



ÅPEN FAGDAG I KARRIEREVEILEDNING

Universitetet i Innlandet,
Stuðsted Lillehammer

LÆRING – FOLK - FAG



Målgruppe

Skole og utdanning



Profråd Karriereverktøy gir karriereveiledere en strukturert tilnærming til å fremme livsmestring, gode valg og karrierekompetanse for ungdom og voksne, fra ungdomsskole til høyere utdanning.

Medarbeider- og karriereutvikling



Konsulenter og ledere får støtte til å utvikle karrierekompetanser og tilpasning til endringer, viktig for livslang læring, omstilling og varig arbeidsdeltakelse.

Arbeidsinkludering og rehabilitering



Verktøyene støtter fagpersoner i å veilede personer med utfordringer, for å utvikle ressurser, arbeidsevne og mestring i ulike faser av arbeidsinkludering og rehabilitering.

Karrieresentre, veiledere og coacher



Verktøyet støtter veiledere i overganger og valgprosesser, og hjelper veisøkere med utholdenhet og robusthet til å håndtere karrieremessige endringer.

Profråd består av tre (fire) digitale verktøy



Utforsker interessemønstre, evner og anlegg, verdier, beslutningsutvikling og beslutningsstil, kommunikasjon og samhandling og arbeidserfaringer med fokus på mestring.



Utforsker interessemønstre med fokus på yrker, aktiviteter og selvurdert kompetanse.



Utforsker kilder til mestring på områdene kompetanse, jobbmuligheter og jobbsøk, min hverdag, personlige ressurser, arbeidsrelaterte ferdigheter, kommunikasjon og basisferdigheter, samt helse, funksjon og livsstil.

Min presentasjon



Hjelper veisøkeren til å formidle hvem de er, hva de kan og hva de vil.

En strukturert prosess fra refleksjon til en trygg og tydelig presentasjon med selvtillit.

SESJON 1 og 2
Karrierelæring for voksne veisøkere –
Utvikle håp og mestringstro

Foil 4-16



Karrierelæring for voksne veisøkere

Mestringstro og framtidshåp med Profråd Karriereverktøy

Mestringstro? Framtidshåp?



Mestringstro

- egne forventninger om å kunne utføre konkrete oppgaver i gitte situasjoner, tro på egen kompetanse og ressurser og forventninger om et personlige utbytte
- påvirker valg av aktiviteter, engasjement, innsats og utholdenhet i møte med oppgaver og utfordringer

Framtidshåp / arbeidshåp

- veisøkers evne til å se seg selv inn i en ønsket og mest mulig konkret framtidig situasjon (framtidsbilde)
- tro på at det kan realiseres
- strategier (planer) for hvordan det kan oppnås

Bloggartikkel kommer på profraad.no/blogg

Case: Ingrid

Fra problemfokus og håpløshet - til ny mestringstro og gryende arbeidshåp,
Fra utrygghet til selvtillit i egen presentasjon i møte med arbeidsgiver.

To verktøy:

Profkart Mestring



Min presentasjon

Trond Libekken



Kundeservice / Elektronikk

Plan om å starte som
elektrikerlærling høsten 2025

KONTAKT

Øvre Langelandsvei 13
2214 Kongsvinger

trond.libekken@mail.com

OM MEG

Jeg er en 23 år gammel, energisk og sosial fyr som liker teknologi, folk og praktisk arbeid. Jeg liker å løse tekniske utfordringer og gjøre kundene fornøyde. Jobben på Elkjøp ga meg solid erfaring med kundeservice. Jeg er ærlig og direkte, og alltid klar for å lære nye ting.

På jobb er jeg den som gjerne hopper inn og viser kundene hvordan ting fungerer. Det å se at folk blir glad for å lære noe nytt er veldig givende.

Når jeg ikke jobber, holder jeg på med elektronikk, enten det er nettverk og PC-bygging, demontering av gamle gadgets eller jeg hjelper til i en ungdomsklubb med lyd og lys, og annet teknisk utstyr.

ERFARING OG KOMPETANSE

Etter to år hos Elkjøp har jeg blitt ganske god på kundeservice og salg av elektronikk. Jeg har lært meg å lytte og forklare tekniske ting på en enkel måte. Jobben har gitt meg mye kunnskap om teknologitrender og praktisk problemløsning. Akkurat nå avslutter jeg det siste faget på videregående og ser fram til å starte som lærling. I min CV finner du en oversikt over kursene jeg har tatt innen teknologi og kundeservice.

