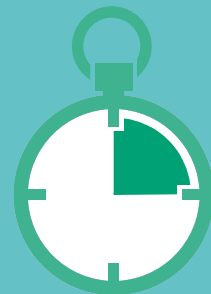


ETT VYKORT TILL FRAMTIDEN



MATERIAL

- Vykort
- Frimärken
- Pennor

INSTRUKTIONER

Deltagaren får välja ett vykort. Man instruerar deltagaren att skriva vykortet till sig själv i framtiden och berättar att kortet kommer med post om t.ex. tre månader. På kortet skriver deltagaren framtidshälsningar till sig själv. Det kan handla om ett löfte, en påminnelse eller ett mål som deltagaren siktar mot.

- Skriv ner en önskan du vill att uppfylls i framtiden!

Vykorten samlas i ett kuvert och postas till deltagarna efter t.ex. tre månader.

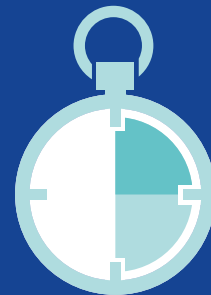


MÅLSÄTTNING

Deltagaren skriver ett meddelande till sig själv i framtiden på vykortet. Målet är att i framtiden påminna om de tankar och mål man tidigare bearbetat och ställt upp.

Samtidigt börjar deltagaren tänka på sin egen framtid.

BARNDOMENS DRÖMYRKE



MATERIAL

- Om man vill kan man använda papper och penna.

INSTRUKTIONER

Varje deltagare berättar turvis om sitt drömyrke. Det får vara bara en dröm, det behöver inte ens vara ett yrke utan kan vara någonting man drömt om som barn. Det centrala är att man haft drömmar. Deltagarna kan också rita eller skriva om sitt drömyrke.

I diskussionen kan man ställa följande frågor:

- Varför var detta ditt drömyrke?
- Är drömyrket fortfarande aktuellt? Varför eller varför inte?
- Är det fortfarande möjligt för dig att skaffa dig drömyrket?
- Vad drömmer du om just nu?

Efteråt kan man diskutera vikten av drömmar och att det finns många olika vägar att nå dit man vill.



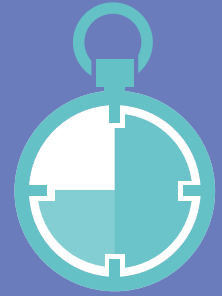
MÅLSÄTTNING

Övningen för fram det faktum att människor drömmer om olika saker i olika åldrar och drömmarna förändras också under livets gång.

Vad drömde du om som barn?
Vad drömmer du om just nu?
Vad drömmer du om för framtiden?

Övningen passar bra för att få deltagarna att bekanta sig med varandra och inspirerar till en allmän diskussion om olika yrken.

FRAMTIDENS KUNSKAPER



MATERIAL

- PostIt-lappar
- Penna

INSTRUKTIONER

Deltagarna får en penna och en bunt PostIt-lappar. De uppmanas att fundera på olika kunskaper och färdigheter (även egenskaper) som behövs i arbetslivet nu och i framtiden. Här kan man utnyttja de egna erfarenheterna och tänka på vad man redan har (dvs. hurdan är jag, vilka kunskaper och färdigheter har jag, vad har jag lärt mig via arbete eller intressen) eller fundera på vilka kunskaper och färdigheter som behövs i framtiden.

De saker som stiger fram skrivs ned på PostIt-lappar. En sak per lapp.

De färdiga lapparna samlas på bordet eller på en vägg. Vägledaren läser snabbt igenom alla kunskaper samtidigt som hen placerar dem på bordet/väggen.

Därefter får deltagarna uppmaningen att välja totalt tre lappar från bordet/väggen. Två sådana kunskaper som hen redan har och en sådan som hen skulle behöva skaffa sig.

Övningen går sedan igenom så att var och en i tur och ordning får berätta om sitt val och motivera valet, samt förklara hur kunskaperna tar sig uttryck och varför hen skulle vilja skaffa sig den kunskap som saknas.



