

# FRAMTIDEN - FULL AV MÖJLIGHETER!

EN ARBETSBOK FÖR FRAMTIDSVÄGLEDNING

Hur vägleder man  
in i framtiden?



## Aktiverande övningar

1

**STARTA MED**  
att läsa Arbetsboken för  
framtidsvägledning och gör  
vägledarens orienteringstest  
för framtiden.

2

**BEKANTA DIG MED**  
övningarna och  
instruktionerna.

3

**VÄLJ ÖVNINGAR**  
och gör uppgifter  
tillsammans med dem  
du vägleder.

4

**ALLA ÖVNINGAR**  
finns också i utskriftsvänlig  
version på:  
[www.tulevaisuusohjaus.fi](http://www.tulevaisuusohjaus.fi)

## ÖVNINGAR

- Ett vykort till framtiden
- Barndomens drömyrke
- Framtidens kunskaper
- Kunskapsbingo
- Framtidssimulering och reflektion
- Röstning om framtiden
- Jag-Världen-Framtiden
- Val och värderingar
- Framtidens yrkesjag

# FRAMTIDEN - FULL AV MÖJLIGHETER!

EN ARBETSBOK FÖR  
FRAMTIDSVÄGLEDNING

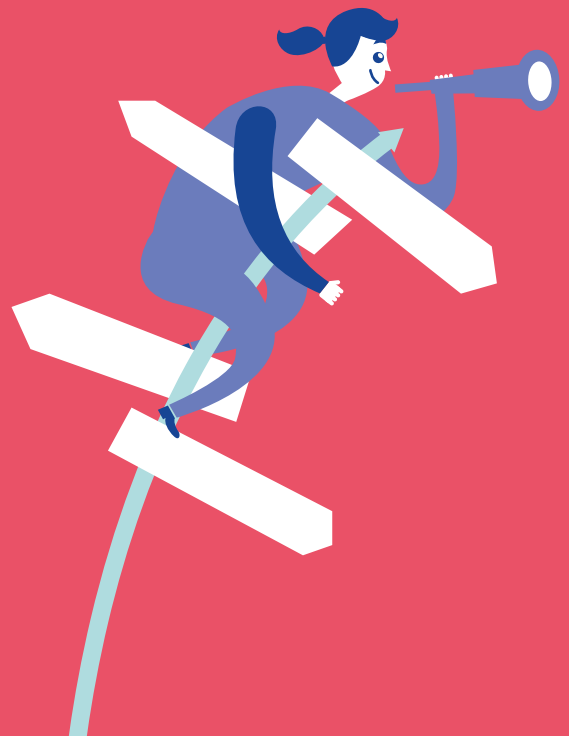
Marko Ahvenainen, Katariina Heikkilä, Leena  
Jokinen, Sari Miettinen, Johanna Ollila, Nina  
Pietikäinen ja Kati Vuorisalo

Översättning: Dana Björkström-Jung, Taina  
Sjöholm och Nina Hillo



# INNEHÅLL

_01	Inledning	1
_02	Vägledarens orienteringstest för framtiden	5
_03	Hur vägleder man in i framtiden	11
_04	Vägledningens fallgropar	15
_05	Instruktioner som stöder övningarna	19
_06	Tips och länkar	23



\_01



# INLEDNING



**FRAMTIDSVÄGLEDNINGEN BYGGER PÅ** en mång- och tvärvetenskaplig framtidsforskning. Meningen med framtidsforskningen är att upptäcka, utvärdera och föreslå möjliga och sannolika framtider och hjälpa människor att utforska olika alternativ.

**FRAMTIDSVÄGLEDNINGEN** har uppstått genom en kombination av framtidsforskning och tankar kring den holistiska handledningen. Begreppet framtidsvägledning och verktygen för framtidsvägledning har utvecklats i Framtidsforskning vid Åbo Universitets olika projekt ända sedan 2009. Centralt är tanken att framtiden är öppen och full av möjligheter.

**FRAMTIDSVÄGLEDNINGEN HJÄLPER** individen att identifiera olika alternativ och agera för att få en önskad framtid. Med hjälp av vägledning kan vi där vi står nu se in i framtiden och samtidigt försöka förstå omgivningen och alla förändringar i världen omkring oss.

**DENNA ARBETSBOK** svarar på följande frågor

- Hur tar man sig an framtiden som tema?
- Hur vägleder man för att väcka tankar om den personliga framtiden och närmiljöns framtid?

