**Digihandledningsstigen**

Digihandledningsstigen – bilden stöder både studerande och handledaren att uppfatta/identifiera olika skeden och behov, som kan uppkomma under studietiden.

Digihandledning – vad betyder det?

För en studerande uppkommer det under studiens gång vid olika skeden att komma olika handledningsbehov, både förr studier och den professionella tillväxten samt för studerandens välmående. Detta skall stödja studerande med olika användarvänliga och mångsidiga kommunikationskanaler. Dock skall inte mänskliga möte glömmas bort.

Digital handledning för alla

Digihandledningsstigen – på bilden finns 6 olika moln och varje moln innehåller text, bild och/eller videor. Innehållet i varje moln är för studerande självstudiematerial och för handledare arbetsredskap.

Materialet nedan är fritt användbart för alla. Bildens text är licensierad av *Creative Commons Nimeä – JaaSamoin 4.0 Internationell licens*.

Bilden får laddas upp i PDF format. Bilden kan laddas till dig själv.

Digihandledningsstigen – bildens textinnehåll:

Kan laddas ner för egen användning i PDF format

Detta verk är licensierat av *Creative Commons Nimeä – JaaSamoin 4.0 Internationell licens*. Kontrollera licensen : <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

 **YH – STUDIEUTBUD**

*Yrkeshögskolestuderanden kan välja studier ur den egna yrkeshögskolans studieguide, samt från* [*CampusOnline.fi*](http://campusonline.fi/) *digitala kursutbud, som är tillgängligt året runt.*

**Egna Yrkeshögskolans studieguide**

*Den egna YH skolans studieguide: Innehållet i kurserna och genomförandet bör diskuteras med utbildningens utbildningsansvariga. I andra studiefrågor kan frågorna diskuteras med kursansvariga/studiehandledare/handledare/tutorstuderande eller motsvarande.*

Vid varje yrkeshögskola finns det varje läsår en studieguide, som innehåller kurser för studerande. Studerande bör bekanta sig med denna i enlighet med yrkeshögskolans rutiner och utbildningens läroplan.

(länk till egna kursutbudet/studieguide)

**CampusOnline.fi**

[CampusOnline.fi](http://campusonline.fi/) är Finlands Yrkeshögskolors gemensamma digitala/virtuella studieguide – portal. Studerande kan själva avgiftsfritt välja kurser från andra Yrkeshögskolor och inkludera/ersätta studier i den egna utbildningen/läroplanen.

Studierna är gratis för yrkeshögskolans examensstuderande, utbytesstuderanden och öppna yrkeshögskolans ledstuderande. Andra öppna YH studerande och blivande studeranden kan betala i enlighet med öppna Yh:s avgifter.

**Anmälan**

**Anmälan till egna Yrkeshögskolans studier**: Anmälan till studier skall ske enligt den egna yrkeshögskolans rutiner. Det är viktigt att alltid komma ihåg att, som examensstuderande, anmäla sig närvarande, till den kommande terminen/läsåret.

**Anmälan till CampusOnline.fi studier**: I CampusOnline.fi finns en länk, där studerande skall anmäla sig till studier vid Yrkeshögskolan som erbjuder kursen/studierna. Vid YH där studierna/kursen skall genomföras finns närmare information om kursen samt anvisningar om anmälning.

Tilläggsuppgifter om anmälning fås från yrkeshögskolan där kursen skall genomföras. Frågor om kursens innehåll och genomförande bör riktas till kursens ansvariga lärare.

**Studieinstruktioner**

**Egna Yrkeshögskolans utbud**: Frågor kring de enskilda kursernas innehåll och genomförande skall riktas till den ansvariga läraren för kursen. Frågor kring utbildningens innehåll och genomförande skall riktas till utbildningsansvariga/programansvariga.

(länk till den egna yrkeshögskolans eget system, där närmare instruktioner finns om utförandet, Peppi)

**CampusOnline:** Det lönar sig att först bekanta sig med kursutbudet och se vilka kurser samt innehållet, som verkar intressanta; Är det möjligt att kursen kan ingå i läroplanen/min individuella studieplan och vilket mervärde ger studierna min utbildning. Innan du anmäler dig till kurserna är det bra att diskutera detta med din utbildningsansvariga, ifall kursen kan ersätta någon kurs i din läroplan eller om den skall inkluderas. Blir kursen godkänd av din utbildningsansvariga, skall kursen införas i din ISP, efter att du genomfört kursen och prestationen är godkänd.

**DIGIFÖRMÅGA**

Studier och lärande vid yrkeshögskolorna bli mer och mer nätverkande samt digital. Numera genomförs dag- och flerformsstudier sida vid sida, där studierna inte är knutna till utbildningarnas campus, utan de kommer att ske helt och hållet nätbaserat och i närhet till arbetslivet

**Digimiljö**

Digimiljöer som används vid yrkeshögskolorna är bland annat lärplattformer, system för studerandeadministration (innehåller bl a studieregister), Office 365, email och miljöer för sociala medier. Med digistartpaketet får man bekanta sig med den egna yrkeshögskolans digimiljöer i sin helhet samt hjälp för att använda dem effektivt för dina egna studier.

**ATT STUDERA VID YRKESHÖGSKOLA**

Kärnan i yrkeshögskolestudier är närheten till arbetslivet. Projekt, praktik och ett gemensamt lärande är centralt i studierna.

Efter examen från yrkeshögskolan är det möjligt att fortsätta studera till en högre yrkeshögskoleexamen, som motsvarar en magisterexamen från universitet. Ansökan till den högre yrkeshögskoleutbildningen kan ske efter genomförd kandidatexamen, samt minst tre års arbetslivserfarenhet.

