



MIN KARRIERE

FORTELLE MIN HISTORIE

En arbeidsbok i karriereveiledning.

Mark L. Savickas og Paul J. Hartung, 2012

Oversatt av: Borgar Knutsen

MIN KARRIERE

FORTELLE MIN HISTORIE

Formål.

Vi trenger ofte hjelp til å planlegge våre karrieremuligheter. Det kan være å finne ut hvilke yrker eller hvordan man skal komme frem til målet. Behovet for å se mulighetene og ikke begrensningene. Vi har alle et behov for å styrkes i troen på det vi gjør, om det er store omveltninger eller forandringer, trenger vi alle et verktøy som hjelper oss med å finne den rette veien. Forandring betyr valg!

Noen ganger kan tester være en hjelpende hånd for hvilke yrker eller utdanninger som kan være aktuelle for dine valg. Disse testene hjelper deg med å finne yrker som kan være aktuelle for deg. Som regel forteller disse testene om dine jobb-relaterte interesser, evner og personlighet. De forteller deg hvilke personer du ligner på, og hvilke jobber disse personene oftest har. Som regel er dette bare en liten del av deg!

For å forstå oss selv mer, og se oss selv i den store sammenhengen, hjelper det å tenke på vår egen livshistorie. Å vite om og fortelle din egen livshistorie gir mening til dine planer og valg. På den måten vil du få en dypere forståelse av og retning på mulighetene arbeidsboken har som mål å hjelpe deg til å fortelle, høre og tegne din egen livshistorie. Tenk på MCS som et speil som du holder for å se på deg selv. Ved å se nøye etter i speilet, vil du reflektere over hva som er viktig for deg og andre, på skolen og i arbeidslivet.

MIN KARRIERE HISTORIE

MCS bruker
karriereveilednings
metodikker som skal
hjelp deg å ta viktige
valg for din egen
fremtid i jobb eller
utdanningssituasjon.
Bruk den til å fortelle,
lytte og sette planene
dine ut i livet.

Bruk

Arbeidsboken kan brukes individuelt, i grupper og av karriereveiledere, som egenrefleksjon for å forstå meningen og formålet av arbeid i ens liv.

- ✓ **Individuelt:** bruk heftet til å fortelle, lytte og gjenfortelle med dypere forståelse dine egne karrieremuligheter, og identifiser måter å inkludere dette i ditt eget arbeid. Ved å gjøre dette arbeidet kan du få en forståelse for hvordan du skal bli den personen du har lyst til å bli.
- ✓ **Grupper:** bruk heftet til å fortelle, lytte og gjenfortelle med dypere forståelse gruppens karrieremuligheter, og identifiser måter å inkludere dette i ditt eget arbeid. Gruppens medlemmer forteller sine egne historier som gir hvert enkelt medlem en mulighet til implementere dette i sin egen historie. For et større publikum har man mulighet til å reflektere sammen og hver for seg over muligheter.
- ✓ **Karriereveiledere:** bruk heftet som en mulighet for studenter til å fortelle, lytte og gjenfortelle med større innlevelse deres egne livshistorier som et verktøy til deres egen fremtid.

Generell bruk

MCS inneholder tre deler.

1. I del 1 vil du svare på ulike spørsmål om deg selv. Dine svar på de ulike spørsmålene vil fortelle deg mer om din karriere historie.
2. I del 2 vil du bruke svarene fra del 1 til å fortelle mer om deg selv og dine karrierevalg. Du vil få en dypere forståelse av dine interesser og hva som er meningsfullt for deg. Sammen med historien i del 1 og portrettet du konstruerer i del 2, vil der hjelpe deg til å finne ut av hvilken rolle du har i din egen «livskarriere historie»! hvor i verden du ønsker å befinne deg i forhold til arbeid og karriere.
3. I del 3 gjenforteller du din historie for så å sette din realistiske plan ut i livet.



