



Material för självstudier för studerande | © Helsingfors universitet, Karriärservicen

FRÅGOR ATT FUNDERA ÖVER OM MIG SJÄLV OCH MIN ARBETSFÖRMÅGA

Varför?

Din arbetsförmåga bygger på dina egna styrkor, resurser, behov och handlingssätt. När du identifierar de faktorer som främjar eller belastar ditt välbefinnande, ditt lärande och dina framgångar kan du fatta mer medvetna beslut om din framtid. Denna uppgift hjälper dig att reflektera över dina egna styrkor, behov och mål samt att bygga upp en hållbar studie- och karriärväg för dig själv..

Hur?

Fundera över frågorna på denna och nästa sida, antingen på egen hand eller tillsammans med dina närstående. Med hjälp av frågorna kan du till exempel göra en lista eller en idékarta över saker som just du bör ta hänsyn till när du funderar över dina möjligheter, planerar din framtid och fattar beslut som rör den..

Mina styrkor och begränsningar

- Vilka styrkor har jag?
- Hur lär jag mig nya saker bäst?
- Vad har hjälpt mig att lyckas i mina studier och hur skulle jag kunna dra nytta av detsamma efter studierna?
- Vilka är mina speciella egenskaper eller begränsningar?
- Vilka eller hurdana saker är belastande för mig?
- Vad borde jag vara uppmärksam på?
- Hur klarar jag av att umgås med andra människor?
- Hur går det för mig att arbeta i ett team?
- Hur upplever jag att träffa nya människor och olika situationer som kräver olika former av interaktion?



Planering och organisering av det egna arbetet

- Hur bra är jag på att planera mina uppgifter på arbetet/i studierna?
- Får jag oftast saker och ting klara inom den överenskomna tidsramen?
- Påbörjar jag uppgifter som hör till mina studier eller mitt arbete på eget initiativ utan att någon behöver påminna mig?
- Hur bra tar jag ansvar för mina egna beslut och uppgifter när ingen övervakar mitt arbete?
- Hur går det för mig att återuppta mina uppgifter efter ett avbrott?

Framtidsmål

- Vilka mål har jag när det gäller arbetslivet eller framtiden?
- Vilken typ av arbetsmiljö passar mig bäst för att mina styrkor ska komma till sin rätt?
- Vilka anpassningar kan jag eventuellt behöva i arbetslivet?
- Vad behöver jag för att må bra nu och i framtiden?
- Vilken typ av stöd behöver jag? Vem eller var kan jag få det ifrån?

Anta att din arbetsförmåga som bäst har fått 10 poäng. Hur många poäng skulle du ge din nuvarande arbetsförmåga?