Yrkeshögskolor ordnar även specialiseringsutbildningar, delar av en utbildning kan ske via den öppna yrkeshögskolan eller som fortbildning.

* Information om högskoleutbildning <https://minedu.fi/sv/hogskoleutbildningen>
* Vad kan jag studera vi YH <https://studieinfo.fi/wp/yrkeshogskola/vad-kan-man-studra-vid-yrkeshogskolan/>
* Yrkeshögskolornas gemensamma digitala kursutbud: <https://campusonline.fi/sv/>
* Studerandes berättelser (Videor, finska)
* En framgångssaga <https://www.youtube.com/watch?v=sjCgzRpR7tI&feature=youtu.be>
* Länk till den egna yrkeshögskolans guide: [www.novia.fi](http://www.novia.fi)

**Studentorganisationer**

Studerandekåren fungerar som studerandes representanter och bevakar studerandes intressen, stöder studerandes välmående under studietiden och delvis påverkar studiernas flöde. Studerandekåren övervakar även att jämställdhet bibehålls vid de olika yrkeshögskolorna.

Yrkeshögskolans studerandeunions takorganisation heter Finlands studerandekårers förbund – SAMOK

* SAMOK: <https://samok.fi/?lang=sv>

**Studievägledning**

Målet med studievägledning är att stöda och hjälpa studerande att genomföra studierna inom examenstiden.

De tre centrala delområden i handledningen är: handledning i lärande och studier, karriärsplanering och den professionella tillväxten.

* Studerandes berättelser (Videor)
* Länk till egna YH guide

**Internationella studier**

Under studiernas gång finns det möjligheter att göra delar av studierna utomlands.

Erfarenheten säger att delta i andra länders arbetskultur, seder och burk, stärker det egna lärandet och förbereder dig för arbetslivet. Möjligheterna är många, t ex studie- och praktikutbyten, intensivkurser, studieresor och olika internationella projekt.

* Studerandes berättelser (Videor)
* Länk till egna YHs internationella sidor

**Närvaroanmälan- och frånvaroanmälan**

Under din studietid bör du varje läsår anmäla dig som närvarande eller frånvarande. Därmed bibehåller du din studierätt. Denna anmälningsskyldighet rör alla examensstuderanden, både de som påbörjar sina studier samt även under hela studietiden.

Från 1.8.2015 kan anmäla sig frånvarande vid studiernas början, enbart genom lagliga skäl. Lagliga skäl kan vara värnpliktslag (2007/1438), civiltjänstlagen (2007/1446) eller frivillig militärtjänst för kvinnor (194/1995), moderskaps-, faderskaps- eller föräldraledighet, egen sjukdom eller skada, vilket gör att man är oförmögen att påbörja/utföra sina studier.

Man kan anmäla sig frånvarande under högst två terminer, utan att ange orsak, under studiernas gång.

* Länk till YH egna sidor

**Studerandeservice**

Studerandeservice guidar och ger råd i frågor som berör bland annat studierätter, studiestöd, försäkringar och examen och betyg. Från studerandeservice fås olika intyg, så som studieintyg, studieprestationsutdrag, måltidskort och VR:s och Matkahuoltos studiekort.

* Länk till YH egna sidor

**Biblioteksservice**

Länk till egna biblioteket

**Inlärningsmiljöer**

Länk till Moodle

**Praktik**

Praktik i arbetslivet är det första steget till ditt kommande yrke och ett bra tillfälle att visa vad du kan. Praktiken medför många möjligheter till att knyta kontakter/nätverkande, lära sig olika färdigheter på praktikplatsen, tillämpa teorin du lärt dig i yrkeshögskolan till arbetslivet och få arbetserfarenhet. Genom praktiken kan du få idéer för ditt examensarbete och även kanske en framtida arbetsplats.

* Studerandes berättelser (Video)
* Länk till Yh:s egna sidor

**Examensarbete**

I slutet av dina yrkeshögskolestudier bör ett examensarbete på 15 studiepoäng presenteras. Syftet med examensarbetet är att utveckla studerandes förmåga att tillämpa kunskap och färdigheter som förvärvats under studietiden, så som den egna branschens kunskapsutveckling, analytisk förmåga och kritiskt tänkande.

* Studerandes berättelser (Video)
* Länk till Yh:s egna sidor

**Förlängning av studietiden**

Tid som är tillgänglig för att genomföra examen, dvs. rätten att studera, är den utsatta tiden till examen plus ett läsår. Tiden för studierätten kan även bestämmas i enlighet med den individuella studieplanen (ISP)

Om studierna inte blir slutförda inom utsatt studietid, bör studerande ansöka om tilläggstid innan studietiden går ut.

**LÄROPLAN/INDIVIDUELL STUDIEPLAN**

**Vad är en läroplan?**

En läroplan (**LP)** är en övergripande beskrivning av examensstudier, lärandemål och nödvändiga studiepoäng. Utbildningens läroplan vid yrkeshögskolans beskriver hur studierna planeras och organiseras varje läsår. Kurserna i läroplanen kan vara obligatoriska, frivilliga eller valfria.

**Vad är en individuell studieplan?**

Individuell studieplan (**ISP)** är en studerandes personliga studieplan som skapas genom en rad olika val och bland annat genom tillgodoräkning.

ISP är ett verktyg där den egna studien planeras, vilket gör att du kan planera din egen individuella studieväg. I en ISP beskrivs de studier som krävs för en examen och i vilken ordning de skall göras, samt tidtabeller.

En IPS kan uppdateras under studietiden. Regelbunden uppföljning av studiernas framsteg hjälper dig till din karriär och i arbetslivet, via olika lärandemål.

