

Jobbcoachen – Undervisningsmaterial för andra stadiet



Innehåll

- **Introduktion**
- **Del 1: Självkännedom som framtidens arbetslivsfärdighet**
 - Övning 1: Tänk på dina styrkor
 - Övning 2: Mina färdigheter
 - Övning 3: Identifiera dina värderingar
- **Osa 2: Mot arbetslivet**
 - Övning 1: Sök arbetsplatser
 - Övning 2: Arbetsansökan och CV
 - Övning 3: Arbetsintervju
 - Övning 4: På jobbet





Från Jobbcoachen
får du all
nödvändig
information om
arbetslivet och att
söka arbete!

Jobbcoachen coachar inom:

- Att identifiera och utveckla sin självkänedom
- Jobsökningen
- Att skriva CV och arbetsansökan
- Att förbereda sig till en arbetsintervju
- Arbetslivets spelregler



Appens innehåll

Appen har tre avsnitt, bland vilka du kan välja det lämpligaste målet beroende på om du ansöker till:

- **Prao-period**
- **Sommarjobb eller praktik**
- **Jobb för en längre period.**

Du kan göra Jobbcoachens utmaningar eller utvecklande uppgifter, se inspirerande karriärvideon och läsa värdefulla praktiska tips inför arbetslivet

Efter att du genomfört vissa utmaningar kan du ladda ner en förhandsifylld kompetensbaserad CV från Jobbcoachens CV-maskin. Du kan modifiera ditt CV så att den passar just dig och därefter ta den i bruk som PDF-fil eller CV-version i webbläsare.



Du lär dig följande färdigheter

Flexibilitet

**Service-
inriktning**

Kreativitet

**Problem-
lösning**

**Besluts-
fattare-
förmåga**

**Samarbets-
färdigheter**

**Sociala
färdigheter**

Gå till webbplatsen:
www.duunikoutsi.fi

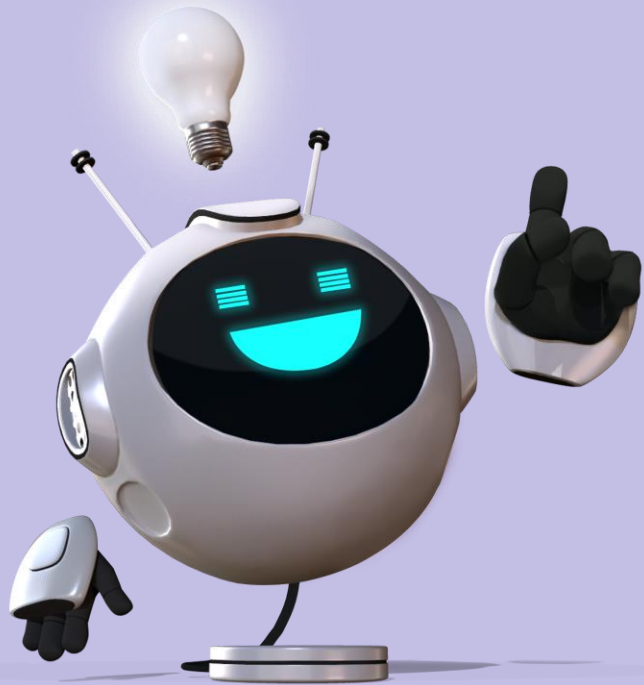
Du kan också ladda ner
Jobbcoachen från appbutik (sök
Duunikoutsi) eller med denna
QR-kod



1

Självkänning som
framtidens
arbetslivsfärdighet





ÖVNING 1: Tänk på dina styrkor

Inledning till ämnet: Att känna igen sina styrkor

Att känna igen sina styrkor är en viktig arbetslivskunskap. Att identifiera sina egna styrkor utvecklar din självkänedom och självkänedomens är till exempel en god grund för arbetsansökningar.

Vi är ofta även nöjdare och livet känns betydelsefullare när **vi kan utnyttja våra egna styrkor.**

Att ge och få respons stödjer identifieringen av styrkor och det är också bra att öva på. Genom följande uppgifter lär du dig identifiera dina egna styrkor.