**ARBETSBOKEN FÖR FRAMTIDSVÄGLEDNING** är avsedd för dig som arbetar med studerande, invandrare, arbetslösa arbetssökande eller andra som söker studie- eller arbetsstigar. Arbetsboken hjälper dig och den du vägleder att tänka i termer av framtid och övningarna underlättar val i samband med karriär och studier.



Man är bättre rustad för  
övertäckande förändringar  
då man har funderat på  
sin framtid.

**ARBETSBOKENS ÖVNINGAR** har utvecklats tillsammans med vägledarna och dem som vägletts och de stöder speciellt funderingar och val i livets brytningsskeden. Arbetsbokens metoder och verktyg kan användas flexibelt och mångsidigt i vägledningen av olika grupper och i individuell vägledning. Du kan plocka övningar från arbetsboken och använda dem i den ordningsföljd som passar ditt arbete.

**MERA INFORMATION** om framtid och vägledning hittar du i arbetsbokens litteraturförteckning och på [www.tulevaisuusohjaus.fi](http://www.tulevaisuusohjaus.fi).

Börja din egen vandring in i framtidsvägledningens värld med att göra övningen **Vägledarens orienteringstest för framtiden**. Det lekfulla testet antyder hur du förhåller dej till framtiden.

**DENNA ARBETSBOK** har skapats i två projekt, UTUA och OMASI, som koordinerats av Institutet för Framtidsforskning vid Åbo Universitet vid Åbo universitet. Förkortningen UTUA står för Uutta tulevaisuutta luomassa och OMASI – Omaa tulevaisuutta etsimässä. Projektet har delfinansierats av Mellersta Finlands Närings-, trafik- och miljöcentral och de hör till Strukturfondens program Hållbar tillväxt och arbete 2014–2020. Översättningen är gjord av ESF-projektet Stora Komet.

**VI HOPPAS** att du har nytta av arbetsboken och att du får nya metoder och verktyg för ditt vägledningssuppdrag.



60°27'15.7"N 22°17'16.7"E



ORDLÅDA

K	O	R	F	Ä	R	D	I	G	H	E	T	E	R	M	O	D
K	R	O	I	A	L	T	E	R	N	A	T	I	V	S	Y	N
Ä	A	S	V	U	U	L	T	F	Ö	R	V	Å	G	A	I	N
N	T	Å	Ä	K	L	A	M	Ö	J	L	I	G	H	E	T	Ö
S	T	Ö	R	R	V	A	S	R	E	I	L	A	S	G	Ö	J
L	I	S	D	B	B	V	V	D	E	Ö	Ä	R	M	O	D	D
A	T	Å	E	K	U	A	I	E	K	V	R	K	A	T	A	L
B	Y	G	R	I	S	L	S	L	K	A	A	O	R	T	S	Ö
R	D	V	I	S	I	O	N	S	A	N	D	S	T	A	K	O
O	Y	I	N	H	Ä	L	N	A	S	S	T	Y	R	K	A	E
D	D	Ä	G	A	S	V	S	G	M	E	T	E	R	K	O	R
T	D	E	Y	U	T	S	A	O	U	B	I	T	L	Ä	S	A

# VÄGLEDARENS ORIENTERINGSTEST FÖR FRAMTIDEN

Det finns inte rätt eller fel svar utan avsikten är att väcka tankar om hur du själv förhåller dig till framtiden. På samma gång introducerar testets frågor dig till hur du kan vägleda till framtiden och använda arbetsboken.

## **UPPVÄRMNINGSÖVNING**

Skriv upp de tre första orden du hittar i ordlådan. Vilka ord hittade du?

Vilken koppling har de till din egen framtid?



## VÄGLEDARENS ORIENTERINGSTEST FÖR FRAMTIDEN

Testet innehåller tio frågor om hur du som vägledare förhåller dig till framtiden. Kryssa för det alternativ som bäst passar ihop med din syn. Till slut kan du räkna dina svarspoäng med hjälp av tabellen på följande sida. Kom ihåg att det inte finns rätt och fel sätt att förhålla sig till framtiden!