Studerandes erfarenheter/berättelse om IPS betydelse

* Länk till egna YH: IPS
* Peppi

**Examensstadga**

Examensstadga är Yrkeshögskolornas ”grundlag” , med officiella instruktioner för yrkeshögskolans uppgift och verksamhet. I examensstadgan hittar man bland annat, hur ett godkänt vitsord kan höjas.

Som tillägg till examensstadgar kan yrkeshögskolan har egna regler och rutiner, till exempel bedömningskriterier och ordningsregler.

* Länk till egna yrkeshögskolans examensstadgar

**Tillgodoräkning av studier**

Studier som är utförda i andra högskolor/yrkeshögskolor kan inkluderas i dina egna examensstudier. Här kan du anhålla om tillgodoräkning genom ersättande prestation. Begreppet tillgodoräkning (finska AHOT) kommer från ”(aiemmin) hankitun osaamisen tunnistaminen ja tunnustaminen”. På svenska tidigare ”erkännande av tidigare förvärvad kunskap”. Tillgodoräknande av studier ansöks enligt yrkeshögskolans egna rutiner.

Kunskap kan fås på andra ställen än enbart i högskolan, till exempel vid andra studier/utbildningar, i arbetslivet eller via fritidsintressen. Kunskap som erhållits vid andra ställen än vid en yrkeshögskola/universitet, skall studerande visa på kunskapen enligt yrkeshögskolans egna rutiner.

Här finns tips om hur man kan erkänna tidigare förvärvad kunskap. (länk till molnet för professionella tillväxten, där det diskuteras hur den egna kunskapen identifieras.

Studerandes berättelser

* Länk till egna yrkeshögskolans rutiner

**Överflyttande studeranden**

Byte av utbildningsprogram, transfer, är till för studerande som

* Vill byta från ett likadant eller liknande utbildningsprogram inom den egna yrkeshögskolan
* Vill byta till ett likadant eller liknande utbildningsprogram i en annan yrkeshögskola

Även om det är möjligt att byta från ett utbildningsområde till ett annat, så tar inte alla utbildningar emot överflyttande studerande.

(Källa: Studieinfo.fi)

Det är alltid bra att läsa instruktioner vid yrkeshögskolan, dit du ämnar flytta.

Studerandes berättelser (Videor)

* Länk till studieinfo.fi
* Yrkeshögskolans instruktioner för byte av utbildningsprogram/yrkeshögskola

**PROFESSIONELL UTVECKLING**

*Den professionella utvecklingen är individuell hos varje studerande. Den omfattar 1) identifiering av egna färdigheter, 2) arbetslivsfärdigheter och 3) karriärplanering. När den studerande väljer studieperioder utifrån sina mål, bildar nätverk och utvärderar den inhämtade kompetensen under studierna, framskrider hen planenligt – ibland experimentellt – och når de mål som hen satt upp för sig.*

**Karriärplanering**

*Karriärplaneringen möjliggör målinriktat avancemang i studierna. Den studerande förmår göra meningsfulla studieval med tanke på sin framtid och skapa kontakter med arbetslivet så att hen efter utexamineringen har bra möjligheter att bli anställd i uppgifter som motsvarar hens kompetens och intressen.*

**Vad är karriärplanering?**

Karriärplaneringen stöder övergången från studierna till arbetslivet och hjälper de studerande att söka sig till eventuella fortsatta utbildningar senare i livet. Med hjälp av karriärplaneringen avancerar de studerande målinriktat i sina studier, gör meningsfulla studieval med tanke på sin framtid och skapar kontakter med arbetslivet så att de efter utexamineringen kan få en anställning för uppgifter som motsvarar deras kompetens och intressen.

Med hjälp av färdigheter för karriärplanering kan man identifiera potentiella sysselsättningsutsikter och förutse nödvändiga kompetensbehov för arbetslivet. Med karriärvägledning stöds även utvecklingen av karriärplaneringsfärdigheterna så att man efter yrkeshögskoleexamen kan göra ändamålsenliga val för utbildnings- och arbetskarriären som också stöder livslångt lärande, under hela karriären.

**Varför är karriärplanering viktig på studievägen?**

Under yrkeshögskoleutbildningen lär man sig identifiera färdigheter och gör individuella studieval inom ramen för läroplanen. En lärartutor eller motsvarande handledare stöder den studerande med att identifiera sina färdigheter och hjälper hen att fundera på och motivera sina studie- och karriärval.

Karriärplaneringen kommer till nytta vid beskrivning av den egna kompetensen och för att hitta potentiella arbetsuppgifter till stöd för den professionella framtiden. Med karriärplaneringen och den erhållna karriärvägledningen kan man dessutom förbereda sig för även överraskande svängar i arbetslivet. Det hjälper en vidare att förutse och hantera även snabba förändringar i arbetslivet.

Nedan presenteras olika elektroniska verktyg och webbplatser för utveckling karriärplaneringsfärdigheterna och att lyfta fram den inhämtade kompetensen.