Gör följande utmaningar självständigt i **Jag ska ansöka till sommarjobb eller praktik** - coachningen

Fas 1: **SJÄLVKÄNNEDOM**

Utmaning 1:
Beskriv dig själv

Utmaning 2:
Berömlåda

Du kan utföra
Utmaning 2
tillsammans med ett
par och skriva ner
kommentarerna i
berömlådan

Du kan också i
berömlådan fylla i
något beröm du har
fått av en kompis eller
en bekant vuxen.





Diskussionsuppgift

Diskutera med gruppen/klassen
vilka tankar som kom fram

Fundera på några svagheter och
metoder för att utveckla dem.



Paruppgift

Vi delar oss in i par

Intervjua ditt par

- Vad har du för hobby?
- Vad intresserar dig på fritiden?
- Din bästa egenskap

Byt turer.

Gör följande utmaningar självständigt I **Jag ska ansöka till sommarjobb eller praktik - coachningen**

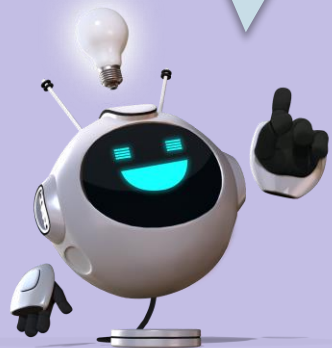
När du gjort utmaningen 4, välj en av styrkorna och skriv upp för dig själv i vilka situationer styrkan syns konkret.

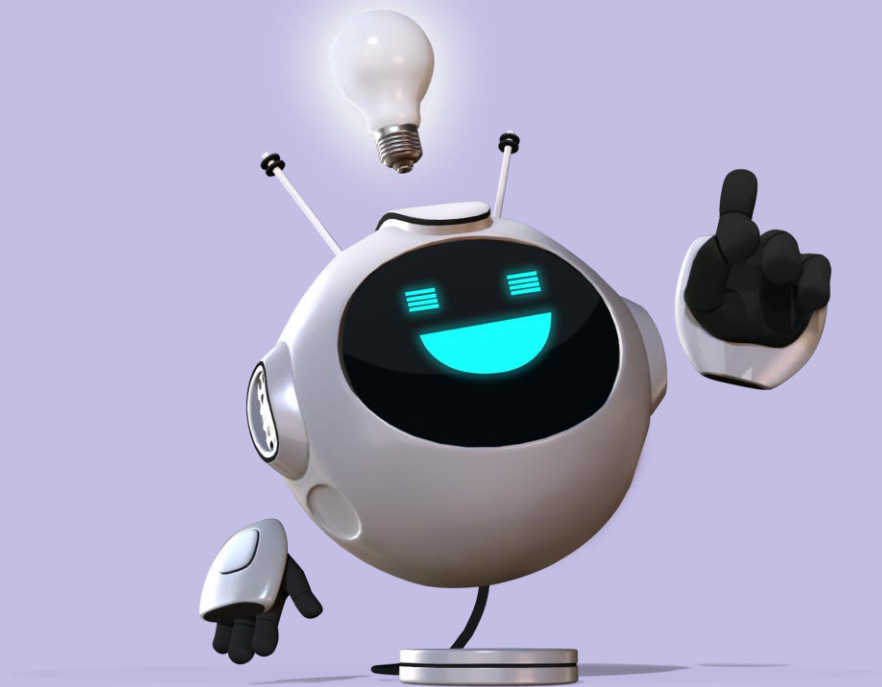
Fas 1: **SJÄLVKÄNNEDOM**

Utmaning 4:
Tänk på dina styrkor

Utmaning 6:
Styrka eller svaghet?

Till exempel "Min styrka är att jag inte ger upp, utan orkar fokusera även på svårare uppgifter".





ÖVNING 2: Mina färdigheter

Indledning till ämnet: Att identifiera sina färdigheter

Att identifiera det egna kunnandet är viktig arbetslivskunskap som är bra att öva på.