Del 1. Fortelle min historie

- A. Du bruker sikkert denne arbeidsboka fordi det vil skje noen forandringer i livet ditt, kanskje du skal over på videregående, eller bytte jobb. Ved enden av et kapittel, starter et nytt! Ved å ta en titt inn i sin egen historie kan man finne løsninger for fremtiden. I linjene nedenfor, **skriv litt om den forandringen du møter, og om hvordan dette arbeidsheftet skal være til hjelp.**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



C. Svar på følgende spørsmål.

- 1. Hvem beundret du når du vokste opp? Hvem var dine helter/heltinner?** Skriv ned minst tre personer, foruten mamma eller pappa, som du beundret når du var yngre. Dette kan være virkelige personer eller superhelter eller andre du kan komme på. Kanskje du beundret en nabo, lærer, politiker, idrettshelt, forsker, tv-stjerne, artist eller en karakter fra en bok! (Bruk linjene nedenfor).



Lag en liste med tre helter eller heltinner på denne siden, for hver karakter beskriver du med 2-4 setninger, hva du beundrer med dem. Hvis du beundrer Martin Luther King Jr. kan du si at han kjempet for sosial rettferdighet. Eller Supermann, kan du skrive at han kjemper for sannhet og rettferdighet.

Mine tre helter/heltinner, og hvorfor og hva jeg beundrer ved dem:

A. _____

B. _____

C. _____



2. Hvilke er dine favoritt blader og tv-serier? Lag en liste over blader du liker og hva du liker ved dem. Om du ikke leser blader, hvilke tv-serier er det du virkelig liker? Lag en liste over dine favoritt blader og tv-serier og fortell hva du liker ved dem.

Tre blader eller tv-serier du liker:

a. _____

b. _____

c. _____

Dette liker jeg ved dem:

a. _____

b. _____

c. _____

SKAM

3. Hva heter favoritthistorien din? Tenk på en bok eller historie du har latt deg fange av, som du kanskje leser om igjen og om igjen. Hva handler boken om? Beskriv favorittpersonen din i historien. Om du ikke har en favorittbok, hvilken film er det du ser om igjen og om igjen?

4. Hva er favoritt uttrykket/ordtaket ditt? Har du et motto eller et ordtak du lever etter, eller som du liker? Kanskje har du sett et ordtak på bakruta til en bil, eller en plakat du har på rommet ditt. Du kan til og med ha flere mottoer eller ordtak som du kan skrive ned her. Du kan også skape ditt eget! Skriv det ned her.

Del 2. LYTTE TIL MIN HISTORIE

Du har fortalt noen historier om din livserfaring ved å svare på spørsmålene i del 1. La oss sette disse små historiene sammen til en større! Et portrett av livet ditt! Et livsportrett vil hjelpe deg å lytte til din egen livskarriere, gi mening til de forandringene du søker og klargjøre hvilke valg du skal ta.

Instruksjoner:

Det er blitt sagt at hvis noen virkelig skal kjenne deg, må vi fortelle vår livshistorie. Det er fordi vi blir til gjennom de historiene vi forteller. For å oppnå et best mulig resultat, må du skape en historie som forteller hvem du er som person, hvor du vil være i arbeidslivet, og hvordan du vil uttrykke deg selv gjennom det yrket du velger og vise ditt sanne jeg! For å lage en slik historie, tenk på din livskarriere som en levende fortelling med tre hoveddeler:

- Først, har du hovedrollen i din egen historie. Du har selv de kvalitetene som gjør deg til den personen du er, og den du ønsker å bli. For eksempel kan du være en person som er i ferd med å bli selvstendig og uavhengig, har sterk vilje, og står opp for andre. Eller du er smart, full av følelser og ansvarsfull. Om det er disse eller andre ord som kan beskrive deg, er det en måte å beskrive deg på.
- For det andre ønsker du å sette deg selv i et utdannelses- eller yrkesløp hvor du er komfortabel. Du, som alle andre, har vært i en situasjon på skole eller jobb hvor du ikke likte deg. Det er fordi du ikke fikk være deg selv! Å vite hvilke situasjoner man trives best i, forteller deg hvilke jobber og interesser du har rom for å være deg selv og hvor du får frem det beste i deg.
- For det tredje har din historie et manus med handling og et sentralt tema som forklarer hvem du er og hvordan du kan bruke dette i et arbeid som får frem det beste i deg.

