



Min reise til ny jobb!

Arbeidsbok for målsetting og refleksjoner

Modul 1 - På vei til ny jobb

Leksjon 1-3

Mål med kurset

Navn:

Dato oppstart:

Målet er at du etter kurset:

- *har ny innsikt og ny energi*
- *har staket ut en ny kurs*
- *kjenner økt selvfølelse og opplevelse av egenverdi*
- *har mer selvtillit i jobbsøkerprosessen*
- *har mer kunnskap om jobbsøkerprosessen*
- *har fått, og kan bruke, konkrete verktøy i jobbsøkerprosessen*
- *raskere kommer over i ny jobb!*

Kurset er bygd opp av disse modulene:

Modul 1: På vei til ny jobb

Modul 2: Jeg – en jobbsøker

Modul 3: Jobbsøkerprosessen

Modul 4: God oppstart i ny jobb

Anbefalt gjennomføring

Under hver modul vil det være flere leksjoner, hvor alle har en kombinasjon av video og tekst, samt oppgaver relevant for leksjonen. Kurset anbefales å følge kronologisk, men vil også være anvendelig som «oppslagsverk», for eksempel ved å gå til leksjonen om intervjuet som en del av forberedelsene til et faktisk intervju.

Mitt mål med kurset/programmet er...

Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

Modul 2 - Å være i omstilling

Leksjon 1

Budskapet utad

Stikkord om hvordan jeg ønsker å kommunisere ut at jeg er uten jobb / ønsker ny jobb:

Det jeg ønsker å kommunisere rundt det at jeg er uten jobb / ønsker ny jobb:

Versjon 1:

Versjon 2:

Ør på å si det høyt!

Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

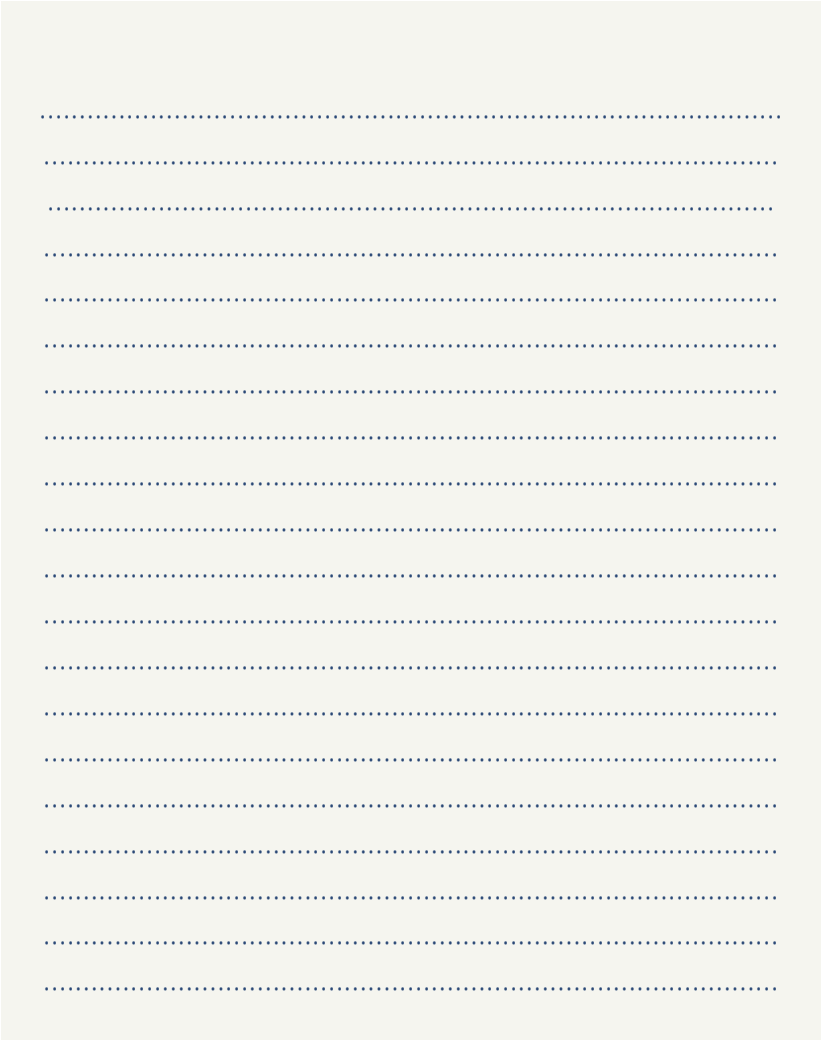
Modul 2 - Å være i omstilling

Leksjon 2

Ta vare på deg selv

Notater

Det som er viktig for meg i denne prosessen er ...

