



Jørund Walseth
Rådgjevar Firda Videregående
skule

Master I karriererettleiing ved
høgskulen i Innlandet

Sentralstyret Rådgjevarforum
Norge

<https://www.instagram.com/karrierekaren/>

Det holistiske karriereperspektivet!

- Career counseling includes **all counseling activities** associated with career choice over a life span. In the career counseling process, all aspects of individual needs (**including family, work, personal concerns, and leisure**) are recognized as integral parts of career decision making and planning. Career counseling also includes counseling activities associated with work maladjustment, **stress reduction, mental health concerns**, and developmental programs that enhance work skills, interpersonal relationships, adaptability, flexibility, and other developmental programs that lead to self-agency.

(Zunker, 2012)

Firdammodellen- holistisk tilnærming til karriere

○

FAGFORNYINGA KVALITETSRAMMEVERKET

- **Tverrfaglige temaer**
- Læreplanverket har tre tverrfaglige temaer:
- demokrati og medborgerskap
- bærekraftig utvikling
- folkehelse og livsmestring



Opplæringslova

- *Rådgivinga skal medverke til å utjamne sosial ulikskap, førebyggje fråfall og integrere etniske minoritetar. For at rådgivinga skal bli best mogleg for eleven, skal skolen ha eit heilskapleg perspektiv på eleven og sjå den sosialpedagogiske rådgivinga og utdannings- og yrkesrådgivinga i samanheng.*
- *Eleven skal gradvis bli bevisst sine eigne interesser, dugleikar og verdiar, og få kunnskap, sjølvinnstekt og evne til sjølv å kunne ta avgjerd om yrkes- og utdanningsval. Rådgivinga skal også utvikle eleven sine evner til å vurdere moglege konsekvensar av val og førebyggje feilval. Frå 8.–13. årstrinn skal rådgivinga leggjast opp som ein prosess.*
- *Paragraf 22-3 fjerde ledd slår fast at skolene har en plikt til internt samarbeid om utdannings- og yrkesrådgivning. Skolen skal også legge til rette for eksternt samarbeid når det gjelder rådgivning om yrkes- og utdanningsvalg.*



KARRIERE

Vi må starte med det ordet.....

Våre kollegaers forforståelse for karriereomgrepet.....



WINNER



LOSER



Definisjon på karriere

**«Vi betrakter karriere som noe alle har, og fremhever at karriere ikke bare innbefatter menneskers relasjon til utdanning og arbeid, men også øvrige roller og livssekvenser mennesker inngår i.»
(Kompetanse Norge, 2019)**



**«Career is how we pay the rent, but it is also how we find meaning in our life and connect with the people around us.»
(Andrews & Hooley, 2018, s.3)**

Livsmeistringsprogrammet

2019/2020

	Sjef i eige liv -personleg økonomi / valkompetanse 	Sjef i eige liv	Sjef i eige liv	Sjef i eige liv	Sjef i eige liv	SSF + Rådgjevar + Matematikk
	«Hybelkurs» for alle 	Felles Etterarbeid i klasser	Felles Etterarbeid i klasser	Felles Etterarbeid i klasser	Felles Etterarbeid i klasser	ML, LH, Helses., Rådgjevar
	Startsamtalar					Kontaktlærer
36	Klassens time Skuleval Struktur og planlegging 	Val av tillitselev	Val av tillitselev	Val av tillitselev	Val av tillitselev	Kontaktlærer Kontaktlærer Kontaktlærer
37	Psykisk helse	11.9. kl 10.10	11.9. kl 08.30	9.9. kl 8.30	9.9. kl 10.10	Helsesøster

2020/2021

1	Livsmestring vg1 Fagsamtaler vg2/vg3	Tema: Ulike val Korleis tek vi val? Kva påverkar oss? Sosial mobilitet Kjønn Familie <u>meg-kontekst</u> og <u>val-tilfældigheter</u>	 
2	Pedagogisk utviklingsarbeid	Studieøkt elevar – planlegging	
3	Klasseteam	Studieøkt elevar + fagsamtalar	
4	Livsmestring vg1 Fagsamtaler vg2/vg3	Tema: Studieteknikk E-pedagog + norskseksjonen Meg-kontekst – -kva fungerer for meg? -Kva <u>kreves</u> av meg - <u>personlige mål</u>	
5	Pedagogisk utviklingsarbeid	Studieøkt elevar – planlegging	
6	Klasseteam	Studieøkt elevar + fagsamtalar	
7	Livsmestring vg1 Fagsamtaler vg2/vg3	Utdanningskafe Muligheter – <u>begrensninger</u> Ansv: Rådgjevar	
8			

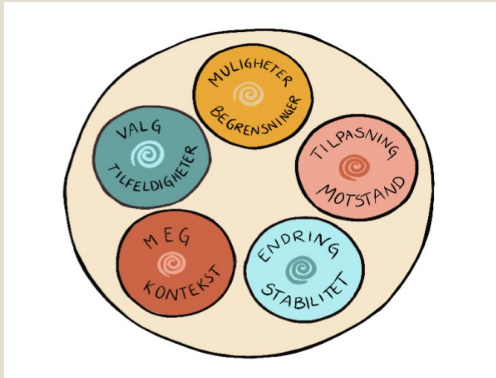
Eksempel frå livsmeistringsprogrammet





Linjedag samfunnsfag vg.1

Tverrfaglig tema- Folkehelse livsmeistring. Handtere overgangar- ta valg



1.

Korleis har den fyrste veka på Firda vore?

2.

Har den vore annleis enn du tenkte den kom til å bli?

3.

Var det eit val eller ein tilfeldigheit at du hamna på Firda?

4.