1. Framtiden är annorlunda än nuet, den är osäker och överraskande.

A. av annan åsikt

B. delvis av annan åsikt

C. delvis av samma åsikt

D. helt av samma åsikt

2. Vägledarens uppgift är att föra fram realistiska möjligheter och bidra till att hitta alternativa lösningar.

A. av annan åsikt

B. delvis av annan åsikt

C. delvis av samma åsikt

D. helt av samma åsikt

3. Man har nytta av att tänka längre in i framtiden fastän man inte har den närmaste framtiden planerad.

A. av annan åsikt

B. delvis av annan åsikt

C. delvis av samma åsikt

D. helt av samma åsikt

4. Människan är själv ansvarig för sin framtid och tar ansvar för sina gärningar.

A. av annan åsikt

B. delvis av annan åsikt

C. delvis av samma åsikt

D. helt av samma åsikt

5. Vägledaren bör vara insatt i vilka anställningsmöjligheter det finns på orten så hen kan föreslå studie- eller jobbmöjligheter.

A. av annan åsikt

B. delvis av annan åsikt

C. delvis av samma åsikt

D. helt av samma åsikt

6. Jag baserar mina tankar om framtiden på fantasi och drömmar.

A. av annan åsikt

B. delvis av annan åsikt

C. delvis av samma åsikt

D. helt av samma åsikt

7. Som vägledare är det viktigt att hålla sig neutral och inte erbjuda egna tankar och förslag.

A. av annan åsikt

B. delvis av annan åsikt

C. delvis av samma åsikt

D. helt av samma åsikt

8. Då man fattar beslut angående framtiden tar man andras åsikter i beaktande.

A. av annan åsikt

B. delvis av annan åsikt

C. delvis av samma åsikt

D. helt av samma åsikt

9. Jag har inte tillräckligt med kunskap att fundera på eller vägleda för framtiden.

A. av annan åsikt

B. delvis av annan åsikt

C. delvis av samma åsikt

D. helt av samma åsikt

10. Att tänka på framtiden leder inte till något konkret resultat.

A. av annan åsikt

B. delvis av annan åsikt

C. delvis av samma åsikt

D. helt av samma åsikt

## POÄNGTABELL

	A. Av annan åsikt	B. Delvis av annan åsikt	C. Delvis av samma åsikt	D. Helt av samma åsikt
1.	0 p.	1 p.	1 p.	3 p.
2.	0 p.	1 p.	1 p.	2 p.
3.	0 p.	1 p.	1 p.	3 p.
4.	0 p.	1 p.	1 p.	1 p.
5.	0 p.	2 p.	2 p.	2 p.
6.	0 p.	1 p.	1 p.	3 p.
7.	2 p.	1 p.	1 p.	0 p.
8.	2 p.	1 p.	1 p.	0 p.
9.	1 p.	2 p.	2 p.	0 p.
10.	2 p.	2 p.	2 p.	2 p.

I framtidsforskningen har man traditionellt delat upp synen på framtiden i passiv, reaktiv, preaktiv och proaktiv. Räkna ihop dina poäng och se i vilken riktning ditt förhållningssätt pekar.

---

**0–5 poäng >**  
**PASSIV**

Du tar framtiden som den kommer.  
Du agerar på ett sätt som du just nu tycker är vettigt.

---

**6–10 poäng >**  
**REAKTIV**

Du följer med världen och förändringarna i din omvärld. Du reagerar på förändringar och förändrar din aktivitet efter behov.

---

**11–15 poäng >**  
**PREAKTIV**

Du förutser möjliga förändringar i framtiden och är förberedd på dem.

---

**16–21 poäng >**  
**PROAKTIV**

Du ser framtiden som möjligheternas värld. Du försöker aktivt påverka den med dina val och lösningar.

”

Framtidsvägledning hjälper människor i det hektiska nuet att tänka på förändringar ur ett längre perspektiv. Det för med sig mindre lineärt tänkande och stöder kreativiteten.

”

Framtidsvägledning hjälper att fundera kring vart olika val leder: Vilka möjligheter öppnas? och Vilka möjligheter försvinner.

”

Framtidsvägledning hjälper till att tänka på vad som kunde vara den egna grejen.

”

Framtidsvägledning hjälper att se hur man kunde planera sin framtid. Efter det kan man fundera på hur man når dit.

”

Framtidsvägledning passar t.ex. grundskolan mycket bra där man funderar på var man kommer att befinna sig om tio år.”