A large rectangular area with a light beige background, containing 20 horizontal dotted lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.

Modul 2 - Å være i omstilling

Leksjon 3

Det å stå uten jobb og være i
omstilling

Fortsett setnings- begynnelsene

Grunnen til at det er riktig for meg å gjøre denne prosessen akkurat nå er...

Der jeg er i min endringsreise akkurat nå er...



Hvor jeg ønsker å være er...



Det jeg synes er mest utfordrende med å være i min situasjon er...

Min
Stress
skår

Skriv inn
din skår her:

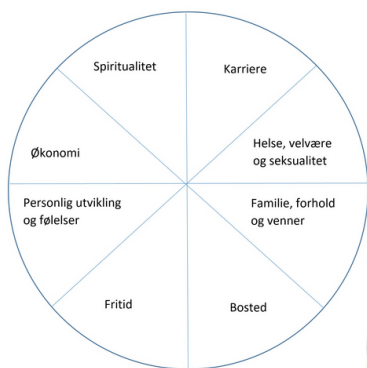
Finn din stress skår

www.dinmt.no/test-ditt-stressniva

Livshjulet

Vi har alle et liv, og det går opp og ned. Og livet vårt består av mange elementer som påvirker hverandre i større og mindre grad. Utfylling av Livshjulet er en måte å bli bevisst hvor balansert livet ditt er for øyeblikket, og er basert på hvordan du opplever åtte livsområder.

For hvert livsområde gir du en skår fra 0 til 100, der 0 betyr svært utilfreds og 100 betyr fullstendig tilfreds. Altså; hvor tilfreds er jeg med hvert av disse områdene i livet mitt slik det er nå? Angi dette i sirkelen.



- Hvert kakestykke representerer et livsområde
- Angi hvert livsområde fra 0-100



- Marker så hvert områdes angivelse slik at du får en ny sirkel (noe liknende tegningen til venstre):

Mine refleksjoner når jeg ser på livshjulet mitt fylt ut er...

Hvis du så skulle satte 4 slike hjul på en bil,

Hvor fort går bilen?
Angi i kilometer i timen

Skriv inn
ditt svar her:

Hvor fort ønsker du at det skal gå?

- a. Går det passe fort?
- b. Går det for fort?
- c. Går det for sakte?

Skriv inn
ditt svar her:

Mine refleksjoner rundt hastigheten livet mitt nå har er...

Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

Modul 2 - Å være i omstilling

Leksjon 4

God nok

Du er god nok!

Det jeg vet jeg med fordel kan endre på av strategier og tankesett er...

Strategier jeg vet virker for meg når disse kommer frem er:

Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

Modul 3 - Min jobbidentitet

Leksjon 1

Det jeg er god på

De færreste av oss er gode på å kommunisere hva vi er gode på. Det er jo ikke sånn at det er det vi mest går og tenker på i hverdagen. Men det er naturlig nok helt avgjørende når vi skal selge oss selv! I denne leksjonen skal du jobbe med hva det er du er god på - altså hva det er du bringer til bordet.

List opp de jobbene du har hatt frem til nå. Ta til og med de sommerjobbene og andre kortere engasjementer du har hatt. Ta gjerne også med eventuelle frivillige engasjementer du har hatt.

Refleksjon:

- følger jobbene og engasjementene en rød tråd?
- Er det mye likt eller mye forskjellig?
- Er det "skifte" noe sted?
- Er det noen jobber som du kjenner var spesielt gode?

Skriv ned stikkord over hva som beskriver deg i hva du er god på
- hva dine styrker er (denne siden kan du komme tilbake til og
legge inn flere gjennom kurset):

This image shows a single sheet of white paper designed for primary-level writing. It features a series of evenly spaced horizontal blue lines across its entire width. A single vertical red line runs down the left side, creating a narrow margin. The paper is otherwise blank, with no text or other markings.