Arbetsökningen är lättare när du vet vad du kan och vilka färdigheter du redan har, eftersom du måste kunna berätta om dem i olika skeden av arbetsökningen.

Färdigheter utvecklas förutom från praktik och arbetsplatser, även från fritiden, hobbyer och frivilligverksamhet. Ibland kan kompetens som skaffats på fritiden vara starkare valuta än arbetserfarenhet, så det lönar sig inte att underskatta detta!

I och med följande uppgifter lär du dig identifiera dina färdigheter och även berätta om den i diskussioner.



Utför följande utmaningar självständigt i **Jag ska ansöka till sommarjobb eller praktik** -coachningen

Fas 1: **SJÄLVKÄNNEDOM**



När du gjort
Utmaning #14, välj en
färdighet från alla
avsnitt och skriv upp
den på papper

Fundera över hur
färdigheten syns i
praktiken. Förbered
dig på att berätta
detta i
pararbetesavsnittet

Utmaning 7:
**Kunskap från
fritiden**

Utmaning 8:
**Identifiera
färdigheter**

Utmaning 9:
Öva identifiering

Utmaning 10:
**Att presentera sina
färdigheter**

Utmaning 13:
Mina färdigheter



Paruppgift

- Ta fram dit svar på **Utmaning #14 Min färdighet**
- Den ena i paret intervjuar, den andra svarar på följande frågor
 - Hurdan är du i arbetsgemenskapen?
 - Hurdan är du?
 - Hurdana färdigheter har du fått?
- Byt turer



Diskussionsuppgift

Vi diskuterar med hela gruppen

Hur kändes det att berätta om den egna kompetensen?

Vad var utmanande?

Vad lyckades jag med?

Utför följande utmaningar självständigt i **Jag ska ansöka till sommarjobb eller praktik - coachningen**

Fas 1: **SJÄLVKÄNNEDOM**

Har du kompetensmärken? Om det finns tid, utför även utmaningarna:

Utmaning 14:

IT- och social media färdigheter

Utmaning 15:

Språkkunskap

Utmaning 16:

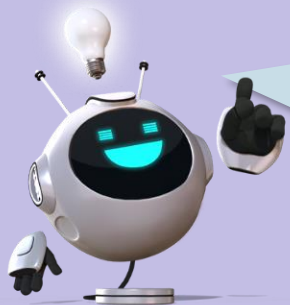
Bekanta dig med kompetensmärken

Utmaning 17:

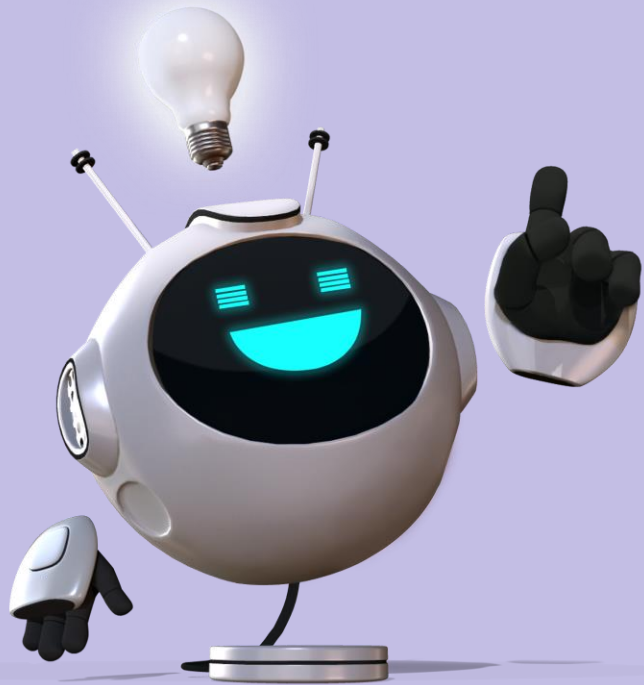
Välj kompetensmärken till ditt CV

Utmaning 18:

Studiepoäng från fritiden



IT-, social media-färdigheter och språkkunskap är bra att anteckna i CV:n!



