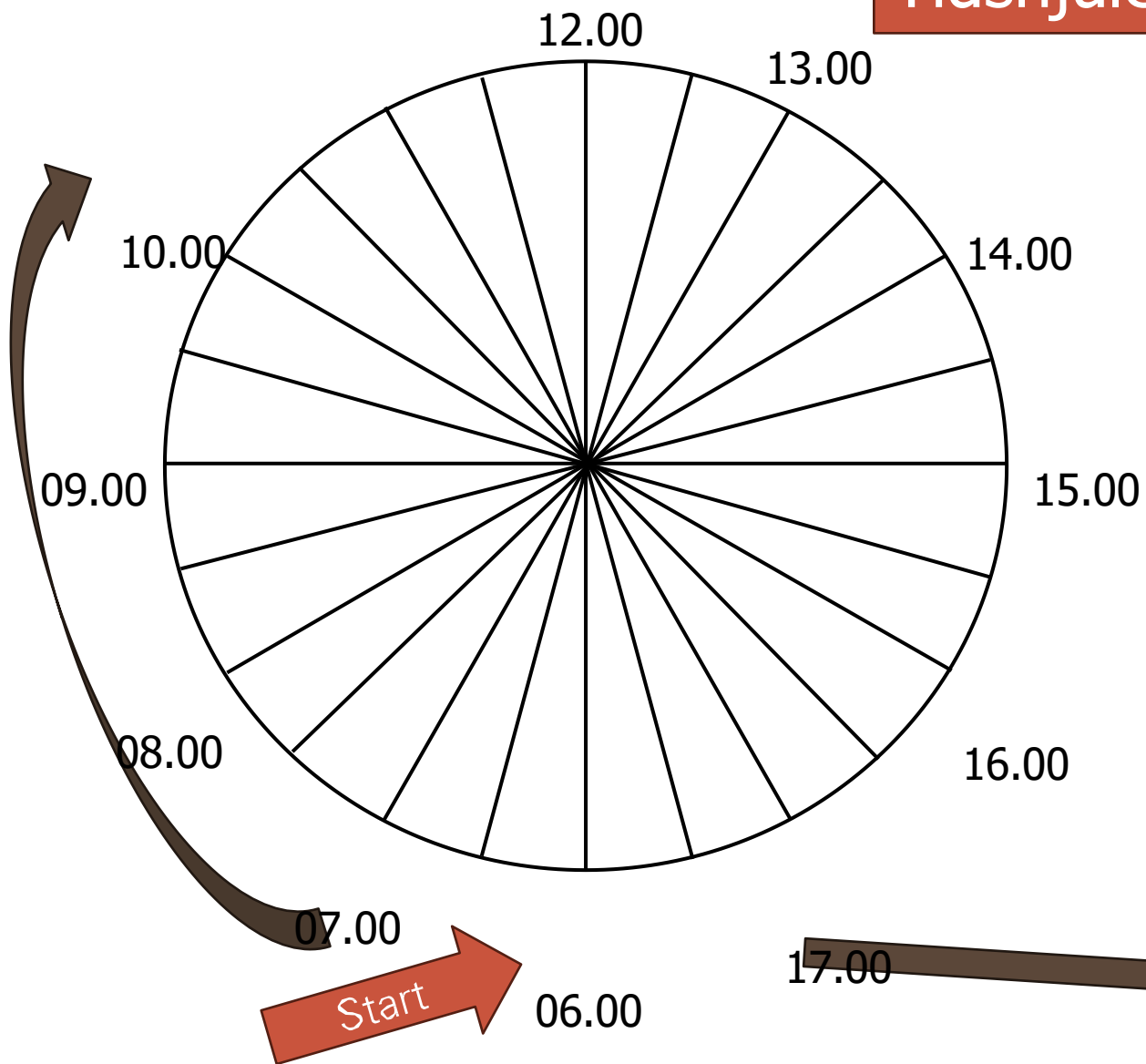
Oppgave 4B: *Caser* (vedlegg 4B)

Del i grupper, hver gruppe leser og diskuterer en case hver. (Eventuelt kan veileder lese casen for gruppa, og de diskuterer dersom leseferdighetene i gruppa er svake).

