

Karriereverktøy – Norske Karriereferdigheter

Et verktøy for kartlegging og utvikling av karrierekompetanse for mestring av jobb og karriere

Av Arne Svendsrud, versjon 20/5-19

Karriereverktøy - Norske Karriereferdigheter er utviklet av Arne Svendsrud. Karriereverktøy AS, arne.svendsrud@karriereverktoy.no. Den første versjonen kom i 2016 og en revidert versjon kom høsten 2019.

Norske Karriereferdigheter er utviklet i forbindelse med Karriereverktøy og er integrert som en modul i det. For Info om Karriereverktøy se her: <https://karriereverktoy.no/> For kurs i kartlegging og utvikling av Karrierekompetanse (Karriereverktøy -Norske Karriereferdigheter) se her: https://karriereverktoy.no/jobbmestring-kartlegging-utvikling_karrierekompetanse/ og her <https://karriereverktoy.no/kv-skole-og-studiemestring-karrierekompetanse/>

Se intervjuet med meg i Velferd 10/5-2019 om betydningen av å utvikle karrierekompetanser for mestring av jobb: <https://velferd.no/arbeidsliv/2019/vi-overvurderer-folk-vi-hjelper-ut-i-arbeid>

Hva er karrierekompetanse?

Jeg definerer karrierekompetanse slik: «Karrierekompetanse er de holdningene, kunnskapene og mestringsstrategiene du trenger å kunne for å gjøre karrierevalg, mestre skolegang, studier, jobb og karriere gjennom livsløpet i takt med endringer som skjer» (Arne Svendsrud, 2017)

Alle jobber har et innhold. For å kunne jobbe som sveiser må du kunne sveise. Men du trenger å kunne mer enn å sveise for å kunne jobbe som sveiser – Karrierekompetanse er det du trenger å kunne i alle jobber og på tvers av alle jobber for å kunne mestre jobb og karriere. En sentral oppgave i karriereveiledning er å finne ut hvilke karrierekompetanser den enkelte trenger å jobbe med for å øke egen mestring og utvikling i skole og studieroller, jobb og karriere.

Norske Karrierferdigheter

Karriereverktøy -Norske Karrierferdigheter - er et rammeverk som gir en omfattende og detaljert beskrivelse på ca. 850 kompetanser som angir dybden og bredden i den karrierekompetansen mennesker trenger å lære seg og beherske i skole og studieroller, jobb og karriere i et livsløpsperspektiv.

Karriereverktøy - Norske karrierferdigheter er det mest helhetlige rammeverket for karrierekompetanse som er utviklet i fagfeltet ved at det dekker alt fra mestring av skole/studierolle til mestring av overgang til pensjonering. Tidligere rammeverk for karrierekompetanse har for det meste utelatt mestring av jobb, skole og studieroller. Jeg mener at en jobb er en sentral del av en karriere og at ferdigheter som trengs for å mestre det også hører naturlig inne i et slikt rammeverk. Det samme gjelder ferdigheter for mestring av en skole og studierolle. Dersom dette ikke er med har slike rammeverk bare avgrenset nytte ved at de ikke dekker det som er karriere praktisk sett består av – mestring av hverdager.

Det er viktig å se Karriereverktøy - Norske karrierferdigheter som en helhetlig og faglig sterkt begrunnet ideliste om hva det er mulig å arbeide med i karriereveiledningsprosesser og karrierelæringsprosesser og det er du sammen med veisøker som avgjør hvilke ferdigheter som er relevante for den enkelte veisøker og den spesifikke målgruppen du jobber med. Dersom du jobber med mestring av skole/studier vil kompetanse 8 Skole og studiemestring være relevant. Dersom du jobber med mestring av jobb vil kompetanse 7 Jobbmestring være relevant. Men hva som vil være relevant vil være forskjellig fra veisøker til veisøker. Dersom du jobber med ungdom som har droppet ut av skolen vil kanskje noen ferdigheter innenfor kompetanse 7 være sentrale. Som for eksempel stabilitet i fremmøte osv. Hvis du arbeider med høyt utdannede jobbskiftere fra oljeindustrien som er i 40 årene vil det kanskje være andre temaer fra kompetanse 7 som går på mer «advanced skills» som er relevante, samt noen fra kompetanse 11, Mestre omstilling og endring og kompetanse 12 Livslang læring som er mer sentrale.