ÖVNING 3: Identifiera dina värderingar

Inledning till ämnet: Värderingar

Värderingar beskriver **vad som är viktigt för dig i livet.**

Värderingar styr dina val och ditt beslutsfattande, därför är det viktigt att känna till dina egna värderingar då du ska hitta din egna väg.

Genom följande uppgifter lär du dig identifiera dina värderingar.





Diskussionsuppgift

Hur kan följande värderingar synas i ditt liv?

**Ansvars-
fullhet**

**Jämställd-
het**

Ärlighet

Framgång

Kreativitet

Rättvisa

**Sociala
relationer**

Frihet

Utför följande utmaningar självständigt i **Jag ska ansöka till sommarjobb eller praktik** - coachningen

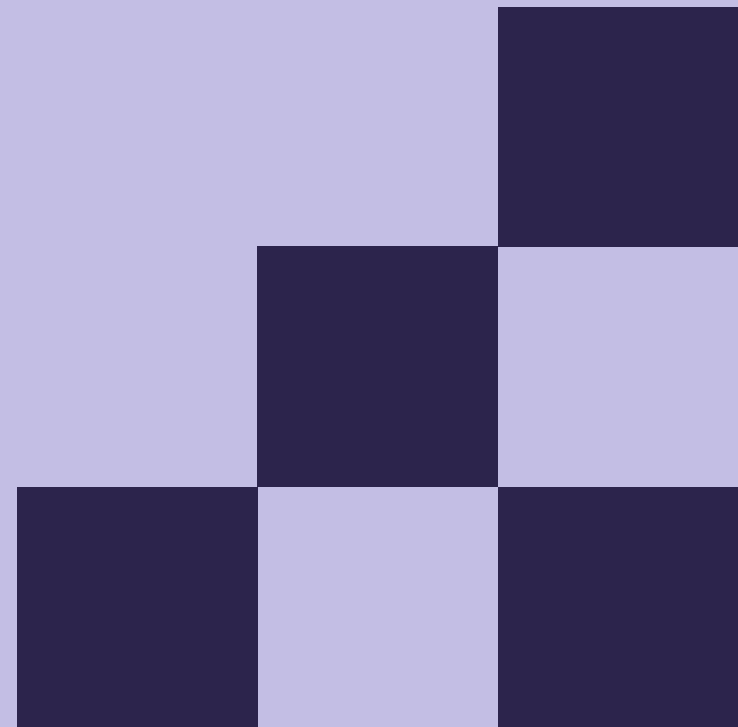
Fas 1: **SJÄLVKÄNNEDOM**

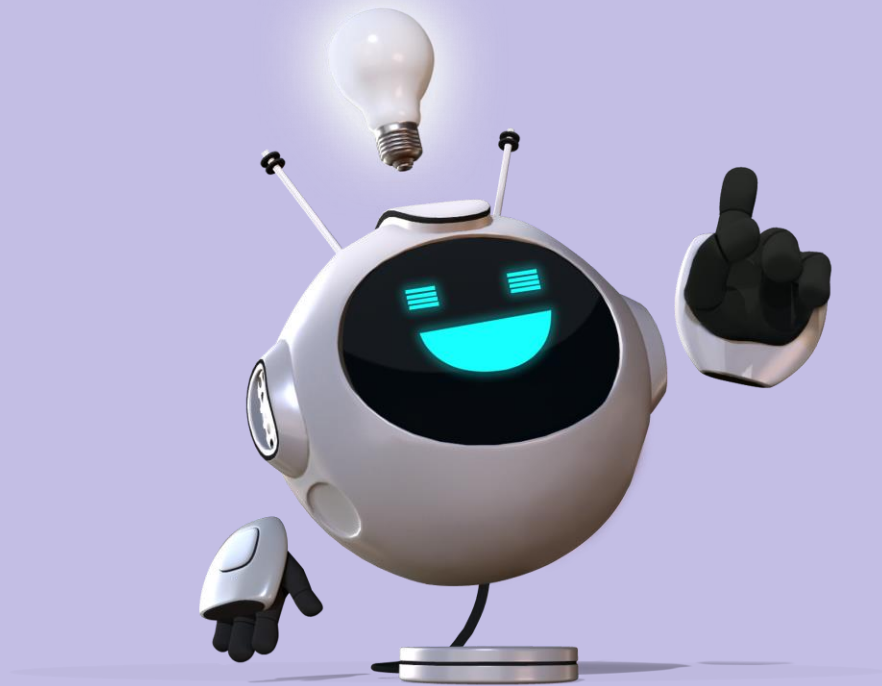
Utmaning 20:
Identifiera dina värderingar