JOBBØNSKER

Mens jeg fullfører skolen, ser jeg etter en deltidsjobb hvor jeg kan bruke og utvide min kompetanse og bidra med noe av det jeg kan innenfor kundeservice og teknologi. Målet for fremtiden er en lærlingplass hos et elektrikerfirma som setter pris på teknisk

Profkart Mestring – Med/Uten arbeidsgiver



Digitalt refleksjonsverktøy med
systematisk utforsking av kilder til **mestring og muligheter**
7 temaer – totalt 46 refleksjonsutsagn med skalering

Utdanning

Jeg har den utdanningen jeg trenger for å komme i jobb

0

Helt uenig

1

2

3

4

5

Helt enig

Jeg trenger mer utdanning for å komme i jobb

0

Helt uenig

1

2

3

4

5

Helt enig

Personlige notater/refleksjoner

Erfaring fra tidligere jobber

Jeg har tilstrekkelig erfaring til å komme i jobb

0

Helt uenig

1

2

3

4

5

Helt enig

Jeg trenger mer erfaring for å komme i jobb

0

Helt uenig

1

2

3

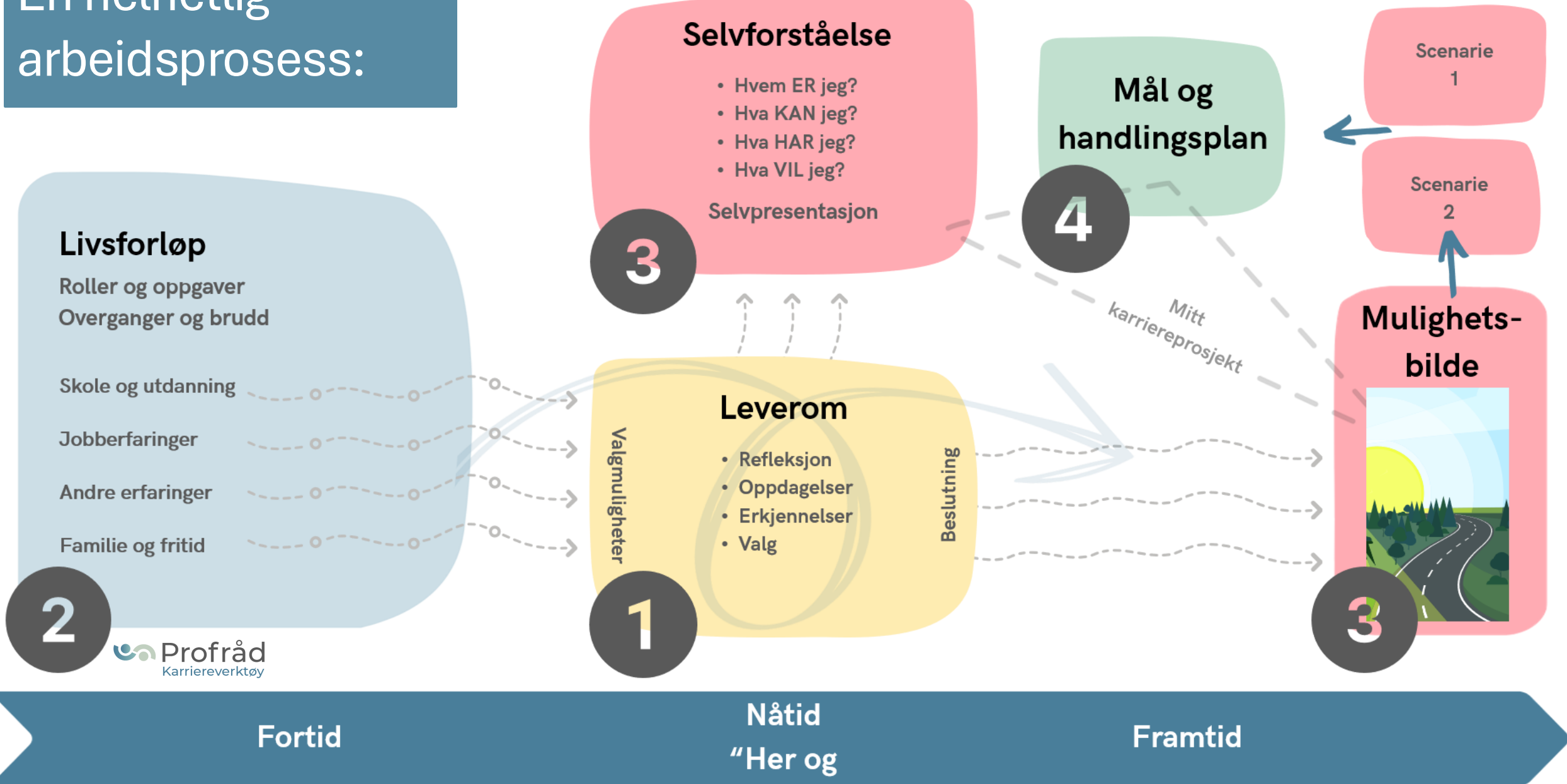
4

5

Helt enig

Personlige notater/refleksjoner

En helhetlig arbeidsprosess:



Eksempler fra digital rapport/ samtalemål for tema **Kompetanse og erfaring**

- Notatfelt for veileder –
veisøker har innsyn
- Arbeidslogg / chat for
veisøker og veileder

Kompetanse og erfaring

Jobbmulighet: Jeg tror jeg kommer raskt tilbake i jobb



Jobbmulighet: Jeg trenger hjelp til å komme i jobb

Utdanning: Jeg har den utdanningen jeg trenger for å komme i jobb



Utdanning: Jeg trenger mer utdanning for å komme i jobb

Erfaring fra tidligere jobber: Jeg har tilstrekkelig erfaring til å komme i jobb



Erfaring fra tidligere jobber: Jeg trenger mer erfaring for å komme i jobb

Oppsummering, kommentarer og konklusjoner fra veileder

Kommentarer

19.03.2025 KHa

Notater etter gjennomført veiledningssamtale.....|



Roller og arbeids-
oppgaver
Arbeidsmiljø

Category	Percentage
Very satisfied	0
Satisfied	0

