



Material för självstudier för studerande | © Helsingfors universitet, Karriärservicen

## RITA DIN EGEN KARRIÄRVÄG

### Varför?

”Karriär” kan kännas som ett avlägset ord. Karriär är ändå ett brett begrepp som avser hela din resa genom utbildningar, jobb och allt annat i ditt liv. Allas karriärer utvecklas precis här och nu, och varje beslut som gäller studier rör också karriären. Du har alltså fattat många beslut om din karriär hitintills.

En tillbakablick kan ibland göra det lättare att planera framtiden. Genom att granska dina beslut fram till idag kan du göra viktiga observationer, som kan vara till hjälp vid kommande beslut. Olika förändringar kan också synliggöra sådana faktorer som har anknytning till dina värderingar och din motivation, och som det är bra att du är medveten om.

### Hur?

1. Ta ett tomt papper och en penna. Rita en vågrät linje på pappret. Linjens vänstra ända står för ditt första karriärrelaterade beslut, och den högra för nuläget. Lägg till en vertikal linje: allt som är upptill på linjen är positivt, och allt som är nertill är negativt.
2. Tänk tillbaka på ditt första karriärrelaterade beslut (till exempel att söka till gymnasiet eller välja studieområde) och lägg till det i figuren. Ta de mest relevanta besluten om din karriär från det första till det senaste och rita in dem i figuren från vänster till höger som en kontinuerlig linje. Den här linjen beskriver din karriärväg. Placera karriärvägens händelser i rätt höjd, utifrån hur positiva, neutrala eller negativa du upplever dem som. Linjen kommer alltså att vara vågig.
3. Betrakta linjen du ritade. Vilka är dina observationer? Ser du återkommande mönster? Hur ser din situation ut nu? Vad kan ditt följande karriärrelaterade beslut vara?