Kartlegge kritisk Karrierekompetanse og gjøre det om til læringsmål

Du bruker Norske Karrierferdigheter sammen med veisøker til å utforske karriereutfordringer, utviklingsområder og veiledningsbehov, - dvs hva veisøker vil arbeide med/utvikle seg på/ lære i veiledningsløpet som vil øke mestring og utvikling i skole og studieroller, jobb og karriere.

Særlig viktig er det å finne den kritiske karrierekompetansen og gjøre det om til læringsmål. Kritisk karrierekompetanse er de temaene som det vil gjøre en stor forskjell i mestringen for veisøker å jobbe med. De temaene som er avgjørende viktig

og nødvendig å øke mestringen på for at en praksisplass blir en ordinær jobb, at man ikke blir sykemeldt, at man blir motivert, opplever egen mestring, at ledere og kollegaer opplever at man mestrer jobb. Temaene som kommer opp bruker du til å skreddersy og designe innhold i karriereveiledningsløp som blir helt individuelle. Veisøker designer innholdet i sitt eget veiledningstilbud sammen med veileder, gjennom å selv definere hva man trenger å jobbe med. Dette er en kraftig empowerment prosess, ansvarliggjøring og skreddersøm til det den enkelte veisøker mener bør være målet.

Slik gjør du det: Gå inn på de kompetansene som er aktuelle for eksempel 7 Jobbmestring. Åpne den underoverskriften som er aktuell for eksempel 7.9 Takle konflikter, scroll gjennom de konkrete spørsmålene som står og velg ut den/de som dere synes er en passende overskrift på utfordringen(e) for veisøker, for eksempel Kunne takle kritikk (7.9.7). Beskriv utfordringen detaljert sammen med veisøker:

For eksempel «takler kritikk fra arbeidsleder ved å benekte at jeg har gjort noe på den måten eller sier automatisk at jeg er uenig og begynner å kjeffe»

Gjør deretter om utfordringen til et læringsmål, noe som kan arbeides med i veiledningen, øves på, trenes på. F.eks: Finne bedre fremgangsmåter for hva jeg skal si når arbeidsleder kritiserer meg.

Læringsmålene blir fokus i veiledningen videre hvor oppgaven blir å utforske og prøve ut alternative mestringsstrategier som fungerer bedre enn de veisøker bruker i dag.

Gjennom 850 spørsmål fordelt på 14 karrierekompetanseområder finner dere enkelt, konkret og detaljerte ut hva den enkelte veisøker ønsker og trenger å jobbe med for å mestre jobb og karriere.

Det kan også brukes til styrkekartlegging. Finne ut hvilke karriereferdigheter veisøker er god på. Dette kan brukes til å forbedre karrierevalget. Et godt karrierevalg kan være å velge noe man har ferdigheter innenfor og unngå jobber som er krevende på de karriereferdighetene man har utviklet lite. Dette blir også en fin kilde til å få et godt og detaljert språk på seg selv i jobbsøknader og CV.

Norske karriereferdigheter er særdeles relevant for veiledere som driver med jobbmestring, for eksempel innen SE /IPS tradisjonen, ved at den har oppdefinert mestring av en jobbsituasjon på en detaljert måte, det gjør det enkelt å finne ut hva fokuset skal være i oppfølgingen i en jobbsituasjonen. Se forøvrig dette intervjuet om behovet for mer tydelig metodikk for Jobboppfølging i bladet Velferd:

<https://velferd.no/arbeidsliv/2019/vi-overvurderer-folk-vi-hjelper-ut-i-arbeid>

Norske Karrierferdigheter egner seg også svært godt for veiledere som jobber med mestring av skole/studieroller- for eksempel rådgivere i ungdomskole og vgs, PPT /OT /Rådgivningstjenester i høyskole og universitet, ved at den inneholder den første samlede og detaljerte beskrivelsen på hvilke ferdigheter som skal til for å mestre en skole og en studierolle.

Verktøyet kan også brukes som en faglig sterkt begrunnet ideliste til å designe innhold i karriereveiledningstilbud og karrierelæringsopplegg, for eksempel i arbeidsrette tiltak i NAV, faget utdanningsvalg i ungdomskolen, opplegg i vgs, skoleverk, tilbud fra arbeidsinkluderingsbedrifter, karrieresentre osv.