Utmaning 22:
Vad motiverar dig?

2

Mot arbetslivet





ÖVNING 1: Sök arbetsplatser

Indledning till ämnet: Sök arbetsplatser

Det är bra att påbörja arbetssökningen genom att kartlägga **företag och arbetsuppgifter som intresserar dig** samt genom att följa med öppna arbetsplatser.

Lediga arbetsplatser hittas på flera olika webbplatser samt på företagens egna sidor. Förutom från rekryteringssidorna kan arbetsplatser hittas på sociala medier, i papperstidningar eller genom ta direkt ta kontakt med företagen.

Genom följande uppgifter lär du dig hitta arbetsplatser.



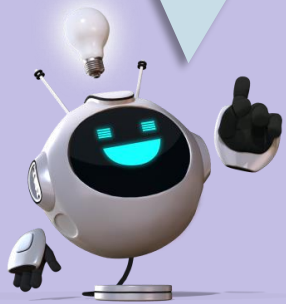
Utför följande utmaningar självständigt i **Jag ska ansöka till sommarjobb eller praktik - coachningen**

Observera att testet är lekfullt och meningen med det är inte att ge säker information om din framtidsriktning!

Fas 1: **SJÄLVKÄNNEDOM**

Utmaning 3:
Gör ett karriärtest

Utmaning 23:
Vad betyder arbete för dig?



Utför följande utmaningar självständigt i **Jag ska ansöka till sommarjobb eller praktik** - coachningen

Fas 2: **SÖK JOBB**

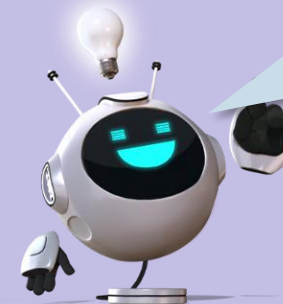
Utmaning 29:
Sök arbetsplatser

Utmaning 31:
Sök platser med Google

Utmaning 32:
Sök platser i sociala medier

Utmaning 30:
Gör en lista över arbetsplatser

Ta hjälp av internet eller sociala medier och skriv ner tre arbetsuppgifter som intresserar dig





Diskussionsuppgift

Dela tips inom gruppen om goda sidor eller sociala media kanaler för att hitta arbete.

Läs ännu tipsen från **Fas 2: Sök arbetsplatser**

Fas 2: **SÖK ARBETSPLATSER**

Tips
Sommarsedel

Tips
När?

