



Hvordan utvikle håp og mestringstro hos voksne veisøkere?

Webinar 23. Mai og 3. Juni 2025

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.



Hvordan utvikle håp og mestringstro hos voksne veisøkere?

Karriereveiledning - karrierelæring

Mestringstro?



Mestringstro – troen på at "jeg får det til»

Handler om hva veisøkeren selv tror de kan klare – i sin hverdag, i jobbsituasjoner og i nye oppgaver.

- Mestringstro handler om veisøkerens tro på å kunne mestre konkrete oppgaver og situasjoner.
- Den vokser gjennom refleksjon over tidligere erfaringer og opplevd mestring.
- Mestringstro påvirker hvordan veisøker verdsetter seg selv, hva de tør å prøve – og hvor lenge de står i det, når det blir krevende.
- Mestringstroen styrkes ytterligere når veisøkeren får støtte til å oppleve ny mestring i praksis gjennom tilpassede arbeidsoppgaver med støtte.
- I en samskapende dialog mellom veileder og veisøker utforskes erfaringer. Verdier, styrker, interesser, egenskaper og kompetanser bevisstgjøres og kobles til konkrete arbeidsoppgaver i en hensiktsmessig «story» som er tilpasset arbeidslivet.

Framtidshåp?



Framtidshåp / arbeidshåp – troen på at noe godt kan skje

- Framtidshåp handler om å se for seg en framtid som gir mening – og tro at den er mulig å nå. Arbeidshåp er konkret del av framtidshåpet
- Et konkret, sanselig og realistisk framtidsbilde gir både retning og motivasjon
- Det gjør det lettere å ta små, men målrettede skritt i dag
- Framtidshåp styrkes når veisøkeren ser egne muligheter og bidrag
- I veiledning utforsker vi ønsket framtid og veier dit – og bruker blant annet *Min Presentasjon* til å visualisere og formidle håpet i en helhetlig og trygg «story».

Mestringstro og arbeidshåp henger tett sammen.
når veisøkeren opplever at de mestrer noe i dag,
blir det lettere å tro på en meningsfull framtid i morgen.