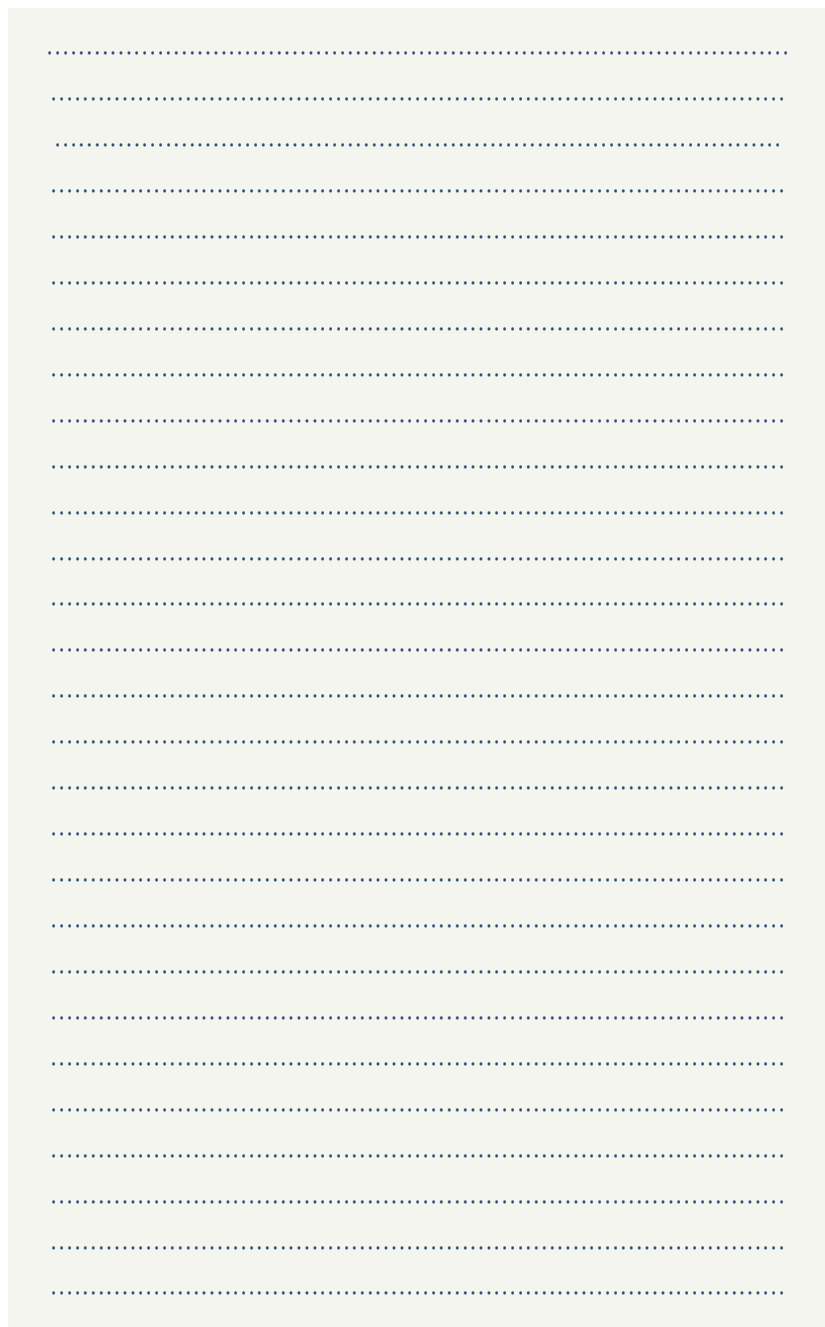
Hadde jeg spurt en leder jeg samarbeidet godt med om å beskrive meg, så ville vedkommende sagt dette:

Hadde jeg spurt en kollega jeg har jobbet godt sammen med om å beskrive meg, så ville vedkommende sagt dette:

Hadde jeg spurt min venn/venninne om å beskrive meg, så ville vedkommende sagt:

Hadde jeg spurt min eventuelle bedre halvdel eller barn om beskrive meg, så ville vedkommende sagt:

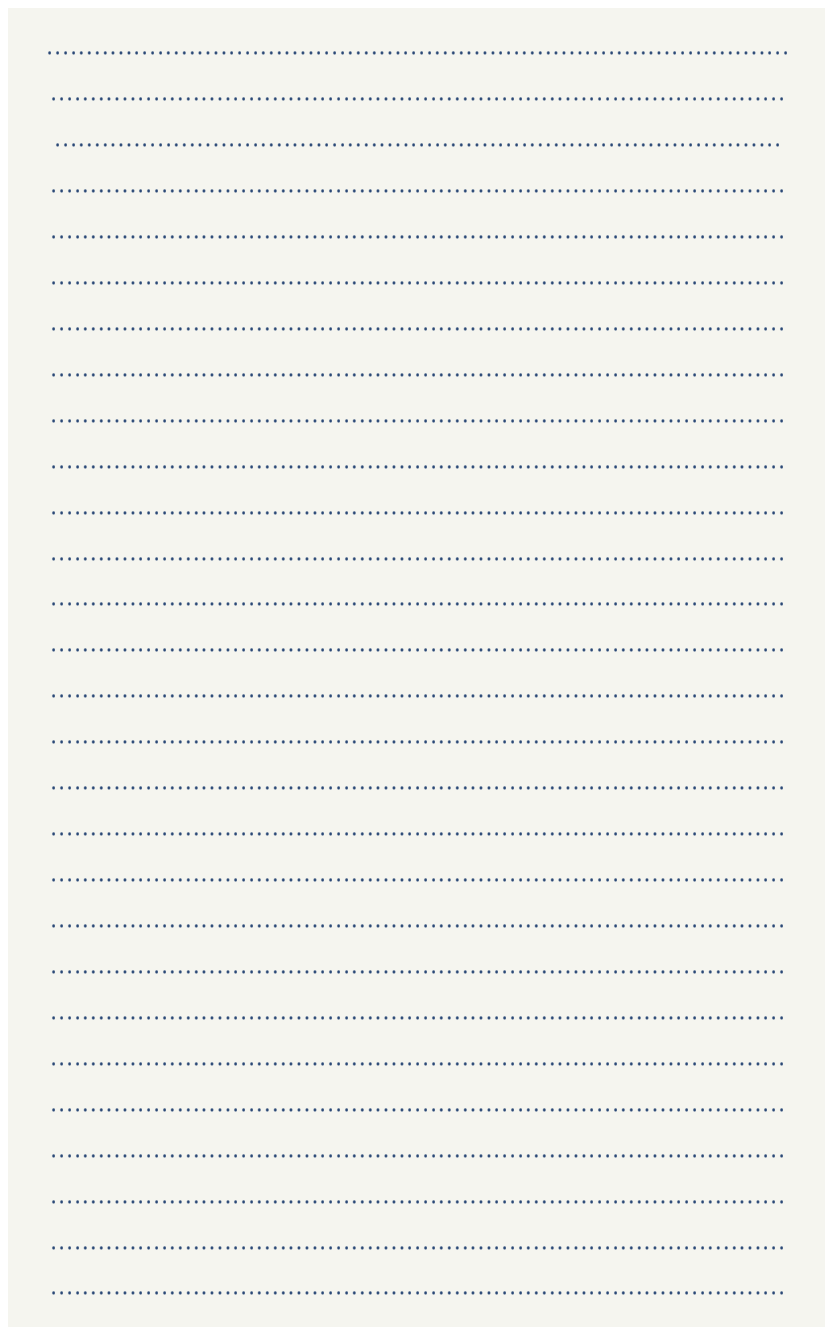
[illegible]



Suksesshistorier

Skriv ned 5 suksesshistorier fra ditt (arbeids)liv (som du kjenner deg stolt av mht resultatet, hva ditt bidrag var, hva det fikk deg til å føle mm.)

[illegible]



Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

Modul 3 - Min jobbidentitet

Leksjon 2

Det som er viktig for meg i en jobb

Det er ikke alle jobber som passer for alle. Og hva som skal til for at vi trives på jobb kan endre seg med livssituasjon mm. I denne leksjonen skal du både kjenne på hva som er viktig for deg i en jobb, og hva som er viktig for deg på arbeidsplassen.

Fortsett setnings- begynnelsene

Tenk på en jobb du har trivdes i. Nevn 3 ting fra den jobben du satte spesielt pris på:

1.
2.
3.

.....

Tenk på en jobb du IKKE trivdes i. Nevn 3 ting fra den jobben du IKKE satte spesielt pris på:

1.
2.
3.