* Olika blogg- och portfoliemodeller (t.ex. *Kyvyt.fi*) och motsvarande plattformar på marknaden, eller plattformar som yrkeshögskolan erbjuder, som gör det möjligt att visa det egna kunnandet på ett personligt sätt.
* Visuella kunskapsmärken (Open Badge) och appar (t.ex. *Slice*) gör det likaså möjligt att lyfta fram den egna kompetensen. Användaren kan administrera och ge besökar- eller läsrättigheter till önskade personer.
* I olika sociala kamratnätverk (t.ex. *LinkedIn*) kan man lyfta fram det egna kunnandet ur perspektivet för jobbsökning samt bygga ut och upprätthålla professionella nätverk.
* Dessutom har studerande nytta av olika webbplatser med information om utvecklingsutsikterna och konkurrenssituationen inom respektive bransch, uppföljning av placering i arbetslivet samt kompetensbehov.
Exempel:
	+ [www.foreammatti.fi](http://www.foreammatti.fi/)
	+ [www.toissa.fi](https://toissa.fi/home-sv-se/)
	+ [www.ammattinetti.fi](http://www.ammattinetti.fi/?lang=sv)
	+ [www.tulevaisuusohjaus.fi](https://tulevaisuusohjaus.fi/pa-svenska/)
	+ [www.getalife.fi](http://www.getalife.fi/)
	+ [www.koukkuun.fi](http://www.koukkuun.fi/)
	+ den globala karriärvägledningstjänsten [Pivot](https://www.pivotplanet.com/)
	+ dessutom regionala, nationella och globala prognoser och utredningar, såsom [Utbildningsstyrelsens rapporter om kompetensbehov](https://www.oph.fi/utvardering_och_statistik/prognostisering/prognostisering_av_utbildnings_och_kompetensbehov), [Sitras trendlistor](https://www.sitra.fi/sv/%C3%A4mnen/megatrender/) samt [det nationella framsynssamarbetets framtidsbilder](http://foresight.fi/kev-tulevaisuuskuvat/)

Genom att besvara följande frågor kan du få en tydlig uppfattning om den egna professionella utvecklingen och karriärplanen:

* Vilka var dina utgångspunkter för att söka dig till att studera för den valda branschen/examen?
* Hurdana arbetsuppgifter upplever du som motiverande nu och i framtiden? Varför? Var finns de?
* Hur ter sig branschen kring din utbildning nu och i framtiden? Hur förändras branschen med bland annat teknologisk utveckling, digitalisering, ändrade konsumtions-/köpvanor, globalisering, förändringar i befolkningsstrukturen m.m.? Hur borde du följa med utvecklingen och framtidsutsikterna inom din bransch?
* Vilka olika möjligheter har du att hitta jobb och avancera inom den valda branschen?
* Hurdan kompetens, vilka egenskaper och färdigheter kräver dessa uppgifter av dig?
* Vilken kompetens kan man identifiera genom en yrkeshögskoleexamen? Vilka färdigheter har du tillägnat dig genom lönearbete och fritidsintressen, medborgarpåverkan m.m. i förhållande till dina kompetensbehov? Hur kan du konkretisera, sammanfatta och motivera den kompetens som du redan har och den som krävs i arbetet?
* Hur kan du på ett konkret sätt ännu skaffa dig nödvändig kompetens som en del av din yrkeshögskoleexamen? Vad intressant erbjuder din yrkeshögskola? Och övriga yrkeshögskolor (Campusonline.fi) eller det gemensamma utbudet på högskolenivån och/eller de tillgängliga MOOC?
* Hurdana möjligheter till fortsatt eller kompletterande utbildning identifierar du efter yrkeshögskoleexamen? Hur påverkar de din karriärutveckling?
* På vilka sätt kan internationella aspekter eller utveckling av företagarfärdigheter stöda dina karriärplaner i dina studier? Vilka möjligheter till dessa erbjuder yrkeshögskolan?
* Vilka aktörer och personer kan vara intresserade av det kunnande som du inhämtat? Var hittar du dem? Varför är det motiverat att skapa och upprätthålla nätverk, lyfta fram sin kompetens, sina färdigheter och intressen samt sin inställning för dem?

**Arbetslivsfärdigheter**

*Arbetslivsfärdigheterna består av professionella kunskaper och färdigheter. Bra arbetslivsfärdigheter hjälper den studerande att bli expert på sin bransch och agera i mångsidiga olika nationella och internationella miljöer och nätverk. Var och en bidrar genom sin verksamhet till ansvarsfullheten och trivseln i studie-/arbetsmiljön och engagerar alla i att utveckla studie-/arbetsgemenskapen och att utvecklas själva.*

**Vad är arbetslivsfärdigheter?**

Arbetslivsfärdigheterna består av professionella kunskaper och färdigheter. Arbetslivet har förändrats från långa karriärer på flera decennier till alltmer splittrade karriärvägar: man byter arbetsplats oftare och uppgiftsbeskrivningarna förändras allt lättare. Arbete och utbildning turas om och inlärning följer med hela livet. Distansarbete har ökat i popularitet och e-möten är dagens melodi. Arbetslivet ändras också av robotik och utvecklingen av AI. Även förändringsflexibilitet och förmåga att lära bort inpräntade vanor och tillägna sig nya tekniker kan anses vara framtida arbetslivsfärdigheter. Förmågan till kritiskt tänkande hjälper en att göra lämpliga val.

(Källa: Eväitä työelämään. Kuusi tapaa lisätä korkeakouluopiskelijoiden työelämävalmiuksia. (red. Arola M.) 2017. Sitra. Sitras utredningar 123. <https://media.sitra.fi/2017/06/05104025/Selvityksia123.pdf>)

Utöver färdigheterna ovan är även samarbetsförmåga, att se till arbetshälsan, fortlöpande utveckling och varje anställds ansvar för stämningen på arbetsplatsen viktiga arbetslivsfärdigheter. De allmänna arbetslivsfärdigheterna i yrkeshögskolor är [inlärningsfärdigheter, etiskt kunnande, arbetsgemenskapsfärdigheter, innovationskompetens och internationell kompetens](https://kareliauas-my.sharepoint.com/%3Aw%3A/g/personal/kukkasniemis_karelia_fi/EfU2b4O8fIxLl1saLeoDL8MBHCfSkpYuMDGpbUbaukbdnA?e=HTNZQO).

