

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".

Rollkort

Den studiemotiverade

Den positiva

**Den som ser många olika
lösningar på uppgiften**

**Den som gör alla
uppgifter så som man
tror läraren vill ha dem**

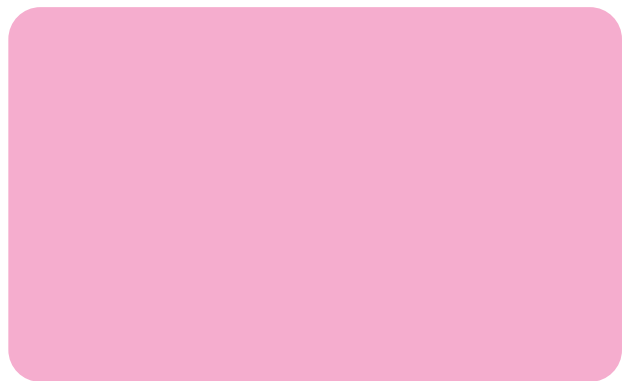
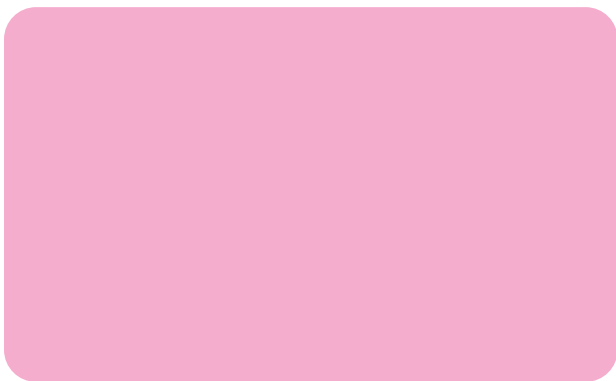
Klassens clown

Bråkstaken

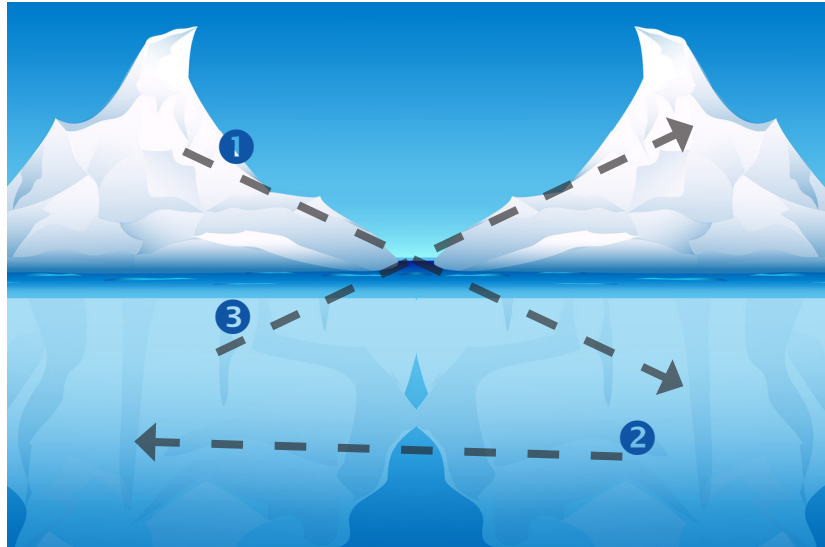
Den uttråkade

**Den som inte litar
på sin förmåga**

Rollkort



Att mötas under ytan



1. Arbeta i par.

2. Sammanfatta tillsammans den konflikt som ni ska försöka lösa. Bestäm vem som ska börja prata med hjälp av stegen nedanför.

3. STEG 1: Visa att du vill försöka förstå

Berätta att du förstår att det finns en anledning till att det blev en konflikt (även om du ännu inte förstår orsaken). Detta kan du göra genom att exempelvis säga:

"Jag förstår att detta är jätteviktigt för dig" eller "Jag vet att vi båda har det stressigt just nu och att ingen av oss menar något illa".