Tips
**Arbetslöshets-
kassan**

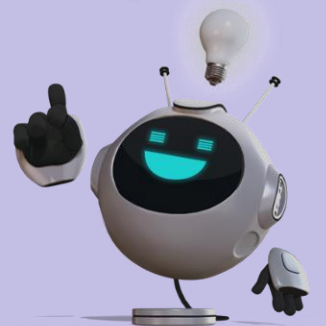
Tips
Prova walk-in taktik

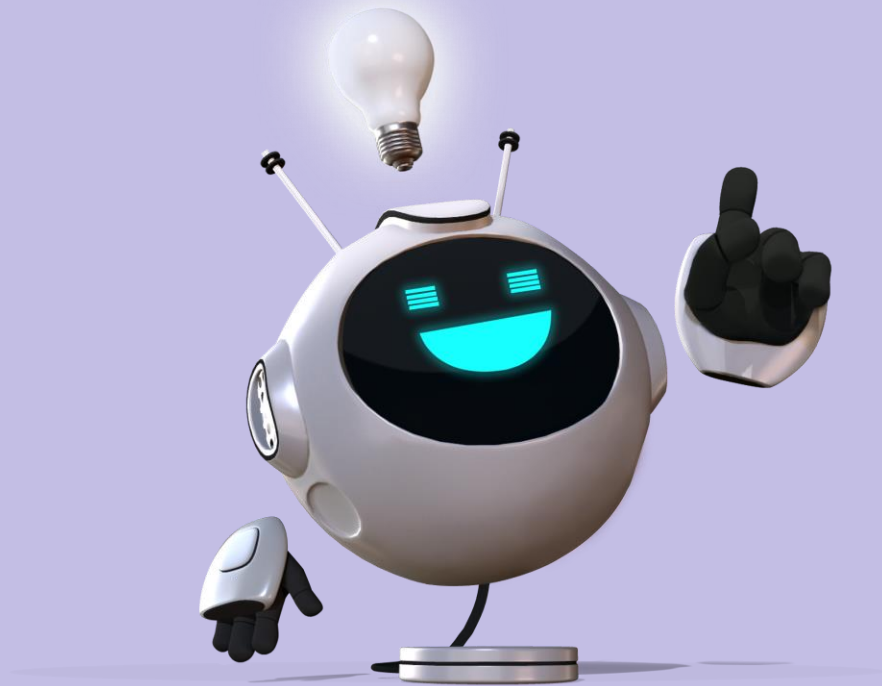
Tips
Berätta för andra

Tips
Hur länge?

Tips
Sök arbetsplats i tid

Extra tips! Fastän du inte skulle söka jobb aktivt lönar det sig alltid att titta på arbetsplatser nu och då. På detta sätt kan du följa med rekryteringen inom intressanta företag, kanske hitta ny inspiration samt följa med hurdana krav arbetsplatser som intresserar dig har!





ÖVNING 2: Arbetsansökan och CV

Inledning till ämnet: Arbetsansökan och CV

När du ansöker om sommarjobb eller en ny arbetsuppgift ber arbetsgivare dig oftast om en arbetsansökan och CV.

CV eller meritförteckning innehåller vanligtvis en förteckning över sökandens tidigare arbetsuppgifter och utbildning. Arbetsökningen utvecklas hela tiden och man har därför utvecklat nya CV-mallar vid sidan om det traditionella Cv:t.

Arbetsansökan är en beskrivning av dina färdigheter och motiveringar för uppgiften du sökt till och dess syfte är att få en inbjudan till en arbetsintervju.

I och med följande uppgifter får du information om olika CV-mallar och lär dig hur man gör en lyckad arbetsansökan.





Gruppuppgift

- Dela in er i fyra grupper
- Varje grupp får en av CV-typerna nedan:
 - Visuellt CV
 - Kompetensbaserat CV
 - Video CV
 - Powerpoint CV
- Använd er av olika webbplatser och red ut vad CV-typerna betyder. Presentera de saker ni tagit reda på för en annan grupp.
- Ni kan anteckna följande utmaning som gjord: Sommarjobb eller praktik → **Fas 3: CV → Utmaning #38 CV-TYPER**

Utför följande utmaningar självständigt i **Jag ska ansöka till sommarjobb eller praktik** - coachningen

Fas 4: **ARBETSANSÖKAN**

Utmaning 45:

Bekanta dig med modeller för arbetsansökan

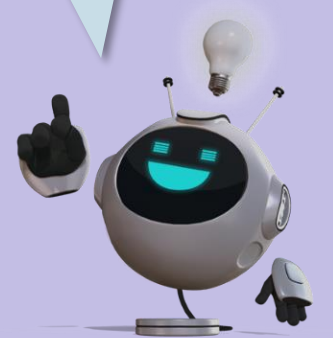
Utmaning 46:

Tips för att göra en arbetsansökan

Utmaning 50:

Fatta luren

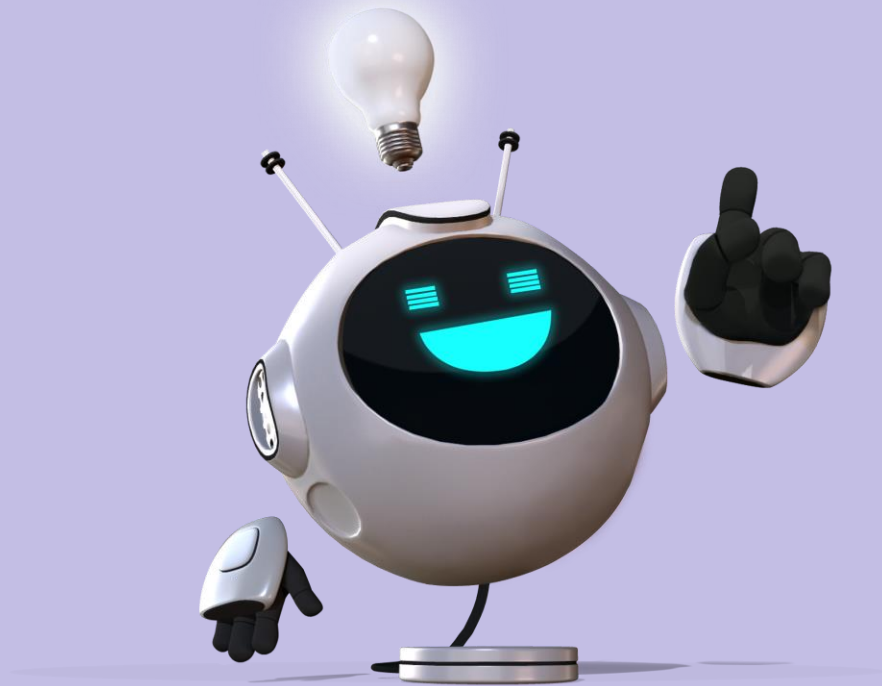
Se även igenom tipsen i Skede 4!





Gruppuppgift

Gör i gruppen en tankekarta om vilka saker som är bra att beakta när man gör en arbetsansökan.



ÖVNING 3: Arbetsintervju

Inledning till ämnet: Arbetsintervju

Arbetsintervjuns uppgift är **att utreda ifall du är en lämplig person för jobbet, om du passar in i arbetsgemenskapen och skapa en uppfattning om arbetsuppgifterna och arbetsplatsen.**

Arbetsintervjun är också **en chans för dig att ta reda på om arbetsplatsen ifråga är en arbetsplats du vill jobba på.**

I och med följande uppgifter får du information om arbetsintervjun och du kan öva på att förbereda dig inför den.



Utför följande utmaningar självständigt i **Jag ska ansöka till sommarjobb eller praktik** - coachningen

Fas 5: **ARBETSINTERVJU**

Utmaning 51:
Vad är en arbetsintervju?

Utmaning 54:
Videointervju

Utmaning 55:
Telefonintervju

Utmaning 56:
Förbjudna frågor



Gruppuppgift

Gör Utmaning #56 tillsammans med gruppen/klassen: ICKE-VERBAL KOMMUNIKATION

Diskutera i grupp vilka tankar texten väckte.

Utför följande utmaningar självständigt i **Jag ska ansöka till sommarjobb eller praktik - coachningen**

Fas 5: **ARBETSINTERVJU**

Tänk på svaren till frågorna och gör anteckningar om dina svar vid behov!

