

Träna din

DIGITALT
ARBETSMATERIAL

valkompetens

För dig som
är vuxen



Berit Haugen

Checklista



Kapitel	Du jobbar med...	Reflektioner - Tankar och idéer	Klart ✓
Kapitel 1: Vem är du och vet du vad du vill?	Egenskaper, förmågor och drömmar.		
Kapitel 2: Arbetsmarknad och branscher	Arbetsmarknad, branscher och näringar.		
Kapitel 3: Yrken och jobb	Yrken och vad du tycker är viktigt i ditt framtida yrke.		
Kapitel 4: Arbetsmiljö och medicinsk studie- och yrkesvägledning	Arbetsmiljö och eventuella hälso- risker i branscher och yrken.		
Kapitel 5: Söka jobb och praktik	Söka jobb och vilka krav ställer arbets- givare när de söker ny personal.		
Kapitel 6: Att utbilda sig som vuxen	dina möjligheter att utbilda dig som vuxen för att nå dina mål.		
Kapitel 7: Att bestämma sig	Lära dig mer om hur du kan göra när du skall bestämma dig.		
Kapitel 8: Inför väglednings- samtalet	Förberedelser inför väglednings- samtalet.		
Kapitel 9: Framtidsplan	Skriva ner vilket mål du har och hur du kan nå det.		

Sätt en bock i den rutan när du är klar med kapitlet

Kapitel 1 – Vem är du och vet du vad du vill?

Din egen uppfattning om vem du är förändras från när du är barn och tills du blir vuxen. Man brukar säga att våra grundläggande värderingar och åsikter inte förändras så mycket från det vi är ungefär 25 år. När du är 15 år tänker du på dig själv och din omvärld på ett sätt – och när du är 25 år är det sannolikt att dina tankar om dig själv och din omvärld har förändrats en hel del.

Det är inte konstigt att det är så här. Du lär dig hela tiden nya saker, du träffar nya människor och gör nya saker som ger dig nya erfarenheter. Allt detta påverkar vad du tänker om olika situationer, människor och arbetsuppgifter. Därför är det inte konstigt om du ser andra möjligheter och vill göra nya val efter att ha studerat eller arbetat en tid. Det är inget dåligt med det, utan helt naturligt. Du har lärt dig nya saker om dig själv och omvärlden och därför tänker du annorlunda.

Du behöver fundera lite på vem du är och vad du vill just nu. Ju mer du vet om dig själv och vad du drömmer om, ju större chans är det att du gör de val som är bra för just dig!

Här kommer två övningar för att komma i gång med funderingarna om vem du är och vad du vill just nu.



Vem är du?

Dagens datum

Jag heter _____ men kallas ibland _____.

Jag fyller _____ år den _____

Jag föddes i _____ och bor nu i _____

tillsammans med _____

I framtiden vill jag bo _____

Just nu så studerar jag på dagarna och på fritiden brukar jag oftast _____

men gillar också att _____

Det skulle vara kul/intressant/spännande att prova _____

Den här tiden nästa år gör jag: _____

Om fem år tror jag att jag _____

Jag skulle vilja vara bäst i världen på _____

Jag hade velat uppfinna

Jag skulle vilja uppfinna

När de spelar in en film om mig och mitt liv så spelar
mig eftersom

Jag blir lycklig av

Jag blir arg av

Jag har slutat och börjat

Jag samlar på

Jag är stolt över

Min förebild är eftersom

Mitt drömyrke är

men det skulle också vara intressant att jobba med

I framtiden vill jag: (rangordna dina svar)

Umgås mer med min dator/mobil

Bada i pengar

Bli beundrad

Trivas på jobbet och med mina arbetskamrater

Annat: eftersom

Min/mitt favorit:

Maträtt:

Film:

Land:

Klädesplagg:

Uttryck:

Webbplats:

Serie:

Spel:

Låt:

Person:

Sport:

Djur:

Lag:

Affär:

Bok:

App:

Kapitel 2 – Arbetsmarknad och branscher

Nu är det dags att börja titta på de alternativ och möjligheter som finns för dig på det som vi kallar arbetsmarknaden. Där möts de som vill jobba och de som vill erbjuda jobb.

