
Din guide till framgång på yrkeshögskolan

Antonio Prgomet
Henrik Ahlgren

Detta verk är skyddat av upphovsrättslagen.

Den som bryter mot lagen om upphovsrätt kan åtalas av allmän åklagare och dömas till böter eller fängelse i upp till två år samt bli skyldig att erlägga ersättning till upphovsman eller rättsinnehavare.

© Pedagogicus Publishing

Förord

Detta förord börjar med att presentera bokens syfte och upplägg. Boken har även en tillhörande LinkedIn grupp och hemsida vars länkar du får tillgång till.

Bokens syfte

"Din guide till framgång på yrkeshögskolan" är en bok skapad för att ge dig en tydlig och handfast vägledning genom den resa som en yrkeshögskoleutbildning innebär. Vi författare har bred och många års erfarenhet av att arbeta med yrkeshögskolan, både som utbildare och utbildningsledare. Vi har på nära håll sett vilken betydelse engagemang, rätt förberedelser och medvetna val kan ha för en framgångsrik utbildningsresa och blomstrande karriär. Denna bok är vårt sätt att dela med oss av den samlade kunskapen och de verktyg som vi sett fungera för att du ska få ut så mycket som möjligt av din utbildning.

Syftet med boken är att stötta dig genom hela processen – före, under och efter din utbildning – och att hjälpa dig att ta dig an yrkeshögskolan som en språngbräda mot en

spännande och utvecklande karriär.

Vi författare hoppas att du med hjälp av insikterna och strategierna som presenteras i boken ska känna dig stärkt, inspirerad och väl förberedd att ta vara på alla möjligheter som yrkeshögskolan har att erbjuda för att du ska ta dig dit du vill.

Bokens upplägg

Denna bok består av 14 kapitel där referenser för de olika kapitlen finns i slutet av boken. Nedan ges en översikt av de olika kapitlen.

1. Kapitel 1 presenterar yrkeshögskolans roll i dagens arbetsmarknad och *tio gyllene insikter* som kommer hjälpa dig att navigera ”före”, ”under” och ”efter” utbildningen. Dessa tio gyllene insikter kommer vi återkomma till i bokens avslutande kapitel.
2. Kapitel 2 går igenom den fundamentala frågan du behöver ställa dig själv innan eventuella studier, ”*ska jag studera?*”.
3. Kapitel 3 går igenom viktiga förberedelser som behöver göras om du bestämt dig för att studera.
4. Kapitel 4 ger tips på vad som är bra att tänka på när du ska välja karriärriktning.
5. Kapitel 5 diskuterar självledarskap och motivation. Viktiga faktorer för att ta sig igenom en utbildning och även fortsätta utvecklas efter den.

6. Kapitel 6 lär dig grunderna i studieteknik. Något du kommer ha stor nytta av under din utbildning men även senare i arbetslivet då du kontinuerligt behöver lära dig nytt för att fortsätta vara konkurrenskraftig i en föränderlig omvärld och arbetsmarknad.
7. Kapitel 7 går igenom grupparbete och samverkan. Detta är viktigt för att du ska kunna uppnå resultat tillsammans med andra.
8. Kapitel 8 lär ut grunder inom kommunikation där såväl skriftlig kommunikation och muntlig kommunikation går igenom.
9. Kapitel 9 lär ut grunderna i konsten och vetenskapen att förhandla. Detta är något du kommer ha nytta av i flera olika scenarior när du arbetar med människor. Både för att skapa och fördela värde.
10. Kapitel 10 ger några tips på vad du kan göra för att utvecklas utöver utbildningen. Att vara engagerad och kunna visa på initiativförmåga är något som kommer hjälpa dig att uppnå dina karriärmål.
11. Kapitel 11 diskuterar ”lärande i arbete” (LIA) som är en central del inom yrkeshögskolan där du, som en del av utbildningen, har möjlighet att utvecklas i en riktig arbetsmiljö.
12. Kapitel 12 ger viktiga tips inför din karriärstart efter avslutade studier. Tipsen som ges här har du även nytta av i samband med att du söker LIA.

13. Kapitel 13 diskuterar livslångt lärande och karriärutveckling. Ditt lärande slutar inte efter din formella yrkeshögskoleutbildning.
14. Kapitel 14 avslutar boken med reflektioner kring de tio gyllene insikterna som presenterades i bokens första kapitel.