Kva kan vere positivt/ utfordrande med å bo på hybel og å bo heime?



Lag ein video om et av ordpara

1. Vel eit ordpar på gruppa
2. Lag ein kort film på 15 sekund der dykk vise deira tolkning av dei
3. Korleis heng dei saman med oppstarten på Firda VGS og alt det nye som kjem med det?

Berekraftig utvikling og biologisk mangfold

Knytt til karriere og livsmeisting



1. Utfordring

- [Humler og bier](#)
- Gå inn på lenka. Les og studer sida



- Ta utgangspunkt i **Meg – Kontekst**
 - Skriv ned korte setningar
 - Kva tankar gjer du deg når du les teksten på nettsida?
 - Reflekter over korleis du kan spele ei rolle med tanke på biepopulasjonen
 - Reflekter over korleis du indirekte kan spele ei rolle med tanke på verdas matproduksjon

En tredel av all matproduksjon på jorda er avhengig av pollinerende insekter, for eksempel bier, humler og sommerfugler. Av disse er biene aller viktigst. Uten bier får vi ikke nok mat til jordas befolkning. De siste årene er antallet bier blitt kraftig redusert i noen områder. Her er noen fakta om dette temaet:

- Ensidig dyrking av mark gir lite plantemangfold.
- Få blomsterenger gir liten variasjon i vegetasjon. Biene trenger blomsterenger med mange ulike planter. Bier blir mindre mottakelige for sykdommer når de spiser variert.
- Klimaendringer endrer levekårene for biene.
- Mange bier klarer seg bedre i hageområder i tettbygde strøk enn på landet. I noen byer lager de «grønne tak» på skyskrapere og etablerer bisamfunn.

Bruk opplysningene ovenfor til å forklare hvordan vi som mennesker indirekte påvirker matproduksjonen på jorda gjennom påvirkning av biepopulasjonen, og argumenter naturfaglig for hvordan vi kan bidra til å hindre at dette skjer.

Historie- Tema; Revolusjon

Tverrfaglig tema: Demokrati og medborgarskap



 karriere karen

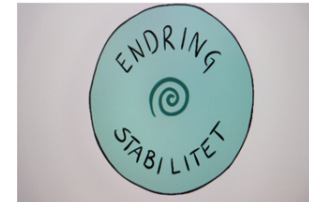
 karriere karen 1.Historie vg.3. Tema revolusjon og knytte det opp mot karrierekompetanse endring- stabilitet
2. Lærer Elisabeth fortel om tema og linkar det opp til karrierekompetanser
3.. Elevene får konvolutter med roller i rollespelet kring revolusjonen
3.Revolusjon. Adel og monarki møter arbeiderklasse som ynskjer endringer
4. Karrierekompetanser knytt til fag og tema.
5. Refleksjonsoppgåver kring Endring-Stabilitet
6. og 7. Elevrefleksjoner kring seg sjølv i spenninga mellom endring og stabilitet

60 u

 Likt av fridabjornereim og 96 andre

Endring- Stabilitet



Her kan spørsmål brukes:

- Hvilke endringer foregår rundt deg eller i ditt liv?
- Hvordan påvirker disse endringene deg, hvilke konsekvenser kan de få?
- Liker eller misliker du endring? Trenger du stabilitet?
- I de endringene som foregår, hva oppleves som stabilt?
- Finnes det forventninger til henholdsvis endring eller stabilitet, for eksempel fra samfunnet, familie, ditt nære fellesskap, deg selv?
- Hva finnes i ditt liv akkurat nå som er stabilt? Hvordan opplever du denne stabiliteten?
- Hvis ønsket om endring står i konflikt med ønsket om eller behov for stabilitet, hvordan ta valg og gjøre riktige overveielser mellom de to hensynene?
- Hva betrakter du som bærekraftig i relasjon til arbeid og utdanning?

- Revolusjon betyr jo rask endring over kort tid. Kva trur du rask endring kan gjere med folk i eit samfunn? Kva kan det gjere med ein enkeltperson?
- Hvilke endringer ville folket ha under revolusjonen? Hvorfor var ikke stabiliteten et godt alternativ?
- Hvilke forventninger hadde folket i Russland om endringene som kunne skje i landet ved en eventuell revolusjon?



Psykologi- Maslow- karrierekompetansar





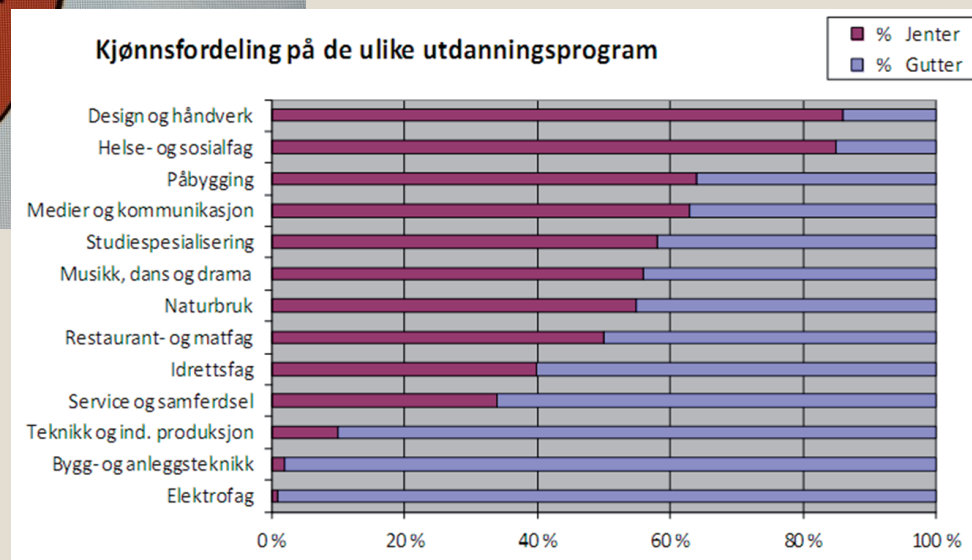
Muligheter- begrensinger: refleksjon

Her kan spørsmål som dette brukes:

- Hvilke muligheter kjenner du til og ser du for deg, med andre ord: Hva er din mulighetshorisont?
- Kan mulighetene realiseres?
- Hva er «innenfor» eller «utenfor» det du vurderer som aktuelt for deg?
- Hvilke ønsker og mål har du, og hvilke av de ønsker du å forfølge så de kan bli til muligheter?
- Hvordan kan aktører i dine omgivelser støtte deg i handlinger som kan virkeliggjøre muligheter?
- Hvilke begrensninger er til stede i din situasjon?
- Hvilke begrensninger kan du påvirke, og hvilke er utenfor din kontroll?
- Er begrensningene reelle, eller er de tankefeller?
- Hvilke begrensninger kan du ikke gjøre noe med?
- Hvordan håndtere reelle begrensninger på en måte som er til å leve med for deg?
- Er det mulig å gjøre grep som fjerner, demper eller forandrer begrensningen?
- Dersom det finnes begrensninger, er det mulig å nå et mål/et ønske med en annen strategi?

Kultur eller natur?

Sosiologi- kjønn!



Heildagsprøve i norsk

Oppgavetekst bokmål

Oppgave 3

Vedlegg:

- Jørunds smultringer: Karriereveiledning
- Livet illustrert: «Vokter 1 og 2» Lisa Aisato, 2019
- Utdrag fra Amtmannens døtre av Camilla Collett, 1854/1855
- «Kvinnekamp er mannekamp» av Ulrikke Falch, 8. mars 2020

De vedlagte tekstene handler om «jeg i kontekst». Skriv en kreativ tekst der du utforsker denne tematikken. Bruk minst to av de vedlagte tekstene når du skriver.

Kommentar: Oppgaven åpner for ulike løsninger. Det skal komme frem at du bruker tekstvedleggene, men du kan bruke dem på ulike måter. Du kan vise kreativitet gjennom de innfallsvinklene du velger og måten du bruker språket på.

Vedlegg 1:



Vedlegg 2:



Vedlegg 3

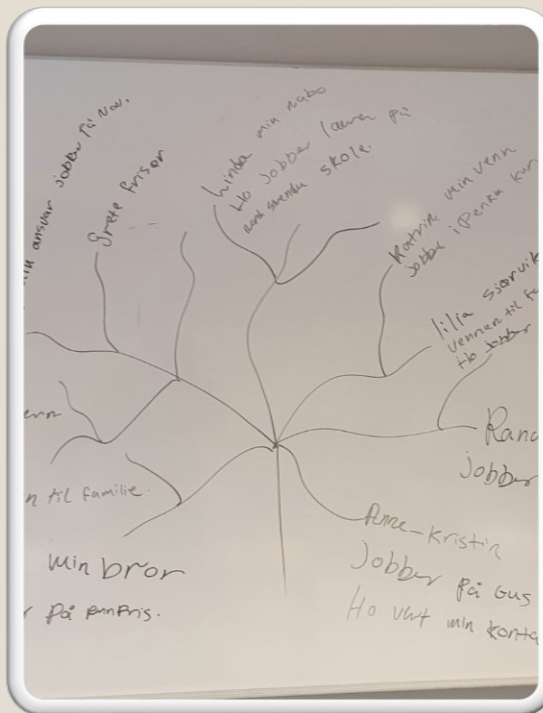
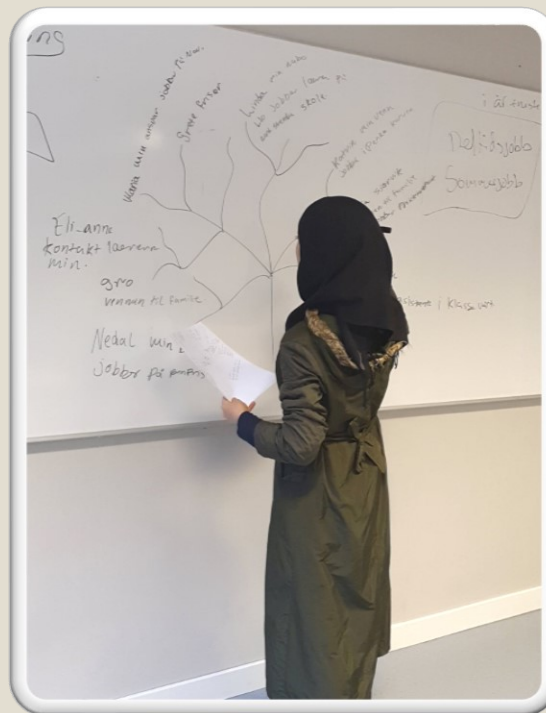
Utdrag fra Amtmandens Døtre av Camilla Collett, 1854/1855

Sjå læreboka s.354, «Fra Sofies dagbok»

