

Handledning

Träna din valkompetens



av Berit Haugen

Hej!

Så roligt att du vill använda det digitala arbetsmaterialet ”Träna din valkompetens” i ditt vägledningsarbete! Denna version av materialet riktar sig till den som är vuxen och står inför val av utbildning och arbete.

I denna handledning hittar du förslag till lektionsplanering samt exempel på ytterligare övningar som du kan använda tillsammans med eleverna. Här finns även författarens tankar kring syfte och övningar.

Bakgrund

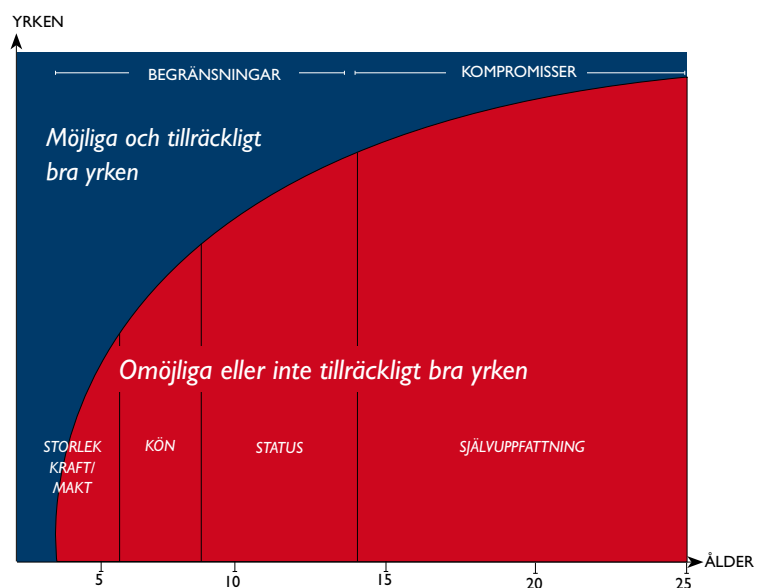
Innehållet bygger på ett arbetssätt som jag utarbetat under mina år som studie- och yrkesvägledare. Tillsammans med mina elever tittar vi först på omvärlden och alternativen. Därefter får eleverna titta på sig själva för att till sist fatta sina beslut. I det digitala arbetsmaterialet ”Träna din valkompetens” har jag valt att låta eleverna börja med att titta på sig själva och hur de tänker just nu, för att senare återkomma till deras värderingar och prioriteringar.

Valkompetensens olika delar tillsammans med perspektivet hälsa är en strävan att förbereda för hållbara framtidsval av utbildning och yrke. Det är också viktigt att vara aktiv i sin valprocess genom att läsa om alternativen som finns, göra besök på utbildningsmässor eller jobbmässor och att ställa undersökande frågor kring de alternativ som finns. Jag har försökt ha med dessa perspektiv när jag har valt övningar och information till eleverna.

- **Insikt, inåt:** Kunskap om mig själv och mina förmågor. Vad blir bra för mig på kort och lång sikt.
- **Utsikt, utåt:** Kunskap om de möjligheter och alternativ som finns. Hur passar alternativen ihop med mig?
- **Framsikt, Framåt:** Kunskap om hur jag fattar beslut, och genomför det. Hur passar jag ihop med de alternativ som finns? Vilka konsekvenser får mitt beslut?



Figur: Careershipteorin (Hodkinson & Sparkes)



Figur: Gottfredsons Theory of Circumscription and Compromises (Andergren)

Mitt sätt att arbeta för att förbereda eleverna inför deras framtidsplaner om utbildning och arbetsliv bygger till stor del på ”The Carrership Theory” (Hodkinson m.fl.) och ”The Theory of Circumscription and Compromise” (Gottfredson). Grunderna för dessa teorier illustreras av bilderna på föregående sida (sidan 2).

Jag, som säkert många andra, säger ofta att ”du kan inte välja något du inte känner till”. Så därför är det viktigt att förbereda sig när man ska göra sina val när det gäller utbildning, yrke och framtid. Det är också viktigt att ha ett normperspektiv. Det innebär inte att vi ska sträva efter att fler gör otraditionella val. Det innebär att vi ska arbeta för att varje individ har styrkan att göra ett självständigt val som är bra för den individen på kort och lång sikt.