Ønsket jobbsituasjon: Jeg trenger å utforske hva som skal til for at jeg skal mestre arbeidslivet i fremtiden

[illegible]

«Mestringsbank» – for vurdering av arbeidsmuligheter og arbeidsevne

Grønne arbeidsoppgaver

Oppgaver Ingrid mestret godt og trivdes med:

Oppgaver er koblet til Verdier, Ressurser, Interesser, Kompetanser, Styrker osv

- Kundeservice og veiledning, spesielt kundekontakt og småprat med stamkunder
- Planlegging av menyer med oppskrifter, kalkyler og mengdeberegninger
- Produksjon og tilberedning av ferdige retter og cateringprodukter
- Prising og merking av ferskvarer og retter
- Klargjøring og presentasjon av matvarer (diskdekorasjon)
- Opplæring og oppfølging av nyansatte eller vikarer
- Kvalitetskontroll av produktene (temperatur og holdbarhet)

Gule arbeidsoppgaver

Oppgaver Ingrid kan mestre med støtte/opplæring/tilrettelegging:

- Bestilling og innkjøp av ferskvarer via digitaliserte systemer
- Varemottak og kontroll av leveranser (ved tilrettelegging av tunge løft)
- Planlegging av vaktlistor og bemanning (trengte noe digital støtte)
- Oppfølging av kampanjer og tilbud (krever noe støtte med IT-systemer)
- Registrering av matsvinn og holdbarhet (digital dokumentasjon)

Røde arbeidsoppgaver

Oppgaver Ingrid ikke kan utføre på kortere eller lengre sikt:

- Rydding og rengjøring av ferskvaredeisk og produksjonsområder (tunge løft, belastning på kroppen)
- Bemanning og håndtering av rushperioder med høyt fysisk tempo (stor fysisk belastning og stress)
- Kontinuerlig tung fysisk påfylling av varer
- Kun jobb på dagtid

**Mestringstro og
Ny selvforståelse
Er, kan, har og vil**

Mestrings-
bank

 Min presentasjon

Livsforløp

Roller og oppgaver
Overganger og brudd

Skole og utdanning

Jobberfaringer

Andre erfaringer

Familie og fritid



2

Selvforståelse

- Hvem ER jeg?
- Hva KAN jeg?
- Hva HAR jeg?
- Hva VIL jeg?