MÅLSÄTTNING



Målet är att få deltagaren att reflektera över de kunskaper och färdigheter hen redan har idag.

I övningen funderar man också på vilka kunskaper och färdigheter som kunde skaffas i framtiden.

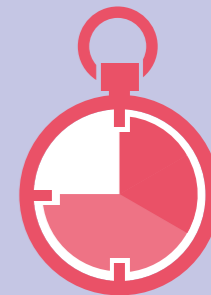
Övningen visar att vi alla har olika kunskaper och färdigheter och att man kan skaffa sig dem på många olika sätt.

MÅLSÄTTNING

Kunskapsbingo presenterar olika allmänna kunskaper och färdigheter som behövs i många olika jobb och som man kan skaffa sig även på andra håll än i skolan.

Övningens målsättning är att hjälpa deltagarna att själva känna igen sina kunskaper, färdigheter och styrkor samt att inse vilka kunskaper och färdigheter som skulle vara bra att börja utveckla.

KUNSKAPSbingo



MATERIAL

- Blanketter för Kunskapsbingo
- Pennor

INSTRUKTIONER

Vägledaren skriver ut bingoblanketterna och delar ut dem och pennor till deltagarna. Var och en väljer 3–5 kunskaper eller färdigheter, som hen redan besitter samt en kunskap eller färdighet som hen önskar skaffa sig eller skulle behöva.

Då man går igenom övningen berättar var och en i tur och ordning vad hen valt och hur hen har skaffat sig eller tänker skaffa sig kunskapen eller färdigheten i fråga. Ifall det enligt deltagaren saknas någon central kunskap eller färdighet kan den läggas till. I diskussionen kan man fundera på betydelsen av olika kunskaper och färdigheter i arbetslivet idag och i framtiden.

BONUSUPPGIFT

I övningen kan man utnyttja också arbetsplatsannonser (finns t.ex. på www.mol.fi) med beskrivningar av olika för jobbet i fråga önskvärda kunskaper och färdigheter.

Blanketten kan också användas på bingo-sätt: vägledaren läser upp en kunskap eller färdighet och deltagarna markerar den på sina blanketter under förutsättning att hen har den själv. Den första som får fyra i rad ropar **Bingo!**



Kreativitet	Systematisk	Intresse att lära	Hitta på egen färdighet
Omdöme	Kommunikation	Förmåga att läsa långa texter	Ledarskap
Uthållighet	Ärlighet	Ödmjukhet	Frågar om råd
Självkontroll	Social	Självstyrd	Lekfullhet
Fingerfärdighet	ICT-färdigheter	Öga för färger	Stilkänsla
Flexibilitet	Tålamod	Snabbhet	Lyssna
Kan urskilja det väsentliga	Försiktighet	Rörlighet	Samarbete
Gott smaksinne	Mod	Gott minne	Skriva
Rejäl	Rita	Nyfiken	Hålla tidtabellen
Hitta på en egen färdighet	Förmåga att förutse	Empati	Hårdhet

SKRIV NER TRE TILL FEM KUNSKAPER SOM DU HAR!

1.

2.

3.

4.

5.

SKRIV NER EN KUNSKAP SOM DU SKULLE VILJA HA!

1.

MÅLSÄTTNING

I simuleringen kryssar vi runt i studie- och arbetslivet tjugo år in i framtiden och vi gör val och prövar på saker i olika studie- arbets- och livsskeden.

Simuleringen kan hjälpa oss att få erfarenheter och insikter som inte finns från tidigare i användarens egen erfarenhetsvärld. På det här viset kan vi pröva på att göra olika val och testa olika alternativ.

FRAMTIDSSIMULERING OCH REFLEKTION



MATERIAL

- dator eller tablett och internetanslutning
- simuleringens adress: www.getalife.fi

INSTRUKTIONER

Get a life – framtidssimulering är ett verktyg som används för att fundera individuellt på det kommande arbetslivet, de egna förväntningarna och de egna besluten. I simuleringen finns hundratals olika händelser som gör varje simuleringserfarenhet annorlunda. Användaren får ett sammandrag av simuleringsovnings val och följderna av dem, som man också kan använda i de fortsatta vägledningsdiskussionerna. Simuleringen lämpar sig speciellt bra för karriärvägledning med studerande på andra stadiet och yrkeshögskolestuderande.