Disposition

I kapitlen varvas information med övningar och diskussions- och reflektionsuppgifter. Detta för att göra arbetet till en aktiv del i elevernas ökande medvetenhet och tänkande inför fortsatta studier, yrkesval och arbetsliv. En del kommer att tycka att det är besvärligt att fundera över vad de tycker om olika delar, men det är en viktig del i processen att komma fram till ett beslut om vilken väg eleven vill gå i sin arbetslivskarriär.

Ditt arbetssätt

Du kan själv välja hur och när du vill börja jobba med materialet tillsammans med din målgrupp. Det är viktigt att börja arbeta med valkompetens i god tid innan det är dags för val. Träffar du dina elever regelbundet över läsåret på en fast tid i veckan, har du kanske möjlighet att fylla ut och komplettera övningarna med egna övningar.

Genom att jobba igenom materialet så får eleverna en grundläggande valkompetens, vilket de kommer ha nytta av både nu och i framtiden när de ska välja mellan olika alternativ. Den kunskapen kommer de ha nytta av även vid kommande valsituationer. Beroende på hur mycket tid du har tillgängligt med dina elever går det att bygga på med fler övningar och aktiviteter inom de flesta kapitlen. Denna handledningen innehåller förslag på ”extraövningar” som du själv kan välja att använda.

Det finns flera tillfällen för eleverna att skriva ner reflektioner kring övningarna som finns i varje kapitel. Dessa reflektioner kan vara värdefulla att gå tillbaka till när det blir dags för vägledningssamtal. De kan då visa på förändringar i tankegångarna som eleven har. Reflektionsuppgifterna är en viktig del i att bli medveten om hur en själv passar ihop med de alternativ som finns.

För en del elever är det svårt att med egna ord skriva ner reflektioner. Ett tips att reflektera tillsammans i klassen och skriva meningar på tavlan. Då kan eleverna välja ut vilka meningar som stämmer med vad de tänker och skriva in dem i arbetsmaterialet.

När du låtit eleverna arbeta med reflektionsuppgifter kan det vara värdefullt att de mejlar sina svar till dig för att du sedan ska kunna ge dem en kortfattad skriftlig feedback.

Jag tar gärna emot feedback på hur det är att arbeta med materialet. Skicka din feedback till Tremedia genom att mejla info@tremedia.se.

Vänliga hälsningar

Berit Haugen, studie- och yrkesvägledare



Innehåll - Handledning

Checklista.....	6
Inledning	5
Kapitel 1 – Vem är du och vet du vad du vill?	6
Kapitel 2 – Arbetsmarknad och branscher	7
Kapitel 3 – Yrken och jobb	8
Kapitel 4 – Arbetsmiljö och medicinsk studie- och yrkesvägledning	10
Kapitel 5 – Söka jobb och praktik	11
Kapitel 6 – Att utbilda sig som vuxen	12
Kapitel 7 – Att bestämma sig	13
Kapitel 8 – Inför vägledningssamtalet	14
Kapitel 9 – Framtidsplan	15
Användbara länkar	16

Checklista (sidan 4 i ”Träna din valkompetens”)

Syftet med checklistan är att hjälpa eleven att se vilka kapitel som finns och mycket kortfattat vad kapitlet innehåller. Det finns möjlighet att göra en kort notering om kapitlet, t.ex. hur eleven upplevde att arbeta med det, nya lärdomar o.s.v. Eleven kan också markera vilka kapitel den har arbetat färdigt med.

Inledningskapitlet

Syfte

Med den här övningen startar du tänkandet hos eleverna genom att visa dem vikten av att undersöka alternativ mer noggrant inför större och viktigare val. Du kan göra övningen utan någon särskild förhandsinformation.