Det som gir meg energi på jobb er...

Fortsett setnings- begynnelsene

For meg betyr kollegaer...

Jeg jobber best og har det best på jobb når min leder...

LITT "TEKNISK"

Arbeidstid fra-til:

Heltid /deltid:

Fast/vikariat/prosjekt:

Dagtid / kveldstid / natt / helg:

Lønnsnivå (ta stilling til hva det laveste du tar en
jobb for):

Geografi:

Mye ansvar / lite ansvar:

Lederansvar / ikke lederansvar:

Utviklingsmuligheter / karrieremuligheter

Fysisk / online skjermarbeid

Min drømmejobb

I min drømmejobb jobber jeg med

.....,

og jeg jobber fra kl til Jeg har oppgaver som gjør at jeg føler meg

Jeg har en leder som viser meg.....,

og den følelsen jeg kjenner mest på på jobb er

.....

Jeg jobber ca %, og avstanden min til jobb er ca km.

Jeg har ansvar for

ANNET SOM ER VIKTIG I MIN DRØMMEJOBB:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

Modul 3 - Min jobbidentitet

Leksjon 3

Mine kjerneverdier og det de betyr
for meg



Fortsett setnings-
begynnelsene

De viktigste verdiene for meg i en jobb er...

1. Ranger de 3 viktigste verdiene for deg
2. Beskriv hvorfor de er viktige for deg

Hvem er dine rollemodeller, hvem ser du opp til?

Beskriv først hvem de er, og så hva konkret det er du ser opp til med disse rollemodellene.

Hva er dine favoritt TV-programmer, magasiner eller nettsider du liker å besøke?

Hva er det som kjennetegner disse – hvilken følelse får du.

Hvilke er dine favorittbøker eller filmer?

Hva handler disse bøkene om? Er det en fellesnevner (eller flere)?

Hva er ditt favorittmotto eller ordtak?

Skriv ned.

Fortell tre historier fra din barndom – som du
kommer på akkurat nå

Skriv de ned.

Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

Modul 3 - Min jobbidentitet

Leksjon 4

Min personlige merkevare

Personlig merkevarebygging – eller personlig branding – er noe du gjør hele tiden, om du er det bevisst eller ei. Din merkevare er ditt rykte, de tingene du er kjent for, de tingene folk identifiserer med deg.

Beskriv din merkevare - hvordan du tror du oppfattes av andre:

Hva kommer frem når du ser på din Facebookprofil utenfra, når du Googler ditt navn og både ser på vanlig søk, bilder og artikler?

Beskriv hvordan du ønsker at din merkevare skal oppfattes av andre:

Hvilke endringer ønsker du å gjøre mht din personlige merkevare?

Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

Modul 3 - Min jobbidentitet

Leksjon 5

Den aktive jobbsøkeren

Følg med på Finn.no, NAV.no og lokalaviser. Kartlegg og bruk nettverket ditt.

Ved gjennomgang av Facebook venneliste, disse kan og bør jeg kontakte

Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

Modul 3 - Min jobbidentitet

Leksjon 6

Noe helt annet? En helt ny kurs?

Autopiloten vår gjør altså vi at vi tenker sånn som vi er vant til å tenke. Vi begynner derfor med å la autopiloten få fritt spillerom - uten å være kritisk eller evaluere realismen i det.

Jobber jeg kan tenke meg er:

NOEN AUTOPILOTER

Fast stilling er viktig! Eller....?

Når jeg får meg jobb må jeg jo bli en stund i den! Eller....?

Det er viktig å trives på jobb! Eller....?

Jeg må kunne det jeg driver med! Eller....?

Det er for sent å begynne med ny utdanning nå! Eller....?

Å ta kurs hjelper meg ikke! Eller....?

Jobber jeg OGSÅ kan tenke meg er:

Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

Modul 4 - Jobbsøkerprosessen

Leksjon 1

CVn som gir deg oppmerksomhet

Nøkkelkvalifikasjoner

Finn frem listen over dine styrker og gode egenskaper fra leksjon 1 i modul 3. Velg deg ut hvilke av disse du tenker er viktigst å få med. Disse stikkordene skal du nå omgjøre til hva du «bringer til bordet».