VÄGLEDARES  
TANKAR

\_03





# HUR VÄGLEDER MAN IN I FRAMTIDEN?

## - TESER OM FRAMTIDSVÄGLEDNING

**FRAMTIDSVÄGLEDNINGENS KÄRNA** är färdighet att tänka sin framtid på olika sätt och ur olika perspektiv. Det finns inte ett rätt eller fel sätt att hantera eller ställa in sig för sin framtid. Hur man lämpligen hanterar framtiden beror på situation och sammanhang.

**FRAMTIDSVÄGLEDNINGENS UPPGIFT** är att visa på sätt att närma sig sin egen eller omgivningens framtid. Reflektion kan öppna möjligheter att handla annorlunda i olika situationer som först känns främmande. Det finns saker som man kan inse att man kan ändra på själv, men också sådant som bara händer en och som inte kan ändras.

**FRAMTIDEN** kan gestaltas i större helheter. Då pratar vi om möjliga, önskvärda och troliga framtider. Att tänka på de möjliga framtiderna ger oss en chans att bredda synen och hjälper oss att lägga märke till nya saker som vid första anblick ter sig främmande. Då man pratar om

den önskvärda framtiden föds i diskussionen värderingar och funderingar kring den. Att tänka hjälper oss att definiera det som vi tycker är viktigt och eftersträvansvärt. Det ger svar på frågan "Varför?". De troliga framtiderna får oss att fundera på förändringsfaktorer och deras verkningar. De leder också till en kritisk granskning av utvecklingens riktning och väcker lust att påverka.

**FRAMTIDEN ÄR ALLTID** oberäknelig och stora förändringar kan inträffa plötsligt. Ingenting kan garantera att vi på något sätt kan behärska eller styra vår framtid till just sådan som vi vill ha den. I framtidsvägledningen ger vi människan tankens och aktivitetens verktyg, med vilka hen kan ta in sina förväntningar och förbereda sig på olika scenarier och händelseförlopp. Vägledningen bygger också på förmågan att se sig själv i ett sammanhang och som en del av sin omgivning.

## **1. ATT TÄNKA PÅ FRAMTIDEN UR OLIKA PERSPEKTIV – TIDSPERSPEKTIVET**

Att tänka på framtiden och att förbereda sig för olika saker är vanligt för oss alla. Även om en människa säger sig leva i nuet, har hen ändå tankar om händelser ganska långt in i framtiden. I framtidsvägledningen kan man individuellt röra sig fritt och flexibelt mellan dåtid, nutid och framtid. För någon kan morgondagen vara ett bra tidsperspektiv, medan en annan kan tänka på sig själv och världens gång tiotals år framåt. Det viktigaste i vägledningen är att vi börjar tänka på framtiden och får en känsla av att vi tryggt kan ta emot den och påverka den. Med detta kommer en känsla av att det är trevligt att tänka på framtiden.

## **2. VI SKAPAR VÅR FRAMTID TILLSAMMANS OCH INDIVIDUELLT**

Framtiden är osäker och vi kan aldrig veta exakt vad den innehåller – ibland går inte ens de mest självklara saker så som vi fantiserade. I vägledningen betyder detta att möjligheter öppnas och stängs hela tiden. I vår verklighet händer saker som vi inte direkt kan påverka men det finns många saker vi påverkar ändå. I vägledningen funderar vi tillsammans vad vi kan påverka och hur vi kan gå tillväga. Vi står alla tillsammans inför den osäkra framtiden och vi skapar den tillsammans.

## **3. ATT FUNDERA PÅ SIN EGEN FRAMTID BYGGER PÅ FÖRTROENDE OCH ÖPPENHET**

Det är inte så lätt att berätta om sina egna funderingar om framtiden för andra. Det är vanligt att man inte själv vet vad man vill ha ut av livet och ibland finns det inte ens ord för de känslor man har inför framtiden. Att fundera på framtiden innehåller mycket känslor, t.ex. frihets-känslor, hoppfullhet, iver men också rädslor och ångest. Vägledningstillfället är en mycket känslig situation och därför måste dialogen byggas på förtroende och känslan och erfarenheten av att vara accepterad. I grupp vägledningstillfället är det en fördel att också vägledaren själv kan berätta öppet om sina egna tankar, erfarenheter och känslor.

## **4. KAMRATSTÖD**

Andra människor kan hjälpa oss se och uppleva framtiden på andra sätt än vi själva ser den och upplever den – därför är återkoppling som vi får av våra kamrater eller närstående inom framtidsvägledningen viktig. Den positiva återkoppling och uppmuntran som vi får av våra kamrater är ofta lättare att ta till sig än den från vägledaren. Kompisar kan prata sinsemellan på ett konkret och rakt sätt då de har liknande och gemensamma erfarenheter. Då man övar sig på att tänka på framtiden märker man olika och nya möjligheter och för fram det att vi hör till samma sociala system.