Syftet med boken är att stötta dig *före*, *under* och *efter* din utbildning. Exempelvis kapitel 6, "Studieteknik" associeras ofta starkt till *under*-stadiet. Men det faktum att arbetsmarknaden kontinuerligt ändras ställer krav på livslångt lärande där du kontinuerligt behöver lära dig nya kunskaper och färdigheter. Därför har du nytta av studieteknik även *efter* dina studier. Betrakta därför boken som *en helhet* som ger guidning före, under och efter dina studier.

Löpande i bokens text finns det rutor där mer personliga insikter och kommentarer delas. Exempelvis på sidan 13 i boken presenteras rutan nedan.

Utbildaren Antonio tipsar - Att på heltid eller deltid ägna sig åt utbildning är en unik möjlighet, ta vara på den

Många som studerar inom yrkeshögskolan gör det på antingen heltid eller deltid. Detta är en unik möjlighet att lära sig mer om något som förhoppningsvis blir en viktig byggsten till starten på en spännande och givande karriär.

Alternativet till att utbilda sig är ofta att arbeta och det innebär att du då går miste om en lön. Om vi antar att en person har 40 000 kr i månadslön kostar det alltså $40\,000 \times 12 = 480\,000$ kr per år i förlorad arbetsinkomst att studera. Studerar man två år blir det 960 000 kr. Denna ekonomiska aspekt är en av orsakerna till varför det är en *unik möjlighet* att ägna sig åt studierna på heltid eller deltid. Ta vara på den möjligheten och gör det bästa av din tid. Var engagerad, ha kul, knyt kontakter och lär dig så mycket du kan.

Texten i varje kapitel avslutas med att Henrik ger tre avslutande tips. Undantag för kapitel 6 där Antonio ger tre tips om studieteknik. Det ser ut enligt nedan.

Utbildningsledaren Henrik tipsar

Så här ser en ruta ut.

- Tips 1.
- Tips 2.
- Tips 3.

I slutet av varje kapitel finns det övningsuppgifter. Syftet med dessa är att du ska befästa det du läst men även reflektera och tänka på hur det du läst är relevant för just dig, dina förutsättningar och dina mål. Diskutera gärna övningsuppgifterna med någon. Det kommer ge dig nya perspektiv och insikter.

Bokens LinkedIn grupp och hemsida

Boken har en LinkedIn grupp där samtalet om yrkeshögskolan kan fortsätta. Välkommen in!

<https://www.linkedin.com/groups/10073503/>

Boken har en hemsida som du kan nå här:

https://github.com/AntonioPrgomet/guide_framgang_yh

Lycka till

Vi författare hoppas att du ska tycka boken är lika givande att läsa som vi har tyckt det är att skriva den. Vi önskar dig lycka till i dina studier och framtida yrkesutövning.

Antonio Prgomet, <https://www.linkedin.com/in/antonioprgomet/>
Henrik Ahlgren, <https://www.linkedin.com/in/ahlgrenhenrik/>

Innehållsförteckning

Förord	iii
Bokens syfte	iii
Bokens upplägg	iv
Bokens LinkedIn grupp och hemsida	viii
Lycka till	viii
 1 Introduktion	 1
1.1 Yrkehögskolans roll i dagens arbetsmarknad	1
1.2 Tio gyllene insikter	3
1.2.1 FÖRE utbildningen – Lägg grunden för din framgång	4
1.2.2 UNDER utbildningen – Maximera din tid och dina möjligheter	5
1.2.3 EFTER utbildningen – Bygg en hållbar och framgångsrik karriär	6
1.2.4 Sammanfattning av de tio gyllene in- sikterna	7
1.3 Övningsuppgifter	8
 2 Ska jag studera?	 11

2.1	Varför ska jag studera?	11
2.2	Statistik om yrkeshögskolan	13
2.3	Olika utbildningsvägar	17
2.4	Övningsuppgifter	20
3	Förberedelser innan studierna börjar	23
3.1	Praktiska förberedelser - Ekonomi, boende, teknik, support	23
3.2	Studievana och att skapa en personlig utveck- lingsplan	26
3.3	Övningsuppgifter	28
4	Val av karriärriktning	29
4.1	Självinsikt - Vad motiverar dig?	29
4.2	Arbetsmarknadens behov och framtidens yrken	31
4.3	Branschspecifika krav och möjligheter	32
4.4	Övningsuppgifter	34
5	Självledarskap och motivation	37
5.1	Att sätta och uppnå mål	37
5.2	Att hantera stress	38
5.3	Att hantera motgångar	39
5.4	Strategier för att upprätthålla motivation över tid	40
5.5	Övningsuppgifter	42
6	Studieteknik	45
6.1	Tre olika typer av studiepass; ”före”, ”un- der” och ”efter”	46
6.2	Före	47
6.2.1	Överblick och planering	47