Förslag till lektionsplanering

- Be eleverna välja en påse spontant utan för mycket funderande. Fråga sedan vilka som valt respektive påse genom handuppräckning och be några elever motivera sitt val.
- Diskutera frågorna under bilden med eleverna och ställ gärna frågan om varför de fått göra den här övningen. I de flesta klasserna så är det någon som kommer på att de fått göra den här övningen för att just förstå att det är viktigt att undersöka innehållet när de får frågan om syftet med övningen.
- Diskutera med eleverna om valsituationer där de behöver undersöka alternativen mer noggrant. Det kan vara val av ny mobiltelefon, ny cykel, semesterresa o.s.v.

Du kan fråga dem vad de just nu tycker verkar vara viktigt att veta om karriärval i form av fortsatta studier och yrkesval inför sitt val. Notera på tavlan och lägg ingen värdering på vad eleverna säger är viktigt för dem. Det är olika för oss vad vi tycker är viktigt!

Förslag till flera övningar

Valkompetens

Gå igenom vilka delar valkompetens består av.

Tårtricket

En annan övning du kan använda som uppstartsövning är Ingegerd Erikssons Tårtricket. Den kräver lite mer förarbete men är uppskattad bland eleverna. Börja med att leta fram bilder på tårter och recept som du gör inplastade kort av. Eleverna får sitta i grupp och fördela tårtkorten mellan sig.

Du behöver minst lika många tårt- och receptkort som du har elever. Du kan t.ex. ha upp till 18 kort och jämföra med de 18 nationella programmen.

De ska välja en tårta med utgångspunkt från bilden på tårtan. När de valt varsin tårta får de ett nytt kort där receptet finns och får då ta ställning till om de vill behålla tårtan eller försöka byta. En del elever behöver byta för att de är allergiska mot ett födoämne eller inte tycker om en eller flera ingredienser. Här får man också in vikten av medicinsk studie- och yrkesvägledning.



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

Inspiration till dessa övningar är hämtade från Arbetsförmedlingens material *Jobbguide, Jobbguide för unga, Jobbguide för nyvuxna* som användes till unga arbetslösa i början av 2000-talet. Även konceptet *Mina vänner* böcker har inspirerat.

Syfte

Detta kapitel handlar om att på ett lite lättsamt sätt börja fundera över sig själv och vad eleven tycker är viktigt för den just nu.

Förslag till lektionsplanering

- I samband med dessa övningar är det bra att prata om att vi ändrar oss över tid. Att vi inte tycker lika om saker och ting när vi är 15 år och när vi är kring 30 år och att det inte är fel eller konstigt att det blir så.
- Fråga gärna eleverna varför det kan vara bra att ha kunskap om sig själv och i vilka sammanhang det kan vara bra att ha den kunskapen.
- Låt eleverna fylla i de olika frågeställningarna och till sist skriva några korta meningar i reflektionsövningen.

Förslag till flera övningar

Om du har tid så kan detta kapitel byggas ut med fler övningar kring självkänedom, självkänsla och självförtroende. Du kan med fördel samarbeta med skolans kurator och klassens lärare.

Olika 4-hörnövingar som handlar om självkänsla och självförtroende brukar vara uppskattade av eleverna. Det ger dem också tillfälle att röra sig i klassrummet.

Det finns också korta filmer på t.ex. UR som handlar om självkänsla, självkänedom och självförtroende som man med fördel kan inleda dessa övningar med.

Några förslag till påståenden som eleverna tar ställning till:

- Det är viktigt för mig vad andra tycker om mig
- Ibland vill jag vara någon annan
- Tjejer jämför sig mer med andra än vad killar gör
- Killar har bättre självförtroende än tjejer
- Självkänedom är viktigt när man ska göra egna val
- Jag kan påverka min självkänsla
- Jag är rädd för att misslyckas
- Jag är rädd för att andra ska upptäcka att jag inte kan saker
- Jag kan påverka min egen självkänsla



Jag gillar

En övning som får eleverna att fundera kring sig själva just nu är att skriva meningar som börjar med "Jag gillar att". Utmana dem i att skriva så många meningar som möjligt.

Självporträtt

Eleverna får i uppgift att måla en bild eller göra ett collage som representerar dem och sedan får de berätta väldigt kort om sig själva.

Vem vill jag vara?