## 5. DE EGNA MÖJLIGHETERNAS VÄRLD

Framtiden är någonting annat än dåtid och nu-tid. Vi kan inte påverka det som hänt i vår historia men framtiden med alla dess möjligheter är öppen för alla. Vi upptäcker och skapar möjligheter för framtiden i nuet. Vi kan i nuet handla på sådant sätt att det vi vill och önskar händer – naturligtvis med beaktande av begränsningar i vår verklighet. I framtidsvägledningen strävar man efter att hitta många olika sätt att nå sina drömmar och mål. Man stöder också till att upptäcka nya saker och nya sätt att handla.

## 6. FRAMTIDEN BYGGS AV VISIONER

I vägledningen kan vi skapa och arbeta med mentala bilder och förväntningar om framtiden. De som sökt vägledning kan ha hur svåra livssituationer som helst, men det är alltid möjligt att hitta några nya synvinklar eller hoppande kreativa lösningar. Förväntningar och mentala bilder kan vi skapa och förstärka t.ex. genom olika konstbaserade metoder, genom att skriva eller genom dramaövningar. Med hjälp av mentala bilder kan vi få ett avstånd till nuet och fantisera fritt om framtiden. Då vi vägleder till positiva mentala bilder kan tankarna på framtiden vara motiverande och ge energi.

## 7. ANSVAR FÖR SIG SJÄLV OCH NÄROMGIVNINGEN

Vårt agerande har alltid en inverkan på vår närmiljö, därför påverkar vår egen framtidsorientering utan tvivel också andra människor. Framtiden är inte bara en tid av möjligheter härifrån och framåt utan framtidsorienteringen är en väsentlig del av personens personlighet och temperament. En förståelse för och ett ansvarstagande för det man gör och vad det leder till. Det är en del av en större framtidskunskap som betyder en mycket större helhet än bara kommande problemlösningar eller enskilda val. Att kunna uppleva en självstyrning och ett aktivt jag är ett centralt mål i framtidsvägledningen. Det kan vi stärka genom att fundera på konsekvenserna av våra handlingar för oss själva och andra.

\_04



# FRAMTIDSVÄGLEDNINGENS FALLGROPAR

## **1. VÄGLEDAREN SATSAR INTE TILLRÄCKLIGT PÅ STARTEN**

Ibland kommer de som vägleds till vägledningstillfället med en negativ attityd och därför gäller det att satsa lite extra på det första mötet. Det är viktigt att förtydliga för den som vägleds att vägledaren står på "samma sida". Vägledaren ska försöka göra det första mötet trevligt för att skapa positiva känslor och mentala bilder.

## **2. EN STARK MENTAL BILD ELLER FÖRHANDSUPPFATTNING OM DEN VÄGLEDNINGSSÖKANDE**

Vägledaren ska undvika att kategorisera dem han ska vägleda: "om han är svag i någonting kommer han att förbli svag". Varenda en kan utvecklas och lära sig. Om den väglednings-sökande har svaga kunskaper inom något delområde behöver det inte betyda att hen är svag inom andra delområden. Vi har inte alla samma utgångsläge. Detta påverkar utan tvivel de val som öppnas för oss och som vi gör,

men bestämmer inte på förhand slutresultatet. Vägledarens roll är att hjälpa den som vägleds att identifiera sina styrkor. Vägledaren kan också ändra de förutfattade meningar den väglednings-sökande har om sig själv och sina möjligheter.

## **3. SVÅRIGHET MED ATT MÖTA DEN VÄGLEDNINGSSÖKANDE**

I framtidsvägledningen undviker vägledaren att sätta sig över den som vägleds. Då vägledaren diskuterar framtiden med den som vägleds på samma nivå och som ett stöd skapar hen en atmosfär som gynnar vägledningen. Ett hierarkiskt arbetssätt och råd uppifrån kan få den som vägleds att känna att hens egna tankar och erfarenheter inte räknas eller har betydelse. Vägledaren skall heller inte ha utgångsantaganden och ta saker för givna, utan låta den som vägleds berätta själv vad hen drömmer om och önskar. Vägledarens roll är att stöda den som vägleds i hens livssituation och till exempel inte måla upp hotbilder om t.ex. indragna ekonomiska stöd.

