

Förmåga: Bli medveten om dina värderingar och styrkor för att ta medvetna beslut inför framtiden

Övning: Vad är viktigt för mig?



Introduktion till pedagogen:

Våra värderingar styr i många situationer våra beteenden. När vi är medvetna om våra värderingar och inställningar kan vi också styra hur vi vill agera och hur vi önskar leva våra liv. Våra värderingar kan betraktas som en ledstjärna. Ett sätt att få koll på sina värderingar är att prata om vad som är viktigt för oss. När vi vet vad som är viktigt för oss, och varför det är viktigt, så kommer vi i kontakt med våra grundläggande värderingar.



För att få en bild av hur hjärnan jobbar kan du tänka på en byrå. I byrån finns det lådor för olika kläder och du sorterar dina kläder i olika lådor för att det ska vara enkelt att hitta de kläder som du behöver. Hjärnan gör på samma sätt för varje värdering, inställning och erfarenhet. Den sorterar in allt du upplever i olika lådor i hjärnans "värderingsbyrå". Detta sker automatiskt utan att du tänker på det. Dina lådor fylls för att göra dig redo att snabbt kunna hantera liknande situationer senare i livet. Värderingar, attityder och inställningar ökar därmed effektiviteten i våra beslutsprocesser och vi förlitar oss gärna på gamla erfarenheter. Hur vi fyller våra lådor varierar från person till person på grund av olika erfarenheter i livet. Ju större kunskap du har om dina egna värderingar, desto större möjligheter har du att själv kontrollera, uppdatera och anpassa innehållet i din personliga "värderingsbyrå".

Syfte:

Att veta vad som är viktigt för oss och vad vi mår bra av hjälper oss att ta medvetna beslut. Denna övning syftar till att få eleverna att fundera på vad de tycker är viktigt när det kommer till val av yrke, och vad dessa val och åsikter grundar sig i.

Material:

- Eventuellt lappar med begrepp.
- Eventuellt papper och pennor.
- Elevblad: Vad är viktigt för mig?

Genomförande:

1. Förklara syftet med övningen. Om eleverna har arbetat med övningen Drömpajen eller "Egenskaper" från Modul 2 kan ni ta fram anteckningarna därifrån och friska upp minnet:

- Drömpajen: Stämmer dina tankar och mål som du då skrev ner överens med hur du tänker idag? Något som har förändrats?
- Egenskaper kopplade till drömyrke: Är det fortfarande samma yrke eller bransch som du är intresserad av idag och har du samma tankar kring egenskaper kopplade till detta?

2. Rita eller visa Värderingsbyrån på tavlan. Skriv på lådorna eller fäst lappar på lådorna med följande begrepp. Välj ett begrepp i taget och låt eleverna fundera på vad begreppet betyder för dem – Vad ligger i deras "lådor"? Arbeta enligt alternativ 1 till 3 nedan.

- Jobb
- Bransch
- Lön
- Arbetskamrater
- Vuxen
- Ansvar
- Förändring
- Karriär

Alternativ 1: Diskutera varje begrepp tillsammans i gruppen.

Alternativ 2: Låt eleverna parvis prata med varandra om respektive begrepp.

Alternativ 3: Låt eleverna enskilt skriva ner sina tankar om varje begrepp.

3. Eleverna gör en lista över vad de tycker är viktigt när de ska välja yrke. Dela ut elevblad "Vad är viktigt för mig?" och låt eleverna arbeta med frågorna. Gå gärna igenom frågorna innan de arbetar enskilt.

4. DISKUSSION: De elever som vill får gärna berätta om hur de tänker. Kanske finns det någon/några som redan har erfarenheter av att jobba eller praktisera som de kan koppla sina tankar till.

5. SLUTSATS: Nu är det bra om du som pedagog även hjälper eleverna att se andra sidan av myntet, det vill säga utifrån arbetsgivarens perspektiv. Vad tror ni att en arbetsgivare tycker är viktigt? Vad behöver man tänka på för att bli en bra och omtyckt anställd? Lista gärna elevernas tankar på tavlan.

Avslutning:

6. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig av denna övning?

Övning: Skriv ett personligt brev



Introduktion till pedagogen och syfte:

Ett bra sätt att fördjupa arbetet efter genomförd övning "Vad är viktigt för mig?" är att låta eleverna skriva ett personligt brev/ett ansökningsbrev, där de får träna på att lyfta sina positiva egenskaper, mål och värderingar genom att beskriva sig själva. Detta brev kan eleverna använda om de ska söka sommarjobb, jobb eller praktikplats framöver.