Men först några vanliga ord och begrepp som är bra att känna till när man pratar om arbetsmarknaden.

Begrepp	Förklaring
Arbetstagare, Anställd	De som jobbar för en arbetsgivare.
Arbetsgivare	De som erbjuder jobb och anställer. Det kan vara företag, kommuner och organisationer.
Kompetens	Det du kan om ett speciellt område som gör att du kan jobba med de arbetsuppgifter som finns inom det området.
Tillsvidareanställning, Fast jobb	Ett jobb som du har tills vidare, utan bestämt slutdatum.
Tidsbestämd anställning	Ett jobb som du har en viss bestämd tid.
Arbetslös	En person som vill jobba men inte har något jobb
Anställningsavtal	En överenskommelse mellan den som är anställd och den som erbjuder jobb.
Lön	Den betalning som du får när du jobbar och utför arbetsuppgifter.
Facket	En förening för de som jobbar inom samma yrke eller bransch på arbetsmarknaden. Föreningens uppgift är bland annat att hjälpa de anställda med löneförhandlingar och jobbar för att det är en bra arbetsmiljö på jobbet.
A-kassa, arbetslöshetskassa	Om du skulle bli arbetslös, då kan du få ersättning som täcker en del av din tidigare lön från a-kassan om du är medlem där. För att få ut ersättning måste du ha jobbat eller varit medlem en längre period.
Kollektivavtal	Ett avtal mellan facket och arbetsgivarna där man kommit överens om viktiga delar i anställningsavtalen. Det handlar om arbetstid, arbetsmiljö, semester med mera.
Uppsägningstid	Den tid som går från att du själv har valt att sluta din anställning eller att arbetsgivaren har sagt att du måste sluta, till att du faktiskt slutar jobba på den arbetsplatsen.
SCB	Statistiska Centralbyrån är en myndighet som samlar in statistik om många olika saker i samhället. Bland annat håller de koll på vilka yrken som finns i Sverige och hur många som jobbar inom varje yrke.

Har du någon gång varit på en marknad?

Kanske en julmarknad? Hur såg det ut där? Jo många som vill sälja varor och många som vill köpa dessa varor. Så är det på arbetsmarknaden också.

Arbetsmarknaden består av arbetstagare som säljer sin tid och kompetens och arbetsgivare som vill köpa arbetstagarnas tid och kompetens. Arbetsgivarna betalar lön till arbetstagarna för det jobb som arbetstagarna utför.

Anställningsavtal

Arbetsgivaren och arbetstagaren har i förväg kommit överens om hur mycket tid arbetstagaren ska jobba, vilka arbetsuppgifter som ska utföras och vilken lön arbetstagaren ska få och skrivit ner det i ett avtal som kallas anställningsavtal.

De har också kommit överens om hur länge avtalet ska gälla. Alltså hur länge arbetstagaren ska jobba hos arbetsgivaren. Det finns i huvudsak två olika typer av anställningar, tillsvidareanställning och tidsbegränsad anställning.



När du vill byta arbetsplats måste du i god tid tala om för din arbetsgivare att du vill sluta. Efter att du talat om att du vill sluta då börjar en uppsägningstid. Samma sak gäller för arbetsgivaren om den inte vill att du ska jobba kvar på arbetsplatsen. Du har rätt att få veta i god tid att din anställning tar slut.

Hur lång uppsägningstid du har på ditt jobb är reglerat i kollektivavtal eller i en överenskommelse med din arbetsgivare. Om det saknas kollektivavtal på din blivande arbetsplats, kommer du och din arbetsgivare överens om hur lång uppsägningstid du har i ditt anställningsavtal. Uppsägningstiden är alltid minst en månad, det har man bestämt i en lag som heter Lagen om anställningsskydd, LAS.

