



Material för självstudier för studerande | © Helsingfors universitet, Karriärservicen

## PLANERA OCH IDENTIFIERA DINA KUNSKAPER DU FÅR GENOM PRAKTIK

### Varför?

Praktiken som eventuellt ingår i studierna kan betraktas som ett led i din utveckling till expert. Under praktiken får du använda och fördjupa dina kunskaper och färdigheter samtidigt som du lär dig nytt. Utöver kompetensen inom ditt eget område kan du bland annat använda och utveckla dina färdigheter i självledarskap, allmänna arbetslivsfärdigheter och dina olika styrkor.

Troligen utökar du ditt nätverk med nya kontakter, som även senare kan öppna upp för olika möjligheter till samarbete. Kontakterna under praktiktiden och arbetslivserfarenheten inom det egna studieområdet är mycket viktiga med tanke på arbetslivet.

För att få ut så mycket som möjligt av praktiken är det bra att du redan i förväg klargör för dig själv hur du vill tillämpa det du lärt dig vid universitetet och vilka dina inlärningsmål och andra mål för praktikperioden är. På motsvarande sätt är det bra att du genast efter praktiken – när saker fortfarande är i färskt minne – ägnar ett ögonblick åt att identifiera och beskriva de kunskaper och erfarenheter som du har förvärvat.

### Hur?

Utför uppgifterna antingen före eller efter praktiken. Nedan ser du olika delområden som du sannolikt kommer att tangera under din praktik. Begrunda delområdena särskilt med tanke på ditt eget lärande för att få ut så mycket som möjligt av praktiken.

- Teoretiskt och personligt lärande (kunskap, lärande och tillämpning)
- Utveckling av självförtroendet
- Karriärplaneringsförmåga
- Organisationskännedom (hur organisationer fungerar)
- Arbetslivsfärdigheter (allmänna och särskilda färdigheter samt uppfattning om arbetslivets funktioner)
- Interaktionsförmåga
- Egen arbetsinsats (mitt avtryck på arbetslivet och min insats för organisationen jag arbetar för).

**Om du ännu inte varit på praktik:** Vad vill du lära dig under din praktik? Skriv ner minst två mål för dig själv under varje delområde.

**Om du redan varit på praktik:** Vad lärde du dig under din praktik? Skriv ner sådant som du lärt dig eller stärkt under din praktik under respektive delområde. Du kan också reflektera över sådant som du skulle ha velat lära dig, men som praktiken inte gav möjlighet till. På vilket annat sätt kan du få sådan erfarenhet?



Du får ut mer av din praktik när du efter praktiken tänker på det du lärt dig med hjälp av följande frågor. Om du ännu inte varit på praktik kan du begrunda frågorna under praktiken.

- Vad ingick i dina uppgifter, och vad ansvarade du för?
- Vilka kunskaper och färdigheter behövde du för att klara dina arbetsuppgifter?
- Vilka arbetsuppgifter tyckte du om och vilka av dem klarade du bäst?
- Vilka arbetsuppgifter tyckte du minst om, och vad kunde du ha gjort bättre?
- Vad lärde du dig om ditt område?
- Är du så intresserad av ditt område att du skulle vilja få jobb inom det efter att du utexaminerats?
- Vilka kontakter fick du under din praktik?
- Hur trivdes du på jobbet och med dina arbetskamrater?
- Vilken var din roll i arbetsgemenskapen?
- Hurdan respons fick du av din arbetsgivare, din chef och dina kollegor?
- Vilken nytta hade arbetsgivaren av din praktik?

Enligt: [Aarresaari.net](http://Aarresaari.net): [Praktik och jobsökning](#)