Eleverna får i uppgift att fundera på hur de vill att andra ska uppfatta dem. T.ex. kan man be dem fundera över hur ett tal till dem när de går i pension skulle låta när de blir avtackade.

Kapitel 2 – Arbetsmarknad och branscher

Syfte

Tanken med kapitlet är att eleverna ska få syn på bredden på arbetsmarknaden och att yrken finns i ett sammanhang och att några yrken finns i flera olika branscher. Det kan vara ekonomer, marknadsförare, löneadministratörer, ingenjörer o.s.v.

Förslag till lektionsplanering

Detta kapitel innehåller mycket text så du kan med fördel gå igenom textmassan och begreppen med eleverna. De får då tillfälle att ställa frågor kring sådant som verkar oklart. Om eleverna redan har arbetat med arbetsmarknaden i samhällskunskapen eller liknande ämne så blir inledningen av kapitlet en repetition för dem.

Diskussionsuppgifterna görs med fördel med hela klassen. Du kan t.ex. använda *epa-metoden*:

- **Ensam:** Eleverna funderar tyst för sig själv en stund.
- **Par:** Eleverna berättar för den klasskamrat den sitter bredvid vad den har tänkt.
- **Alla:** Alla berättar vad de har tänkt. Här är det bra om du skriver på tavlan så att det blir lätt att komma ihåg vilka synpunkter som kommit fram.

På tal om kvinnor och män

Genom att använda [SCBs statistik På tal om kvinnor och män](#) kan du visa på den ojämna fördelningen bland kvinnor och män på arbetsmarknaden. Frågan om detta spelar någon roll att känna till kanske kommer. Gör den det, eller om du ställer den, då kan ni ha en diskussion kring detta i klassen.

Förslag till flera övningar

Om du har tid kan du komplettera detta kapitel med fler övningar som handlar om normer på arbetsmarknaden vad gäller vem som jobbar med vad gällande yrken och arbetsplatser, olika lön för lika arbete o.s.v.

Det finns också uppdelningar inom yrken som du kan diskutera med eleverna om du har gott om tid.

En fråga som kan diskuteras är om det kan finnas för- och nackdelar med en könsuppdelad arbetsmarknad?

Flera branscher har utarbetat eget material för att informera om möjligheterna inom sitt område. T.ex. [Gröna näringar](#), [Handeln och Besöksnäringen](#), [satsapasjofart.se](#). Dessutom har SKR en sida med information om [Sveriges viktigaste jobb](#). Se sista sidan i handledningen för länkar.

Kapitel 3 – Yrken och jobb

Syfte

Tanken med detta kapitel är att eleverna ska få chans att titta närmare på några yrken, undersöka vilka yrken som finns i deras närmiljö och också få veta att det är okej att vi byter yrken genom vår arbetslivskarriär.

Förslag till lektionsplanering

Gå igenom de olika begreppen med eleverna

Sammanställningen av yrken som eleverna känner till kan med fördel göras i ett ordmoln. Välj då att hålla molnet dolt tills alla har skrivit in de yrken som de känner till. Det finns annars en risk att de påverkar varandra att skriva mer oseriösa yrkesförslag. De kommer att komma ändå, men begränsas.

När eleverna undersöker yrken så kan det vara svårt att hitta information om förmågor som kan vara bra att ha i yrket. Fråga då eleverna vilka förmågor de tror är bra att ha och varför.

Yrken förändras

Det finns ett avsnitt om förändringar av yrken, yrken som försvunnit och yrken som kanske kommer i framtiden. Detta går att bygga vidare på med samarbete med läraren i bild där eleverna kan få göra bilder av yrken de tror kommer i framtiden.

I övningen om framtida yrken kan det vara svårt att komma på något. Då kan eleverna fundera på vilket sätt yrken som finns idag kommer att förändras i framtiden.

Yrken går i arv

Avsnittet yrken går i arv kan med fördel göras till en hemuppgift i och med att eleverna ska prata med vuxna i sin närhet. Vill du kan de få göra en redovisning för klassen. De kan t.ex. få skriva ner det de kommit fram till på ett A4 och hänga upp i klassrummet så att andra får syn på yrken som finns i andra familjer. Då vidgas också deras perspektiv. Diskutera med eleverna det de upptäckt när de gjorde uppgiften.