Det är inte bara hur länge du ska vara anställd du och din arbetsgivare ska komma överens om. Ni ska också bestämma hur mycket du ska jobba varje vecka. Du kan jobba heltid eller deltid. Heltid betyder att du jobbar 40 timmar per arbetsvecka. Det innebär att du ska jobba 8 timmar per dag. Jobbar du deltid, då jobbar du färre än 40 timmar per vecka.

När du har jobbat högst fem timmar, då har du rätt till minst 30 minuter lunchrast. Detta är tid som du inte får lön för. Dessutom ska du ha möjlighet att ta en kortare paus på förmiddagen och eftermiddagen. Denna tid får du lön. Om din chef ber dig jobba fler timmar än vad ni kommit överens om, då har du rätt att få extra lön för den tiden. Detta kallas för övertid och du får övertidsersättning.

Din egen chef

Du kan också vara din egen chef. Det är när du startar ett företag och du skapar ditt eget jobb. Kanske blir det så att du anställer andra i ditt företag för att du inte hinner med allt jobb själv. Då har du blivit arbetsgivare.

Ett yrke innehåller arbetsuppgifter som hör ihop. Ett yrke finns så länge det finns behov för att någon utför dessa arbetsuppgifter. Det kan vara en tjänst som till exempel barnomsorg eller tillverkning av en produkt som exempelvis en mobiltelefon.

Ofta när vi pratar om jobb så menar vi yrken. Och när vi frågar vad någon jobbar med, vill vi ofta veta vilket yrke den personen har. Nu ska du ta reda på lite mer om tre yrken.

Undersök tre yrken och ta reda på:

1. Vilka arbetsuppgifter yrket innehåller
2. Vilken utbildningsnivå som yrket kräver
3. Vilka förmågor som kan vara bra att ha i yrket
4. Annat som du tror är viktigt att veta om yrket

Du kan välja drömyrken som du har eller yrken från listan som du jobbade med tidigare om du inte har något drömyrke. Använd gärna Arbetsförmedlingens webbplats där de beskriver olika yrken.



YRKE 1:

Exempel på arbetsuppgifter:

Hur mycket utbildning behövs?

Förmågor som är bra att ha i yrket:

Annat som du tycker är viktigt att veta om yrket:

YRKE 2:

Exempel på arbetsuppgifter:

Hur mycket utbildning behövs?

Förmågor som är bra att ha i yrket:

Annat som du tycker är viktigt att veta om yrket:

YRKE 3:

Exempel på arbetsuppgifter:

Hur mycket utbildning behövs?

Förmågor som är bra att ha i yrket:

Annat som du tycker är viktigt att veta om yrket:

Riskfyllda arbetsuppgifter

Det finns arbetsuppgifter som är särskilt riskfyllda, krävande och ansvarsfyllda, men som ändå måste utföras. Det kan handla om att arbeta på höga höjder, rädda människor ur brinnande byggnader, vara förare på buss, tåg, fartyg eller flyg eller arbeta som polis. Förutom olycksfall kan man bli utsatt för hälsofarliga kemikalier, damm, strålning, vibrationer/stötar eller skadlig belastning.

Medicinska kontroller

Ett antal myndigheter ställer medicinska krav eller krav på funktionsförmåga hos dem som ska utföra sådana särskilt riskfyllda eller krävande arbetsuppgifter. Innan en person får arbeta med sådana uppgifter måste arbetsgivaren ordna med en så kallad *Medicinsk kontroll*. Kontrollen ska göras av en läkare med speciell behörighet, till exempel vid företagshälsovården. Några yrken som du inte får jobba med om du inte har klarat den medicinska kontrollen är rökdykare, militär, polis och yrkeschaufför.

Vilka arbetsmiljörisker finns i olika branscher och yrken?

Nu ska du ta reda på mer om arbetsmiljörisker som kan finnas i olika branscher och yrken och när det kan vara klokt att välja ett annat yrke eller bransch.