Norske Karrierferdigheter - Innhold

Norske Karrierferdigheter inneholder 14 ulike karrierekompetanseområder: 1. Utforsk deg selv – og betydningen for karrierevalg og karriere, 2. Utforske mulighetene - bruke karriereinformasjon, 3. Velge - skole, studier og jobb, 4. Utfordre kjønnsroller, stereotyper og bakgrunn, 5. Skaffe jobb og skape jobb, 6. Digitale karrierferdigheter, 7. Jobbmestring, 8. Skole og studiemestring, 9. Mestre livet for å takle jobb, skole og karriere, 10. Balansere livsroller, 11. Mestre omstilling og endring, 12. Livslang læring, 13. Karrierebygging, 14. Arbeid samfunn og økonomi

Under ser du en grov oversikt over innholdet i Norske karrierferdigheter. Jeg skiller mellom karriereveiledning i smalt og i bredt perspektiv.

Karriereveiledning i et smalt perspektiv er «klassisk» karriereveiledning: Oppstrukturering av en karrierevalgprosess/ veiledning i fht. valg av Jobb/skole/utdanning (ferdighet 1-4)

Karriereveiledning i et bredt perspektiv er arbeid med et bredere sett av karrierferdigheter, dvs. de holdningene, kunnskapen og mestringsstrategiene som er sentrale for mestring, fungering, vekst og utvikling i jobb, skolegang, studier og karriere. Dette er generelle overførbare ferdigheter som er på tvers av jobber langs livsløpet (ferdighet 5-14).

Jeg har delt rammeverket inn i tre hovedområder: 1. Karrierevalg, 2. skaffe og stå i jobb og 3. karriereutvikling og endring.

Karrierevalg	1. Utforsk deg selv – og betydningen for	Kjenne og språksette interesser, personlige egenskaper, kompetanse osv. Utvikle positive selvdefinisjoner og lære hvordan selvbildet
---------------------	---	--

	karrierevalg og karriere	påvirkes
	2. Utforske mulighetene -bruke karriereinformasjon	Finne og utforske karriereinformasjon. Bruke karriereinformasjon til å utforske egne muligheter. Vurdere troverdigheten til karriereinformasjon.
	3. Velge – skole, studier og jobb	Fremgangsmåter for å velge, personlige kriterier for valg, konsekvenser av valg, valg som tilfeldigheter og kompromiss og gjennomføring av valg
	4 . Utfordre kjønnsroller, stereotypier og bakgrunn	Hvordan kjønnsroller, stereotypier, sosial, kulturell og religiøs bakgrunn påvirker karrieretenkning og eget valg. Kunne utfordre dette.
Skaffe og stå i jobb	5 . Skaffe jobb og skape jobb	Jobbsøking, bruke nettverk, mulighetsfokus, bruke jobbsøketjenester og starte bedrift
	6 . Digitale karriereferdigheter	Digitale ferdigheter, sosiale medier og digital skikk og bruk
	7. Jobbmestring	<p>Myke ferdigheter: (softskills): – komme ut av det med folk, forstå normene i gruppa kunne gli inn og bli akseptert på arbeidsplassen.</p> <p>Jobbferdigheter: Kunne klare å utføre selve jobben. Selvorganisering, selvstendighet og problemløsning – fravær av dette gjør at man ikke klarer å jobbe selvstendig, men trenger «tett oppfølging» og den siste er</p> <p>Sykenærversferdigheter: Utvikle mestringsstrategier på den delen av sykefraværet som er jobbrelatert, for eksempel kunne takle krysspress i jobbroller, rolleklarhet, sette grenser for arbeidsbelastninger osv.</p>
	8. Skole og studiemestring	De ferdighetene som skal til for å mestre skolegang og studier, for eksempel Lærende tankesett, Læringsutholdenhet, Høye forventninger, Sette mål, Relevans av utdanning, Relasjoner, Selvkontroll og

		selvorganisering, læringsstrategier, studieteknikk, evaluering av egen læring, begrepsforståelse, utdyping, dybdelæring.
	9. Mestret livet for å takle jobb, skole og karriere	Grunnleggende ferdigheter som trengs for at en jobb og skolerolle kan fungere, for eksempel, livsstil, vaner og strategier.
	10. Balansere livsroller	Livsroller, balansering av livsrolle og tilpasning til livsfaser
Karriereutvikling og endring	11. Mestret omstilling og Endring	Forståelse og takling av omstilling, overganger og endringer
	12. Livslang læring	Se betydningen av livslang læring og ta ansvaret for egen livslang læring
	13. Karrierebygging	Ta ansvar for egen karriereutvikling og karrierebygging
	14. Arbeid samfunn og økonomi	Sammenhengen mellom arbeid, samfunn, bedrifter og global økonomi