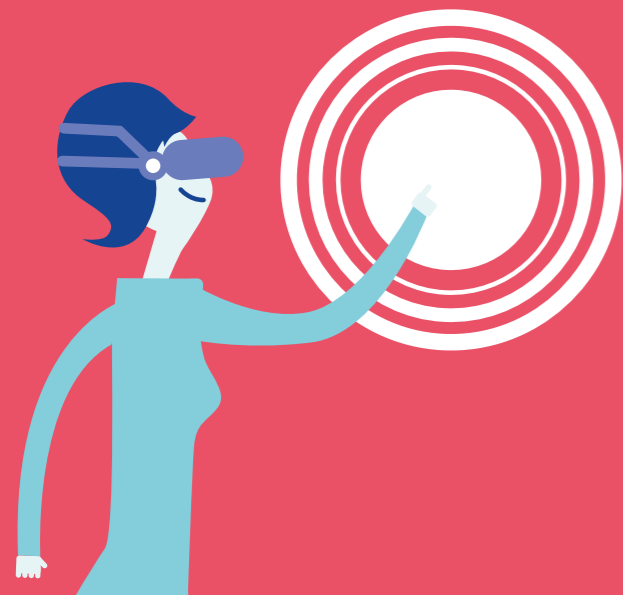
Deltagaren kan göra simuleringen ensam, parvis eller i grupp. till Till slut görs en reflektion.

Efter simuleringsovningsen är det bra att diskutera igenom och få fram saker man kan ha nytta av genom följande uppslag och teman.



1. ERFARENHET AV SIMULERINGEN

- VAR HÄNDELSERNA ENLIGT DIG MÖJLIGA?
- PLACERADE SIG HÄNDELSERNA ENLIGT DIG I FRAMTIDEN?
- KOM DET FRAM SITUATIONER SOM DU INTE KAN FANTISERA ATT KAN HÄNDA DIG?
- KOM DET FRAM SÅDANA MÖJLIGHETER I SIMULERINGEN SOM DU INTE TIDIGARE TÄNKT PÅ?
- TÄNKTE DU UNDER SIMULERINGEN PÅ DINA EGNA MOTIV TILL VAL?
- FICK SIMULERINGEN DIG ATT TÄNKA PÅ DINA EGNA VÄRDERINGAR?



2. FRAMTIDENS ARBETSLIV

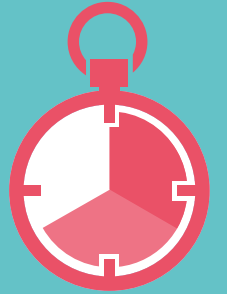
- VAD ÖNSKAR DU DIG AV FRAMTIDEN? EN STABIL KARRIÄR ELLER MÅNGA OLIKA ARBETSPLATSER OCH NYA UTMANINGAR?
- HURUDANA ARBETSFORMER ÄR FÖR DIG MÖJLIGA ELLER ÖNSKVÄRDA? (T.EX. ARBETS- TAGARE, ELLER SYSSLSÄTTA SIG SJÄLV, FÖRETAGARE ELLER EN KOMBINATION AV DESSA, I ETT FÖRETAG I GÅNGEN ELLER I FLERE FÖRETAG SAMTIDIG, DELTIDSJOB, SÄSONGSJOB, ELLER HELTIDSJOB O.S.V.)
- VILKA FAKTORER MOTIVERAR DIG TILL ARBETSLIVET? (T.EX. ÄRA, PENGAR, FÖRVERKLIGA DIG SJÄLV, UTMANA DIG SJÄLV, ATT JOBBA TILLSAMMANS MED ANDRA, HJÄLPA ANDRA, STATUS)
- VAD ÄR ARBETETS BETYDELSE I FRAMTIDENS VÄRLD? VEM HAR RÄTT, SKYLDIGHET ELLER MÖJLIGHET ATT GÖRA JOBBET (EN ROBOT, ARTIFICIELL INTELLIGENS ELLER MÄNNISKAN)?

