



FUNDERA PÅ DINA MÖJLIGA FRAMTIDSLTERNATIV

Varför?

Egna mål är svåra att uppnå om man inte vet vilka de är. Därför är det bra att ibland stanna upp och tänka, visionera och drömma om sin egen framtid. Det samma gäller för yrkesmässiga mål.

Det kan hända att ditt mål inte förverkligas som sådant, men det leder dig ändå i rätt riktning. När du har ett lämpligt mål i tankarna, kan du urskilja de rutter som leder dig närmare målet. Om ditt mål är tillräckligt tydligt uppsatt och konkret är du egentligen redan på väg mot det.

Hur?

1. Kartläggning:

- Rita 5 tomma cirklar på ett papper och reservera rum för litet text i cirklarna.
- Tänk på minst tre alternativ (titel/område eller bransch/organisation osv.) som intresserar dig just nu. Skriv alternativen i cirklarna (1 per cirkel).
- Skriv ner alla intressanta idéer som du kommer att tänka på i cirklarna, även om de känns avlägsna eller om du ännu inte har någon utbildning eller erfarenhet inom det här området.
- Du kan också rita fler cirklar efter behov.
- När du är klar, begrunda om du tidigare har övergett något alternativ som du kanske borde överväga en gång till. Om du det finns sådana alternativ kan du lägga till dem också.

2. Urval. Det här steget kan göras på egen hand, alternativt kan du be till exempel en vän att ställa följande frågor till dig:

- Vilken cirkel känns lämpligast just nu?
- Vill du ta bort någon av cirklarna? Varför? Kan man ta med den på nytt senare?
- Om du nu väljer en av cirklarna och riktar in dig på den, kommer det att utesluta något annat potentiellt framtidsalternativ?

3. Reflektera över följande när du har bestämt vilken cirkel du vill börja med:

- När skulle du vilja göra det som står i cirkeln, dvs. när vill du att det här framtidsalternativet ska bli verklighet? Genast, efter min examen, om fem eller tio år...?
- Vad är du intresserad av i det här framtidsalternativet?
- Vilka styrkor har du när det gäller det här framtidsalternativet?
- Hur stöder dina nuvarande eller tidigare studier det här framtidsalternativet?
- Har du redan erfarenhet av det här området? Har du någon kompetens från arbetslivet, hobbyer osv. som stöder det här framtidsalternativet?
- Vilka ytterligare studier borde du kanske genomföra, och vilka tankar väcker det här hos dig?



- Vet du var man arbetar med sådant här? Hur stöder din livssituation det här framtidsalternativet? Vad måste hända för att det här framtidsalternativet ska kunna bli verklighet?
- Om det här vore ditt framtidsalternativ, vad skulle då bli ditt/dina nästa steg mot det?
- På en skala från 1 till 10, hur motiverad är du för det här? På en skala från 1 till 10, hur realistiskt anser du att det här framtidsalternativet är?
- Gå till nästa cirkel och upprepa proceduren.

När du har gått igenom alla cirkelarna, begrunda vad övningen gav dig:

- Fanns det något nytt som du upptäckte eller insåg?
- Fanns det tankar som stärktes av övningen?
- Vilken är din behållning av övningen?