Hver av hovedområdene er delt inn underoverskrifter:

Karrierevalg	1. Utforsk deg selv – og betydningen for karriere og karrierevalg	1.1 Kjenn deg selv, 1.2 Utvikle et positivt selvbilde
	2. Utforske mulighetene -bruke karriereinformasjon	2.1 Finne og utforske karriereinformasjon 2.2 Utforske egne muligheter 2.3 Vurdere troverdigheten til karriereinformasjon 2.4 Bruke andre kilder til karriereinformasjon
	3. Velge – skole, studier og jobb	3.1 Hva er valg , 3.2 Gjøre valget,3.3 Flere valgalternativer, 3.4 Konsekvenser av valg, 3.5 Tilfeldigheter og kreative valg, 3.6 Gjennomføre valget
	4 . Utfordre kjønnsroller, stereotypier og bakgrunn	4.1 Utfordre egne kjønnsroller, stereotypier og bakgrunn
Skaffe og stå i jobb	5 . Skaffe jobb og skape jobb	5.1 Etablere nettverk, 5.2 Jobbsøking, 5.3 Fokus på muligheter, 5.4 Bruke karrieretjenester, 5.5 Starte bedrift
	6 . Digitale karriereferdigheter	6.1 Bruke Sosiale medier og digital skikk og bruk, 6.2 Bruke digital teknologi og programmer, 6.3 Bruke, behandle og omarbeide informasjon, 6.4 Håndtere risiko 6.5 Bruke nettbaserte karriereveiledningsverktøy
	7. Jobbmestring	7.1 Basisferdigheter i en jobbrolle, 7.2 Forstå normer, forventninger og kommunikasjon, 7.3 Snakke og lytte, 7.4 Få gjennom budskap, 7.5 Skape relasjoner 7.6

		Samarbeid, 7.7 Forstå seg selv i en jobbsituasjon, 7.8 Se og bruke andres perspektiver, 7.9 Takle konflikter, 7.10 Takle mangfold, 7.11 Takle en jobbrolle – forebygge sykemelding, 7.12 Forstå jobbrolle og ansvar, 7.13 Holde seg innenfor regelverk, 7.14 Organisere og gjennomføre arbeidet, 7.15 Planlegge og iverksette oppgaver, 7.16 Ta beslutninger, 7.17 Oppdage og løse problemer, 7.18 Utvikle og iverksette nye ideer
	8. Skole og studiemestring	8.1 Lærende tankesett, 8.2 Læringsutholdenhet, 8.3 Høye forventninger, 8.4 Sette mål, 8.5 Relevans av utdanning, 8.6 Relasjoner til medelever/studenter, 8.7 Relasjon til lærer, 8.8 Takle overganger, 8.9 Selvkontroll, 8.10 Selvorganisering, 8.11 Planlegge læringen, 8.12 Velge og endre læringsstrategi, 8.13 Studieteknikk, 8.14 Begreper og temaer, 8.15 Fakta og utdyping, 8.16 Spørsmål og dybdelæring, 8.17 Snakke og forklare, 8.18 Nøyaktighet, 8.19 Vurdere eget nivå og egen læring, 8.20 Evaluere egen læring, 8.21 Forstå faglige forventninger, 8.22 karriereutvikling i studier
	9. Takle livet for å takle jobb, skole og karriere	9.1 Grunnleggende ferdigheter i livet for å takle en jobb og skolerolle, 9.2 Takle velferdstaten
	10. Balansere livsroller	10.1 Balansere livsroller, 10.2 Livsfaser og livsstil
Karriereutvikling og endring	11. Mestre omstilling og endring	11.1 Endring er normalt, 11.2 Mestre endring, 11.3 Mestre overganger
	12. Livslang læring	12.1 Om livslang læring, 12.3 Egen læring
	13. Karrierebygging	13.1 Om karrierebygging, 13.2 Din

		karrierebygging, 13.3 Karrierebygging i jobben, 13.3 Planer for egen karrierebygging
	14. Arbeid samfunn og økonomi	14.1 Betydningen av jobb, 14.2 Hvordan fungerer bedrifter, 14.3 Jobb og samfunnet, 14.4 Endring i jobber, 14.5 Global økonomi, 14.6 Samfunnsbetydning

Under hver av underoverskriftene finner du spørsmål, til sammen ca 850 fordelt på de 14 karrierekompetanseområdene.

