

## EPISODE 1: Hvordan vet jeg hva jeg skal bli?

Du finner podkasten [HER](#)

Nøkkeltemaer:

- Hvem er jeg?
- Å velge med både hodet og hjertet



Denne podkasten kan brukes som et utgangspunkt for karriereveiledning i videregående skole. Her kommer noen enkle tips til hvordan:

**LYTTE:** Lytt til episode 1. Elevene kan lytte til denne episoden hjemme, eller den kan lyttes til sammen i et klasserom.

**GJØRE:**

- **Hvem er jeg?** Bruk vedlagte arbeidsark 1. La elevene notere i arbeidsarket. Notatene kan brukes som utgangspunkt for veiledning, og for refleksjon i par, grupper eller plenum.
- **Hjerte eller hjerne?** Bruk vedlagte arbeidsark 2. La elevene notere i arbeidsarket. I to av feltene kan elevene fylle inn personer selv. Disse kan gjerne hentes fra nettverkskartleggingen (se forrige punkt). Notatene kan brukes som utgangspunkt for refleksjon i veiledning, og for refleksjon i par, grupper eller plenum.
- **Personlige egenskaper.** (Krever fysisk oppmøte) Skriv ned ulike personlige egenskaper på store lapper/ark som legges på gulvet. Elevene skal fysisk plassere seg på/ved de ulike egenskapene med utgangspunkt i spørsmål du stiller. For eksempel:
  - Hvilken egenskap kjenner du deg best igjen i?
  - Tenk på en person du ser opp til. Hvilken egenskap er fremtredende hos vedkommende?
  - Hvilken egenskap skulle du ønske du hadde mer av?

Når elevene plasserer seg kan du følge opp med spørsmål som inviterer til refleksjon i felleskap. For eksempel: (vise til egenskapen eleven har plassert seg ved)

- Når har du bruk for den egenskapen?
- Kan du beskrive den egenskapen du har valgt?
- I hvilken jobb kunne denne egenskapen vært verdifull?

**REFLEKTERE:**

- Hvem har forventninger til dine valg av utdanning og yrke? På hvilken måte preger disse forventningene dine valg?
- Vi får ofte høre «vær deg selv». Når er du en utgave av deg selv som du liker godt? Hva kjennetegner deg i en slik situasjon?
- Hva er du nysgjerrig på?