Källan för arbetslivsfärdigheterna är: ARENE. 2010. Suositus tutkintojen Kansallisen viitekehyksen (NQF) ja tutkintojen yhteisten kompetenssien soveltamisesta ammattikorkeakouluissa. (2010) <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_nqf.pdf>

**Varför är det så viktigt med arbetslivsfärdigheter?**

Det lönar sig att tillämpa och utveckla goda arbetslivsfärdigheter i alla situationer. De hjälper den studerande att bli expert på sin bransch men också att agera i mångsidiga olika nationella och internationella miljöer och nätverk. Var och en bidrar genom sin verksamhet till ansvarsfullheten och trivseln i arbetsmiljön och engagerar alla i att utveckla arbetsgemenskapen och utvecklas själva.

Arbetslivsfärdigheter behövs redan under studietiden när man gör upp studieplaner och fattar anknytande val samt sätter upp mål. Att nå målen kräver disciplin och tidsscheman. Man kan inte göra allt ensam. Därför har man under studiernas gång möjlighet att studera i olika team och grupper med olika människor. Det är också möjligt att under studierna välja kurser vid andra yrkeshögskolor eller studera på nätet. Då lär man sig distansjobba och delta i e-möten redan under studietiden.

Mångsidiga arbetslivskontakter ingår i högskolestudier och det finns möjligheter att bilda nätverk. Dessa kräver dock ofta egen aktivitet och eget initiativ, annars kan man missa nyttiga och lämpliga möjligheter.

Miljöer där man kan utveckla sina arbetslivsfärdigheter under studietiden:

* Moodle och Optima är exempel på lärmiljöer på nätet.
* Skype, Adobe Connect, Zoom och Discort är exempel på förhandlingsverktyg för distansmöten för handledning och teamträffar.
* OneDrive och GoogleDrive är exempel på social produktion och

 delning av innehåll.

Frågor att fundera på:

* Vilka arbetslivsfärdigheter har jag redan?
* Vilka arbetslivsfärdigheter borde jag utveckla?
* Hur kan jag utveckla mina arbetslivsfärdigheter?

**Att identifiera det egna kunnandet**

*Att identifiera det egna kunnandet innebär medvetet tänkande där man klär sitt abstrakta kunnande i ord eller ger det en visuell form. Det är en viktig förmåga att kunna lyfta fram det egna kunnandet såväl skriftligt, muntligt som visuellt: en digital portfölj eller en meritförteckning är ett skyltfönster för det egna kunnandet och berättar viktiga saker om en för nätverk och eventuella arbetsgivare.*

**Vad avses med identifiering av det egna kunnandet?**

Att identifiera det egna kunnandet innebär medvetet tänkande där man klär sitt abstrakta kunnande i ord eller ger det en visuell form. Med kunnande avses de färdigheter, kunskaper och erfarenheter som man samlat under såväl studietiden som på fritiden, i förtroendeuppdrag och i arbetslivet. Det är möjligt att medvetet utveckla det egna kunnandet åt önskat håll.

**Hur lyfter man fram det egna kunnandet?**

Det är en viktig förmåga att kunna lyfta fram det egna kunnandet såväl skriftligt, muntligt som visuellt: en offentlig portfölj eller en meritförteckning är ett skyltfönster för det egna kunnandet och berättar viktiga saker om en för nätverk och eventuella arbetsgivare. Att visa upp och berätta om den egna, individuella kombinationen av färdigheter på ett åskådligt sätt motiverar eller omsätter kunnandet i praktiken. Att visa sitt kunnande i sociala medier och utvalda digitala kanaler ger en professionell bild av en. En meritförteckning på video tar upp både personens personlighet som hens färdigheter och kunskaper. Hissprat innebär att man sammanfattar det egna kunnandet i ett slående anförande på cirka en minut.

Det är en bra idé att samla in bildmaterial, projektrapporter, utlåtanden, respons, videoinspelningar och andra material på den egna digitala plattformen (t.ex. OneDrive eller GoogleDrive) och välja ut de mest aktuella och lyckade proven till sin offentliga portfölj.

Lämpliga digitala kanaler för presentation av det egna kunnandet:

* LinkedIn – lämpar sig för alla branscher och är en digital meritförteckning
* genom att blogga kan man visa sin expertis och presentera sina tankar om sådant som intresserar en själv
* Behance är en portföljgemenskap i synnerhet för den kreativa branschen
* Wix.com, Portfoliobox.net, Crevado.com, Squarespace, About.me, Flavours.me, Branded.me, Strikingly m.m. erbjuder verktyg för att bygga upp en egen presentationssida eller portfölj på nätet.
* Med hjälp av verktyget Vizualize.me kan man omvandla uppgifterna i LinkedIn-profilen till infografik.
* Plattformen Padlet, Prez och Pinteresti kan användas för presentation av referenser genom att plocka ut de bästa bitarna till tjänsten (texter, bilder, videor och ljudfiler).

**Hur identifierar man kunnande?**

Testa djärvt olika saker för att identifiera det egna kunnandet, utan att glömma reflexion. Du kan testa olika roller och uppgifter till exempel genom att delta i olika projekt och praktikperioder. På så sätt upptäcker du inom vilka delområden du särskilt vill utveckla ditt kunnande. Vid reflexion av det egna kunnandet kan du använda dig av till exempel denna webbplats för mind map: <http://www.tyollisyysportti.fi/tampere/tukityo/apuvalineita-oman-osaamisen-tunn>

Observera att kunnande inte enbart innebär att du behärskar yrkesämnen och -tekniker utan att det också omfattar förmåga till växelverkan, digitala färdigheter, färdigheter att bilda nätverk och förmåga att agera i internationella miljöer.

**Övning i identifiering av det egna kunnandet – hur kan du kartlägga ditt kunnande?**

Du kan öva dig i att identifiera det egna kunnandet med en handledare eller självständigt medan du gör upp en meritförteckning eller sätter upp följande mål för din karriär. Du kan studera viktiga uppgifter och därmed få en bredare bild av vad det är som upprepas (styrkor, de olika sidorna av kunnandet, utvecklingsobjekt). Använd dig av resultaten av denna granskning vid karriärplanering när du försöker identifiera hurdan arbetserfarenhet du behöver eller hurdana studier du måste avlägga för att komma till följande skede – på väg mot det framtida karriärmålet.