Selvpresentasjon

3

**Mål og
handlingsplan**

4

Scenarie 1

Scenarie 2

Leverom

Refleksjon, Oppdagelser,
Erkjennelser, Valg

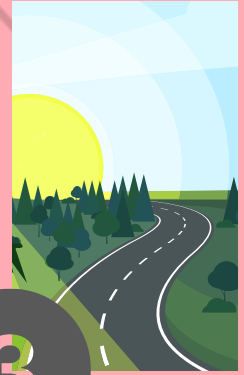


Valgmuligheter

Beslutninger

1

**Mulighets-
bilde**



3





Min Presentasjon

- Med *Min Presentasjon* hjelper du veisøkeren til å formidle hvem de er, hva de kan og hva de vil.
- *Min Presentasjon* gir veiledere og veisøkere en strukturert prosess fra refleksjon til en trygg og tydelig presentasjon.



Oppsummering

Karrierelæring for voksne veisøkere

Vi har snakket om

- Fra problemfokus til mestringsfokus gjennom systematisk refleksjon
- Utvikling av et realistisk og ønsket framtidsbilde gir motivasjon
- Mestringstro styrkes av konkretisering og presis kobling til arbeidsoppgaver

SESJON 3 og 4

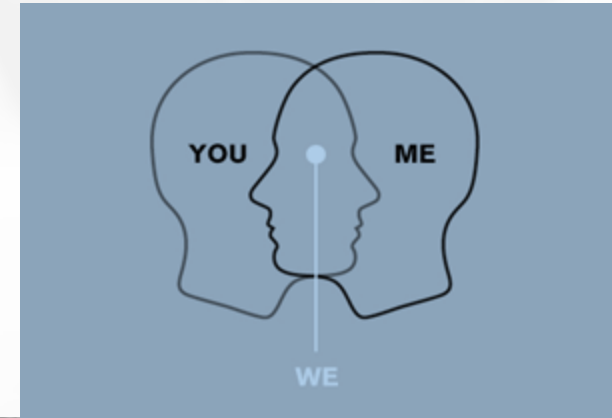
Karrierelæring for ungdom:

Utvikle karriere- og relasjonskompetanse
med Profråd Karriereverktøy

Foil 17-32

Karriere og relasjonskompetanser

- Dialog – Du – jeg – vi
- Spørsmålstilling. HV-ordene som skaper undring og refleksjon.
- Nysgjerrig holdning. Hva er nøkkelordene i det som formidles.
- Lytte. Indre – fokusert- ikke verbal.
- Oppsummering. Begge veier.
- Tilbakemelding. Gi og ta imot.



KUNSTEN Å TA I MOT TILBAKEMELDINGER





Profråd

Interesse



Praktisk-teknisk type



Naturfaglig type



Kultur- og samfunnsfaglig type



Kreativ type



Sosial omsorgstype



Foretaksom type



Ordenstype

P

PRAKTISK TEKNISK TYPE

Praktisk-teknisk type liker:

- å bruke kroppen og hendene sine, og være fysisk aktiv
- å bruke m
- å bruke p
- styrings
- å jobbe m
- å forholde
- mye for
- å følge v

Sterke sider i

- god tekn
- flink til å
- opptatt i
- håndfas
- god pra
- realistisk
- kan vær

Da en person v
interessetypen
skåre.

S

SOSIAL OMSORGSTYPE

Sosial omsorgstype liker:

- å ha mye med mennesker å gjøre
- Å lytte
- proble
- Å sette
- forstå
- Å vise
- Å bidr
- Å eng
- enkel

Sterke sider

- Er let
- Er go
- dem
- Har l
- sak i
- Er tå
- Er op
- Er id
- and

Da en pers
interessetyp
skåre.