La oss bruke svarene dine fra **Del 1**, slik at du kan bruke disse til å gjenfortelle historien om deg selv som hovedrolleinnehaver i din egen livskarriere, arbeidssituasjonen som gjør deg i stand til å sette din livskarriere ut i livet, og manuset som forklarer din livskarrieres retning, eller hvordan du kan finne frem til hvem du er og hvor du vil være i ditt fremtidige yrke.

I BELIEVE
YOU ARE STRONG
& COURAGEOUS.

Hvem er jeg/hvem skal jeg bli?

Se på ordene du brukte for å beskrive dine helter eller heltinner på side 6.

1. Skriv ned det første adjektivet du brukte for å beskrive alle sammen:
2. Skriv ned hvilket som helst ord eller like ord som du brukte mer enn en gang for å beskrive dem:
3. Skriv ned en eller flere ting som dine helter har til felles:
4. Skriv ned hvilket som helst annet ord du føler er viktig å ha med:

Dette er deg, ditt sanne jeg! Se nøye på de ordene du har brukt for å beskrive dine helter og heltinner. Du har beskrevet deg selv! Du har tatt ting du liker ved dem og satt det sammen til deg selv! Nå, bruk de ordene du har skrevet ned ovenfor, til å fortelle med fire setninger hvem du er og hvem du skal bli.

Jeg er/ dette er personen jeg er i ferd med å bli:

Hvor har jeg lyst til å være?

Se gjennom hva du skrev på magasin og tv-program, se nøye på ordene du brukte for å beskrive dem. Hva slags aktiviteter finner sted i disse programmene eller seriene? Hvilke typer mennesker ser vi i dem? Fortell hva menneskene driver med, og hva det handler om:

Bladene og programmene kan bli gruppert etter forskjellige kriterier de representerer. Alle program og blader er lagd til forskjellige formål. Gå til tabellen på neste side og finn arbeidet i 4 kolonne som likner mest på ditt favoritt program eller magasin. Etter at du har lest tabellen, legg til de ordene du synes passer fra 3.kolonne, eller ord du kommer på selv til den arbeidssituasjonen du liker best.

Dette er hvor du ønsker å være, dine karriereinteresser! Dette er steder du ønsker å jobbe, mennesker du ønsker å være med, utfordringer du ønsker å løse, og rutiner du liker å utføre. Du vil helst være i en situasjon hvor interessene og de menneskene du er sammen med får deg til å trives. Bruk ordene ovenfor til å sette sammen 2-4 setninger om hvor du har lyst til å være.

JEG LIKER Å VÆRE STEDER HVOR DISSE AKTIVITETENE SKJER:

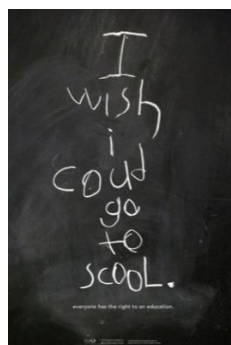
Tabell 1. Seks typer arbeidssituasjoner med eksempler.