STEG 2: Var tydlig med varför du önskar lösa konflikten

Detta kan du göra genom att exempelvis säga:

"För mig som din vän är det viktigt att vi kan prata om det som har hänt" eller "Det är jobbigt för alla inblandade att vara i konflikt och jag önskar att vi kan försöka lösa den och gå vidare".

STEG 3: Ge ett förslag på hur ni nu kan gå vidare

Be nu den andre om ett annat sätt att agera på genom att föreslå hur ni kan göra nu. Detta kan du göra genom att exempelvis säga:

"Därför föreslår jag att vi i lugn och ro lyssnar på varandra och att båda får prata till punkt".

4. Låt person två gå igenom samma steg (1-3).

5. STEG 4: Lös konflikten

Ha nu ett samtal där ni försöker lösa den konflikt ni har fått genom att lyssna aktivt, låta den andre tala till punkt och försöka se det som finns under ytan hos er båda.

Mitt år och mina mål

Jag och gruppen

Sammanfattning:

Under denna modul fick jag lära känna mina klasskamrater lite bättre och lära mig mer om vad värderingar är och hur mina värderingar påverkar mig och mina beslut. Jag fick även lära mig lite mer om studieteknik och att det är viktigt att vi hjälps åt i klassen för att kunna trivas i skolan och lära oss på bästa sätt.

Övningar vi har gjort:

Verktyg och strategier vi har pratat om:

Detta har jag använt och haft nytta av under året:

Mina mål och mitt mindset

Sammanfattning:

Under denna modul fick jag fundera på vilka mål och vilket förhållningssätt jag har och vad jag själv kan göra för att lyckas med det som jag vill uppnå. Jag fick även lära mig hur jag kan orka jobba och kämpa även när det känns tufft.

Övningar vi har gjort:

Verktyg och strategier vi har pratat om:

Detta har jag använt och haft nytta av under året:

Mina beslut och val

Sammanfattning:

Under denna modul pratade vi om att vi ingår i olika grupper och att det finns bra och dåligt grupptryck. Jag fick träna på att stå för min åsikt och ta smarta beslut. Vi pratade också om att det är viktigt att ta ansvar för vad vi säger och skriver, för att det påverkar andra.

Övningar vi har gjort:

Verktyg och strategier vi har pratat om:

Detta har jag använt och haft nytta av under året:

Min hälsa

Sammanfattning:

Under denna modul pratade vi om att allting hänger ihop – hur jag mår i kroppen påverkar hur jag mår i knoppen och tvärtom. Det är därför viktigt att ta hand om sig själv för att både må bra, men också för att orka plugga i skolan. Vi fick också lära oss att vi mår bra av att hjälpa andra.

Övningar vi har gjort:

Verktyg och strategier vi har pratat om:

Detta har jag använt och haft nytta av under året:

Mitt ansvar, nuläge och nästa steg

Sammanfattning:

Under denna modul fick jag lära mig mer om FN:s globala hållbarhetsmål och att vi alla har ett ansvar för att skapa en bättre värld. Vi talade även om hur viktigt det är att vi visar empati och förståelse gentemot varandra.

Övningar vi har gjort:

Verktyg och strategier vi har pratat om:

Detta har jag använt och haft nytta av under året:

Mitt nästa steg

Steg 1) MÅL – MITT NÄSTA STEG

Mitt mål är...

Detta ska jag nå till... (skriv en deadline)

Steg 2) ENGAGEMANG – MIN MOTIVATION FÖR ATT NÅ MÅLET

Jag får energi av att...

Steg 3) BESLUTSAMHET – MIN STRATEGI FÖR ATT INTE GE UPP

Jag tror att jag kommer att möta följande hinder och motgångar:

Om det händer så ska jag...

Steg 4) ATT NÅ I MÅL – MITT SÄTT ATT FIRA!

När jag nått mitt mål kommer jag att känna...

Då ska jag fira genom att...

