

KARTLEGGING AV INTERESSER

I denne oppgaven finner du beskrevet en rekke aktiviteter som du kan utføre i arbeid eller fritid. Din oppgave er å tenke ut hvor interessert du er i de ulike aktivitetene. Hver aktivitet har et nummer. Tilsvarende nummer finnes på svararket. Du skal markere din interesse for hver oppgave ved å skrive et av tallene 1, 2, 3 eller 4 i tilsvarende nummerrute på svararket.

Du kommer til å finne en del aktiviteter som du aldri har utført eller som du kjenner lite til, da velger du tall etter hvordan du tror du vil like oppgavene.

Eksempel: Stelle med dyr

Skriv 4, hvis du er meget interessert i dette
Skriv 3, hvis du er interessert
Skriv 2, hvis du lite interessert
Skriv 1, hvis du er helt uinteressert

Svar spontant ut fra egne interesser!

Prøv å la begrensningene hvile!

Besvar alle spørsmål!

Marker din interesse for hver aktivitet med ett av disse tallene:

4 = er meget interessert
2 = er lite interessert

3 = er interessert
1 = er helt uinteressert

Husk at din vurdering av aktiviteten i oppgave 1 noteres i rute 1, vurdering på oppgave 2 noteres i rute 2 osv.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
Sum	Sum	Sum	Sum	Sum	Sum	Sum	Sum	Sum	Sum

Jeg er interessert i:

1. Ta kontakt med ukjente når jeg er ute og reiser

2. Gjøre innkjøp for en som er syk
3. Se natur og dyreprogram på TV
4. Bli valgt til leder i en arbeidsgruppe
5. Bygge en radiomottager etter tegning
6. Arbeide med oppgaver som innebærer tunge løft
7. Lære meg så mye som mulig om regnskap/bokføring
8. Lage mat
9. Lytte til musikk
10. Prate med barn
11. Ha et arbeid der jeg har mange arbeidskolleger og ofte får nye kolleger
12. Arbeide med handikappede barn
13. Passe naboens husdyr når de er på ferie
14. Være tillitsmann/kvinne
15. Studere hvordan ulike motorer er satt sammen
16. Arbeide med kroppen
17. Arbeide med regnskap i en forening eller organisasjon
18. Lage en meny til en god middag
19. Spille et musikkinstrument
20. Lære barn nye aktiviteter/ferdigheter
21. Ha et arbeid der jeg har mulighet for å prate med andre
22. Hjelp til på et sykehjem
23. Delta i seter eller gårdsdrift
24. Legge fram en plan for en gruppe mennesker og overbevise dem om at den er bra.
25. Arbeide med elektriske motorer
26. Montere rørledninger
27. Arbeide på regnskaps/lønningskontor
28. Bake kaker
29. Gå på konsert
30. Spille rollespill

31. Hjelpe til i resepsjonen på et stort hotell
32. Lese høyt for en som er syk
33. Lese/lære om dyr og dyrestell
34. Ta ledelsen i en gruppe og bestemme hva som skal gjøres
35. Eksperimentere med høyttaleranlegg, musikkspillere og lignende
36. Delta i skogsrydding
37. Arbeide med tall og regnskap
38. Planlegge og tilberede et festmåltid
39. Lære andre å spille et musikkinstrument
40. Lage bursdagselskaper for barn
41. Delta aktivt i samtale i selskap hvor det er mange ukjente
42. Passe på syke barn
43. Arbeide/hjelpe til i en dyrebutikk
44. Gi instruksjoner og lede andre i deres arbeid
45. Finne tekniske løsninger på problemer
46. Arbeide som fisker
47. Bruke Excel/regneark på datamaskinen
48. Prøve nye matoppskrifter
49. Synge
50. Hjelpe/støtte en elev som trenger ekstra oppfølging på skolen
51. Treffe nye mennesker og gjøre nye bekjenskaper
52. Gå ærender for en gammel nabo
53. Jobbe som avløser
54. Være med i styret i en forening
55. Tegne en plan over hvordan en elektrisk ringeklokke virker
56. Gjøre snekkerarbeid ute eller inne
57. Kontrollere regnskap
58. Arbeide i kantine
59. Lage skisser til nye klesplagg