#### **4. ATT FÖRBINDA SIG TILL VÄGLEDNINGEN OCH KUNNA SE STUDERANDE SITUATION**

Det är viktigt att vägledaren förbinder sig till vägledningen och stöder den som vägleds i olika livssituationer och val. Vägledaren skall uppmuntra och stöda t.ex. att fortsätta studera. Den som vägleds behöver få hjälp med att själv se de bästa lösningarna och de större helheter som ett enskilt val påverkar. Att vägleda är allas uppgift – inte bara studiehandledarnas. Lärarna måste förstå att vägledningen också är deras ansvar.

#### **5. ETT JÄMSTÄLLT BEMÖTANDE BLIR BARA EN FRAS**

Ett jämställt bemötande är inte något självklart utan kräver att vägledaren är medveten om och kan identifiera sina egna handlingsmönster och förutfattade meningar. Vägledaren bör bemöta alla som vägleds jämställt, också då "personkemin" inte fungerar. En jämställd vägledning betyder också tillgänglighet och identifiering av olikheter som beaktas i vägledningssituationen. Alla ska ha tillgång till vägledning och få stöd på ett sådant sätt som situationen kräver.

#### **6. FRÅN ATT FASTNA I NUET TILL LÖSNING AV PROBLEM**

Ofta känns nuet med alla problem ångestfyllt för den som vägleds. I framtidsvägledningen

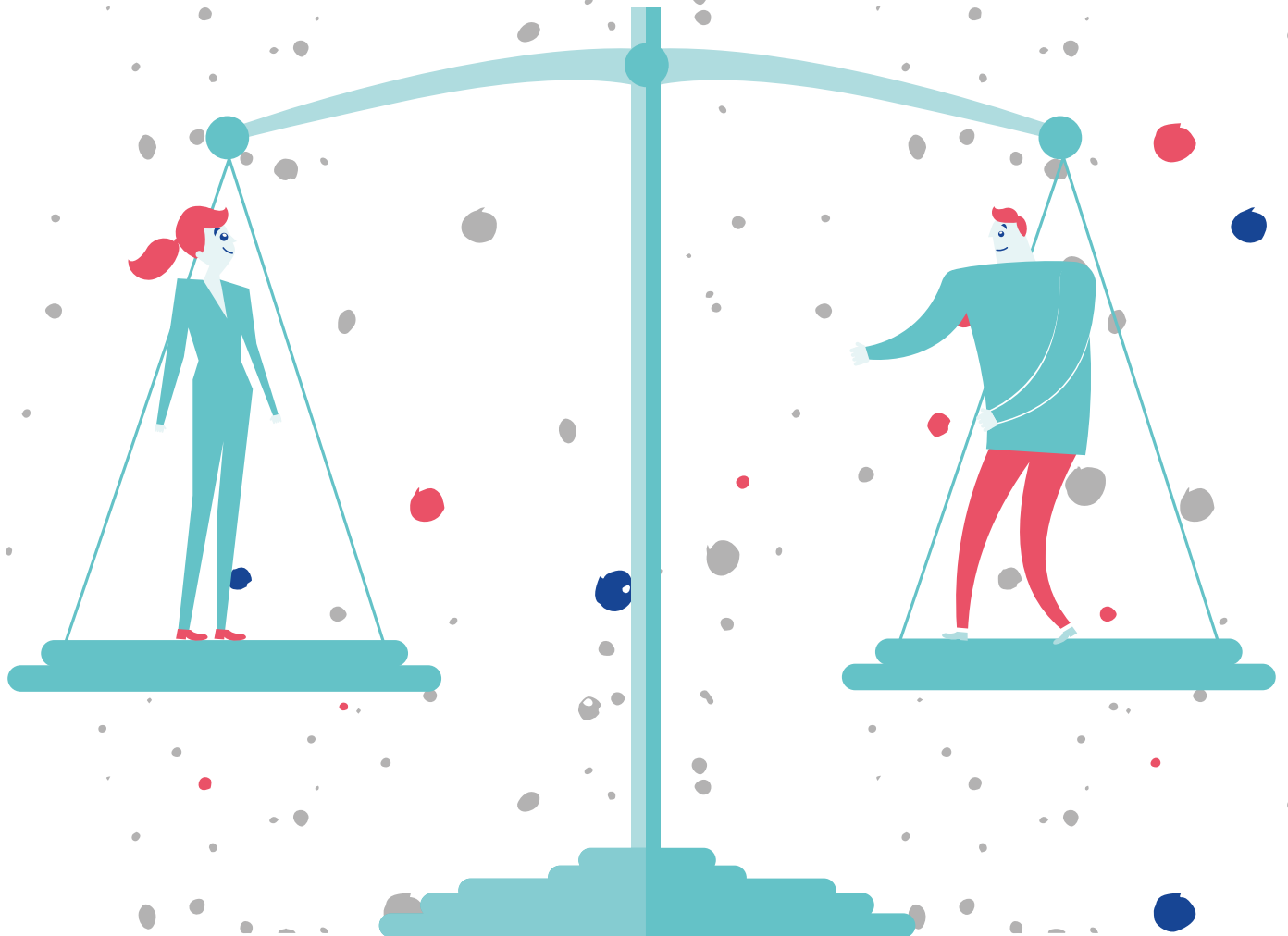
försöker man alltid vägleda längre än till följande och därpå följande steg. Då man siktar längre fram i tiden kan man också se nuet ur ett nytt perspektiv och problemen i nuet blir lättare att ta sig an.