**Uppgift**

Välj några uppgifter i din nuvarande livssituation som du tycker är viktiga (t.ex. studieprojekt eller en uppgift som gäller arbetspraktik eller arbete). Du kan börja med 2–3 teman och när du väl har kommit i gång, utvidga identifieringsövningen till flera uppgifter. Använd dig till exempel av verktyget Padlet där du enkelt kan klassificera och redigera texten som du producerat. Skriv ner följande för respektive uppgift:

* mål
* personliga ansvar, teamansvar
* hur bra du har lyckats med uppgiften i förhållande till målen. Här kan du använda dig av responser som du fått (kollegor, chefen, andra intressentgrupper). Om du arbetade i team, bedöm också hur bra du lyckades som teammedlem (t.ex. dina sociala färdigheter, din insats i grupparbetet, gemensam bearbetning).
* vilket kunnande du har behövt i den valda uppgiften. Uppmärksamma följande: 1. Vilka av dina styrkor utnyttjade du? 2. Vilka nya färdigheter tillägnade du dig? 3. Vilka nya styrkor identifierade du hos dig själv? 4. Inom vilka områden vill du ännu utvecklas?

Du kan framhäva de färdigheter och styrkor som kommer upp i övningen till exempel i din LinkedIn-profil.

Källa: Sirja Kulmala-Portman, SEFE 31.10.2013

**DIGITALA FÄRDIGHETER**

*I yrkeshögskolestudier flyttas inlärningen i allt högre grad till nätet och nätverk. Vid sidan om dag- och flerformsstudier finns det allt flera utbildningsmodeller som helt saknar kampusstudier och där studierna helt äger rum i webbmiljöer och arbetslivskontexter enligt principen för ubik inlärning. Med ubik avses informationsteknologi som är närvarande överallt. Inlärning i en sådan miljö kräver digitala färdigheter av de studerande.*

*Färdighet innebär förmåga att agera på ett ändamålsenligt sätt och utnyttja sitt kunnande. Högskolestuderandes digitala färdigheter kan exempelvis delas in i sex delområden som beskriver kompetens:*

* *studier och inlärning online*
* *verktyg och tekniker som behövs vid digital inlärning*
* *nätverksidentitet och välbefinnande*
* *kommunikation och samarbete*
* *anskaffning, användning och produktion av information*
* *innehållsproduktion*

*Exempel på internationella verktyg för digitala färdigheter:* [*www.allaboardhe.ie*](http://www.allaboardhe.ie/) *och* [*https://europass.cedefop.europa.eu/fi/resources/digital-competences*](https://europass.cedefop.europa.eu/fi/resources/digital-competences)

**Digitalt startpaket**

Det digitala startpaketet erbjuds i början av studierna och utgör en del av yrkeshögskolans helhet Orientation Services. Målet med paketet är att stärka den studerandes digitala färdigheter, underlätta början av studier, göra den studerande insatt i de elektroniska miljöer som yrkeshögskolan valt ut och hjälpa till med gruppbildning. Målen får lite olika betoningar i olika yrkeshögskolors digitala startpaket och varje yrkeshögskola har gett startpaketet ett eget namn. Det digitala startpaketet används inte ännu i alla yrkeshögskolor.

(Länk till den egna yrkeshögskolans startpaket om skolan har ett)

**Digitala miljöer**

Exempel på digitala miljöer som används i yrkeshögskolestudier är inlärningsplattformar, system för studerandeadministration (inkl. studieregister m.m.), tjänsten Office 365, e-post och sociala medier. Det digitala startpaketet gör en insatt i den egna yrkeshögskolans helhet av digitala miljöer och visar hur man kan utnyttja dem effektivt som en del av studierna.

**Lärandeanalys**

Det bildas alltid data när de studerande besöker eller arbetar i de elektroniska miljöer som yrkeshögskolan valt ut. Lärandeanalys använder sig av data som uppstår vid inlärningsprocessen vid utveckling av undervisningen och handledningen samt som stöd för inlärningen.

Lärandeanalys ur studerandes synvinkel: [https://www.youtube.com/watch?embed=no&v=9MEavXkVOOA&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?embed=no&amp;amp;v=9MEavXkVOOA&amp;amp;feature=youtu.be)

**STUDIEFÖRMÅGA**

Studieförmågan består av flera olika faktorer. För att må bra behöver människan arbete och aktivitet, utmaningar, positiva erfarenheter, människorelationer och glädje i sin vardag. Dessutom är det viktigt för funktionsförmågan att man fäster uppmärksamhet vid vad man äter, upprätthåller den fysiska konditionen samt att man vilar och sover tillräckligt mycket.

**Egna resurser och funktionsförmåga**

*Tillräckligt mycket sömn och vila, god kost och god fysisk kondition ökar de egna resurserna och förbättrar funktionsförmågan.*

**Sömn och vila**

Tillräckligt med nattsömn av god kvalitet stöder inlärningen och minnet och främjar välbefinnandet överlag.

Allt man gör dagtid och den allmänna livssituationen påverkar sömnkvaliteten. Därför lönar det sig att fästa uppmärksamhet vid att man motionerar tillräckligt mycket och på rätt sätt samt att man har förmågan till tidshantering i ordning. Rusmedel påverkar sömnkvaliteten och stör bra nattsömn. Också en stressande livssituation kan orsaka sömnproblem. Därför bör man ingripa i sådana situationer i tid.