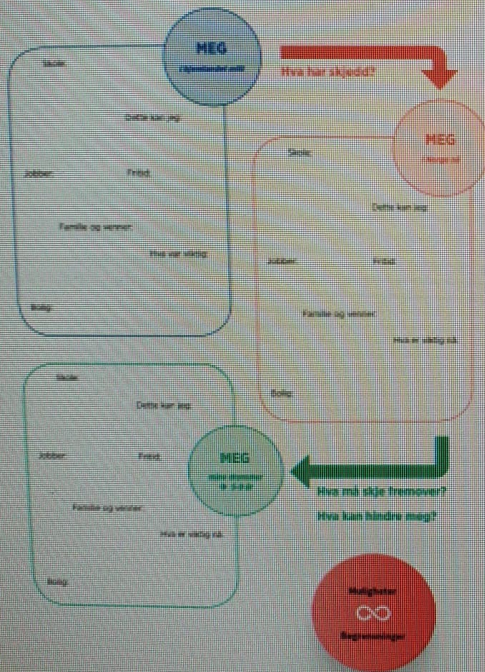
Vedlegg 4:

Kvinnekamp er mannekamp (utdrag)





Minoritetsspråklege elevar
- nettverkskartlegging



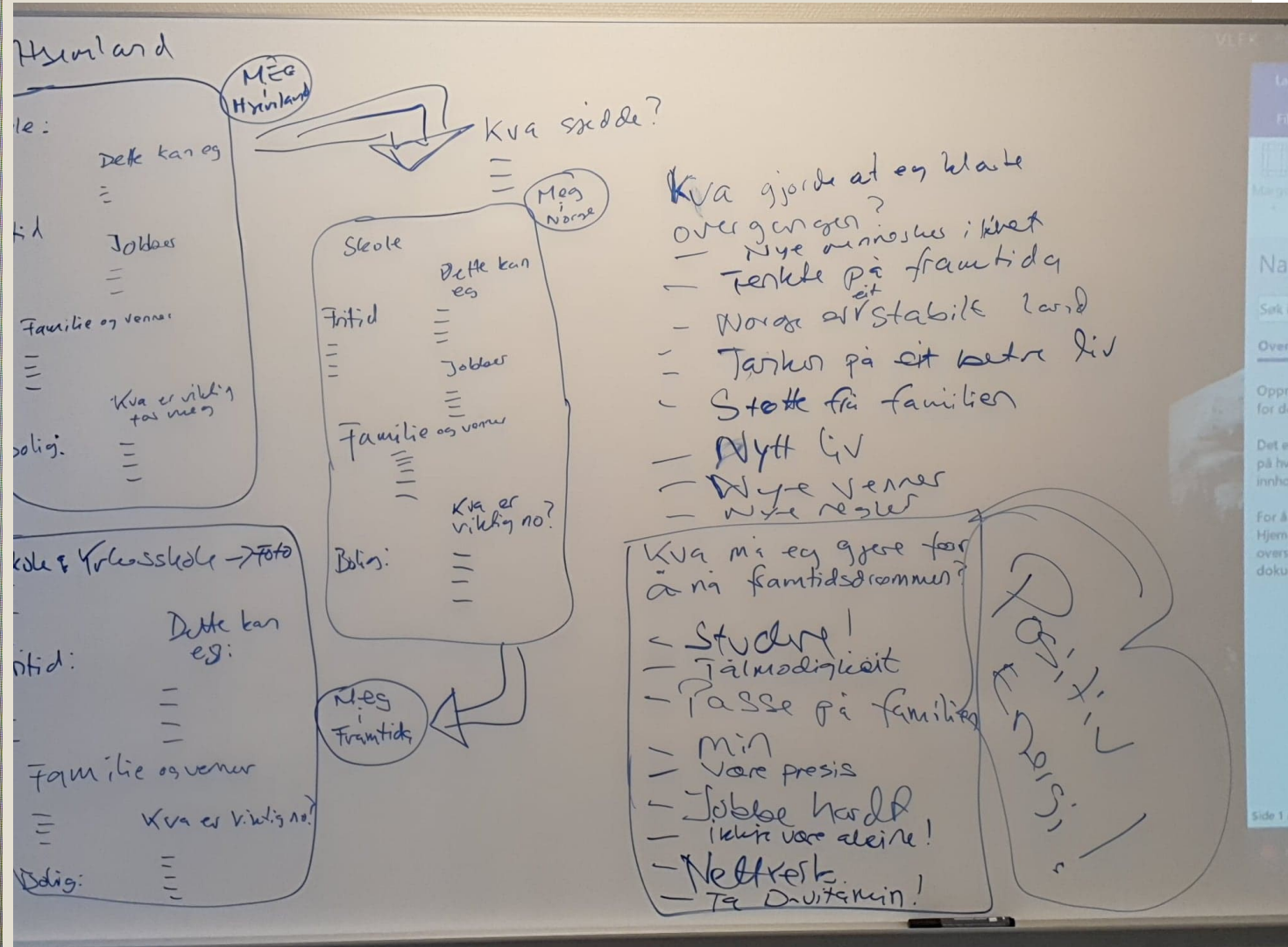
Ting som gjorde at eg klarte overgangen til Norge:

Tiltak for å nå framtidsmålet!



Minoritetsspråklige elever

Endring- stabilitet + muligheiter- begrensinger



Liveshow med band!!