Förslag till flera övningar

Återigen finns det möjlighet att diskutera kring normer och värderingar av yrken som vi har i samhället och att dessa normer och värdering skiftar beroende på var en bor. Gör gärna en 4-hörnövning.

Ställ gärna påståenden som:

- Tjejer är bättre på att ta hand om barn än killar
- Killar är smartare än tjejer
- Tjejer kör bil bättre än killar
- Det finns jobb som bara är för män

Yrkesenkäten

Använd gärna Skolverkets bok [Tala om arbetslivet](#) och övningen där eleverna får fundera över den som utför ett visst yrke. Vad ser du framför dig om du hör yrkestiteln "Sjuksköterska"? Eleverna kan få göra övningen parvis och sedan jämför man parens svar.

Du kan ge eleverna i klassen tre olika yrken så att det blir lite variation vid genomgången och jämförelsen. Välj gärna tre olika typer av kända yrken som det finns förutfattade meningar om.

Flytta hemifrån

En av de punkter som eleverna ska ta reda på kring yrken är lönenivå. Här kan du diskutera med eleverna vad är en bra lön, visa på att kvinnor och män tjänar olika trots att det har samma typ av yrke, vad ska lönen räcka till o.s.v.

Med fördel kan du samarbeta med läraren i samhällskunskap och titta på vad det skulle kosta att flytta hemifrån, hur mycket du behöver tjäna för att klara dig själv i en egen lägenhet o.s.v.

”Skityrke”

En klassisk övning där eleverna först får fundera på yrken som de verkligen inte vill ha och sedan får de i uppdrag att göra en positiv presentation av yrket så att andra blir sugna på att jobba med just det yrket.

Allt jag vet om yrket

Ge eleverna, gärna i grupper, ett yrke som de ska skriva ner allt de vet om.

Ord som hör ihop med yrken, quiz

Välj ut några yrken och skriv upp tre ord varav ett ord är kopplat till yrket.

Ämnen till yrken

Låt eleverna fundera på vilka yrken som skulle kunna kopplas till grundskoleämnena.

Vilka yrken behövs

Det finns flera olika varianter av denna övning som leder till diskussioner kring viktiga yrken. Det kan vara att man landat på en öde ö och behöver bygga upp ett nytt samhälle, vilka yrken behövs då?

Det kan vara att man ska starta ett hotell eller nöjespark, vilka yrken behövs då?



Kapitel 4 – Arbetsmiljö och medicinsk studie- och yrkesvägledning

Syfte

Syftet med detta kapitel är att eleverna ska börja fundera kring arbetsmiljö och eventuella risker som kan finnas i yrken och arbetsmiljöer. Det är också viktigt att de blir medvetna om de själva har någon speciell utmaning som kan påverka deras framtida yrkesval. Ju tidigare de är medvetna om detta, desto bättre utbildningsval och yrkesval kan de göra.

Underlaget för detta kapitel är hämtat från jobbafrisk.se och [arbetsmiljöforum](http://arbetsmiljöforum.se).

Förslag till lektionsplanering

- Gå igenom begreppen i början av kapitlet. Det är mycket text i kapitlet och det är bra om du hjälper eleverna genom texten och ber de jämföra med den arbetsmiljö de har i skolan och de arbetsmiljöer de mött i PRAO, praktik, sommarjobb och liknande.
- Bjud gärna in skolsköterskan som kan berätta mer om medicinska konsekvenser vid t.ex. astma, allergi och eksem.
- När eleverna ska jobba med den undersökande uppgiften i slutet av kapitlet kan du välja att styra eleverna parvis till vilket yrke de ska undersöka och när uppgiften är klar gör ni med fördel en runda i klassen så alla får ta del av risker och hälsobesvär kopplade till olika yrken.
- Diskussionsuppgiften i slutet av kapitlet kan göras i helklass där du presenterar dilemma 1 och eleverna får parvis fundera på råd och lösning på dilemman där de får motivera varför de ger det råd de gör. Vad skulle du ge för råd? Här kanske du har bättre exempel på dilemman? Kanske är det någon elev som just nu befinner sig i ett liknande dilemma?