MÅLSÄTTNING

Framtidsröstningen skall väcka till tankar om den egna och den allmänna framtiden. Rätta och fel svar finns inte utan övningen baserar sig på intuition och egna känslor.

Den pedagogiska idén är här att styra tankarna till framtiden och dess möjligheter på ett positivt sätt.

RÖSTNING OM FRAMTIDEN



MATERIAL

- Gröna och röda papperslappar

INSTRUKTIONER

Man delar ut röstningslappar åt deltagarna, en röd och en grön. Vägledaren kan läsa upp alla påståenden eller bara en del beroende på hur mycket tid som finns att tillgå. Ordningföljden kan vägledaren bestämma själv. Deltagarna får diskutera efter varje påstående eller efteråt. Diskussionen är en viktig del av övningen och där stiger olika möjligheter och uppfattningar fram, alla lika värdefulla. Frågorna kan läsas upp eller projiceras på en skärm och deltagarna röstar för hur de tänker och känner i stunden.

röd = jag är av annan åsikt

grön = jag håller med

röd och grön samtidigt = kanske/kan inte säga

EXTRA ÖVNING

I övningen **Jag – Världen – Framtiden** finns en uppsättning framtidspåståenden, som också kan användas enligt vägledarens bedömning och tidtabell. Först läser vägledaren upp ett påstående i taget och deltagarna röstar och efter det följer en diskussion. Påståendena är valda för att de riktar sig mot framtiden och utmanar tänkandet. Vägledaren kan själv skapa ytterligare påståenden.



PÅSTÅENDEN:

1. JAG STUDERAR TILL ETT ARBETE SOM JAG I FRAMTIDEN VILL HA.
2. JAG KÄNNER MINA STYRKOR OCH MINA SVAGHETER.
3. JAG TÄNKER OFTA PÅ MIN FRAMTID.
4. JAG HAR ÄNNU INGA PLANER FÖR MIN FRAMTID.
5. FRAMTIDEN KOMMER ATT VARA HELT ANNORLUNDA ÄN NUTIDEN.
6. EN LÅNG KARRIÄR I FORM AV FAST JOBB HOS SAMMA ARBETSGIVARE ÄR VAD JAG STRÄVAR EFTER.
7. FÖR MIG ÄR DET VIKTIGARE ATT FÅ ARBETA MED SAKER JAG TYCKER OM, ÄN ATT FÅ BRA LÖN.
8. JAG HAR MÅNGA ALTERNATIV I FRAMTIDEN. JAG HAR ÄNNU INTE BESTÄMT MIG.
9. JAG VET EXAKT VAD JAG VÄNTAR MIG AV MIN EGEN FRAMTID.
10. FRAMTIDENS ARBETSTAGARE MÅSTE VARA MERA FLEXIBEL ÄN DAGENS.
11. DET ÄR VIKTIGT FÖR MIG ATT FÅ EN STUDIEPLATS ELLER EN ARBETSPLATS, MEN I VILKEN BRANSCH ÄR MINDRE VIKTIGT.
12. JAG VET ÄNNU INTE VAD JAG SKA BLI, MEN JAG TROR ATT LIVET FÖR NÅGOT MED SIG ÅT MEJ.
13. I FRAMTIDEN HAR JAG FLERA OLIKA ARBETSPLATSER OCH UPPGIFTER.
14. I FRAMTIDENS ARBETSLIV KOMMER DET ATT BEHÖVAS
 - A) GODA SPRÅKKUNSKAPER
 - B) SJÄLVSTÄNDIGT ARBETSSÄTT
 - C) MARKNADSFÖRING AV DET EGNA KUNNANDET
 - D) SAMARBETSFÄRDIGHETER
 - E) KULTURKÄNNEDOM
 - F) FRÄCKHET
 - G) SLAGFÄRDIGHET
 - H) TJÄNSTVILLIGHET
 - I) SJÄLVTILLIT
 - J) ETISKT FÖRHÅLLNINGSSÄTT
15. JAG ÄR POSITIVT INSTÄLLD TILL FRAMTIDEN.
16. GOD HÄLSA ÄR EN FÖRUTSÄTTNING FÖR EN GOD FRAMTID.
17. JAG PLANERAR MIN FRAMTID ENLIGT VAR DET FINNS GODA SYSSELSÄTTNINGSMÖJLIGHETER.
18. JAG BESLUTER OM FRAMTIDEN SJÄLV.

