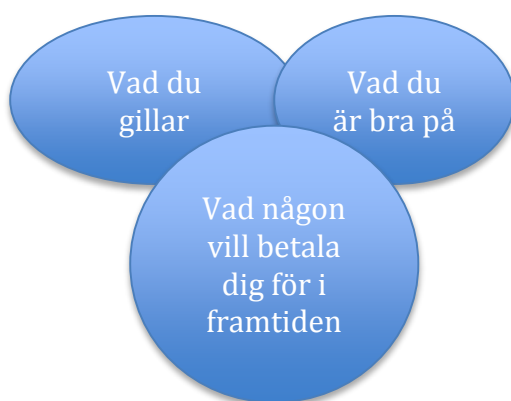


## Vad motiverar dig?

**Vad vill du göra efter gymnasietidens slut? För att kunna matcha dig på bästa sätt mot vidare studier eller arbete behöver vi veta vad du gillar, vad som motiverar dig, lite om hur du är som person och hur du fungerar.**

**Det långsiktiga målet är att du skall få ett jobb som erbjuder uppgifter som du gillar, som du känner att du kan behärska och som någon är villig att betala för. Det är skärningspunkten mellan de tre cirkelarna som vi skall fokusera på.**



**Vet du vad du skulle vilja arbeta med i framtiden? Om du inte vet kan du kanske få hjälp av frågorna nedan.**

---

### 1 A. Vad tycker du är roligt och intressant?

---

1. Vilket var ditt största intresse för tio respektive fem år sedan?

Tio år sedan \_\_\_\_\_

Fem år sedan \_\_\_\_\_

2. Vilka är dina tre största intressen idag?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Vad tycker du är roligt att göra hemma på fritiden? Ange gärna minst tre alternativ (exempel kan vara; spela dataspel, baka, meka, snickra, måla, umgås med familj/vänner mm.).

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

4. Vad gör du när du har roligt utanför hemmet på fritiden? Ange minst tre alternativ (exempel; att handla, tälta, träna, rida, bio, träffa vänner mm).

---

---

---

---

5. Var är du helst när du får välja själv? Rangordna tre alternativ i fallande ordning (exempel; hemma, hos en kompis, i naturen, i affärer, på restaurang, på café etc).

---

---

---

6. Vilka skolämnen (t ex. engelska, matematik, hemkunskap) eller delar av ett skolämne (t ex. metallslöjd, laborationer, uppsatsskrivning) tycker du bäst om? Lista fyra favoriter i fallande ordning.

---

---

---

---

7. Beror ditt svar ovan på att du hade extra bra lärare, studiero eller är ditt intresse för ämnena genuint?

---

8. När du går ut på internet, vilka tre sidor söker du främst och varför?

---

---

---

---

## 1B. Vad är du intresserad av? Forts.

---

Ofta är man intresserad av ämnesområden som man både gillar och tycker att man behärskar. Om man multiplicerar de båda faktorerna "gillar" och "är bra på" klarnar ibland bilden av vad man skall satsa på. Nedan ser du ett exempel på hur en person valt att svara på frågorna om intressen ovan (1A). Personen ifråga skattade intressena "geologi" "kartritning" och "lära andra" högst. Vilka jobb finns för en person med liknande profil? Kanske skulle hon/han passa som lärare på gymnasiet eller högskola inom det naturvetenskapliga området?

"Exempel"	Jag gillar att: (1-5 gradig skala)	X	Jag är bra på att: (1-5 gradig skala)	=
Skriva och läsa	3	X	4	= 12
Ta hand om barn	3	X	4	= 12
Lära andra	4	X	4	= 16
Geologi	5	X	4	= 20
Hemkunskap	3	X	4	= 12
Rita kartor	5	X	4	= 20
Umgås med andra	3	X	4	= 12
Spela sällskapsspel	2	X	1	= 2
Matte	3	X	4	= 12
Samhällsfrågor	4	X	3	= 12

Vad svarade du på frågorna ovan (1A) om vad du är intresserad av, tycker är roligt och tycker om? Gradera svaren (1 – 5) och multiplicera dem nedan.

	Jag gillar att: (1-5 gradig skala)	X	Jag är bra på att: (1-5 gradig skala)	=
		X		=
		X		=
		X		=
		X		=
		X		=
		X		=
		X		=
		X		=
		X		=
		X		=
		X		=
		X		=
		X		=
		X		=
		X		=
		X		=

Vilka fyra svar ovan fick högst poäng?

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

Kan du med dessa frågor ringa in arbetsuppgifter eller ett yrke som du skulle vilja/kunna arbeta med?

Ja \_\_\_\_\_ Nej \_\_\_\_\_

Om ja, vilka arbetsuppgifter/yrken skulle du kunna tänka dig?