60. Være ute på tur sammen med barn
61. Ha et arbeid der du må prate mye med ulike kunder
62. Arbeide blant døve
63. Gå tur i skog/mark/fjell
64. Gi råd om hvordan man utfører et vanskelig og ansvarsfullt arbeid
65. Lese bøker om teknikk og oppfinnelser
66. Asfaltere veier
67. Legge sammen tall/hoderegning
68. Tilberede mat fra bunnen av
69. Lage en plakat
70. Leke sammen med barn
71. Arbeide på et sentral bord/resepsjon
72. Ha omsorg for syke mennesker
73. Jakt/fiske
74. Ta avgjørelser og hjelpe andre til å bestemme seg, når de er ubesluttsomme
75. Lete etter feilen når mekaniske og elektriske apparater går i stykker
76. Bruke hendene i arbeid som krever styrke
77. Kontrollere regninger før de betales
78. Smake på forskjellige matretter, for å finne ut hvilke som er best
79. Besøke en kunstutstilling
80. Være barnevakt
81. Innlede samtale med ukjente
82. Prate med ensomme mennesker
83. Planlegge en hage
84. Engasjere meg i fritidsaktiviteter, som gir mulighet til å lede og påvirke andre mennesker
85. Besøke tekniske museer
86. Losse og laste fartøy
87. Arbeide i et forsikringsselskap og arbeide med å regne ut kostnader for forsikringstakere
88. Gå på matlagingskurs

- 89. Eksperimentere med ulike fargesammensetninger
- 90. Hjelpe skolebarn med lekser
- 91. Tilbringe en kveld med å treffe nye mennesker
- 92. Hjelpe bevegelseshemmede til å trene opp bevegelighet
- 93. Dyrke grønnsaker/blomster
- 94. Instruere andre i deres arbeid
- 95. Høre på tekniske program i radio og TV
- 96. Mure/støpe
- 97. Være kasserer i en forening eller bedrift
- 98. Komponere nye matretter
- 99. Male med vannfarger/akvarell/olje
- 100. Lese høyt for barn
- 101. Bli kjent med mennesker fra andre kulturer
- 102. Forsøke å trøste og hjelpe syke mennesker
- 103. Passe på potteplanter
- 104. Ta avgjørelser/beslutninger
- 105. Arbeide som teknisk konstruktør
- 106. Kjøre truck eller lastebil
- 107. Være bankkasserer
- 108. Pynte kaker
- 109. Lage julekort/bursdagkort eller lignende
- 110. Arbeid i barnehage

	Jeg er interessert i ...	Sum
1	sosiale kontakter med nye/mange mennesker.	
2	å hjelpe andre/gi omsorg – behandling.	
3	dyr/natur/hagearbeid.	
4	å lede/ta ansvar.	
5	teknikk og elektronikk.	
6	arbeid/aktiviteter som krever fysisk styrke/bevegelse.	
7	tall og regnskap.	
8	matlaging/baking.	
9	musikk, kunst og forming.	
10	være sammen med barn.	

KARTLEGGING AV FERDIGHETER

I denne oppgaven skal du tenke gjennom hvilke ferdigheter og evner du har. Hva mestrer du? Hvilke oppgaver er du flink til å utføre?

Oppsummeringen av kartleggingen vil vise hvor du har dine sterke sider (noe som du kanskje allerede er klar over). Er du praktiker, teoretiker, kunstnerisk eller systematisk. Er du ledertype eller omsorgsperson?

Alle spørsmål må besvares. Bruk tall fra 1 til 9.

Du kommer til å finne en del aktiviteter som du aldri har utført eller som du kjenner lite til, da velger du tall etter hvordan du tror du vil utføre oppgaven.

Besvarelse:

Svært dyktig, topp	9
Meget dyktig	7,8
Middels dyktig	4,5,6
Lite dyktig	2,3
Absolutt lite dyktig	1

Jeg er flink ...

1. til å bruke verktøy
2. til å sortere små deler (for eksempel sortere perler etter farge)
3. til å stave ord riktig
4. til å regne i hodet
5. til å lese skrift som er speilvendt f.eks. på baksiden av et butikkvindu
6. til å tegne og male
7. til å organisere andres arbeid
8. til å løfte tungt
9. til å få folk å trives i mitt selskap
10. til å bli kjent med nye mennesker
11. til å lytte til andre mennesker
12. til å holde orden og systematisere
13. til å reparere
14. til å lage dekorasjoner
15. til å lære fremmed språk og snakke språk
16. til å forstå regneoppgaver
17. til å sette sammen et modellfly eller et klesplagg etter en arbeidstegning
18. til å komponere mine egne matretter/lage mat uten oppskrift
19. til å lede grupper
20. til arbeid som krever god fysisk form
21. til å fortelle om meg selv og hva jeg vil gjøre
22. til å snakke naturlig og vennlig med fremmede
23. til å vise omsorg og omtanke for andre
24. til å følge regler og rutiner
25. til å sette noe sammen, montere
26. og rask til å plukke bær