MÅLSÄTTNING

Diskussionen är en viktig del av övningen och via den synliggörs olika möjligheter och åsikter – alla lika viktiga.

Idén med övningen är att väcka deltagarnas tankar om den egna och den gemensamma framtiden.

Den pedagogiska grundtanken är att styra tankarna till framtiden och de valmöjligheter den för med sig på ett positivt sätt.

JAG – VÄRLDEN – FRAMTIDEN



MATERIAL

- Påståendena om framtiden i pappersformat (ett papper per deltagare)
- Pennor
- Små PostIt-lappar

INSTRUKTIONER

Vägledaren delar ut påståendena om framtiden, pennor och postIt-lappar till deltagarna. Vägledaren läser påståendena högt varefter deltagarna markerar sin åsikt genom att rita ett kryss på önskat ställe på linjen. Svaret måste inte vara ja eller nej utan kan placeras var som helst på linjen. Då deltagarna tagit ställning till alla påståenden går de igenom och diskuteras. Diskussionen kan stimuleras med till exempel följande frågor:

- Vilka faktorer påverkar valen? Vad kan var och en påverka själv?
- Vems åsikter har påverkat mina val?
- Hur ser valsituationen ut?
- Hur förhåller jag mig till framtiden. Är jag öppen och känner tillförlit eller är jag pessimistisk?

Diskutera också begreppen som används i påståendena och fundera på hur de passar in i den egna situationen. Familj kan för någon betyda den egna familjen i barndomen och för någon annan den familj som man bildat som vuxen och för en tredje den familj som består av ens goda vänner.



MARKERA MED ETT KRYSS DIN ÅSIKT OM PÅSTÅENDET OM FRAMTIDEN :

1. JAG HAR FRAMTIDSDRÖMMAR.

Ja _____ Nej

2. FÖR MIG ÄR DET VIKTIGARE ATT FÅ GÖRA SAKER SOM JAG NJUTER AV PÅ JOBBET ÄN ATT FÅ HÖG LÖN.

Ja _____ Nej

3. JAG HAR EN REALISTISK UPPFATTNING OM MINA FÖRMÅGOR.

Ja _____ Nej

4. JAG LITAR PÅ ATT JAG KLARAR MIG TROTS EVENTUELLA MOTGÅNGAR.

Ja _____ Nej

5. MIN FAMILJ PÅVERKAR DE VAL JAG GÖR OM FRAMTIDEN.

Ja _____ Nej

6. JAG ÄR REDO ATT ANTA UTMANINGAR.

Ja _____ Nej

7. JAG LITAR PÅ ATT MINA FRAMTIDSPLANER ÄR KLARARE OM ETT ÅR.

Ja _____ Nej

8. JAG ÄR REDO ATT FLYTTA TILL NÅGON ANNAN ORT I FINLAND ELLER UTOMLANDS FÖR ATT HITTA JOBB ELLER UTBILDNING.

Ja _____ Nej

9. JAG KAN SJÄLV PÅVERKA HURDANT ARBETE OCH HURDANT YRKE JAG STRÄVAR EFTER.

Ja _____ Nej

10. JAG PLANERAR FRAMTIDEN ENLIGT VILKEN BRANSCH SOM ERBJUDER GODA SYSSELSÄTTNINGSMÖJLIGHETER.

Ja _____ Nej

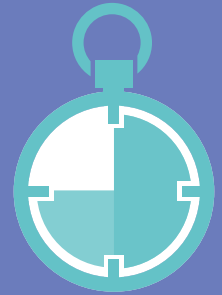
11. JAG ÄR ÖPPEN FÖR NYA SAKER.