1. Eksempel magasiner	2. Eksempel tv-program	3. Beskrivelse	4. Arbeidssituasjon
Sports illustrated, i Form, Jakt og Fiske, Backpacker, Josimar, Muscle and Fitness, Friluftsmagasinet,	Ice Road Truckers, Deadliest Catch, Cops, Dirty Jobs, Anno, Farmen, Mesternes Mester, sport,	Mekanisk og utendørs , steder hvor praktisk, fysisk og atletiske mennesker bruker maskiner, fysisk koordinasjon og sin fornuft til å løse konkrete problemer med reparasjoner, bygging, transport, planter, dyr, og fysikk.	R Praktisk
National Geographic, History, Aftenposten Historie, Magasinet, Astronomi, Teknisk Ukeblad, Wildlife, True Detective, Crime, Naturmagasinet,	Star Trek, Man vs. Wild, CSI, Criminal Minds, House, Big Bang Theory, Vampire Diaries, Dexter, Law and Order,	Vitenskapelig og Analytisk steder hvor logiske og nysgjerrige mennesker bruker grunner, matte, og metodiske undersøkelser til å løse problemer, oppdagende, utforskende, undersøkende, observerende og evaluerende.	I Teoretisk
Rolling Stone, Guitar World, Musikkmagasinet, Entertainment Weekly, Mat, Matprat/matblogger, MAD, Fotografi,	Man vs. Food, Naked Chef, 4 Stjerners Middag, Motepolitiet, What not to Wear, Sons of Anarchy, South Park,	Kreativ og estetisk , steder hvor fantasifulle og uttrykkende mennesker bruker kunst, teater, musikk og originalitet for artistiske uttrykk gjennom kreativitet, oppfinnelse, opptreden og skriving.	A Kreativ
Magasinet, Aftenposten, Familiemagasinet, Utdanning, Barnemagasin, Helse, Psykologi,	Americas Funniest..., Oprah, Friends, Desperate Housewives, Gossip Girls, The Simpsons, Family Guy, 16 og gravid,	Omsorgs- og utdanningsinstitusjoner hvor sosiale og hjelpsomme mennesker bruker instruksjon, dialog, forståelse, lagarbeid og oppdragelse til å løse sosiale spørsmål.	S Sosial
Dagens Næringsliv, Finansavisen, Time, Reisemagasinet, Travel & Leisure, Cosmopolitan, Business,	Sopranos, Hells Kitchen, 30 Rock, Undercover Boss, Entourage, Private Chefs Of Beverly Hills, High Stakes Poker, How I made my Millions,	Ledelse og politikk , mennesker med ambisjoner som bruker ledelse, strategi, påvirkning og kunnskap til å løse politiske og kommersielle spørsmål.	E Foretaksom
TV-Guiden, PC Magazine, PC World, Samleren, Home & Garden, Railroad Modeler, Hjem, Bo Bedre,	Verdens Strengeste Foreldre, Antikke Samlere, American Pickers, Golden Girls, 71`Grader Nord,	Kontor og uniform , steder hvor mennesker med ordenssans og velorganiserte, bruker presisjon, bevissthet, detaljer, nøyaktighet og forsiktighet.	C Systematisk

MY CAREER STORY	OPPSUMMERING AV DITT PORTRETT Bruk denne siden til å oppsummere din livskarriere historie.
SELF (meg) Skriv om 2-4 setninger som du skrev på bunnen av side 10.	Jeg er i ferd med å bli denne personen:
SETTING Skriv om 2-4 setninger som du skrev på bunnen av side 11.	Jeg liker å være steder hvor mennesker driver med disse aktivitetene:
SKRIPT (manus) Skriv om din favoritt historie som du skrev på side 8.	Handlingen i min favorittfilm: Derfor, på disse plassene vil jeg:
SUKSESS-FORMEL Bruk de ovenstående setningene til å skrive et personlig livskarriere mål!	Jeg kommer til å føle meg suksessfull når jeg klarer å være en person som er hvor personer driver med aktiviteter som så jeg kan
SELVRÅD Skriv om dine favoritt ordtak, som du skrev på side 8.	Mitt motto inneholder mine beste råd til meg selv, med tanke på min fremtidige karriere. For å finne min suksessformel nå! Dette er det beste rådet jeg kan gi meg selv:

SKRIV OM, MIN HISTORIE.