27. til å forstå det jeg leser i avisen
28. til å multiplisere og dividere
29. til å forestille meg hvordan en eske, som er brettet ut, var før utbrettingen.
30. til å lage ny design og utforming på ting
31. til å ta ansvar
32. til arbeid som krever bevegelighet
33. til å reklamere en sak/klage på noe
34. til å vise interesse for andre mennesker
35. til å prate med ensomme mennesker
36. til å ha oversikt
37. i praktiske fag
38. til å sy, strikke eller gjøre annet håndarbeid
39. til å skrive stil
40. til å regne ut hvor mange renter jeg får av penger i banken
41. til å forestille meg hvordan terrenget ser ut når jeg studerer et kart
42. til å finne på leker og moro til et bursdagsselskap
43. til å organisere mine arbeidsoppgaver
44. til å gjennomføre lange arbeidsdager
45. til å holde taler
46. til å få mennesker å åpne seg
47. til å prøve og forstå andre menneskers følelser
48. til å fylle ut skjema
49. til å bygge en hytte
50. til å skrive pent og tydelig
51. til å lese høyt for andre
52. til å løse ligninger
53. til å finne ut hvordan et datamaskinprogram kan brukes
54. til å ha forslag til utsmykking av hjemmet mitt/eller andres
55. til å ta initiativ

56. til å jobbe med fysisk krevende oppgaver
57. til å prute på prisen når noen vil selge til meg
58. til å ta kontakt med folk
59. til å vise tålmodighet
60. til å føre notater/dagbok
61. til å lage håndverksting
62. til å sette sammen små deler
63. til å finne feilen i det andre har skrevet
64. til å sette opp en ligning for å finne svaret på en regneoppgave
65. til å kjenne igjen delene til en gjenstand som er plukket fra hverandre
66. til å sette sammen farger
67. til å lede et møte
68. til å sitte/stå med den samme arbeidsoppgaven over lang tid
69. som selger
70. til å snakke med alle typer mennesker
71. til å hjelpe noen som har det vanskelig
72. til å gjøre rutinearbeid
73. til å arbeide med hendene
74. til å tre sytråd gjennom et nåløye
75. til å skrive brev
76. til å legge sammen og trekke fra hverandre tall
77. til å beskrive den raskeste og enkleste veien til et sted
78. til å gjøre en "oppfinnelse", komme med forslag til noe nytt
79. til å få folk å arbeide effektivt i gruppe
80. til å bære og forflytte tunge møbler/andre materialer
81. til å underholde andre
82. til å få folk å føle seg vel
83. til å trøste og oppmuntre
84. til å holde tiden/være punktlig

- 85. til å gjøre snekkerarbeid
- 86. til å brette papirfigurer
- 87. til å finne ord med samme betydninger, synonymer
- 88. til å føre regnskap for en forening
- 89. til å legge puslespill
- 90. til å dekorere kaker pynte/dekke bord
- 91. til å ta beslutninger
- 92. til arbeid som krever god muskelstyrke
- 93. til overbevise andre
- 94. til å få mennesker å fortelle om seg selv
- 95. til å hjelpe gamle og /eller syke
- 96. til å huske på avtaler /møter
- 97. til å bake og lage mat
- 98. til å legge plastomslag på bøker
- 99. til å fortelle noe jeg har opplevd
- 100. til å finne feil i noe andre har regnet
- 101. til å finne ut hvordan en datamaskin virker
- 102. til å ha ideer som kan få flere til å begynne i fritidsklubben, fotballaget, speideren...
- 103. til å nå mine mål
- 104. til arbeid som krever utholdenhet
- 105. til å ta ordet på et møte
- 106. til å se folk i øynene når jeg snakker med dem
- 107. til å passe på og hjelpe syke mennesker
- 108. til å fullføre mine arbeidsoppgaver

OPPSUMMERING	
Jeg er flink til arbeid som krever...	Sum
1. praktisk håndlag	
2. fingerferdighet	
3. språkbeherskelse (muntlig/skriftlig)	
4. tallbehandling	
5. romforståelse	
6. kreativitet/idériskdom	
7. ledelse og ansvar	
8. fysisk styrke og utholdenhet	
9. tro på meg selv/mot å vise med frem	
10. god kontaktevne med folk	
11. omsorg for andre	
12. systematikk	

KARTLEGGING AV KARRIEREVERDIER

De fleste yrker kan brukes på forskjellige måter. Personer som velger samme yrke kan ha ulike karriereverdier. En karriereverdi er noe vi ønsker å oppnå eller ta vare på i jobben vår. Noen kan for eksempel ønske spenning og variasjon, andre ønsker ro og stabilitet.