Gjør deg noen tanker om hvilken følelse du ønsker at leseren skal sitte igjen med, og ikke minst; hva ønsker du skal være de tre viktigste kompetansene leseren skal huske?

Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

Modul 4 - Jobbsøkerprosessen

Leksjon 2

Aktiv bruk av LinkedIn

Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

Modul 4 - Jobbsøkerprosessen

Leksjon 3

Søknaden

Videosøknad

Lag en videosøknad, og film denne Lag deg en (fiktiv) stilling som du tenker det er sannsynlig at du vil komme til og søke på, bruk alt du tidligere har jobbet frem med heispitchen og nøkkelkvalifikasjonene. 1-2 minutters snutt.

Noter ned punktene du ønsker å ha med:

Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

Modul 4 - Jobbsøkerprosessen

Leksjon 4

Bruk av rekrutteringssystemer

Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the title.

Modul 4 - Jobbsøkerprosessen

Leksjon 5

Intervjuet

Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

Modul 4 - Jobbsøkerprosessen

Leksjon 6

Bruk av tester i rekruttering

Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the title.

Modul 4 - Jobbsøkerprosessen

Leksjon 7

**Profiltype: min profiltypes styrker
og utfordringer**

Det jeg er klar over nå som jeg ikke var klar over før er...

Det jeg fremover skal være mer bevisst på når det gjelder min måte å kommunisere med andre på er...

Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

Modul 4 - Jobbsøkerprosessen

Leksjon 8

Referanser

Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

Modul 5 - Mitt nye ståsted

Leksjon 1

Der jeg er nå (i min prosess)

GRATULERER!

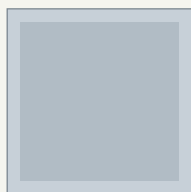
VEL GJENNOMFØRT

Det viktigste jeg tar med meg fra dette kurset er...

Det jeg er sterkere i nå enn før jeg startet kurset er....

Det jeg er mest stolt av med meg selv akkurat nå er....

Mitt neste mål nå er...



Nåværende
stress skår

Denne stress skåren sammenliknet med den første?

Notater

[illegible]

Modul 5 - Mitt nye ståsted

Leksjon 2

Inspirasjon videre

Inspirasjon

Podcasts

Her finner du podcaster som både er direkte rettet til jobbsøkerprosessen, men også innenfor personlig utvikling:

- Mandagsmøtet
- Powerladies
- Karriereveiledning med Elaine
- Godt nok for de svina
- Det ho sa
- Karrierekoden
- Karrierepodden
- Preik
- Uten filter
- På jobben
- Utviklingspodden
- Relasjonspodden
- Snakk om
- Hverdagspsyken

Inspirasjon

Forfattere/Bøker/lydbøker

Forfattere:

- Bjørg Thorhallsdottir
- Peder Kjøs
- Mia Törnblom
- Tony Robbins
- Brené Brown

Bøker:

- Vær Unik. Hvordan styrke din personlige merkevare

Nettsteder

- <https://karriereveiledning.no/>
- <https://www.arbeidsom.no/>
- CV Nerden
- Yrkeskompasset

Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

BONUS 1

Modul 6 - Med en gründer i magen

Leksjon 1

Fra forretningside til virksomhet

Det som trekker mest for meg med å drive egen virksomhet er...

Årsaken til at jeg vurderer dette akkurat nå er...

Egenskaper jeg har som vil komme godt med i egen virksomhet er...

Det jeg tror jeg vil være mest utfordrende for meg er...

Følelsen som er mest fremtredende når jeg tenker på
det å starte egen virksomhet er...

Og det denne følelsen forteller meg er...

Det som er viktigs for meg ang økonomi er...

Den minste summen jeg kan leve av pr måned...

Der jeg har mest å spare inn er innenfor...

Jeg kan få hjelp av andre til å...

Det som bekymrer meg mest ang. økonomi er....

Det som gir meg mest glede og optimisme ang.
økonomi er...

Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

Modul 6 - Med en gründer i magen

Leksjon 2

Støtteordninger under etablering

Notater

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

BONUS 1

Modul 7 - God start i ny jobb

Leksjon 2

Gratulerer med ny jobb



*Gratulerer
med ny job!!*



BONUS 1

Modul 7 - God start i ny jobb

Leksjon 2

En god oppstart

Min forberedelse til
oppstart i ny jobb!