Det finns flera sätt att skriva ett personligt brev. Här finns mallar och förslag som Arbetsförmedlingen rekommenderar: <https://arbetsformedlingen.se/for-arbetssokande/cv-ansokan-och-intervju/skriva-personligt-brev>

Material:

- Elevblad: Personligt brev.

Genomförande:

1. Förklara vad ett personligt brev är och vad det brukar innehålla.
2. Gå igenom de sex tips som finns på elevblad "Personligt brev".
3. Låt eleverna skriva ett eget personligt brev, antingen utifrån en given annons, ett jobb de önskar söka eller ett mer allmänt ansökningsbrev som kan fungera som utgångspunkt när de senare ska söka jobb.

Avslutning:

4. Samla in elevernas brev, läs dem och ge återkoppling.

Övning: Anställningsintervju

**Introduktion till pedagogen och syfte:**

Ett bra sätt att fördjupa arbetet efter de genomförda övningarna "Vad är viktigt för mig?" och "Skriv ett personligt brev" är att låta eleverna genomföra en anställningsintervju, där de får träna på att svara på frågor, förbereda egna frågor till företaget och berätta om sig själva.

Börja med att gemensamt i grupp diskutera vad som allmänt är viktigt att tänka på i en anställningsintervju (klädsel, att vara i tid, kroppshållning, röst med mera). Kanske finns det även möjlighet att bjuda in en lokal rekryterare som kan berätta mer.

Genomförande:

1. Dela in eleverna i grupper om tre och ge varje grupp en jobbannons.
2. Alternativ 1: Du har förberett de frågor som en arbetsgivare troligen kommer att ställa vid arbetsintervjun.
Alternativ 2: Eleverna får själva förbereda en intervju till detta jobb. Vilka frågor tror de att en arbetsgivare vill ställa till den som söker jobbet? Vad behöver arbetsgivaren veta om den som ska anställas? Låt eleverna skriva frågorna.
3. Nu ska eleverna genomföra intervjun. Låt dem bestämma vem som först ska vara 1) Arbetsgivare och ställa frågor samt svara på frågor från den som söker. 2) Arbetssökande som svarar på frågorna och ställer egna frågor. 3) Observatör som efter intervjun ger tips och feed forward (vad som är bra att tänka på nästa gång).
4. Låt rollerna gå runt inom gruppen.

Avslutning:

5. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig av denna övning?

Vad är viktigt för mig?

Nu kommer några frågor som handlar om ditt framtida jobb.

I fråga 1 till 5 ska du sätta ett kryss vid varje fråga framför det alternativ som passar dig bäst.

Vad passar dig bäst?

1.
☐ Jobba ihop med andra.
☐ Jobba ensam.
2.
☐ Frihet när det gäller arbetstider.
☐ Fasta arbetstider.
3.
☐ Olika arbetsuppgifter (variation).
☐ Samma arbetsuppgifter.
4.
☐ Högt tempo.
☐ Lugnt tempo.
5.
☐ Samma plats varje dag.
☐ Att resa i jobbet.

Nu ska du istället rangordna alternativen med siffrorna ett till sju. Siffran 1 betyder att det är viktigast för dig och 7 skriver du på det minst viktiga av alternativen.

Vad är viktigast för dig?

- ☐ Att jobbet är roligt.
- ☐ Att ha bra arbetskamrater.
- ☐ Att chefen visar uppskattning.
- ☐ Att få en hög lön.
- ☐ Att utvecklas och känna att jag lär sig nya saker varje dag.
- ☐ Att veta exakt vad jag ska göra varje dag.
- ☐ Att ha nära till jobbet.

Personligt brev

Sex tips när man ska skriva ett personligt brev

- 1.** Börja med det viktigaste. Skriv en kort och intresseväckande inledning, där du förklarar vilket jobb du söker och varför just du passar för det.
- 2.** Anpassa alltid ditt brev efter just det jobb du söker. Se till att verkligen få med det som arbetsgivaren söker efter, så att ditt brev blir som ett svar på arbetsgivarens annons.
- 3.** Försök att få din text både "professionell" och personlig. Krångla inte till det med för mycket detaljer.
- 4.** Ge exempel som lyfter fram dina egenskaper. Beskriver du dig själv till exempel som noggrann? Berätta i så fall om olika situationer när du har varit det. Exempelen kan vara hämtade från något jobb eller en praktik som du haft tidigare eller från skolan, men du kan lika gärna berätta något från din fritid.
- 5.** Var konkret och tydlig med vem du är och skriv bara det som är helt sant.
- 6.** Avsluta gärna ditt brev med en positiv fras/mening, som till exempel "Jag ser fram emot att träffa er och få berätta mer om mig själv".