Kapitel 5 – Söka jobb och praktik

Syfte

I det här kapitlet ska eleverna få träna på att presentera sig för någon de inte känner. Som när du söker jobb eller letar en praktikplats. Du anpassar övningen så att den passar förutsättningarna i din kommun.

Syftet med jobb- och praktikuppgifterna är att eleverna ska bli medvetna om den arbetsplats de befinner sig på. Erfarenheterna från tidigare jobb och praktik kan vara viktiga i det kommande vägledningssamtalet.

Förslag till lektionsplanering

Gå igenom begreppen med eleverna. Det kan vara värdefullt att även gå igenom listan med egenskaper och förmågor så att eleverna får hjälp med att förstå vad t.ex. analytisk innebär.

Vad är ett bra jobb?

Den här övningen kan göras om till en 4-hörnövnig.

Personligt brev

Övningen med det personliga brevet kan du med fördel göra i samarbete med läraren i svenska. Du kan prata med eleverna om personliga brev och kanske visa några exempel. Läraren i svenska kan gå igenom skrivregler för brev och det språkliga.

Hisspitch

Övningen med hisspitchen kan redovisas på olika sätt. Du kan t.ex. låta eleverna göra korta inspelningar som skickas till dig. De kan också få presentera sin hisspitch via ett speedmingel där de framför sin hisspitch, lyssnar på den andre och sedan byter person och för fram sin hisspitch igen. Även den här uppgiften kan göras i samarbete med läraren i svenska.



Kapitel 6 – Att utbilda sig som vuxen

Syfte

Syftet med kapitlet är att hjälpa eleverna att upptäcka vilka utbildningsmöjligheter som finns för de som vill utbilda sig i vuxen ålder. Det kan handla om att utbilda sig för ett yrke, fördjupa sig i ett yrke eller att studera för att byta karriär.

Förslag till lektionsplanering

Gå igenom och jämför de olika skolformer man kan söka som vuxen. Du kan med fördel utgå från bilden av det svenska utbildningssystemet som finns på sidan 39 i materialet.

Utbildningsformer:

- Kommunal vuxenutbildningen, Komvux
- Folkhögskola
- Yrkeshögskola
- Högskola/universitet

Prata om behörigheter, hur lång utbildningen är (några månader till flera år), vad den leder till (yrkestitel, examen, karriärbyte), hur man läser (på plats, på distans, teori/praktik), kostnader etc.

Finns det som är viktigt för dig?

Förutsättningarna för val av utbildning ser olika ut för olika personer. Övningen syftar till att sätta fokus på vad som är viktigt för eleven och hur möjligheterna ser ut efter olika utbildningar.

Förslag till flera övningar

Komplettera den skrivna informationen med informationsfilmer och jobb- och utbildningsmässor. Bjud gärna in tidigare elever som berättar om sina erfarenheter av eftergymnasiala studier i Sverige och utomlands.

Kapitel 7 – Inför vägledningssamtalet

Syfte

Den här kartläggningen hjälper eleven att få struktur på sina tankar inför beslut om fortsatta studier och yrkesval och hjälper dig att få med alla delar som är viktiga att hålla koll på.

Förslag till lektionsplanering

- Den här sammanställningen kan du använda som minnesanteckning vid vägledningssamtalet.
- Ibland har eleverna fyllt i kartläggningen i förväg och då kan samtalet få en annan form, men inte sämre, bara på ett annat sätt.
- Ett tips är att inte låta eleverna fylla i kartläggningen på lektionstid.
Risken är att de då påverkas av varandra och inte vågar vara ärliga i sina svar.

Avsätt gärna 60 minuter för dina vägledningssamtal där 45 minuter är samtal med eleven och 15 minuter är tid för dig att göra minnesanteckningar och pausa före nästa elevs vägledningssamtal. Då ingår kartläggningen och framtidsplanen.



