



Material för självstudier för studerande | © Helsingfors universitet, Karriärservicen

DRA NYTTA AV INTRESSEN

Varför?

Att ta vara på dina intressen och din kompetens kan ge riktning och mening åt karriärplaneringen. Det är en fortlöpande process som kräver självreflektion och aktiva val. I den här uppgiften får du möjlighet att skriva ner dina tankar och fundera på framtida steg, men kom ihåg att också vara flexibel och öppen för nya möjligheter.

Uppgiften hjälper dig att identifiera sådant som känns särskilt intressant och meningsfullt för dig. Du kan också upptäcka områden där du vill utvecklas vidare.

Hur?

Intressen

Vilka saker är du särskilt intresserad av? Kan du komma på något ämne eller någon aktivitet som gör dig entusiastisk? Skriv upp dem på ett papper eller i tabellen på nästa sida. Tänk på att det du listar kan vara vad som helst – det behöver inte ha något samband med dina studier.

När du har listat dina intressen kan du fundera på vilka färdigheter de ger dig och vad du skulle vilja lära dig mer om. Du kan också fundera över i vilka vardagssituationer ditt intresse eller de färdigheter du har utvecklat genom det blir synliga för andra.



Intressen	Vilka färdigheter har jag fått genom detta? Vad vill jag lära mig mer om inom detta intresseområde? I vilka situationer märks mitt intresse eller de färdigheter jag har förvärvat genom det för andra människor?

Att fundera över dina egna intressen kan hjälpa dig att ge din framtid en riktning mot saker som verkligen motiverar dig. Utifrån de intressen du listat ovan, i vilka typer av arbetsuppgifter skulle du kunna dra nytta av dem? Skriv ner dina tankar i rutan nedan eller på ett separat papper.

--



Att identifiera färdigheter

Fundera på minst fem färdigheter som är viktiga för dig och som du har lärt dig under dina studier, och skriv upp dem på ett separat papper eller i tabellen nedan. En färdighet kan vara direkt kopplad till dina studier, till exempel att använda ett visst program, lära sig ett främmande språk eller behärska en viss teori, men det kan också vara något annat, såsom sociala färdigheter, kommunikationsfärdigheter eller till exempel att hantera sin egen tid.

Färdighet jag har lärt mig under studierna	Vilken betydelse har den här färdigheten haft för mig? Hur lärde jag mig den? I vilka situationer har jag använt den?

Du kan fundera över varför du valde just dessa färdigheter och vilken betydelse de har för dig. Var eller hur har du lärt dig färdigheten, och i vilka situationer har du använt den?



Du kan också göra en liknande lista över de färdigheter du har lärt dig inom till exempel fritidsaktiviteter, volontärarbete, föreningsverksamhet eller arbetslivet.

Färdighet jag har lärt mig	Vilken betydelse har den här färdigheten haft för mig? Hur lärde jag mig den? I vilka situationer har jag använt den?

Du kan fundera över i hurdana roller och situationer du i framtiden kan använda de färdigheter du har lärt dig under dina studier eller i andra sammanhang. Skriv ner dina tankar i rutan nedan eller på ett separat papper.



Att synliggöra kompetenser

Att identifiera sina färdigheter hjälper dig att förstå vilken typ av kompetens du kan erbjuda andra, till exempel i samband med en jobbsökan. Det är viktigt att lyfta fram dina kompetenser i jobbsökningsdokumenten, såsom CV, ansökningsbrev eller på LinkedIn. Titta på de saker du listade tidigare. Vilket kompetensområde är du stolt över? Markera dessa färdigheter för dig själv.

Fundera också på hur du skulle kunna synliggöra dina färdigheter och din kompetens för andra. Skulle du till exempel kunna dela information på sociala medier, delta i projekt eller erbjuda hjälp till andra? Lista nedan saker som du kommer att tänka på. Kom ihåg att de saker du listar kan vara även mycket små!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Att utveckla sina färdigheter

Vi har alla områden där vi skulle vilja bli bättre. Finns det saker där du upplever att andra är skickligare än du? Det här kan vara ett bra tillfälle att lära sig och utvecklas. Fundera på hur du, steg för steg, skulle kunna utveckla dina färdigheter inom dessa områden. Skulle du till exempel kunna gå en kurs, söka en mentor eller öva tillsammans med andra? Du kan skriva ner dina tankar nedan.

Färdighet jag vill utveckla	Tankar om hur jag skulle kunna utveckla den här färdigheten.