Ja _____ Nej

12. JAG TROR ATT JAG I FRAMTIDEN KAN HITTA ETT YRKE ELLER ETT ARBETE, SOM JAG IDAG INTE HAR NÅGON ANING OM.

Ja _____ Nej

VAL OCH VÄRDERINGAR



MATERIAL

- En låda med 10–30 föremål som symboliserar värderingar/förväntningar/handlingar eller saker som man åstadkommit i livet. Som exempel kan nämnas pengar, ett transportmedel, en karta, en klocka, mat, ett djur eller en bok. Om man vill kan man också använda kort med bilder.

INSTRUKTIONER

Vägledaren breder ut lådans innehåll på en slät yta och deltagarna får titta på föremålen i ca fem minuter. Efter det väljer var och en av deltagarna tre föremål som representerar något viktigt i livet. Efter det följer en diskussion om vad man valde och varför man valde just det föremålet.

- Vilka värderingar, önskemål och förväntningar förklarar valet?
- Vet jag varför jag valde som jag valde?
- Hur kom jag fram till mitt val?
- Vad skulle kunna följa av att alla väljer samma sak? Vad skulle det betyda?

Föremålens symboliska mening kan vara stark och överraskande. Var och en ska få välja själv om hen berättar om det för de andra. Det lönar sig att hålla diskussionen konkret och fundera på värderingarna som ligger bakom varje val.

BONUSUPPGIFT

Övningen kan fortsätta med följande uppgifter:

- Var och en väljer ut en sak som hen vill hålla och lägger tillbaka de två övriga föremålen i lådan.
- Alla föremål läggs tillbaka i lådan och så väljs ett nytt föremål. Det ska representera något som man vill ha i sitt eget liv. Sedan följer diskussion om vad var och en valde och om vilka värderingar, önskemål och förväntningar som hänger ihop med valet.



MÅLSÄTTNING

Våra värderingar och känslor styr våra val, men ibland begränsar de dem också.

Övningen ger möjlighet att behandla de värderingar som hör ihop med våra val, förväntningar och önskemål. Den kan ge insikt i hur den egna värdegrunden har byggts upp.

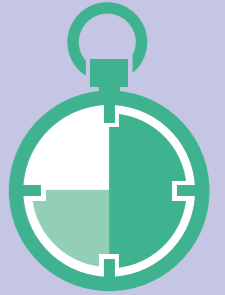
Meningen med övningen är att väcka deltagarna att inse vad de värderar och varför de värderar just de sakerna.

MÅLSÄTTNING

Med hjälp av konstnärliga metoder styrs deltagarnas tankar från nuet till framtiden och till att fantisera om olika möjligheter.

Övningen görs för att väcka deltagarna att fundera på hur arbetslivet och sättet att arbeta kommer att förändras i framtiden. Tankar väcks också om hurdana yrken det kommer att finnas i framtiden.

FRAMTIDENS YRKESJAG



MATERIAL

- Papper eller kartong i storlek A4
- Tidskrifter och tidningar att klippa bilder ur
- Saxar, lim, pennor m.m.

INSTRUKTIONER

Vägledaren läser högt de påståenden om framtidens arbetsliv som finns nedan. Det går också att skriva ut påståendena och dela ut dem på papper till deltagarna. Efter det förs en kort diskussion om bilden av framtidens arbetsliv som träder fram. Är påståendet trovärdigt? Kunde det vara så? Beskriver påståendet en framtid som är önskvärd eller icke önskvärd?

Efter diskussionen skapar deltagarna en gestalt som är i arbetslivet om tjugo år. Framtidens yrkesjag kan utgå från deltagaren själv eller från hens önskemål. Framtidens yrkesjag kan också utgå från en fiktiv person. Då framtidens yrkesjag utformas kan påståendena om framtidens arbetsliv utnyttjas och formen är fri dvs. man kan rita, skriva, göra kollage osv.