#### **7. EN SNÄV BILD PÅ KÖN**

Vägled människan och inte könet som hen representerar. Utgå från intresse och drömmar. Ge inte förslag på lösningar baserat på kön eller på basen av hur den vägledde uttrycker sitt kön. Metallbranschen passar för alla och det gör också vårdbranschen. Lyft fram och ifrågasätt också den vägleddes stereotypa uppfattningar om yrken och branscher.

#### **8. VÄGLEDAREN TAR INTE I BEAKTANDE KULTURENS OCH BAKGRUNDENS BETYDELSE**

Kulturell medvetenhet betyder i vägledning att vägledaren tar i beaktande både hur kulturen påverkar vägledaren och den som söker vägledning. Kultur, världsbild och värderingar styr våra vanor och hur vi handlar. Värderingarna skiljer sig från kultur till kultur. Vägledaren skall ta det i beaktande i sitt vägledningsarbete och behandla skillnaderna respektfullt. Vägledaren ska också fundera på om hen befäster kulturella stereotyper eller möjliggör förändring.



# \_05



Symbolen för klockan anger ungefär hur länge det tar att göra övningen.



Symbolen för gruppen visar om övningen passar för individuell- eller gruppövning eller för både och.



# INSTRUKTIONER FÖR ÖVNINGARNA

## ALLMÄNT

**ÖVNINGARNA** tar olika länge, från 15 till 45 minuter beroende på deltagarantal och aktivitet.

**EN DEL AV ÖVNINGARNA** lämpar sig både för individuell- och grupp vägledning.

**DU KAN** använda övningarna enligt gruppens behov, det vill säga du kan göra bara en övning eller göra flera under ett vägledningstillfälle. Du kan också plocka ihop en bra kombination av olika övningar och genomföra alla på en och samma dag. Man kan alltså använda sig fritt av övningskortet.

**ALLA ÖVNINGAR** finns också på [www.tulevaisuusohjaus.fi](http://www.tulevaisuusohjaus.fi).

Du kan skriva ut önskat antal övningar eller visa dem på en vägg med videokanon.

**EFTER VARJE VÄGLEDNINGSTILLFÄLLE** är det bra att ha en utvärderingsdiskussion.

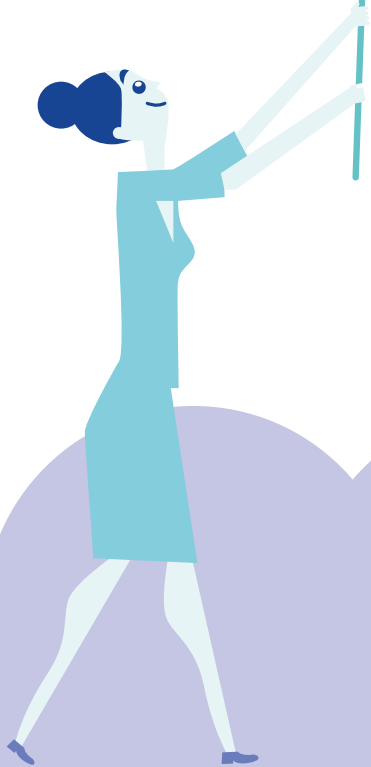
- Vilka tankar väckte uppgiften?
- Vad kändes intressant och vad tråkigt?
- Var någonting besvärligt eller obehagligt, varför?