utmaning 52:
Träna inför intervjun

utmaning 53:
Ta itu med spänningen





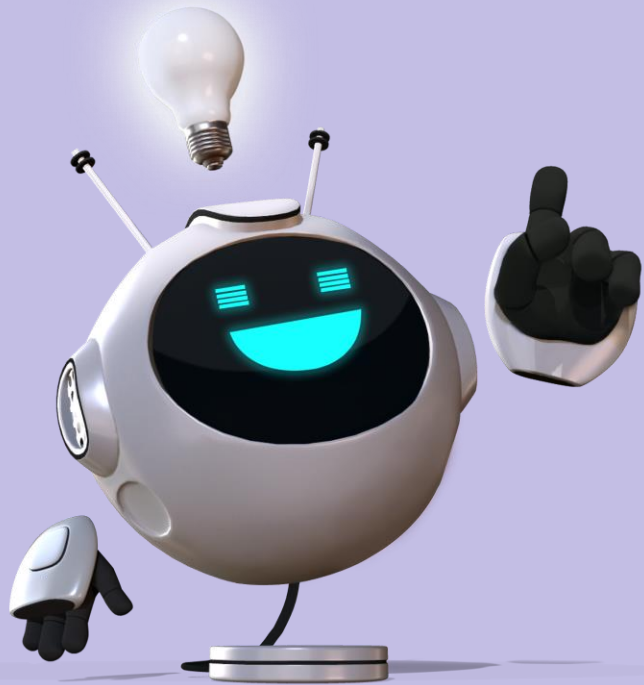
Paruppgift

- Välj en arbetsansökan t.ex. från webben
- Dela upp er i par, den andra fungerar som intervjuare och den andra intervjuar
- Använd svaren på **Utmaning #52: Träna inför intervjun** som grund för intervjun
- Byt turer



Gruppuppgift

- **Skriv upp för dig själv vad lyckades du med i intervjuövningen?**
- **Vad tyckte du var utmanande?**
- **Fundera i gruppen** på utmaningar som kommit fram och konkreta sätt att öva på och förbereda sig inför kommande intervjuer.



ÖVNING 4: **På jobbet**

Inledning till ämnet: På jobbet

Under de första arbetsdagarna **stöter du på många saker att komma ihåg.**

Arbetslivet har också **många olika spelregler som är bra att känna till.**

Med hjälp av följande uppgifter kan du lära känna arbetslivets spelregler samt bekanta dig med viktiga färdigheter och saker förknippade med att börja jobba



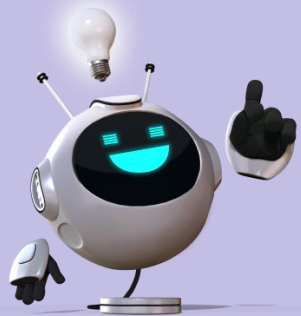
Utför följande utmaningar självständigt i **Jag ska ansöka till sommarjobb eller praktik - coachningen**

Fas 6: **PÅ JOBBET**

utmaning 68:
**Arbetslivets
spelregler-test**

**Gör 3 utmaningar
självständigt i
appens avsnitt Fas
6 : På jobbet**

**Se även igenom
tipsen i Fas 6.**



Sammanfatta tillsammans de viktigaste spelreglerna i arbetslivet. Ni kan också lyfta fram annan viktig praxis i arbetslivet som inte nämndes i testet.

Fyll i din **Kunskapsprofil** och skapa ett kunskapsbaserat CV

Fas 4: **ARBETSANSÖKAN**

1. Gå till **“profil”**

2. Skapa en egen profil med hjälp av din e-postadress

3. Utför utmaningarna i kunskapsprofilen

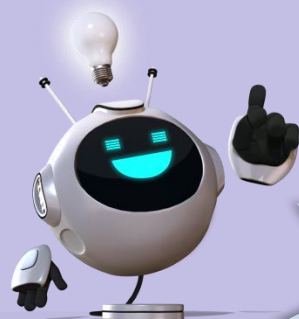
4. **Flytta dig till CV-maskinen**

5. Modifiera CV:t fritt genom att följa anvisningarna

6. **Nu är ditt kunskapsbaserade CV färdigt!**

Du kan ladda ner ditt CV som PDF-fil eller som länk som öppnas i webbläsare.

För att skapa en profil och ett CV behöver du ett användarnamn. OBS! Din profil fylls automatiskt när du utför vissa utmaningar.





Lycka till med
arbetssökningen!