Denne oppgaven tar for seg 8 karriereverdier.

Spenning, harmoni, spesialisering, mangfoldighet, frihet, trygghet, egne ideer og hjelpe andre.

Når du skal løse oppgaven synes du kanskje det meste som står er viktig og positivt. Enkelte verdier har imidlertid så forskjellig betydning at det kan være vanskelig å forene. Noen er til dels motsetninger til hverandre som for eksempel spenning og harmoni.

Tenk over hvor godt beskrivelsen passer for deg i forhold til dine erfaringer og din selvoppfatning og hva du selv synes er viktig for deg.

BESVARELSE

Svært viktig	9
Meget viktig	7,8
Middels viktig	4,5,6
Lite viktig	2,3
Helt uvesentlig	1

Besvarelse:

Hva er viktig for deg for at du skal trives i en jobbsituasjon? Marker følgende påstander med et av disse tallene:

9 = Svært viktig

7, 8 = Meget viktig

4, 5, 6 = Middels viktig

2, 3 = Lite viktig

1 = Helt uvesentlig

Husk at din vurdering av påstand nr.1 noteres i rute 1, vurdering av påstand nr. 2 noteres i rute 2 osv.

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48
Sum	Sum	Sum	Sum	Sum	Sum	Sum	Sum

Det er viktig for meg....

1. å få et arbeid som har store utfordringer
2. å få det behagelig
3. å bli spesielt dyktig i et bestemt yrke
4. å få et variert arbeid
5. å kunne bestemme over egen arbeidssituasjon
6. å få bo et sted hvor jeg hører hjemme
7. å skape noe som er mitt eget
8. å gjøre noe som er nyttig for andre

9. å hevde meg å vise at jeg duger
10. å unngå stress og ubehag
11. å få et yrke som jeg kan utvikle meg i
12. å bli allsidig og kunne skifte arbeid
13. å være fri og uavhengig
14. å få et stabilt og trygt arbeidsmiljø
15. å utvikle mine egne ideer
16. å tjene en god sak
17. å få et ansvarsfullt arbeid som gir myndighet
18. å kombinere arbeid med livskvalitet
19. å bli virkelig dyktig i et bestemt yrke eller fag
20. å få prøve litt av hvert
21. å unngå og bli bundet opp av regler og forpliktelser
22. å oppnå tilhørighet i et stabilt miljø
23. å bli leder
24. å kunne hjelpe dem som virkelig trenger det
25. å få et arbeid hvor jeg kan vise min dyktighet
26. å få et godt og behagelig liv
27. å få fordype og konsentrere meg om bestemte oppgaver
28. å oppleve mangfoldighet og variasjon
29. å oppnå en fri og uavhengig stilling
30. å oppnå trygghet og tilhørighet
31. å bygge opp en virksomhet fra grunnen av
32. å kunne gi god service og hjelp til mennesker
33. å få arbeide på grensen av det umulige
34. å leve et harmonisk liv
35. å få arbeide med det som jeg har anlegg for
36. å få et avvekslende arbeid
37. å selv kunne bestemme hvordan ting skal gjøres

- 38. å ha stabile forhold til kolleger og venner
- 39. å bli sjef for eget firma
- 40. å ha et arbeid som legger vekt på å hjelpe andre
- 41. å få et arbeid hvor jeg kan konkurrere og vinne
- 42. at arbeidet gir plass for andre verdier enn produksjon/karriere
- 43. å virkelig kunne gå i dybden innen et fagområde
- 44. å få et allsidig arbeid
- 45. å få et selvstendig arbeid
- 46. å få en sikker jobb uten risiko for arbeidsledighet
- 47. å få arbeid hvor jeg kan utvikle egne tanker og ideer
- 48. at det jeg gjør betyr mye for andre mennesker

OPPSUMMERING		
	Dette ønsker jeg å oppnå/ta vare på i jobben min:	Sum
	SPENNING	
	HARMONI	
	SPECIALISERING	
	MANGFOLDIGHET	
	FRIHET	
	TRYGGHET	
	EGNE IDEER	
	HJELPE ANDRE	