

Karrierevejledning – gratis og uvildig vejledning – i alt 3 samtaler

Hvordan kan du bedst forberede dig til en karrierevejlednings samtale?

1. Afklar dine grunde til at opsøge vejledning

Start med at stille dig selv spørgsmål som:

- Hvad har fået mig til at søge karrierevejledning lige nu?
 - Hvilke følelser fylder i forhold til mit arbejdsliv (f.eks. tvivl, håbløshed, frustration, nysgerrighed, lyst til forandring)?
 - Hvad håber jeg at få ud af samtalen?
-

2. Reflektér over din arbejdshistorie og dine erfaringer

Tænk over:

- Hvad har du lavet tidligere? (Job, uddannelse, frivilligt arbejde)
- Hvad har givet dig glæde og energi?
- Hvad har drænet dig eller gjort dig utilpas?

Medbring evt. et CV eller skriv stikord til din arbejdshistorie. Du behøver ikke det hele på plads – men det giver noget at tale ud fra.

3. Gør dig tanker om dine styrker og interesser

- Hvad er du god til – både fagligt og menneskeligt?
 - Hvornår trives du bedst i arbejdssammenhænge?
 - Hvad interesserer dig – også uden for arbejde?
-

4. Overvej dine ønsker og drømme

- Hvad kunne du forestille dig som en ønskesituation?
 - Hvilken type arbejdsliv kunne du længes efter – også selv om det virker langt væk?
 - Hvad drømte du måske om engang – og er det stadig relevant?
-

5. Skriv konkrete spørgsmål ned

- Hvilke job eller brancher passer til mine kompetencer og interesser?
- Hvordan finder jeg ud af, hvilken retning jeg skal gå i?
- Hvad skal der til for at skifte spor?