6.2.2	Bekanta dig med studiematerialet . .	48
6.2.3	Oroa dig inte	49
6.2.4	Ingenting <i>är</i> intressant	50
6.3	Under	51
6.3.1	Lektioner	51
6.3.2	Självstudier	53
6.3.3	Att minnas det du lär dig	55
6.3.4	Hur du skapar en djupare förståelse .	56
6.3.5	Uppmärksamhet och koncentration .	58
6.4	Efter	59
6.4.1	Glömskekurvan och intervallrepetition	60
6.4.2	Variation minskar repetitionsbehovet	63
6.4.3	När slutar du repetera?	63
6.4.4	Hur ska du repetera?	64
6.5	Sammanfattning av ”före”, ”under” och ”efter”	68
6.6	Utvalda ämnen inom studieteknik	69
6.6.1	Prokrastinering	69
6.6.1.1	Lättare att komma igång .	70
6.6.1.2	Svårare att bli distraherad .	72
6.6.1.3	Goda vanor	73
6.6.2	Läsning	74
6.6.2.1	Att bekanta sig med en bok	74
6.6.2.2	Att djupläsa en bok	76
6.6.2.3	Böcker utan bilder och rubriker	78
6.6.2.4	Att läsa digitala böcker . .	78
6.6.3	Att skriva	79
6.6.3.1	Några praktiska tips	79
6.6.3.2	Tankekartor	80
6.6.4	Problemlösning	82
6.6.5	Minnesteknik	85

6.6.5.1	Minnesbilder	85
6.6.5.2	Loci-metoden	91
6.6.6	Bluffsyndromet	93
6.6.7	Ergonomi	93
6.6.8	Sömn, kost och motion	95
6.7	Vi är olika, hitta din väg	95
6.8	Övningsuppgifter	97
7	Grupparbete och samverkan	99
7.1	Faser i grupputveckling	99
7.2	Effektivt samarbete och olika personligheter	101
7.3	Vad gör du om det inte går enligt förväntan?	102
7.4	Övningsuppgifter	105
8	Kommunikation	107
8.1	Skriftlig kommunikation	108
8.2	Muntlig kommunikation	112
8.2.1	Att lyssna	112
8.2.2	Möten	113
8.2.3	Normer och kultur	114
8.2.4	Retorik	115
8.2.4.1	Partesläran - Den retoriska arbetsprocessen	117
8.2.4.2	Talarens tre plikter	119
8.2.4.3	De tre retoriska övertygelsemedlen	120
8.3	Övningsuppgifter	121
9	Förhandlingar	123
9.1	Vad är förhandlingar och när förhandlar du?	123
9.2	ZOPA och BATNA	127

9.3	Intresse och position	129
9.4	Integrativ och distributiv förhandling	131
9.4.1	Integrativ förhandling	131
9.4.2	Distributiv förhandling	133
9.4.3	Förhandlarens dilemma	134
9.5	Övningsuppgifter	137
10	Att utvecklas utöver utbildningen	139
10.1	Våga ta initiativ	139
10.1.1	Extra projekt	140
10.1.2	Ideellt arbete	140
10.1.3	Nätverksträffar	141
10.2	Att bygga ett professionellt nätverk under studietiden	141
10.2.1	Hur du bygger ditt nätverk	142
10.3	Övningsuppgifter	143
11	Lärande i arbete (LIA)	145
11.1	Vad är LIA?	146
11.2	Tips och råd för att hitta rätt LIA-plats . .	146
11.3	Att få ut det mesta av din LIA: lärande och nätverkande	150
11.4	Feedback och reflektion – Vad tar du med dig?	152
11.5	Övningsuppgifter	156
12	Karriärstart efter YH	157
12.1	Sökstrategier och att anpassa CV och per- sonligt brev	158
12.2	Användning av LinkedIn och andra digitala plattformar	159
12.3	Intervjuteknik	161

12.4	Psykologi i jobbsökandet	164
12.4.1	Försvarsmekanismer och att ställa rätt frågor	164
12.4.2	Börja i tid och lär dig från erfaren- heterna	170
12.4.3	Tänk brett och utgå ifrån marknadens behov	172
12.5	Övningsuppgifter	174
13	Livslångt lärande och karriärutveckling	177
13.1	Att fortsätta utvecklas efter examen	177
13.2	Vidareutbildning och certifieringar	179
13.3	Hålla sig relevant i en föränderlig arbets- marknad	181
13.4	Övningsuppgifter	183
14	Avslutning	185
14.1	Övningsuppgifter	189
	Referenser	191