T1

NATURFAGLIG TYPE

Naturfaglig type liker:

- skapelige fag som fysikk, kjemi og biologi
- g inn i kompliserte teorier og vurdere dem
- et konsentrert i lange perioder
- stendig, arbeide mye uavhengig av an
- et, tenke og reflektere over teoretiske

teoretisk-naturfaglig type:

T2

KULTUR- OG SAMFUNNSFAGLIG TYPE

F

FORETAKSOM TYPE

Foretaksom type liker:

- Å skape engasjement og ha en positiv innflytelse på

ype liker:

- pedagogikk,
- fag,
- slike
- politikk
- m kultur

ret og
rådene

ler tre rene
n bestemt

© Kopiering
ikke tillatt

K

KREATIV TYPE

Kreativ type liker:

- å gi uttrykk for følelser og opplevelser gjennom ord,
- toner, form, farge og design
- å bruke sin fantasi og skape noe nytt
- å bruke på nye måter og oppdage muligheter
- å tenke original, lage eller si noe annet enn det vanlige
- å være original, lage eller si noe annet enn det vanlige
- å være sitt personlige preg på det en gjør eller sier
- å sette sitt personlige preg på det en gjør eller sier
- å handle på magesfølelse, spontant og impulsivt

Sterke sider hos kreativ type:

- er kreativ og har mange nye ideer
- engasjerer seg gjerne i kunstneriske prosjekter og
- skapende virksomhet
- har god innlevelsessevne
- både tør og vil skille seg ut fra det som er «normalt» i
- samfunnet
- er følelsesmessig engasjert, enten innadvendt eller
- utadvendt
- er fri og uavhengig

Da en person vanligvis er en kombinasjon av to eller tre rene
interessetyper, bør en ikke legge ensidig vekt på en bestemt
skåre.

O

ORDENSType

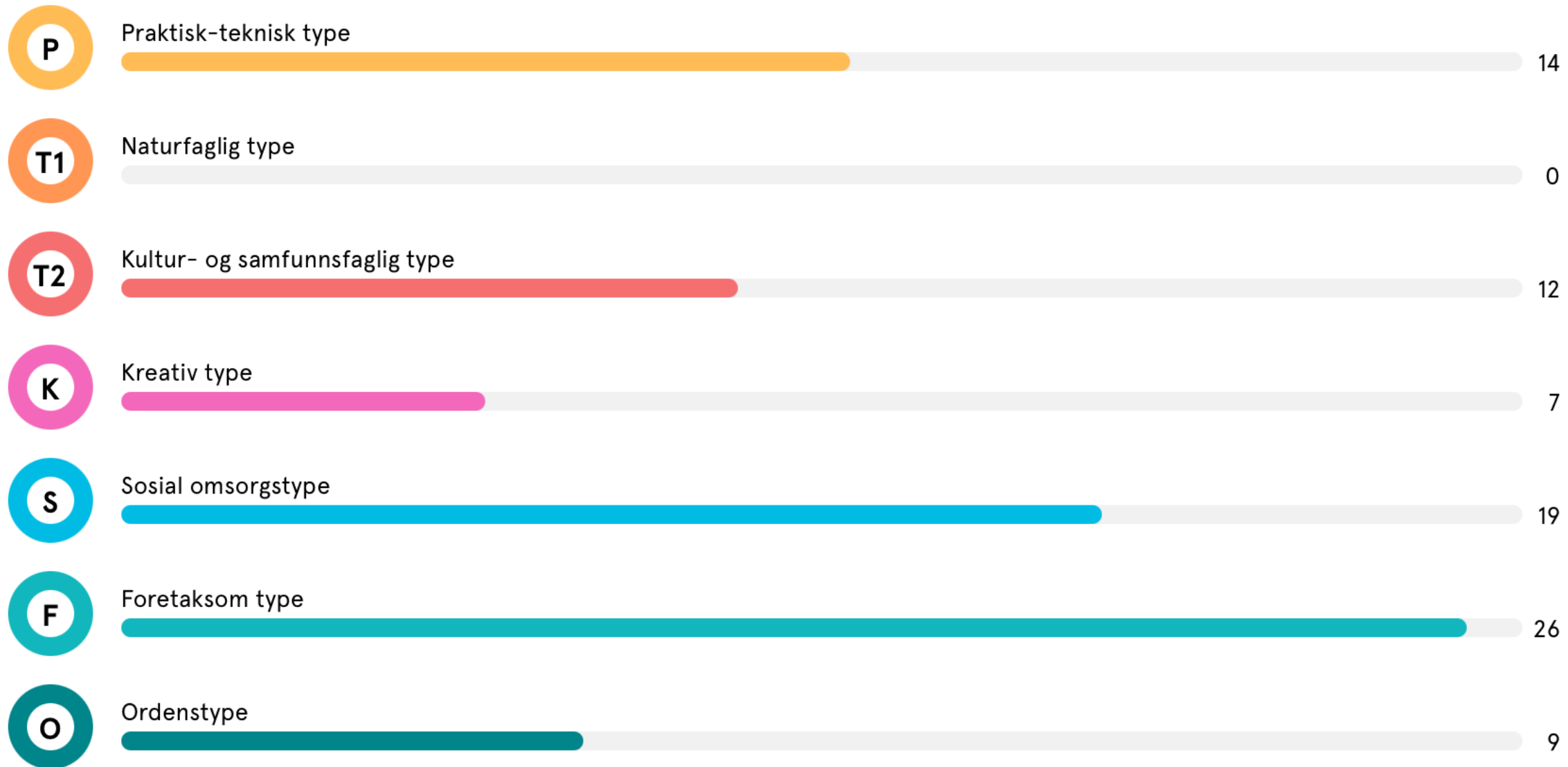
Ordenstype liker:

- Synlige og håndfaste arbeidsoppgaver
- Struktur og orden
- Å arbeide med tall, data og fakta
- Å forholde seg til regler, rutiner og systemer
- Gode rutiner og prosedyrer i arbeidet
- Å holde seg til saken

Sterke sider hos ordenstype:

- Er ryddig og systematisk
- Setter sin ære i å gjøre sin plikt
- Legger vekt på presisjon, er nøyaktig og flink med
- detaljer
- Holder seg nøye til de avtaler, regler og standarder
- som gjelder
- Greier godt å være rettferdig
- Er effektiv med rutinearbeid

Da en person vanligvis er en kombinasjon av to eller tre rene
interessetyper, bør en ikke legge ensidig vekt på en bestemt
skåre.





Foretaksom type

Du har slektskap med foretaksom type (F) som liker:

- Å skape engasjement og ha en positiv innflytelse på mange andre
- Å utarbeide mål og visjoner
- Å lage planer som går langt frem i tid
- Å ta på seg lederoppgaver som f.eks. å ta beslutninger
- Å få andre med seg i samarbeid om nye prosjekter
- Å ta ordet for å påvirke og lede andre

Sterke sider hos foretaksom type

- Stor arbeidskapasitet og stor arbeidsglede
- Resultatorientert og kommer i mål med krevende oppgaver
- Evne til å organisere og ha helhetsoversikt
- Oppfatter seg selv som en som kan markere seg og være en pådriver
- Energisk og handlekraftig
- Utadvendt og åpen, lett å komme i kontakt med



Sosial omsorgstype

Du har slektskap med sosial omsorgstype (S) som liker:

- Å ha mye med mennesker å gjøre
- Å lytte når noen forteller om sine opplevelser og problemer
- Å sette seg inn i hvordan andre har det, og prøve å forstå
- Å vise medfølelse og omtanke for andre
- Å bidra til at andre mennesker vokser og utvikler seg
- Å engasjere seg i å hjelpe andre mennesker, enkeltpersoner eller grupper

Sterke sider hos sosial omsorgstype

- Er lett å komme i kontakt med
- Er god til å samarbeide, til å inkludere andre og få dem til å føle seg vel
- Har lett for å leve seg inn i andres situasjon og se en sak ut fra deres synsvinkel
- Er tålmodig og omsorgsfull overfor andre mennesker
- Er opptatt av å ta ansvar og vise hensyn
- Er idealistisk, gjør gjerne en frivillig innsats for å hjelpe andre mennesker

P Praktisk-teknisk type

Yrkestittel	4
Aktivitet	5
Kompetanse	5
Sum	14

T1 Naturfaglig type

Yrkestittel	0
Aktivitet	0
Kompetanse	0
Sum	0

T2 Kultur- og samfunnsfaglig type

Yrkestittel	3
Aktivitet	4
Kompetanse	5
Sum	12

K Kreativ type

Yrkestittel	1
Aktivitet	3
Kompetanse	3
Sum	7

S Sosial omsorgstype

Yrkestittel	6
Aktivitet	5
Kompetanse	8
Sum	19

F Foretaksom type

Yrkestittel	8
Aktivitet	10
Kompetanse	8
Sum	26

O Ordenstype

Yrkestittel	2
Aktivitet	3
Kompetanse	4
Sum	9



Narrativ tilnærming

Livslinje som arbeidsmetodikk

Hvordan fremstiller jeg min egen livslinje for å identifisere muligheter, ressurser og interesser?