Börja med att titta på en av informationsfilmerna på www.jobbafrisk.se som handlar om arbetsmiljö i några olika branscher. Filmerna vill visa på risker i branschen men också hur du kan undvika att bli sjuk eller skadad av jobbet.

Läs mer om arbetsmiljörisker i ett yrke.

Gå in på www.jobbafrisk.se

1. Välj fliken Jobbguide
2. Välj ett yrke från listan
3. Svara på frågorna

Välj ett yrke:

Vilka är arbetsmiljöriskerna i yrket?

Hur kan du förebygga riskerna?

Vilket ansvar har arbetsgivaren?

Vilka egenskaper och förmågor har du?

När du ska presentera dig för en arbetsgivare behöver du ha koll på vilka egenskaper och förmågor du har just nu och vad du tycker är viktigt med ett jobb. Därför ska du nu få fundera på detta.

Markera de egenskaper och förmågor som du har.

Om det är svårt att komma på vilka egenskaper och förmågor du har, fråga en kompis.

Vilka egenskaper och förmågor tycker han/hon att du har?

Analytisk	Kan se flera sidor av ett problem
Omtänksam	Kan jobba med alla
Noggrann	Spontan
Metodisk	Målinriktad
Pratsam	Tror gott om alla
Konstnärlig	Misstänksam
Tillbakadragen	Tar initiativ
Framåt	Är påhittig
Ivrig	Är duktig på att skriva
Avvaktande	Är duktig på att berätta
Nyfiken	Gillar naturvetenskap
Hjälpsam	Gillar att lösa problem
Egoistisk	Anpassar mig lätt till nya situationer
Pålitlig	Tror på mig själv
Ekonomisk	Frågar gärna andra om hjälp och råd om jag inte kan själv
Bra på att lyssna	Vill att det ska vara som det alltid varit
Kan flera språk	Vill ofta ha nya utmaningar
Duktig på matematik	Jag har lätt för att lära nya saker
Kan mycket om att använda datorer	
Gör klart sina uppgifter i tid	Egna förslag:
Har svårt att bestämma mig	
Envis	

Vilka fem egenskaper och förmågor passar bäst in på dig just nu?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Personligt brev

Nu har du tagit reda på vad du tycker är viktigt för dig och vilka egenskaper och förmågor du har just nu. Då är det dags att skriva en presentation.

Gör det här nedanför. Ett personligt brev ska inte vara långt. Innehållet ska göra den som läser nyfiken och vilja träffa dig för att få veta mer. Det är många som tycker det är svårt att skriva ett personligt brev. Även många vuxna som sökt jobb flera gånger. Det gäller att öva. Det ska du få göra nu.



Skriv ett personligt brev/en presentation av dig själv:

Vilka förmågor frågar arbetsgivarna efter?

Här kan du se några egenskaper, förmågor och färdigheter som många arbetsgivare tycker är viktiga. Kom ihåg att ingen uppfyller allt detta och på olika arbetsplatser frågar de efter olika egenskaper. Men du kan öva på de punkter som du just nu kanske inte är så bra på.

Vilka av dessa förmågor och egenskaper tycker du att du redan har? Markera i rutorna.

Jag kan ta ansvar

Jag är ärlig och lojal

Jag är självständig och tror på mig själv

Jag har en positiv inställning och vill göra ett bra jobb

Jag kan samarbeta med andra

Jag kan snabbt byta arbetsuppgifter om det skulle behövas

Jag är ödmjuk och kan visa respekt för andra

Jag har lätt för att lära

Jag har arbetsmoral och gör det jag förväntas göra på ett bra sätt och i tid

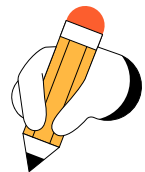
Jag kan ta initiativ

Jag kan lösa problem som uppstår



Reflektion

Så här långt i detta kapitel har du fått titta närmare på dig själv och träna på att presentera dig. Hur har du upplevt dessa övningar?