Spørsmål til refleksjon/diskusjon: *Hva tenker du personen i historien kan gjøre? Finnes det flere løsninger? Hva ville du gjort? Er dere enige i gruppa om når en kan tilpasse seg og når en bør gjøre motstand?*

Vedlegg 4A - Tidshjulet

Tidshjulet



Vedlegg 4B



Samira

Samira er alenemor for 2 barn på 6 og 12 år. Hun står opp hver dag klokka 07.00 for å lage matpakker og gjøre barna klare til skolen. Hun følger barna til skolen klokka 08.00, før hun drar på norskkurs.

Hun går på kurs 4 dager i uken fra kl. 08.30 -12.30. Etter kurset henter hun barna kl. 14.00 og drar hjem for å lage middag og hjelpe barna med lekser. 2 dager i uken følger hun barna på fotballtrening.

Barna er hos sin far av og til i helgene og noen ettermiddager, men de har ingen fast avtale. Samira har en god venninne som nabo. De hjelper hverandre av og til og spiser middag sammen 1 dag i uken.

Samira har fått tilbud om jobb i kantine men er usikker på om hun skal si ja på grunn av arbeidstidene, som er fra kl. 07.00 -14.30. Det er også 30 minutter reisevei. Hun er ofte sliten og lurer på hvordan hun skal ha nok energi til å jobbe.

Kassim

Kassim har bodd i Norge i 2 år. I hjemlandet jobbet han som sjåfør for en stor bedrift. Han håper han kan finne en slik jobb i Norge også.

Han synes nordmenn flest virker veldig hyggelige, men liker ikke å håndhilse. Han velger å hilse med hånden til brystet.

Kassim har hørt at noen arbeidsgivere synes det er rart at han ikke vil hilse med hånden.

Kassim er usikker. Han vil gjerne fortsette å hilse med hånden til brystet, men vil også veldig gjerne ha jobb.



Vedlegg 4B



Laila

Laila er gift og har 3 barn på 7, 9 og 13 år. Hennes mann jobber på kontor og Laila er arbeidssøker.

Laila er veldig glad i å bygge og fikse ting, og har egentlig veldig lyst å jobbe som vaktmester eller snekker.

Hennes mann sier han støtter henne, men det er mange i familien til Laila, og deres venner, som ikke syns dette passer for en kvinne. Laila ønsker at familien skal være stolte av henne.

Amal

Amal er gift og har to barn på 6 og 7 år. Amal har nettopp startet i ny jobb på hotell. Hun er veldig fornøyd med både jobben og kollegaene.

Hver sommer pleier Amal og familien å dra 5 uker til hjemlandet. Men sjefen har sagt at Amal ikke kan ta mer enn 2 uker fri i sommer.

Mannen til Amal har spart opp 5 uker ferie og familien i hjemlandet har spurt flere ganger om når de kommer. Amal sin mor er syk, og Amal vil veldig gjerne besøke henne.



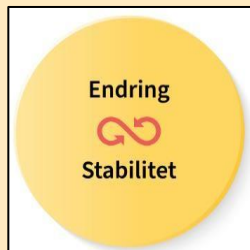
Modul 5 – Endring og stabilitet

Modul 5 handler om vårt behov for balanse i livet i forhold til *endringer og stabilitet*. Vi har alle behov for å føle trygghet og stabilitet i livet, samtidig trenger vi utfordringer og utvikling for å få motivasjon og drivkraft.

Behovet for stabilitet og endring er ulikt i ulike faser av livet, og styres både av eget ønske og valg om endring, og av ytre faktorer som vi kanskje ikke kan styre over. Opplevelsen av stabilitet kan være ulike på ulike områder i livet, og stabilitet på et område gjør det lettere å håndtere endring på et annet område. For mye endring på flere områder i livet samtidig kan være krevende.

Spørsmål til diskusjon og refleksjon: Hvordan er balansen i ditt liv med tanke på endring og stabilitet? Hva er stabilt i livet ditt, og hva er i endring? Hvordan er det å lære og utvikle seg mot jobb, samtidig som det er mye usikkerhet og endring på andre områder i livet samtidig?

Eksempel: Starte i ny jobb samtidig som en går gjennom et samlivsbrudd, eller har utfordringer med boligsituasjon eller andre forhold som tar mye energi?



Oppgave 5A: *Toleransevinduet* (vedlegg 5A)

Film om toleransevinduet: [Toleransevinduet, - sjekk og juster tilstand \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Toleransevinduet er en modell som illustrerer hvor mottakelige vi mennesker er for læring og utvikling ut ifra sinnsstemning og energinivå, eller «aktivering». Hvis en har høy aktivitet i følelser og energi (for eks. sint, redd) er en *over* toleransevinduet, mens hvis en har veldig lav aktivitet (trist, sliten, deprimert, apati) er en *under* toleransevinduet. Når en er i balanse i følelser og energi, er en innenfor toleransevinduet og da er vi mye mer mottakelig for læring, utvikling og endring.