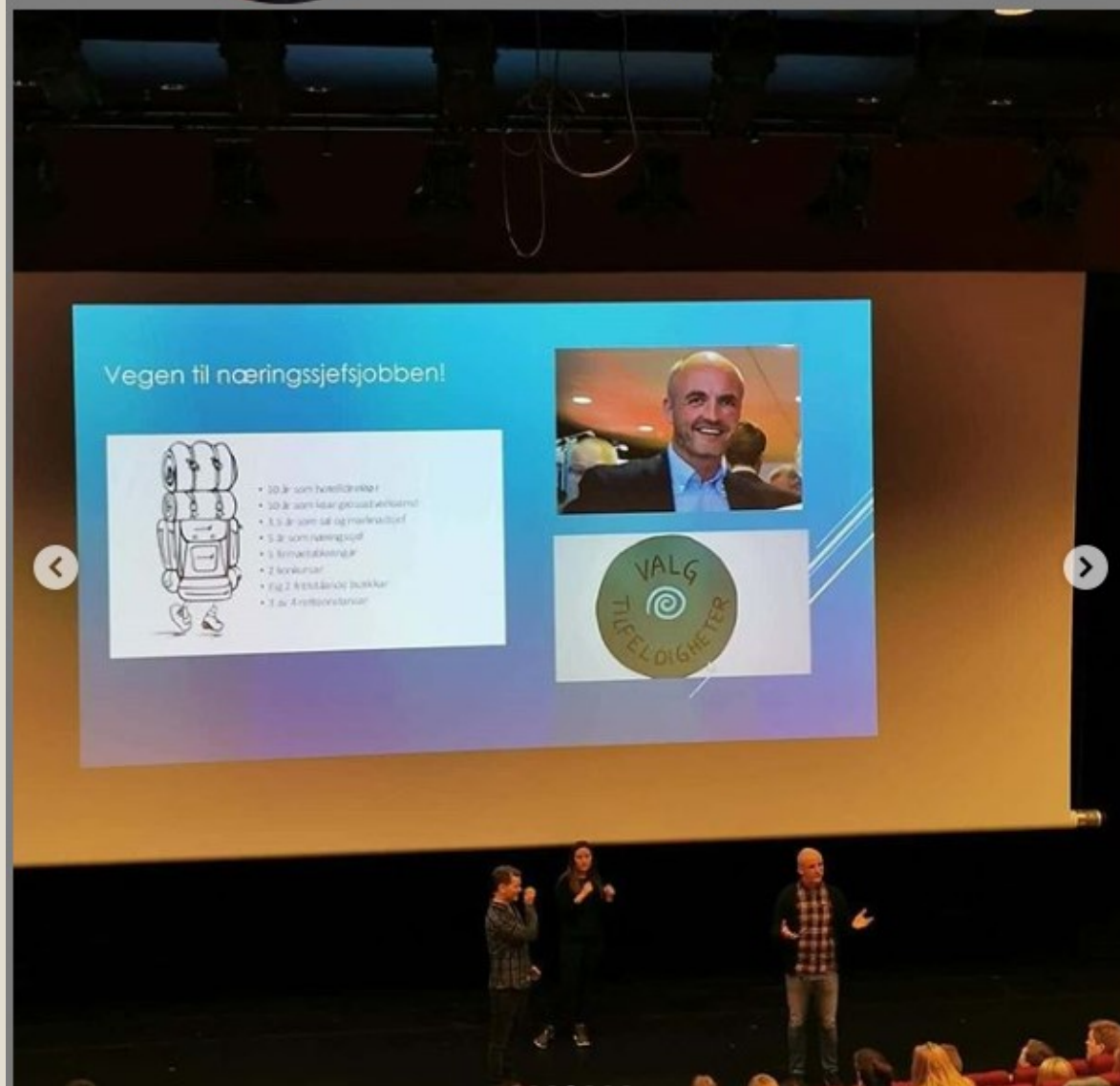




51 innlegg 835 følgere Følger 49

Jørund Leiv Walseth

Rådgjevar på Firda vidaregåande skule



karrierekaren

Kanskje truede 😊

1 d



walsethingeroye Fantastisk 🍌 ...

1 d Svar



ellhagen74 Dette nå vere ei framifrå best practice som vi seier på godt nynorsk!

1 d Svar



ellhagen74 🍌

1 d Svar



sivkristinflekk 🍌🍌🍌🍌🍌🍌

19 t Svar



Likt av tristramhooley og 75 andre

FOR 1 DAG SIDEN

Legg til en kommentar ...