Läs mer om sömnens betydelse för hälsan: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni> (på finska)
eller testa [programmet för fridfull sömn](https://headsted.fi/ohjelmat/uni/) på webbplatsen Headsted.fi.

**Kost**

Mångsidig kost och regelbundna måltider hjälper en att orka bättre och främjar även studieförmågan. En av studerandeförmånerna är en förmånlig och mångsidig lunch som det gäller att äta alltid när det bara är möjligt.

Om man har problem med tidsanvändningen eller andra levnadsvanor, återspeglas det i regel också i måltiderna på ett eller annat sätt. Till exempel kan måltidsrytmen rubbas om den övriga dygnsrytmen är mycket oregelbunden.

Mer information om kostens betydelse för studieförmågan:
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/rytmia-ruokailuun/>

**Fysisk kondition**

I arbetslivet behövs utöver facklig kompetens också god hälsa, en aktiv livsinställning, ihärdighet, goda sociala färdigheter och gemensamma spelregler som följs. Dessa är färdigheter som alla kan lära sig till exempel genom att idrotta på sin fritid. Många läroanstalter har egna motions- och idrottslokaler och -tjänster.

I lagspel lär man sig förmåga till växelverkan och att spela enligt regler. Att syssla med vilken som helst gren är ett bevis på att man kan engagera sig för sådant som är viktigt för en och att man ihärdigt strävar efter resultat. Motion ger också glädje i livet!

Motionstips: <http://www.yths.fi/i_love_arki/liikutko_riittavasti> (på finska)

Funderar du på var du kunde hitta tillförlitlig hälsoinformation? Utforskad och aktuell information om den fysiska och psykiska hälsan finns på <https://www.terveyskyla.fi/sv>.

**Studiefärdigheter och motivation**

*Självkännedom, motivation, ansvar för den egna inlärningen, tidsanvändning och inlärningssvårigheter påverkar studieförmågan.*

**Självkännedom**

Att känna sig själv innebär att man utvecklas som människa. En människa som känner sig själv är medveten om sina fördomar, värden, behov och styrkor samt hur hon upplever känslor. Självkännedom är erfarenhetsbaserad inlärning som utvecklas hela livet. Bra självkännedom underlättar umgänge med andra människor.

Självkännedom hjälper också vid yrkesval. Testa vilka yrken kan passa dig: <https://asiointi.mol.fi/avo/responsive/self-evaluation.xhtml>

**Tidsanvändning**

Tidshantering är en förmåga som man kan lära sig och där man kan utvecklas. Tidsanvändning och planenlighet betonas i webbstudier, för vilka rytm skapas av läroanstaltens läsordning och anpassning av självständiga studier till den.

Förmågan att hantera tid och sättet på vilket man gör det är individuella. Det lönar sig att i den egna tidsanvändningen sträva efter att få sådant gjort som man vill göra, dock så att det också finns tid för annat tidsfördriv.

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/hallittua-ajankayttoa/>

**Ansvar för den egna inlärningen**

Var och en har ansvar för den egna inlärningen. Inlärning sker inte utan eget arbete och egna insatser. Därför gäller det att kontrollera de egna vanorna, färdigheterna och inställningarna avseende studier. Motivationen avgör vilken roll studierna får i livet.

Läs mer om olika inlärningsmetoder och testa dig själv som studerande: <https://www15.uta.fi/arkisto/verkkotutor/oppija.htm> (på finska)

**Inlärningssvårigheter**

Inlärningssvårigheter kan fördröja studierna. Därför försöker man identifiera dem så tidigt som möjligt. Inlärningssvårigheter kommer till uttryck i studier till exempel i form av svårigheter att använda färdigheterna att lyssna, tala, läsa, skriva eller dra slutsatser och/eller sina matematiska färdigheter.

Uppmärksamhetsproblem och hyperaktivitet hör också till spektret av inlärningssvårigheter. De identifieras ofta redan i tidig barndom men diagnosticeras först under skolåren. Dessa inlärningssvårigheter visar sig i att den studerande kan ha svårigheter med att vara uppmärksam under lektioner och störa andra med sitt beteende. Hyperaktivitet kan komma till uttryck som dålig prestation i olika uppgifter. Ta reda på hur din egen läroanstalt kan stödja dig med inlärningen.

Läs mer om inlärningssvårigheter: <https://www.lukihero.fi/> (på finska), <http://www.erilaistenoppijoidenliitto.fi/> (på finska)

**Motivation**

Det finns två typer av motivationsfaktorer: inre och yttre. Yttre motivationsfaktorer är till exempel priser som man kan få genom att prestera något. Inre motivation innebär i sin tur vilja att göra saker för deras egen skull. Sådana saker upplevs som viktiga och därför också som uppmuntrande.

Den egna motivationen ökar av att man känner till sina egna talanger och litar på dem. Motivation ökas också av känslan av att man själv kan påverka saker och tillhörighetskänslan i den egna studerandegruppen.

Läs mer om inre motivation: [https://www.eduskunta.fi/fi/tietoaeduskunnasta/julkaisut/documents/tuvj\_3+2014.pdf](https://www.eduskunta.fi/fi/tietoaeduskunnasta/julkaisut/documents/tuvj_3%2B2014.pdf)

Mayor, P. & Risku, M. 2015. Opas yksilölliseen motivointiin. Talentum. Salmela-Aro, K. & Aunola, K. 2018. Motivaatio ja oppiminen. PS-kustannus. Määttä, S. & Kiiveri, L. & Kairaluoma, L. 2014. Otetta opintoihin. Niiko Mäki Instituutti. Bookwell. Porvoo.