Kapitel 8 – Att bestämma sig

Syfte

Detta kapitlet visar eleverna vilka olika faktorer som kan påverka hur vi väljer och några olika sätt att komma framåt om det är svårt att komma fram till ett beslut. Det är också ett tillfälle att sammanställa några av de övningar som eleverna har jobbat med tidigare i materialet.

Förslag till lektionsplanering

- Börja med att prata om vad som kan påverka valet av fortsatta studier mot ett yrke eller yrkesområde, t.ex. de normer och värderingar som finns i det sammanhang som eleverna befinner sig i och be dem fundera över vad de tror påverkar just dem.
- Punkterna *Egenskaper och förmågor*, *Alternativ och möjligheter* är en möjlighet att sammanställa de tankar och funderingar som eleverna haft under de tidigare kapitlen. Här har de också möjlighet att formulera för dem nya viktiga punkter. Dessa övningar kan du också göra i samband med vägledningssamtalet då eleven kan behöva stöd och hjälp att fylla i dem.
- Cirkelövningarna är ett sätt att försöka hjälpa eleverna att få ta ställning till och få syn på hur viktiga olika punkter kring jobb och fortsatta studier är för dem just nu.

Förslag till flera övningar

Vad passar jag som?

Det är en fråga som ofta dyker upp och som det är svårt att svara på. Då kan det vara idé att låta eleverna göra någon av de intressetesterna som finns online. [Arbetsförmedlingen](#) har ett intressetest som bygger på Hollands teori och CASVE-metoden. Du kan låta eleverna göra den för att de ska komma i gång med sitt tänkande kring vad de skulle vilja jobba med. Här kan eleverna också se hur deras svar förändrar de yrkesförslag de får.

Framtidscollage

En del i beslutsprocessen är att ha en bild över sin framtid. Eleverna kan få i uppgift att göra ett collage där de hittar bilder eller ritar hur de tänker sig sin familj, vad de jobbar med, hur och var de bor och vad de gör på sin fritid.

Karriärval

För att visa eleverna att det val de gör nu sannolikt kommer att förändras i framtiden kan eleverna få i uppgift att intervjua en person kring 50 år om sin yrkeskarriär. Var började personen som ung, vilka karriärval har hen gjort som lett fram till var personen är idag och hur tänkte personen då när den gjorde sina val?