Publiser

Vel- tilfeldigheter- forteljingar

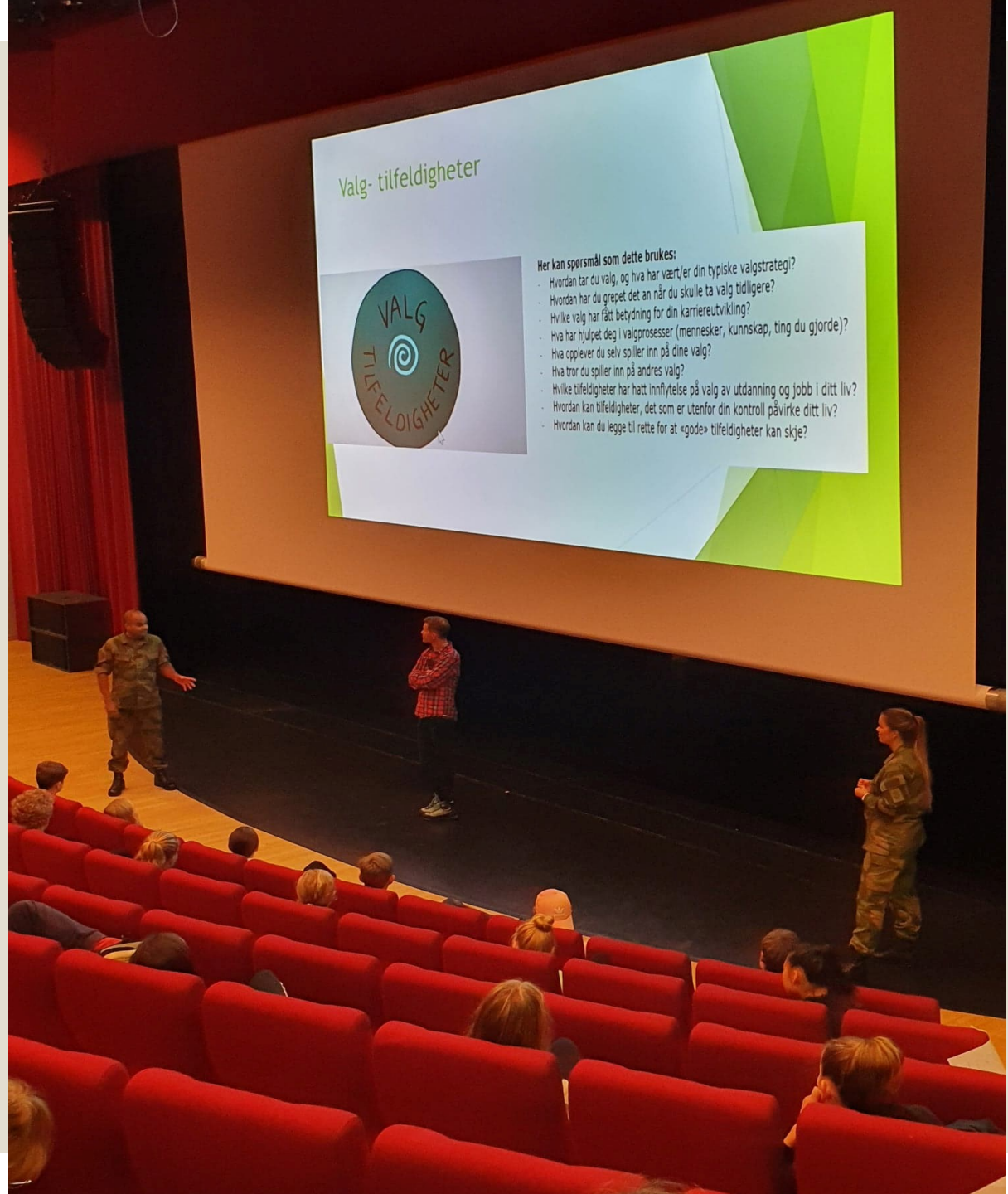
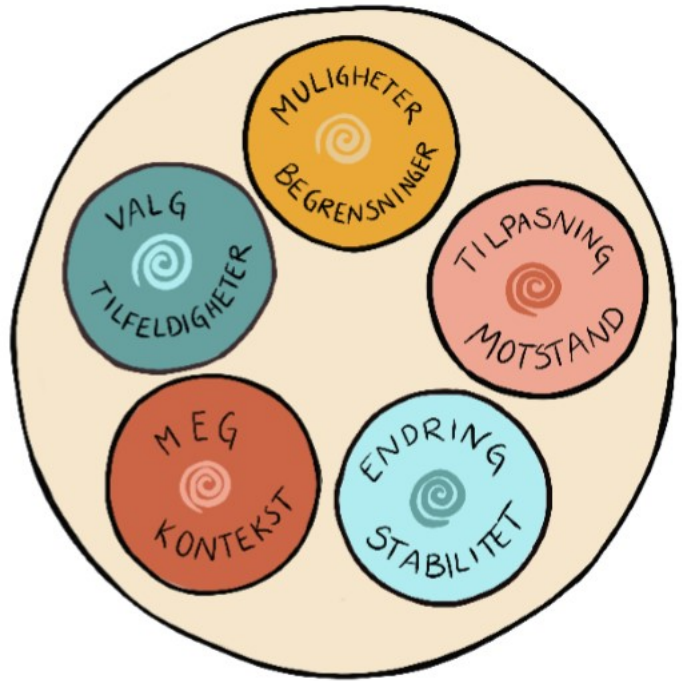
Stand- næringslivsmesse :-)



Kven har sagt kva?

1. Eg tok master friluftsliv fordi eg elska å være i naturen, så fann eg ut at eg ikkje likte å være i naturen i lag med ungdom- så eg fekk meg lærlingkontrakt i ei snekkerbedrift og er no tømrrar
2. Eg kom meg ikkje inn på den utdanninga eg ville, så eg tok eit år i militæret, s eit friår der eg også tok oppigjen nokre fag, så grunnfag idrett- så fekk eg endeleg det snittet eg trengte for å utdanne meg til draumeyrket mitt.
3. Eg droppa ut av vidaregåande skule påska i vg 3. Så starta eg på vg3 på nytt at året etter. Då hadde eg fått tenkt meg litt om- og gjekk vg.3 med heilt anna motivasjon..
4. Eg tok utdanning som metreolog, jobba som det nokre år, før eg fekk born og ville flytte vekk frå byen og heim til barndomsbygda mi. No jobbar eg som noko heilt anna!

Forsvaret på besøk- ramme for temaet; karrierekompetansene!



Tverrsektorielt samarbeid

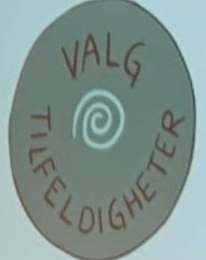
Heilt sjef for vg.2- samarbeid mellom skule og helsetenesta i gloppen

Innhald på samlingane:

1. Meistringsomgrepet. Bli kjent og forventningar.
2. Ungdomshjernen- Tankar, kjensler og handling .
3. Utfordringar
4. Verktøy – tips og råd
5. Motivasjon og ønska endring
6. Mulegheiter framover- «Sjef i eige liv!»



læring mestrings



Velg ein god grunnmur!

Kosthold

- 4 regelmessige måltid om dagen, start med frukost.
- Velg sunt og variert.

Søvn

- Legg til rette for 8-10 timar søvn per natt.
- Skru av mobilen om natta.

