



Material för självstudier för studerande | © Helsingfors universitet, Karriärservicen

KARTLÄGGA DIN KARRIÄRPLANERING

Varför?

Framtids- och karriärplanerna stammar från självkänedom. När du reflekterar över dig själv borde du beakta utomstående faktorer som påverkar din situation och dina tankar, och hur förhållandet och betydelseerna mellan inre och yttre faktorer kan förändras med tiden.

I den här uppgiften reflekterar du över sådana faktorer som påverkar dina framtidsplaner. Du granskar dem från tre perspektiv: ditt eget, omgivningens samt ett bredare samhällligt och miljömässigt perspektiv.

Hur?

Steg 1:

Rita tre cirklar innanför varandra. Reservera en aning skrivutrymme även utanför cirklarna.

- **Den inre cirkeln föreställer dig.** Skriv ner dina observationer om dig själv innanför cirkeln: Vilka roller har du i ditt liv? Vad kan du, vad är du bra på? Vilka ord eller termer kan du använda för att beskriva dig själv i dina olika roller?
- **Den mittersta cirkeln föreställer människorna i din omgivning.** Skriv ner vilka de här människorna och grupperna är: Vilka är viktiga för dig? Var hör du hemma? Vilka är de som är nära dig?
- **Den yttre cirkeln föreställer samhället och miljön.** Skriv till exempel ner centrala geografiska positioner, dina observationer om din socioekonomiska bakgrund och ditt förhållande till naturen: Var kommer du ifrån, var bor du nu? Var finns de platser som är viktiga för dig? Hurdan utbildningsbakgrund har dina föräldrar/familj/närstående? Hur skulle du beskriva din levnadsstandard förr och nu? Vilken betydelse har naturen i ditt liv? Vilka miljöer trivs du i?

Steg 2:

Betrakta det du skrivit i cirklarna och begrunda följande frågor. Skriv också ner nya observationer.

- Den inre cirkeln: Känner du igen dig själv i det du skrivit? Vilka av dina anteckningar är viktigast för dig just nu? Fortsätt med att skriva ner dina värderingar, intressen och styrkor.
- Den mittersta cirkeln: Vilka personers åsikter påverkar dina framtidsplaner? Vad säger de? Begrunda åtminstone hur du påverkas av familjen, vännerna, hobbyer samt av utbildning, arbete eller praktik. Tänk också på de traditionella och sociala mediernas roll och inverkan på dina framtidsplaner: Hurdana berättelser och budskap lägger du märke till? Vilka tankar väcker de hos dig?
- Den yttre cirkeln: Hur ser du på din egen ställning i samhället? Hur upplever du den offentliga debatten, handlar den om sådant som är viktigt för dig? Hur påverkar debatten



dina tankar om framtiden? Hur upplever du att samhället eller politiken påverkar dina framtidsplaner (till exempel i form av olika stöd och begränsningar)? Vilka tankar väcker miljöfrågor och miljödiskussionen hos dig? Vad vill du själv påverka?

Steg 3:

Betrakta det du skrivit och begrunda följande frågor. Skriv ner dina tankar innanför eller utanför cirkelarna.

- Vilka observationer tänker du främst på?
- Vad har blivit bekräftat?
- Vad vill du ändra på?
- Begrunda förhållandet mellan olika saker du skrivit ner: hur påverkar de olika cirkelarnas anteckningar varandra? Vad känns aktuellt just nu?

Steg 4:

Begrunda din väg från det förflutna till nuet. Skriv ner dina tankar innanför eller utanför cirkelarna.

- Vilka saker skulle du ha antecknat i olika cirklar till exempel för 5 år sedan? Eller till exempel före universitetsstudierna?
- Hur fattade du beslut förut? Vilka faktorer har påverkat dina beslut?
- Vilka människor har haft stor betydelse på din väg? Vilka människor har påverkat din väg vid olika tidpunkter?
- Hur har det du skrivit i cirkelarna förändrats och påverkat dig vid olika tidpunkter?

Steg 5:

Vänd nu blicken mot framtiden. Betrakta det du skrivit och markera sådant som du upplever som viktigast för din framtid just nu. Du kan också anteckna i samband med markeringarna. Begrunda åtminstone följande:

- Vilka värderingar eller aktiviteter kan troligen vara viktiga? Vilka kompetenser vill du skaffa dig?
- Vilka roller vill du ha i framtiden?
- Vilka grupper vill du tillhöra? Vilka personer vill du ha nära dig?
- Vad vill du avstå ifrån? Vad måste kanske du avstå ifrån, även om du inte vill?
- Finns det några geografiska platser som är viktiga för dig i framtiden?
- Hurdan vill du vara som aktör i förhållande till samhället och miljön?

Steg 6:

Betrakta nu allt du har skrivit och begrunda vad du vill göra härnäst. Skriv ner dina tankar.

- Vem skulle du vilja prata med om dina observationer?
- Hurdan kunskap vill du förvärva härnäst?
- Hurdana beslut kommer du förmodligen att behöva fatta om din framtid?
- Vad tänker du göra härnäst, utifrån dina observationer?

Källa: (Parafraaserat) McMahon, M. & Watson, M. 2008. Systemic Influences on Career Development: Assisting Clients to Tell Their Career Stories.