---

---

---

---

Vet du vad som behövs för formell kompetens för detta jobb?

Ja\_\_\_\_\_

Nej\_\_\_\_\_

Vad behöver du för att få formell kompetens?

---

---

Finns det arbetsgivare för den här typen av arbete? Ja\_\_\_\_\_

Nej\_\_\_\_\_

---

## 2. Ringa in de egenskaper som stämmer in på dig

---

Vissa personliga egenskaper passar bättre än andra för olika arbeten. Jobbar man i ett bibliotek är det viktigt att man gillar ordning och reda, att man är duktig på detaljer, att man har ett gott minne samtidigt som man måste kunna vara social och serviceinriktad. Arbetar man i ett arkiv är det kanske inte så viktigt att kunna vara social men att man gillar ordning och reda. Vilka egenskaper nedan utmärker dig som person?

social

glömsk

energisk

duktig på detaljer

uthållig

uppmärksam

lättstressad

tröttnar snabbt

lättdistraherad

flexibel

spontan

rigid

lättirriterad

utåtriktad

fokuserad

samvetsgrann

lojal

snabbtänkt

glädlynt

behöver rutiner

förändringsbenägen

gillar ordning och reda

kreativ

analytisk

gott minne

initiativrik

innovativ

gillar nya utmaningar

målmedveten

annat:\_\_\_\_\_

Vilka är dina tre främsta egenskaper?

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

---

### 3. Hur behöver du ha det för att må bra?

---

Blir du stimulerad av andra människor eller stressad? Är du ljud- eller ljuskänslig? En arbetsmiljö är både fysisk och social. Vissa miljöer är svåra för en del personer men inte för andra. Vissa människor måste få kunna arbeta självständigt, andra passar bättre i grupp. Nedan ställs en del frågor om förmågor som kan ha betydelse i ett arbetssammanhang. Vad är lätt respektive svårt för dig? Sätt kryss i rätt ruta.

Vad är lätt respektive svårt för dig?	Lätt	Svårt	Det varierar
Arbeta i miljöer med många ljud?			
Arbeta i miljöer med många olika sinnesintryck (t ex. ljud, ljus, lukter)?			
Arbeta i stressiga miljöer?			
Komma i tid?			
Berätta om försening eller förhinder (t ex. ringa till en chef)?			
Tala inför en grupp?			
Försvara en åsikt?			
Delta i sociala situationer som t ex. lunch och fikapauser?			
Be om hjälp?			
Veta intuitivt ungefär hur lång tid ett arbetsmoment tar?			
Bli avbruten utan att tappa tråden?			
Arbeta under tidspress?			
Avgöra när ett arbete är klart?			
Lämna ifrån dig ett arbete som du inte är nöjd med?			
Stå ut med att från början inte kunna alla delar i en arbetsuppgift?			
Hålla ordning på viktiga papper			
Kunna planera en arbetsuppgift (dvs. uppgiftens olika steg i en logisk följd)?			
Kunna förändra målsättningen med en arbetsuppgift om så skulle behövas?			
Prioritera och välja bort arbetsuppgifter utifrån nya omständigheter?			
Skifta fokus, dvs. kunna göra flera arbetsuppgifter samtidigt?			
Komma ihåg alla delar i en arbetsuppgift?			

---

Se vad som behöver göras?

Ta egna initiativ?

Arbeta självständigt?

Anpassa dig till ett lednings- eller ett majoritetsbeslut?

Arbeta utan att få feedback?

---

Skulle du behöva hjälpmedel på arbetsplatsen för att kunna fungera? Ett hjälpmedel kan vara så enkelt som en kalender, en mobiltelefon med påminnelsefunktion eller färgkodade pärmar.

Ja \_\_\_\_\_ nämligen \_\_\_\_\_

Nej \_\_\_\_\_

Skulle du vilja kunna vända dig till en resursperson på arbetsplatsen med frågor? Ja \_\_\_\_\_

Om ja, vill du att den personen söker upp dig regelbundet för feedback? (sätt kryss om ja) \_\_\_\_\_

och/eller; vill du kunna söka upp personen vid behov? (sätt kryss om ja) \_\_\_\_\_

och/eller; vill du att ni har avtalade regelbundna träffar?(sätt kryss om ja) \_\_\_\_\_

Kommentar: \_\_\_\_\_

---

*Dina svar kan ge dig vägledning om vad för jobb som skulle passa dig och om arbetet skulle kräva eventuella Anpassningar.*

*Är du fortfarande osäker kan dina svar fungera som ett diskussionsunderlag med den handläggare, arbetskonsulent eller liknande som har till uppgift att stötta dig på din resa mot arbete.*

Lycka till!