Kapitel 9 Framtidsplan

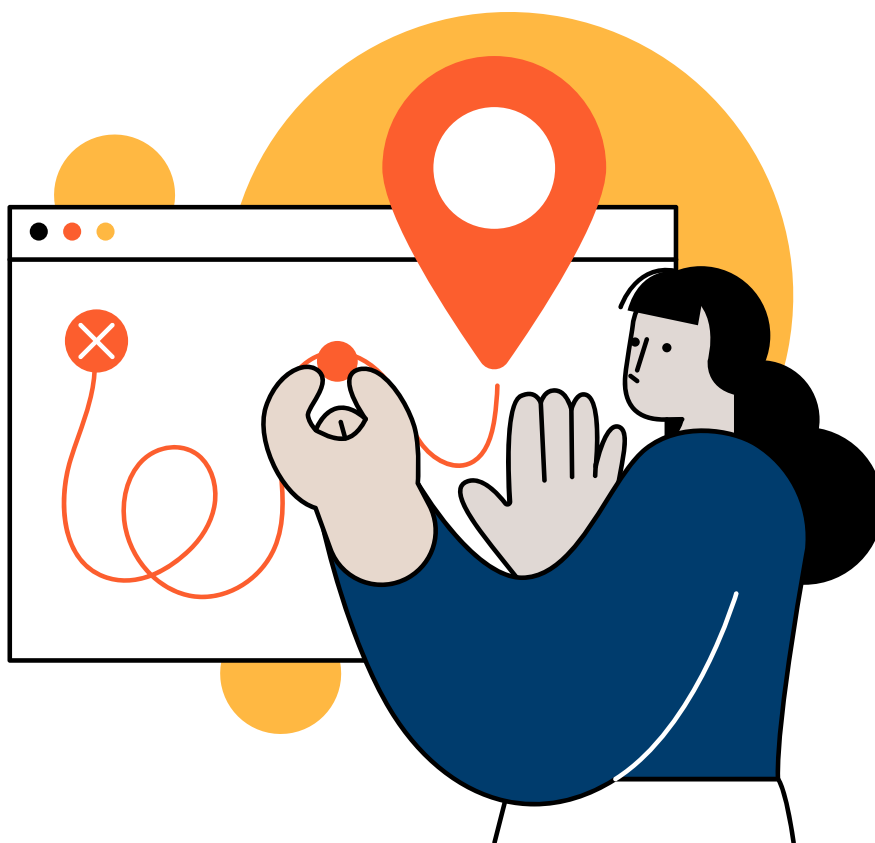
Syfte

Syftet med att skriva ner sin plan är att eleven kan gå tillbaka till den efter ett eller flera vägledningssamtal och påminnas om vad ni pratade om.

Det kan bli så att eleven kommer tillbaka till dig och vill ändra i sin plan efter att hen har reflekterat och funderat på det ni pratade om. Detta är ett fenomen som jag många gånger träffat på när eleverna har fyllt i sin utbildningsanmälan eller jobbsökan och skickat i väg den. Då blir det på riktigt och de känner efter om det känns bra eller inte.

Förslag till lektionsplanering

- Gör gärna denna övning i samband med vägledningssamtalet.



Användbara länkar

antagning.se

Här du anmäler dig till utbildningar vid Sveriges universitet och högskolor.

arbetsformedlingen.se

Arbetsförmedlingens webbplats om jobb och arbetsliv.

arbetsmiljoforum.se

Information om arbetsmiljö.

csn.se

CSNs information om studiestöd m.m.

folkhogskola.nu

Information om landets folkhögskolor med sökfunktion av kurser och utbildningar.

framtid.se

Här finns cirka 2.000 olika yrken/sysselsättningar inom 24 branscher. Webbplatsen vill ge dig en tydligare bild av alla möjligheter som finns på framtidens arbetsmarknad.

[Gröna näringar - jobbagrönt.se](http://Gröna_näringar_-_jobbagrönt.se)

Information om jobb och utbildning för grönt näringsliv.

hogskoleprov.nu

Här anmäler du dig till högskoleprovet. Här hittar du också kallelsen till provet och ditt provresultat.

jobbafrisk.se

Här finns information om yrken, hälsorisker och hur man kan skydda sig för att hålla sig frisk under hela arbetslivet.

[Myndigheten för yrkeshögskolan - myh.se](http://Myndigheten_för_yrkeshögskolan_-_myh.se)

Information om yrkeshögskolan och dess utbildningar.

satsapasjofart.se

Information om yrken inom sjöfartsbranschen

saco.se/studieval

På Saco:s sida om studieval får du hjälp och tips om vad du ska tänka på inför ditt studie- och yrkesval.

[SCB, På tal om kvinnor och män, pdf-fil](#)

Lathunden "På tal om kvinnor och män" presenterar statistik över kvinnors och mäns villkor i Sverige inom många områden.

[SCB, Lönesök](#)

Här finns statistik om månadslön före skatt för olika yrken. Sedan kan man jämföra lönerna efter utbildningsnivå, kön, ålder och arbete i privat eller offentlig sektor.

[Skolverket, Tala om arbetslivet!, pdf-fil](#)

Ett genusmedvetet och normkritiskt metodmaterial för hela skolan. Detta materialet syftar till att ge redskap för dem som arbetar i skolan så att de kan utmana både sina egna och andras föreställningar om arbetsliv, yrken och kön samt i vidare bemärkelse också klass, funktion, migrationsbakgrund eller sexualitet.

[Sveriges viktigaste jobb - sverigesviktigastejobb.se](#)

Information om samhällsviktiga arbeten och tjänster.

studera.nu

Information om högskolan och dess utbildningar.

tremedia.se

Aktuella nyheter anpassade för studie- och yrkesvägledare.

[Utbildningsguiden, Skolverket](#)

Skolverkets information och vägledning inför val av skola och utbildning, från förskola till utbildning för vuxna.

yrmis.se

På Yrmis finns massor av filmer som informerar och inspirerar dig när du ska hitta och välja den utbildning som intresserar dig mest.