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

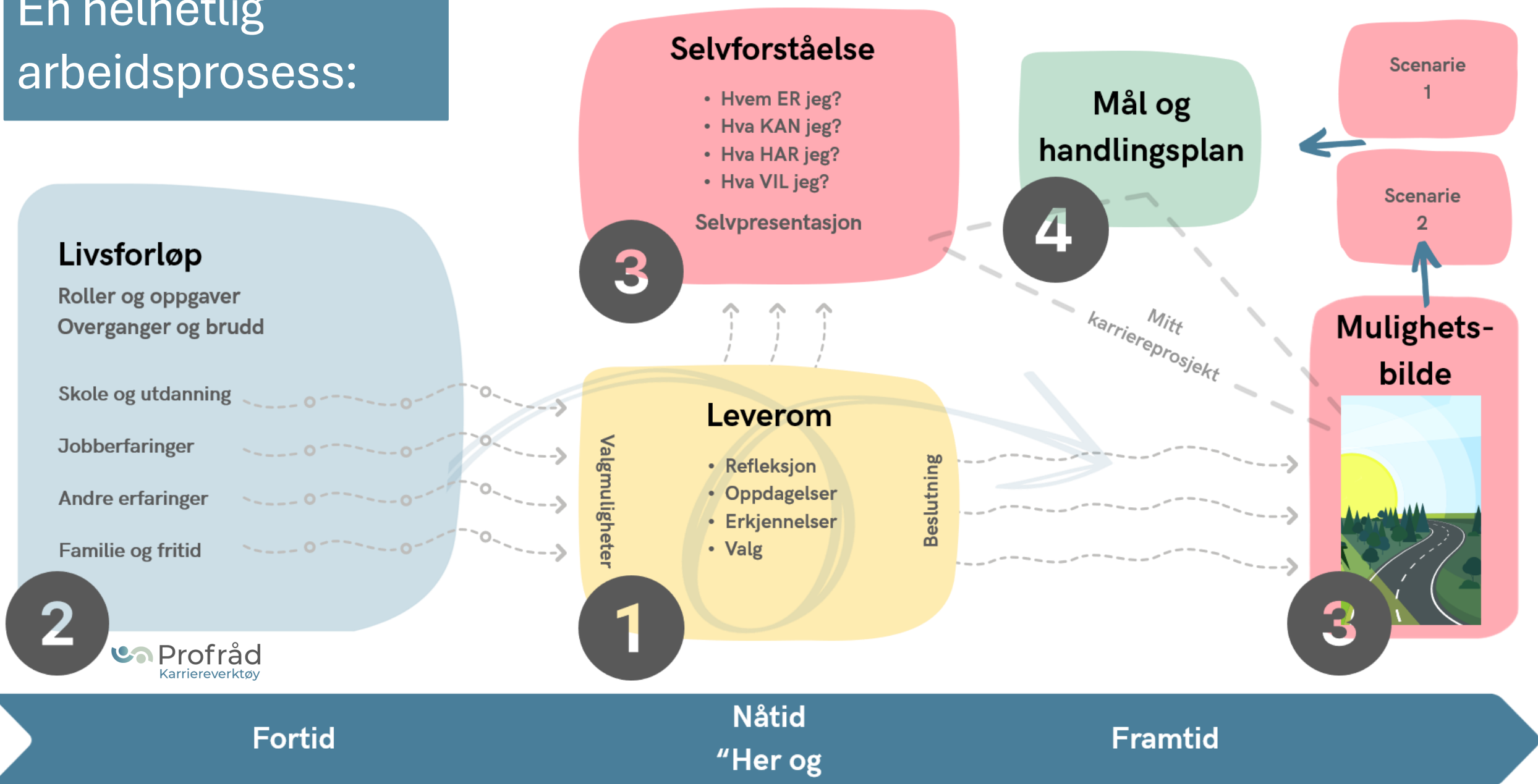
4

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.....|



Kompetanse og erfaring

Roller og arbeids-
oppgaver
Arbeidsmiljø

Ønsket jobbsituasjon: Jeg har konkrete tanker om en ønsket fremtidig arbeidssituasjon som jeg kan mestre



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

Situasjonen NÅ

Ønsket situasjon

Tiltak

+
+
+
+
+
+



+
+
+
+
+
+

Bygger et helhetlige
Framtidsbilde

+
+
+
+
+
+



«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 vaktlistar 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 ferskvaredisk 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

 **Profråd**
Interesse

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

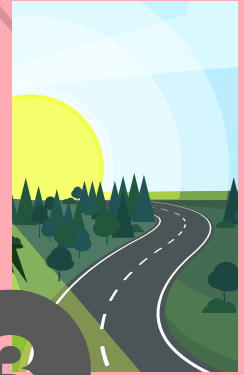
 **Profkart**
Mestring

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

- **Mestringstro** styrkes når veisøkere får hjelp til å se hva de mestrer, har fått til før – og kan få til igjen.
- **Arbeidshåp** vokser når framtidsbildet blir konkret, meningsfullt og koblet til veisøkerens egne muligheter og bidrag.
- **En helhetlig utforsking** av både mestringstro og arbeidshåp, gjør det lettere for veisøker å se en mulig vei videre – og våge å gå den.
- **Profkart Mestring og Min Presentasjon** støtter en strukturert og motiverende prosess fra refleksjon til formidling. Profråd Interesse og Profråd Karriere gir ytterligere perspektiver til veiledning og dialog med arbeidsgiver.
- **En samskapende veiledningsprosess** gir trygghet til å utforske styrker, verdier og ferdigheter, og koble disse til faktiske arbeidsoppgaver.