Utviklingen av Norske Karrierferdigheter

Verktøyet er utviklet på bakgrunn av analyse av innhold, oppbygging og utvikling av alle internasjonale karrierekompetanserammeverk fra 1977 frem til i dag.

Kompetanse 7 Jobbmestring er utviklet på bakgrunn av Internasjonale employability-skills rammeverk fra 1990 frem til i dag, sykefraværskforskning og arbeidsmiljøforskning fra de siste tiårene. Jobbmestring (kompetanse 7) kan deles inn i tre ferdighetsområder **Myke ferdigheter**: (softskills): – komme ut av det med folk, forstå normene i gruppa kunne gli inn og bli akseptert på arbeidsplassen.

Jobbferdigheter: Kunne klare å utføre selve jobben. Selvorganisering, selvstendighet og problemløsning – fravær av dette gjør at man ikke klarer jobben, men trenger «tett oppfølging» og den siste er **Sykenærværferdigheter**: Utvikle mestringsstrategier på den delen av sykefraværet som er jobbrelatert, for eksempel kunne takle krysspress i jobbroller, rolleklarhet, sette grenser for arbeidsbelastninger osv.

Kompetanse 8 skole og studiemestring er utviklet på bakgrunn av analyse av all vesentlig forskning på hvilke faktorer bortsett fra evner som gir effektiv mestring og læring hos elever og studenter. Her troner Lærende tankesett (growth mindset) på toppen etterfulgt av Læringsutholdenhet (Grit) og mange andre kompetanser som har vist seg å avgjøre skole og studiemestring.

Norske Karrierferdigheter er dermed den mest helhetlige tilnærming som finnes av denne type rammeverk til å identifisere hvilke områder man trenger å jobbe med i karriereveiledningsprosesser for mestring vekst og utvikling.

Når man ser bredden og dybden i kompetansene i Karriereverktøy - Norske karriereferdigheter inviterer det til metodemangfold. Det blir umulig å hevde at karriereveiledning skulle være knyttet til en spesiell teori eller fremgangsmåte. Ingen enkeltmetodikk dekker denne bredden eller dybden. Slik sett vil dette rammeverket være en god kilde til å få en mer bred definisjon av hva karriereveiledningspraksis kan være. Denne bredden og dybdeforståelsen er viktig i et felt som er i ferd med å profesjonaliseres i Norge, for å motvirke at enkeltretninger får for mye oppmerksomhet i akademiske miljøer og i norsk karriereveiledningspraksis.

Utvikle karrierekompetanse

Det er mange måter å jobbe med å utvikle karrierekompetanse. Generelt sett handler det om å bruke metoder som er egnet til å utvikle kunnskap, holdninger og ferdigheter – mestringsstrategier. Du kan også bruke digital arbeidsbok i Karriereverktøy som en digital måte å strukturere arbeidet med utvikling av karriereferdigheter. I dag lærer vi via internett – Nettlæringsparadigmet. Læreprosesser som ikke tar opp i seg dette, som i dag er den mest vanlige måten å lære på blir raskt irrelevante. Karriereverktøy utnytter til fulle de mulighetene dette gir. I Karriereverktøy bygger du opp arbeidsbøker på konkrete karriereferdighetstemaer etter et modulprinsipp hvor du legger inn instruksjoner, læringsressurser fra nett (for eksempel, youtube filmer eller artikler, du legger inn en oppgave de skal gjøre med læringsressursen og du legger inn skrivefelt veisøker kan arbeid med temaet i . På denne måten bygger du opp arbeidsbøker som er så kraftige og gode som internett kan være. Det er bare dine ferdigheter som veileder til å finne læringsressurser på nett og lage effektive oppgaver knyttet til de som begrenser hvor gode arbeidsbøkene blir. Du kan også designe arbeidsbøker nedenfra og opp direkte i samtalen med veisøker, det dere blir enig om skal gjøres og gjennomføres designer dere inn i en arbeidsbok. Kombinasjonen her av nettressurser + pedagogisk tilnærming +reflekterende prosesser = en læringsmessig killerkombinasjon.

Jeg er også i ferd med å skrive en bok om Karrierekompetanse – coming etter hvert!
Arne 😊