



Material för självstudier för studerande | © Helsingfors universitet, Karriärservicen

ANALYSERA DINA FRAMGÅNGAR

Varför?

De egna styrkorna kan ibland vara svåra att beskriva. Var och en har sådana helt oavsett, och att reflektera över tidigare bedrifter kan hjälpa att identifiera dem. I den här uppgiften kan du identifiera och analysera en annan persons färdigheter och styrkor, och få respons på dina.

Hur?

Övningen fungerar bäst i grupper på tre personer, men du kan också göra den i par eller ensam. Andra personers perspektiv bidrar väsentligt till uppgiften.

Påminn dig om en liten eller stor personlig framgång och bered dig på att berätta om den för andra. Framgången kan höra till vilket delområde i livet som helst. Den kan vara kopplad till arbete, studier eller något annat. Den kan också vara en situation som du klarade trots utmanande omständigheter. Gå igenom det du upplevde för dig själv:

- Beskriv situationen där du upplevde glädjen av att lyckas. Vad hände?
- Vilken var din roll?
- Vad gjorde du? Vad blev resultatet?
- Vilka färdigheter, egenskaper eller styrkor tycker du att du använde?
- Om någon hade sett hur du agerade, hur skulle hen då beskriva ditt sätt att agera?
- Vilket samband hade andra människor till ditt agerande?
- Vad tyckte du om i ditt agerande? Vad skulle du göra annorlunda nu? Vad lärde du dig av situationen?

Övning i 2–3 personers grupper (2–3 x 15 min):

- Dela ut roller: en berättar om sina erfarenheter och två lyssnar, gör anteckningar och ställer preciserande frågor.
- Berättaren berättar om en personlig framgång i cirka 10 minuter. Under tiden antecknar lyssnarna de färdigheter, positiva egenskaper och styrkor som de lägger märke till i berättelsen.
- Slutligen berättar lyssnarna om sina observationer för berättaren (5 minuter).
- Byt turer så att alla i tur och ordning kan berätta om en personlig framgång och få respons på den.

Källa: (Parafraaserat) Borgen W.A. & Amundson N.E. 1998.