**Tillgänglighet**

*Alla individer har rätt att agera fullvärdigt i digitala miljöer.*

Vid bedömning av olika webbtjänsters tillgänglighet används termerna tillgänglighet och användbarhet. Med dem främjas mångsidighet och jämlikhet. Som stöd för inlärningen kan intelligent teknologi användas, såsom olika applikationer med vilka man till exempel kan konvertera tal till skrift eller vice versa. I webbmiljöer kommer tillgängligheten till uttryck till exempel i form av multimodala lösningar som använder sig av olika sinneskanaler.

Tillgänglighetsdirektivet trädde i kraft inom EU den 22 december 2016. Dess centrala mål är att alla individer har rätt att agera fullvärdigt i digitala miljöer.

Läs mer om tillgänglighet: <http://project.hamk.fi/opiskelijalle/avustavan-teknologian-verstas/Documents/appsit_multimodaalisuus.pdf>

<https://www.hamk.fi/projektit/saavutettavuus-ja-avustava-teknologia/>

**Psykiskt välbefinnande**

*Med det psykiska välbefinnandet avses upplevelse om att man är viktig och att det finns mening i livet samt förmåga att också tackla motgångar och röja dem ur vägen.*

**Stress**

Stress hör till allas normala liv och berättar om människans naturliga förmåga att reagera på föränderliga förhållanden och anpassa sin verksamhet efter dem. Om stressen pågår länge och är kraftig kan den emellertid äventyra hälsan och välbefinnandet. Man kan alltså inte helt radera stressen från livet men det är bra att lära sig reglera stressnivån.

Tips för stresskontroll: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi-kuuluu-el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4n>

**Sociala förhållanden, familj och vänner**

Vi lever inte i ett vakuum! Medmänniskor påverkar oss och vi påverkar dem. Inlärningen är en social process där god förmåga till växelverkan kommer till nytta.

Alla människor har sina egna behov av socialt umgänge som väller fram ur personens temperament och livssituation. Medan en person är av naturen social och vill ha mycket folk omkring sig räcker det med några nära vänner för en annan. I nya livssituationer är det lätt för några att lära känna nya människor medan det tar en längre tid för några andra. Den naturliga sociala benägenheten kan också påverka studie- och karriärval samt hurdana situationer man eventuellt vill undvika.

Var och en har olika förmågor till växelverkan och sociala situationer som man tillägnar sig med livet och erfarenheter.

[**Läs mer om de sociala färdigheterna på webbplatsen för Nyyti ry**](https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/treenaa-sosiaalisia-taitoja/)

Viss forskning visar att upp till 10 procent av högskolestuderande känner sig ensamma. Ensamheten syns inte alltid utåt: det kan också gälla psykisk ensamhet eller ensamhet inom ett visst område i livet.

[Läs om ensamheten på webbplatsen för Centralförbundet för Mental Hälsa](http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/)

[Tips på socialt umgänge och ensamhet på webbplatsen för YTHS](http://www.yths.fi/i_love_arki/viihdytko_seurassaa)

**Psykisk kondition**

**Nervositet**

Det är allmänt och naturligt att vara nervös: över 70 procent av alla människor är nervösa ibland och enligt vissa undersökningar kämpar upp till 30 procent av studerande med rampfeber.

Nervositeten kan lindras redan av att man vet att det är allmänt och att även andra upplever det. I yrkeshögskolor ordnas ofta studieperioder för de studerande som lider av rampfeber. Där får de kamratstöd och övar sig att klara sig med nervositeten.

Läs mer om programmet Jännä juttu. Det hjälper dig att varva ned, ta distans till dina tankar och få mod att göra sådant som är viktigt för dig. Bli fri från nervositet: <https://headsted.fi/ohjelmat/janna-juttu/>

Mer information om nervositet: <http://www.yths.fi/jannittaa>

**Kriser**

En kris är en händelse som på något sätt får livet att gå ur led. Det kan gälla en stor livsförändring, såsom skilsmässa eller olycka.

I akuta kriser kan du till exempel ringa [den nationella kristelefonen](https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua). I yrkeshögskolan får du stöd i kriser från till exempel hälsovårdare, studerandepsykolog, kurator eller studerandepastor.

**Titta och lyssna på material som stöder psykiskt välbefinnande**

Handen för psykiskt välbefinnande: [Mielenterveys voimaksi](https://www.youtube.com/watch?v=zkG5fEyVpYY&feature=youtu.be)! (2:25)

[Mielenterveys voimavarana: mitä voimavaralähtöinen ajattelu on](https://www.youtube.com/watch?v=fzX0LZP5L0Y&feature=youtu.be)? (23:38)

[Haastavat tunteet: mitä ne tunteet ovat?](https://www.youtube.com/watch?v=bbZ7DAub3lo&feature=youtu.be) (18:02)

[Kriisit ja selviytymisen tukeminen](https://www.youtube.com/watch?v=JvLAJAp5Wcs&feature=youtu.be) (16:58)

**Mångfald**

Med mångfald avses att alla människor har otaliga egenskaper och roller samt att många av oss hör till olika grupper. Det kan också vara fråga om så kallad intern olikhet som beror på vars och ens bakgrund och identitetsfrågor. Samhällets mångfald omfattar alla minoritetsgrupper. Egenskaper, bakgrunder och grupper kan gälla till exempel kön, sexuell läggning, socioekonomisk ställning, ålder, fysiska egenskaper, handikapp, utseende, religion, språk, kulturella skillnader, etniska drag, politiska åsikter eller olika ideologier och övertygelser.

Att beakta mångfalden innebär att man respekterar identitetsskillnader människor emellan i en trygg och positiv anda. Alla borde känna sig välkomna och respekterade sådana som de är. Det är viktigt att alla kan delta utan att behöva vara rädda för diskriminering.

Mångfalden finns i oss: <https://www.youtube.com/watch?v=XtULCMg2hzw>