Aktivitet

- Bruk kroppen fysisk. Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst, utvikling og god helse. Fysisk aktivitet har positiv effekt på psykisk helse, konsentrasjon og læring.

læring mestrings

Kva har vi jobba med?

1. Presentasjon: Kven er du?



2. Bevisstgjerjing



3. Identifisering og konkretisering



4. Sortering og ny bevisstgjerjing



Heilt sjef! Vg.2

Presentasjon: Kven er du?

Navn:
Alder:
Klasse:
Kjem frå:

Mine forventningar til dette kurset er...

Viktige ting å meistre i min kvardag er...

Viktige personar i livet mitt er...

Noko eg likar godt er...



Innhald på samlingane:

1. Meistringsbegrepet. Bli kjent og forventningar.
2. Ungdomshjernen- Tankar, kjensler og handling .
3. Utfordringar
4. Verktøy – tips og råd
5. Motivasjon og ønska endring
6. Mulegheiter framover- «Sjef i eige liv!»



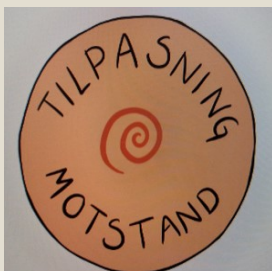


Endringsarbeid / Samarbeid / Profesjonsfellesskap:

- Hvordan påvirker dette meg? Hva er det som påvirker meg?
- Forstår jeg konteksten – Hvorfor skal vi jobbe med dette?
- Hvilke ulike perspektiver ser vi ved dette?
- Har jeg spesiell kunnskap/kompetanse som er viktig her?
- Ser jeg viktigheten av og helheten i dette arbeidet?



- Hvilke muligheter ser jeg i dette? Hvilke muligheter ser andre?
- Hvilke ringvirkninger/effekter kan dette kan skape?
- Hvilke begrensninger ser jeg? Hva skaper begrensningene?
- Er begrensningene absolutte?
- Hvordan kan jeg påvirke og gjøre noe med begrensningene?



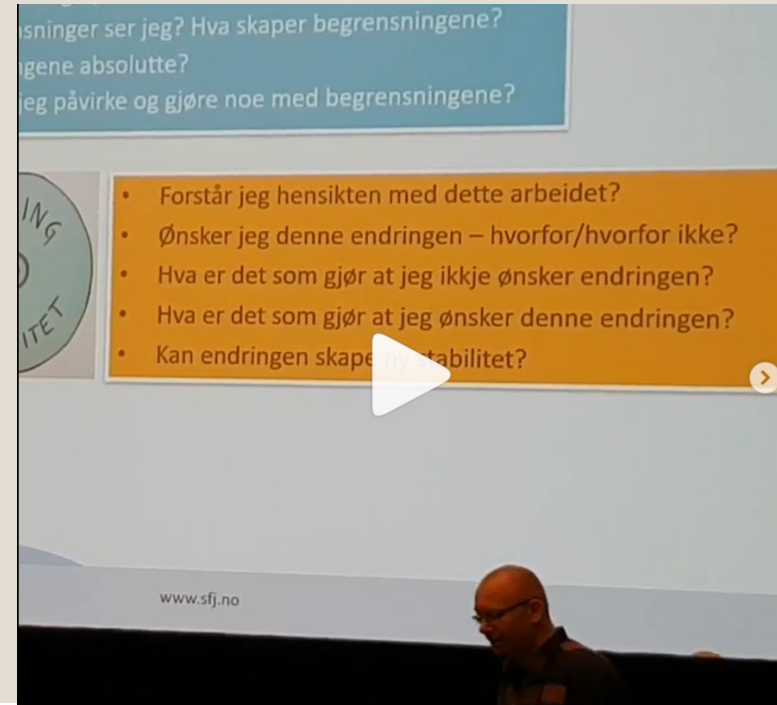
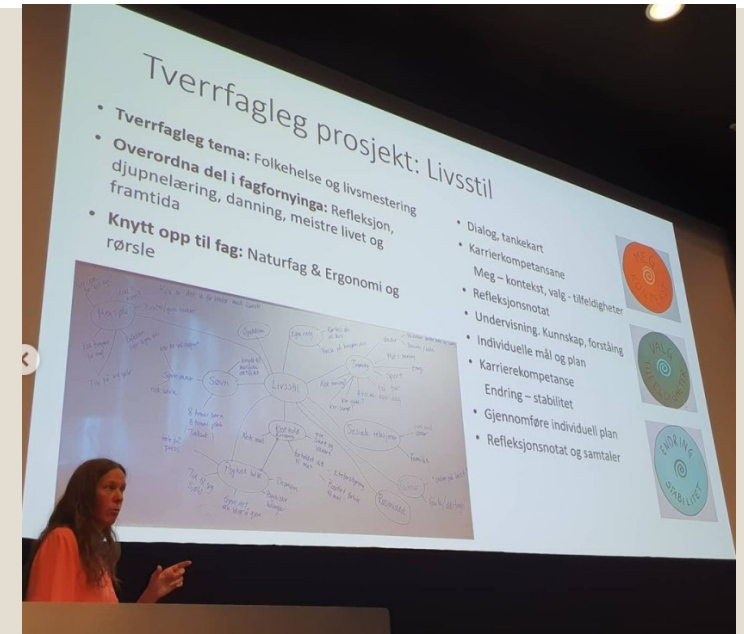
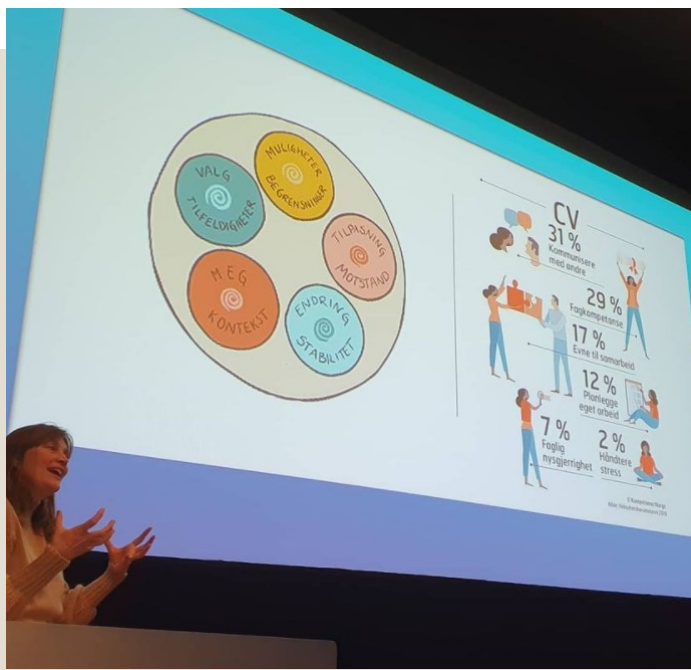
I forhold til kontekst:

- Hva må jeg endre hos meg selv for å få dette til?
- Hva er jeg villig til å endre?
- Er det noe jeg tenker jeg bør gjøre motstand mot?
- Hvordan og hvorfor vil jeg gjøre motstand?



- Forstår jeg hensikten med dette arbeidet?
- Ønsker jeg denne endringen – hvorfor/hvorfor ikke?
- Hva er det som gjør at jeg ikke ønsker endringen?
- Hva er det som gjør at jeg ønsker denne endringen?
- Kan endringen skape ny stabilitet?

Fellesprosjekt



Djupnelæring

- Dybdelæring er å lære noe så godt at du forstår sammenhenger og kan bruke det du har lært i nye situasjoner. Dybdelæring er altså mer enn faglig fordypning.
- Vi definerer dybdelæring som det å gradvis utvikle kunnskap og varig forståelse av begreper, metoder og sammenhenger i fag og mellom fagområder. Det innebærer at vi reflekterer over egen læring og bruker det vi har lært på ulike måter i kjente og ukjente situasjoner, alene eller sammen med andre.
- Tilnærmar vi oss djupnelæring knytt til karrierelæring??

10:00

85%

karrierekaren



108

innlegg

1 465

følgere

101

Følger

Jørund Leiv Walseth

Karriererådgiver

Rådgjevar på Firda vidaregåande skule

m.youtube.com/channel/UCIvarQ3khZZOXJZNCDFaHxQ

Rediger profil

Annonseverk...

Innsikt











Meg- Kontekst

Val- Tilfeldigh.

Tilpasn.- Motst.

Muligh- Begre...

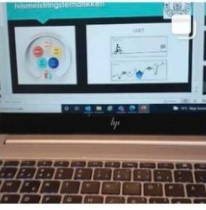
Endr.- St

















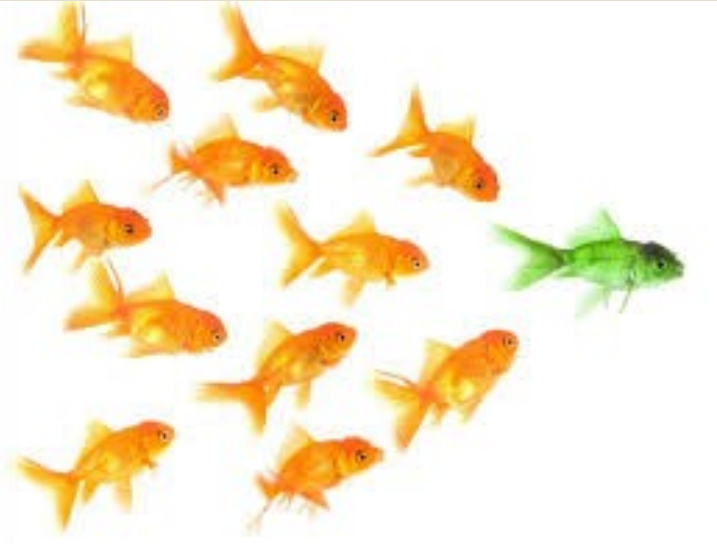






III

<



Kva seier lærarne?

- *MM, den er jo utruleg relevant for eg trur nesten ikkje eg kjem på eksempel som den ikkje er relevant for. I alle fag eller situasjoner, alle relasjonar- så, den har jo enorm brukervennelighet, fordi alle ordpara er noko alle kan kjenne seg igjen i. Både personleg, men òg i ein skolesakleg eller profesjonell setting. Så dem er veldig anvendbar. Det er jo alltid nokon ting ein kan kople inn i det.*
- *(Mari)*
- *Du må ha ein refleksjon for å bli bevist noko. Det har jo ein tendens til å berre blir informasjon, men ikkje refleksjon, når det gjeld utdanning. Vi må ha ein time her - masse informasjon, men kanskje gir desse knappane oss eit utgangspunkt for refleksjon? Då blir det noko anna. Du eiger det meir, elevane kan eige det meir – nei, eg syns at det e bra!*
- *David*

Vad tycker du
att jag ska bli
när jag
blir stor?

Lycklig.



Gruppeoppgåver:

- Korleis kan Gatsby sine kriterier for heilskapleg karriererettleiing og Firdamodellen si kopling mellom karriereknappane og livsmeistringstematikken i fagfornyinga komme til syne på skulen dykkar?
- Kva utfordringar kan de møte i dette arbeidet?

[Tinyurl.com/5y5cpjr9](https://tinyurl.com/5y5cpjr9)