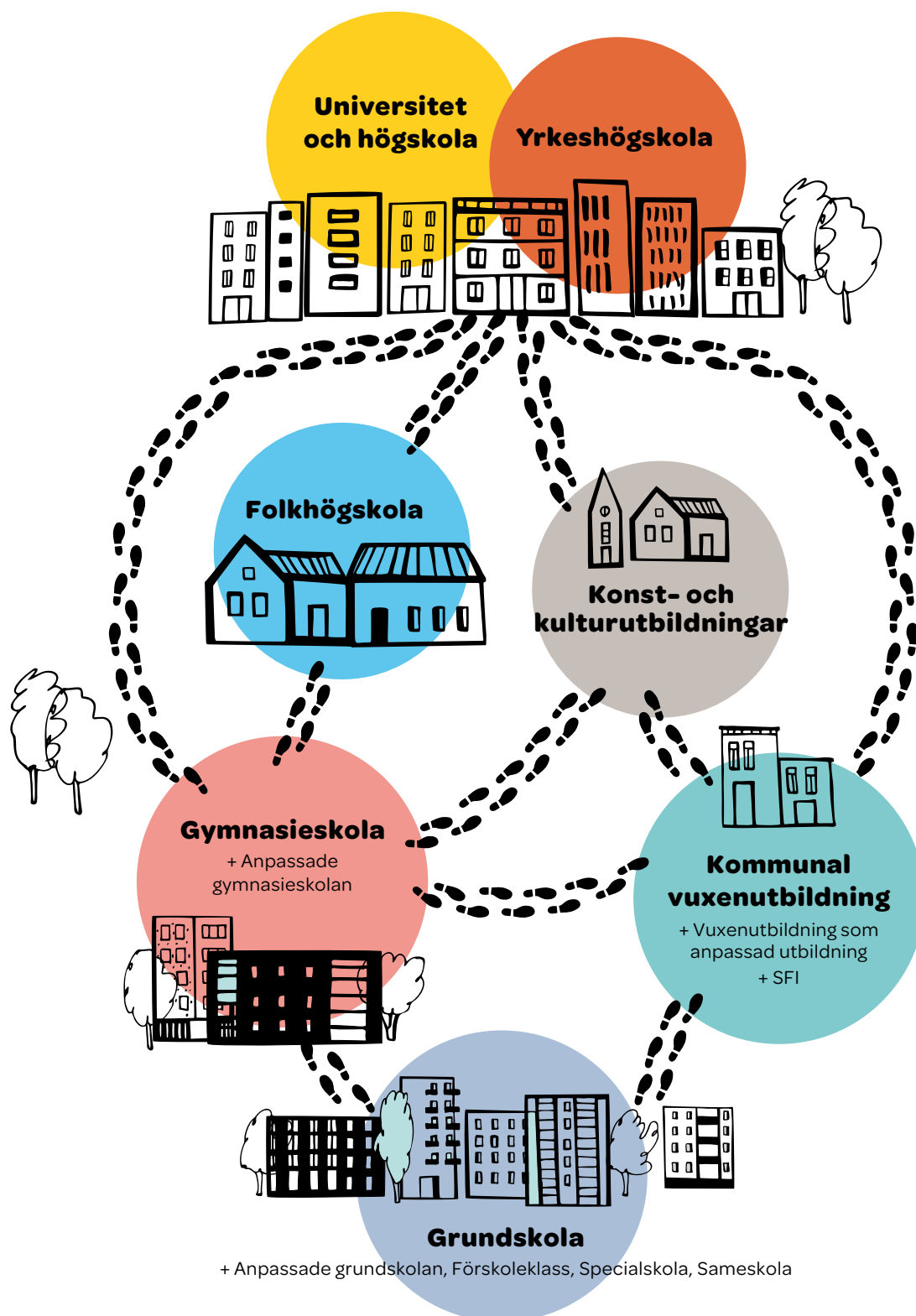


Kapitel 6 – Att utbilda sig som vuxen

I det här kapitlet ska du få lära dig mer om utbildningsmöjligheter som finns i Sverige.