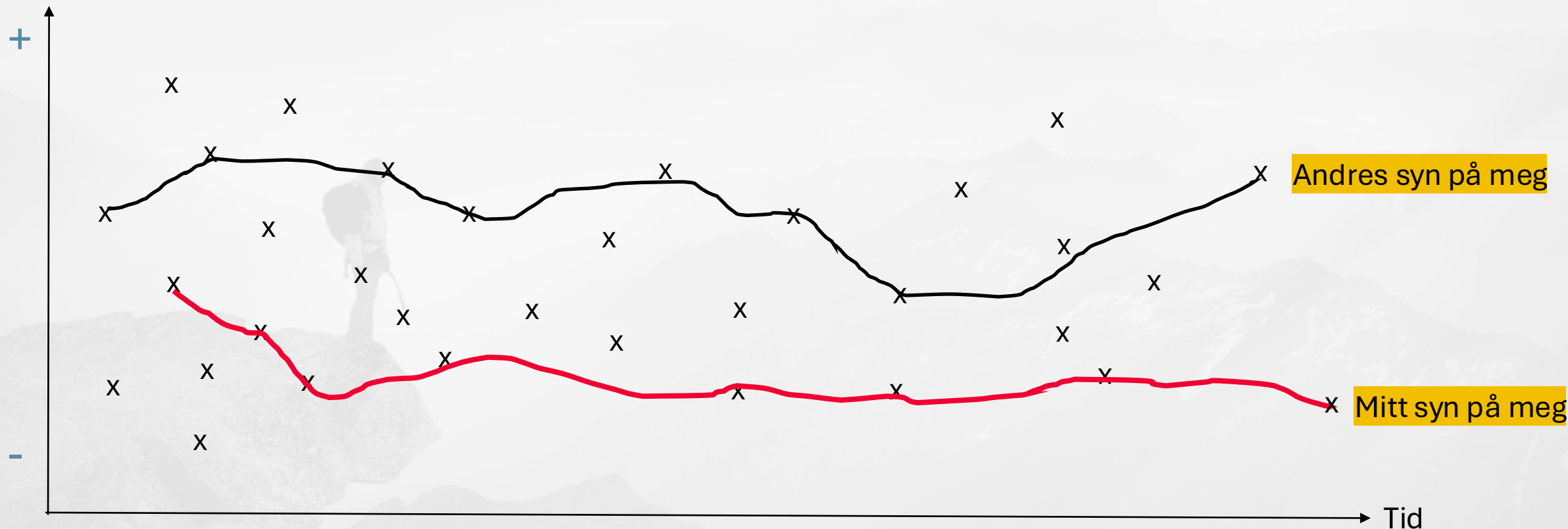
I gruppe:

Hvordan vil andre fremstille meg? (bruke gruppa som ressurs)

Hvordan forteller jeg historien om deg selv?

Hva ser andre som kjenner meg litt?

HENDELSER I LIVET



s Sosial omsorgstype

Du har slektskap med sosial omsorgstype (S) som liker:

- Å ha mye med mennesker å gjøre
- Å lytte når noen forteller om sine opplevelser og problemer
- Å sette seg inn i hvordan andre har det, og prøve å forstå
- Å vise medfølelse og omtanke for andre
- Å bidra til at andre mennesker vokser og utvikler seg
- Å engasjere seg i å hjelpe andre mennesker, enkeltpersoner eller grupper

Sterke sider hos sosial omsorgstype

- Er lett å komme i kontakt med
- Er god til å samarbeide, til å inkludere andre og få dem til å føle seg vel
- Har lett for å leve seg inn i andres situasjon og se en sak ut fra deres synsvinkel
- Er tålmodig og omsorgsfull overfor andre mennesker
- Er opptatt av å ta ansvar og vise hensyn
- Er idealistisk, gjør gjerne en frivillig innsats for å hjelpe andre mennesker