Se filmen først og diskuter i hvilke situasjoner vi føler oss innenfor og utenfor toleransevinduet (vedlegg 5A).



Oppgave 5B: *Livslinje* (vedlegg 5B)

Tegn eller skriv inn i tidslinjen (vedlegg 5B) de viktigste endringene i livet ditt frem til nå.

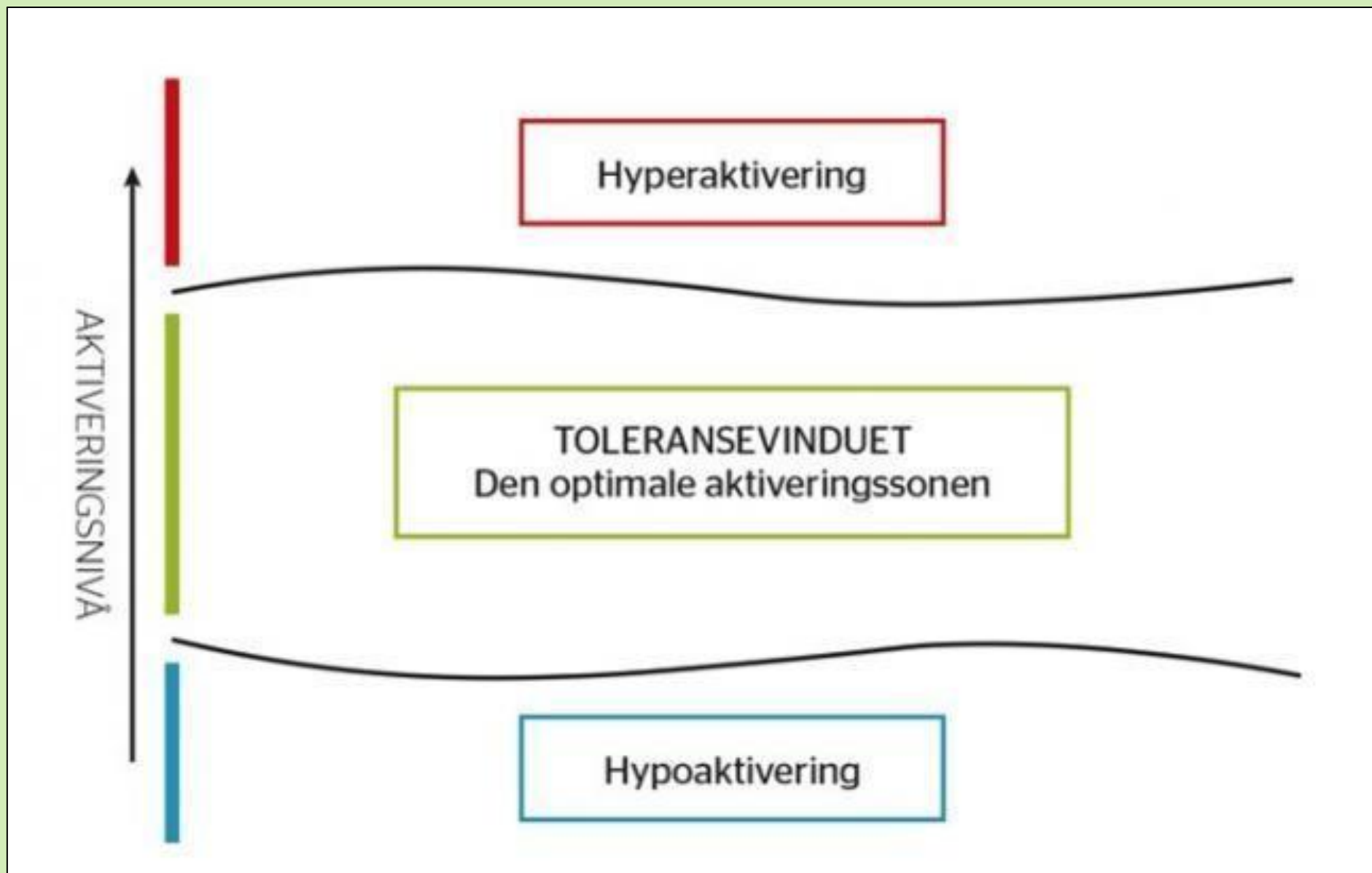
Snakk sammen i grupper eller par: *Hvordan føltes det å gå gjennom denne endringen? Hvordan påvirket det livet og hverdagen din? Hvilke perioder i livet har du opplevd mye endring, og når har du opplevd stabilitet? Hvordan er balansen mellom endring og stabilitet i livet ditt nå?*