På bilden ser du hur det svenska utbildningssystemet ser ut och vilka olika sorters utbildningar som finns för dig som vuxen. Dessa utbildningar är i regel gratis eller har en väldigt liten avgift.

Det finns också ett antal företag som erbjuder utbildningar. Dessa utbildningar kostar det att gå.



Kapitel 7 – Inför vägledningssamtalet

Nu har du samlat på dig mycket information och kunskap om dig själv och det är dags för ditt vägledningssamtal.

Vägledningssamtalet är till för att du ska få chans att diskutera och tänka högt kring dina möjligheter och din framtid. Studie- och yrkesvägledaren finns där för att lyssna, utmana dig i dina tankar och informera dig om du saknar kunskap som är av betydelse för ditt val. Studie- och yrkesvägledarens uppdrag är att visa dig olika vägar till ditt mål. Det är du som bestämmer vilken väg du vill gå.

Innan du träffar studie- och yrkesvägledaren är det bra att du samlar dina tankar

Du har besvarat många frågor i den här arbetsboken som du kan gå tillbaka till och se hur du tänkte då. Sannolikt tänker du annorlunda nu. Det är helt okej!

Studier eller arbete?

Vill du gå direkt ut i arbetslivet och börja jobba eller studera vidare?

Jag vill börja arbeta

Jag vill studera vidare

Vet inte

Om du vet vad du vill - motivera varför du vill börja arbeta eller studera:

Om du vill börja arbeta direkt. Vad vill du arbeta med?

Vad är det som gör att du vill arbeta med detta?

Vill du studera vidare?

Vad gillar du?

Tänk på vad du tycker är kul och vad som intresserar dig. Det är lättare att läsa något du gillar.

Leder utbildningen till jobb?

Kolla upp vilka jobb du kan få med den utbildning du funderar på. Är det lätt att få jobb inom det området?

Hur lång är utbildningen?

Fundera på hur länge du vill studera. Vissa utbildningar tar några månader, andra flera år.

Var vill du studera?

Bestäm om du vill läsa i på den ort du bor i eller någon annanstans. Det finns också distansutbildningar om du vill läsa hemifrån.

Vad kostar utbildningen?

Se hur mycket utbildningen kostar och vad du behöver betala för (som kursavgifter, böcker och boende). Tänk på om du kan få hjälp med pengar, som bidrag eller lån.

Ingår praktik som ger erfarenhet?

Ta reda på om utbildningen ger dig chansen att göra praktik eller få erfarenhet inom yrket. Det kan hjälpa dig att få jobb senare.



Vilka egenskaper och förmågor tycker du att du har just nu?

Titta gärna tillbaka till kapitel 5 där du jobbade med just detta. Skriv ner dem i listan nedan.

Mina topp 5 egenskaper och förmågor:

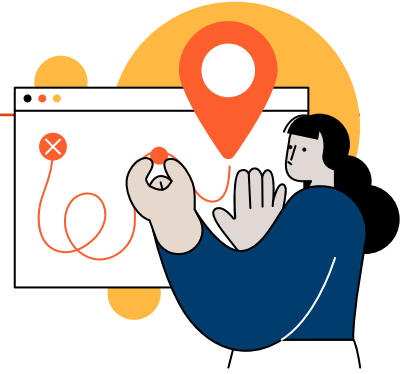
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Finns det några risker eller utmaningar i arbetsmiljön som du behöver ta hänsyn till när du väljer yrke eller yrkesområde?

Kapitel 9 – Framtidsplan

Nu har du jobbat dig genom boken och förhoppningsvis har du bättre koll hur din framtid ska se ut och vad den ska innehålla när det gäller arbete och utbildning.

Här har du möjlighet att skriva ner din plan framöver. Det är bra att göra det eftersom du då kan upptäcka om det är något som du trots allt inte helt har koll på. Fyll gärna i den här planen tillsammans med din studie- och yrkesvägledare när du har ditt vägledningssamtal.



Mitt mål som jag har just nu

Nästa steg för att nå mitt mål

1.

2.

3.

4.