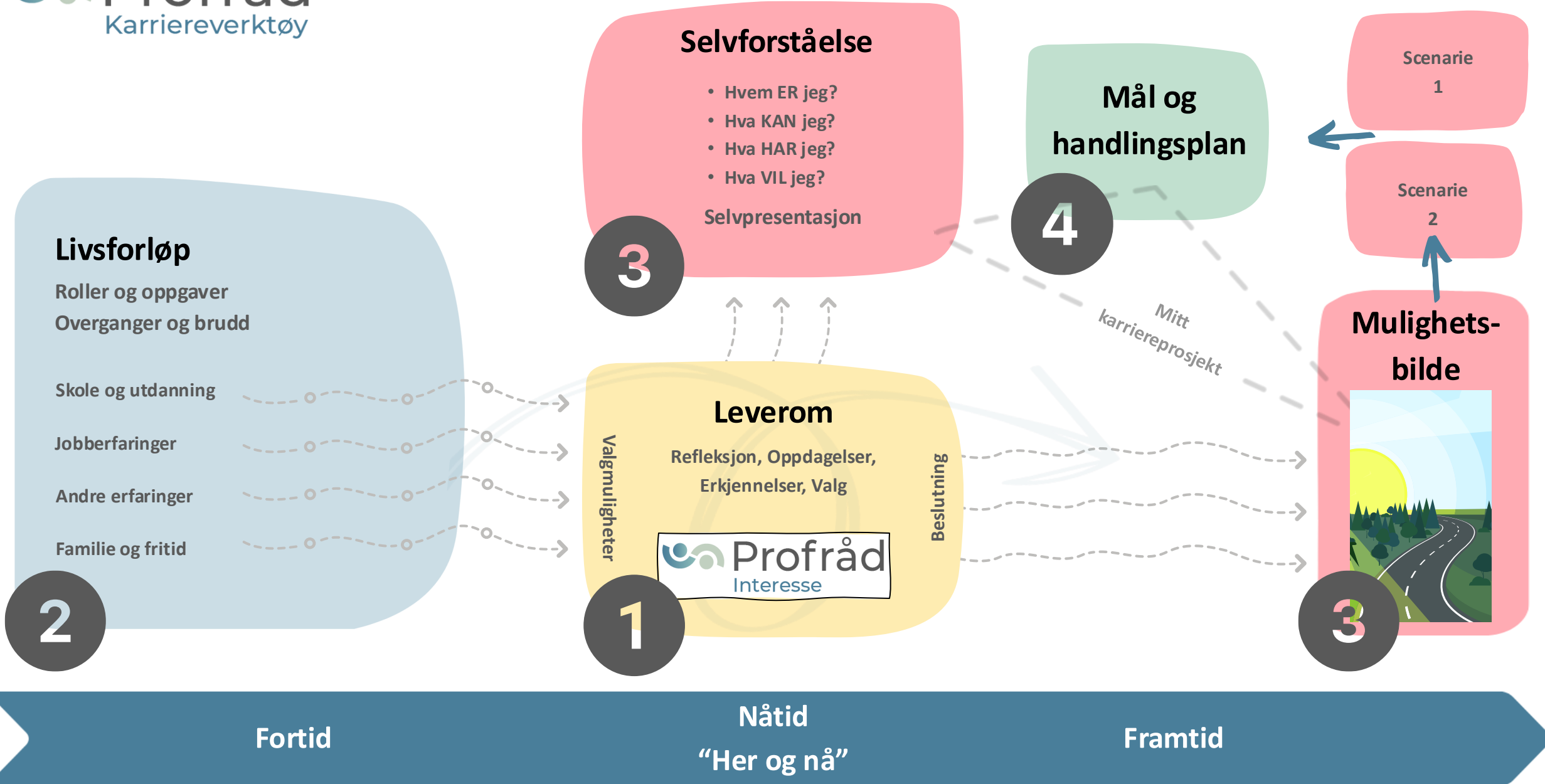
Veiledning med Profråd Interesse

1. Skann QR-koden som ligger på bordet ditt

- Åpne «Profråd Interesse – Utdrag fra rapport»
- Velg ut to nøkkelpunkter fra et av interessekortene (Velg det som beskriver deg best)

2. To og to sammen

- Når gjør du dette?
- Hvilke arbeidsoppgaver gjør du der du får brukt denne interessen?





Min Presentasjon

Med *Min Presentasjon* hjelper du veisøkeren til å formidle hvem de er, hva de kan og hva de vil.

Min Presentasjon gir veiledere og veisøkere en strukturert prosess fra refleksjon til en trygg og tydelig presentasjon.



Oppsummering

Profråd Karrierelæring for ungdom:

Vi har snakket om

- Hvordan utvikle karriere- og relasjonskompetanse med bruk av Profråd Interesse
- Hvordan bruke Profråd Karriereverktøy i gruppe
- Min presentasjon