Gestalten skapas genom att deltagaren tänker på följande frågor:

- Vilket yrke har hen?
- Hur gör han sitt arbete?
- Vilken kunskap eller färdighet beskriver gestalten bäst?
- Vilka värderingar ingår i arbetet eller sättet att arbeta?
- Vad drömmer gestalten om?

Då övningen går igenom i grupp presenterar deltagarna de gestalter de skapat och svarar på frågorna ovan.

BONUSUPPGIFT

Man kan också ställa följande frågor till gestalten man skapat:

- Var lever hen?
- Har hen familj?
- Har hen husdjur?



PÅSTÅENDEN OM FRAMTIDENS ARBETSLIV

Påståendena läses högt och sedan följer diskussion. Är påståendet trovärdigt? Kunde det vara möjligt? Är det eftersträvansvärt och önskvärt?

I samband med varje påstående kan man diskutera också tidens betydelse. När kan påståendet bli sant? Har det redan blivit sant? Fritt tänkt kan de här påståendena bli sanna någon gång mellan 2020 och 2050. Det finns inget rätt eller fel svar.

Påståendena kommer från forskning om framtidens arbetsliv och från framtidsscenarier. Frågorna kan användas som stöd i andra övningar eller som bonusuppgifter. Det är fritt fram att hitta på egna påståenden.

1. I FRAMTIDEN MINSKAR SAMHÄLLET PÅ OLIKA STÖDFORMER SÅ SOM PÅ ARBETSLÖSHETS-UNDERSTÖD.
2. I FRAMTIDEN KAN DE FLESTA UPPGIFTER SKÖTAS PÅ DISTANS TILL EXEMPEL HEMIFRÅN. DET GÅR ATT TILL EXEMPEL STYRA MASKINER OCH ARBETSPROCESSER FRÅN DEN EGNA DATORN DÄR HEMMA.
3. KUNNANDE OCH ERFARENHET BETYDER MERA FÖR ARBETSGIVARE OCH KUNDER ÄN AVLAGDA EXAMINA.
4. FINLAND HAR BLIVIT ETT POPULÄRT RESMÅL SOM FÖLJD AV KLIMATFÖRÄNDRINGEN EFTERSOM DET PÅ ANDRA HÅLL ÄR FÖR HETT PÅ SOMRARNÄ.

5. I FRAMTIDEN MINSKAR ANTALET PRIVATBILAR AVSEVÄRT OCH KOLLEKTIVTRAFIKEN UTGÖR DET HUVUDSAKLIGA SÄTTET ATT TA SIG FRAM.
6. I FRAMTIDEN KOMMER MÄNSKOR ATT HA FLERA OLIKA ARBETSPLATSER OCH UPPGIFTER. UTKOMSTEN KOMMER FRÅN MÅNGA OLIKA KÄLLOR OCH KAN BESTÅ AV LÖNEINKOMSTER, INKOMSTER FRÅN FÖRETAGANDE OCH INKOMSTER FRÅN VERKSAMHET I OLIKA ORGANISATIONER.
7. FRAMTIDENS ARBETSLIV KOMMER ATT KRÄVA KUNSKAPER I ANDRA SPRÅK ÄN DAGENS.
8. I FRAMTIDEN ÄR 3D-PRINTNING OCH SKANNING SAMT LASERFORMGIVNING OCH INTELLIGENTA MATERIAL VARDAGSMAT.
9. I FRAMTIDEN KOMMER DET VIRTUELLA OCH FYSISKA OMRÅDET DÄR EN PERSON ARBETAR ATT OMFATTA HELA JORDGLOBEN OCH EN PERSON KAN RESA 3000 KILOMETER I ARBETET PÅ EN VECKA.
10. I FRAMTIDEN ÄR EN DEL AV LÄKARNA OCH SJUKSKÖTARNA ROBOTAR.