Oppgave 5C: *Min karriereplan* (vedlegg 5C)

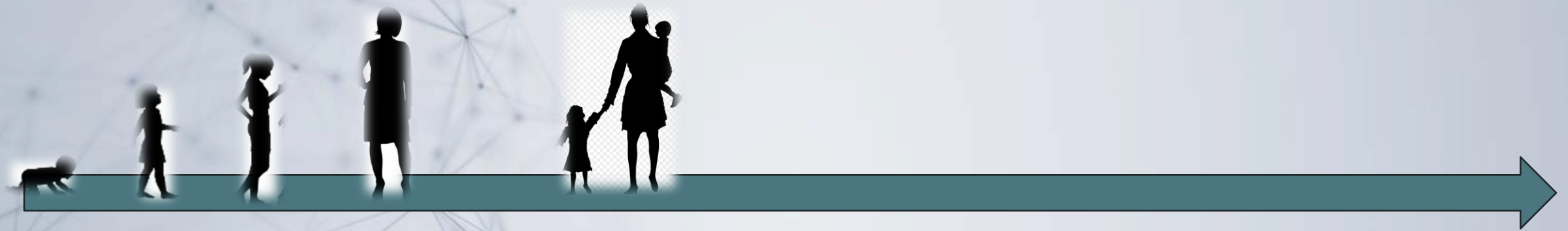
Som en avslutning på kurset kan det være fint å prøve å oppsummere deltakernes tanker for fremtiden og sette seg noen fremtidsmål. Fyll ut skjemaet *Min karriereplan* (vedlegg 5C).

Oppgave 1F «*Min Fremtid*» fra modul 1 kan være fin også her, eller den kan hentes frem igjen for å se om noen tanker har endret seg eller blitt mer konkrete.

Vedlegg 5A



Vedlegg 5B: Livslinje



Navn:



Min karriereplan

Mine ressurser:

*Erfaring, personlige
egenskaper og kompetanse*

Mine jobbønsker:

Andre ønsker for fremtiden:

Utfordringer – delmål

*Hva må jeg gjøre for å nå
målet?*



Referanser og medvirkende

Akershus fylkeskommune (2018), *Karriereveiledning for minoritetsspråklige – praktisk ressurshefte for veiledere og pedagoger*.

Direktoratet for høyere utdanning og kompetanse (2024), *Kvalitet i karriereveiledning*.

<https://www.kompetansenorge.no/kvalitet-i-karriere/karrierekompetanse/>

Direktoratet for høyere utdanning og kompetanse (02.02.2024). *Ressurs for veiledere i Karrierekompetanse, Inkludert kunnskap om arbeid og utdanning - en del av Livsmestring i nytt land, Introduksjonsprogrammet*.

<https://karrierekompetanse-livsmestring.hkdir.no>

Kompetanse Norge (2020), *Nasjonalt kvalitetsrammverk for karriereveiledning – presentasjon av områdene kompetansestandarder, karrierekompetanse og etikk*. (Rapport ISBN 978-82-7724-375-7).

Livet og Sånn (28.03.2022), *Toleransevinduet – sjekk og juster tilstand*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=-Q5pp8cZVq8>

Thomsen R., Skovhus, R.B. og Buhl, R. (2013), *At vejlede i fællesskaber og grupper*. København: Schultz

Veilederforum (11.09.2020), *Når stress står i veien for karrierelæring*. <https://veilederforum.no/artikler/praksis/nar-stress-star-i-veien-karrierelaering>

Medvirkende til utviklingen av dette metodeheftet:

Prosjektleder Jobbsjansen Grünerløkka: Anita Wamai

Prosjektmedarbeidere Jobbsjansen Grünerløkka: Diem Thi Tran og Sanne Lie

Veiledere LAGET Quo Vadis: Neena Uhre og Toril Fidje Amundsen

Norsklærer Oslo Voksenopplæring, LAGET Quo Vadis: Nina Hauger