Gå tilbake til side 4, og les hva du skrev om de forandringene og valgene du skal ta. Så, basert på dine egne råd og suksessformel, tenk ut hvilken vei denne historien vil ta deg. **Bruk din egen suksessoppskrift og råd, til å skrive om de rådene du ga deg selv på side 4, hvordan skal du klare å forandre deg og følge nye valg?**

[illegible]

UTFORSKE UTDANNELSER

Hvis du ønsker å undersøke utdannelser/yrker som best ivaretar dine interesser, gå tilbake til side 5. Basert på din oppsummering på side 14, **se over de utdannelsene/yrkene du lagde en liste over på side 5, og identifiser de du ser på som en potensiell mulighet.** Ønsker du å legge til flere utdannelser/yrker, følg instruksjonene på side 17.

Yrker/utdannelser jeg nå vurderer:



UNDERSØKE FLERE YRKER/UTDANNELSER.

Du er unik, på samme tid, vet vi at «fugler flyr best i flokk». Dette betyr at du ønsker å være sammen med mennesker som har de samme interessene som deg. Faktisk viser studier at du kan knyttes til to eller tre, av seks ulike grupper av mennesker og plasser.

Gå tilbake til tabell 1 og les om de ulike typene av arbeidssituasjoner og eksempler fra tv- og magasiner som er vist der. **Skriv ned fra listen de bokstavene som best beskriver de magasinene eller tv-seriene du har skrevet ned:**

Bruk denne siden til å utforske flere yrker som kan matche deg:

<https://www.onetonline.org/find/descriptor/browse/Interests/> bruk RIASEC tabellen for å finne din bokstav, deretter prøv ut bokstavkoden du er nest mest interessert i. Eller bruk utdanning.no og jobbkompasset, til å finne yrker du kan være interessert i. Kanskje du kan finne en annen retning du kan være interessert i?

O*NET beskriver og forklarer en god del hva yrkene du har funnet dine koder på. Hvis noen av yrkene du har funnet og skrevet på side 15 står på O*NET listen, sett en sirkel rundt dem. På linjene nedenfor, **skriv ned yrker andre alternative yrker du har lyst til å undersøke nærmere!**

—



Del 3. Utføre min historie

Ved å fortelle din historie i del 1 og høre den i del 2, er du nå klar til å lage en detaljert plan for å sette den ut i livet. Din plan har tre deler som reflekterer, forteller, og utfører din historie!

- A. Reflekter over din karriere for å sette deg nye mål i din livskarriere. Målet du setter deg bør være overkommelig og realistisk nok til å sette ut i livet. Derfor, velg et mål som er oppnåelig (tid, energi, ressurser), trolig (du tror du klarer det), konkret (målbart, spesifikt), ønsker (du har lyst til). **Mitt mål, eller mine mål, er nå:**

- B. Fortell og snakk om dine mål fra denne historien og boken. Ditt neste steg for å sette dine planer ut i livet, er å fortelle mennesker du stoler på, hvilke mål du har satt deg. Lytterne kan være familie, venner, trener, mentorer, eller lærere. Jo mer du forteller din historie, jo mer realistisk blir det at du skal klare å gjennomføre den! **For at historien min skal bli mer klar og realistisk, skal jeg diskutere med disse personene:**



C. Utfør de målene du har satt deg. Skriv opp to til fire delmål du har satt deg, eller små skritt, som kan ta deg fra der du er i dag, til noen av de målene du har satt deg på foregående side. For noen ideer underveis, vurder noen av disse:

Som en alternativ løsning til min videre plan, vil jeg sjekke ut:

- _____ snakke med noen som arbeider innenfor det yrke jeg er interessert i
- _____ lytte til noen som arbeider med det yrket jeg er interessert i
- _____ lese noe om det yrket jeg er interessert i
- _____ lete på internett for mer informasjon om det yrket
- _____ besøke steder hvor mennesker driver med dette yrket
- _____ observere mennesker som driver med dette yrket
- _____ eller _____

For å prøve ut det yrket jeg har valgt meg, skal jeg:

- _____ SØKE
- _____ STUDERE
- _____ MELDE MEG FRIVILLIG
- _____ LÆRLING
- _____ LETE
- _____ ANNET _____

For å nå mine oppsatte mål, vil jeg:



MCS