**EN DEL** av övningarna kan föra diskussionen till ett mycket personligt plan. Ta detta i beaktande i förhållande till gruppens dynamik och resurser. Försök vid behov leda diskussionen till en neutral nivå och försäkra dej om att förtroendet består.

## INSTRUKTIONERNA STÖDER GRUPPEN ATT FUNGERA OCH ATT GÖRA ÖVNINGARNA.

- **FÖRSTA GÅNGEN** presenterar vi oss för varandra. Man kan skriva sitt namn på en tejpbitt och limma den på ett synligt ställe. Om det kommer nya personer till gruppen är det skäl att göra presentationen på nytt.
- **ÖVNINGARNA GÖR** vi tillsammans eller enskilt. Alla deltar i gruppen enligt egna förutsättningar.
- **ATT VERBALT** delta är inte det enda sättet: man kan också skriva, rita eller bara lyssna.
- **RÄTTA SVAR** eller fel frågor finns inte. I gruppen lyssnar vi på varandra, diskuterar tillsammans och försöker se saker ur nya perspektiv.
- **ANTA INTE** något: ofta tror vi oss veta massor om en annans kön, utseende eller bakgrund. Ge alla en möjlighet att berätta om sina erfarenheter som den de är.
- **PRATA INTE** för andra eller om andras erfarenheter utan berätta om dina egna.
- **OCKSÅ VÄGLEDARNA** delger och deltar med sina egna erfarenheter.

FRÅN TANKE TILL  
HANDLING



\_06



# TIPS OCH LÄNKAR

## **HÄR HITTAR DU MERA INFORMATION OM FRAMTIDSVÄGLEDNING SAMT ÖVNINGAR.**

[www.tulevaisuusohjaus.fi](http://www.tulevaisuusohjaus.fi)

Utua – Utta tulevaisuutta luomassa:  
[www.utua-hanke.fi](http://www.utua-hanke.fi)

Omasi – Omaa tulevaisuutta etsimässä:  
[www.omasi-hanke.fi](http://www.omasi-hanke.fi)

## **MERA INFORMATION OM FRAMTIDSFORSKNING**

TOPI – Tulevaisuudentutkimuksen oppimateriaali:  
[www.tulevaisuus.fi](http://www.tulevaisuus.fi)

Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto:  
[www.utu.fi/ffrc](http://www.utu.fi/ffrc)



## FILMER

- Framtidsvägledningens teser: <https://youtu.be/SeQ2W0rxWIA>
- Nya problem med val av studier: <https://youtu.be/VgEK5ti0vks>
- Kompetenser som behövs på framtidens arbetsmarknad: <https://youtu.be/UxZyYvsSauk>
- Futures Conference 2015: Arts Workshops Compilation:  
Arts as Means to Shape the Future: [https://youtu.be/PkH79L\\_By5c](https://youtu.be/PkH79L_By5c)

## ANDRA NYTTIGA SIDOR SOM STÖDER VÄGLEDNING:

Utbildningsmaterial för jämställdhetsarbete i grundskolan: [www.lapinletka.fi](http://www.lapinletka.fi)

Utbildningsmaterial i normkritiskt arbete med unga:  
<https://issuu.com/normitnurin/docs/alaoletanormitnuringb>

MIMO – Moving In, Moving On! -hanke. Taidelähtöiset menetelmät nuorten ohjaustyössä.  
<http://mimo.turkuamk.fi>

## LITTERATUR

Ahvenainen, Marko – Korento, Kati – Ollila, Johanna – Jokinen, Leena – Lehtinen, Nina – Ahtinen, Janne (2014) *Tulevaisuus – paljon mahdollista!* Tulevaisuusohjauksen ajatuksia ja tekoja. Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto: Turku. Saatavana myös pdf:nä: [www.tulevaisuusohjaus.fi](http://www.tulevaisuusohjaus.fi)

Bartis, Imre (toim.) (2010) *Maahanmuuttajataustaisen ohjaus koulutuksessa ja työelämässä*. Helsingin yliopisto, Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia: Helsinki.  
<http://blogs.helsinki.fi/koulutuksesta-tyoelamaan/files/2010/11/Maahanmuuttajataustaisen-ohjaus-koulutuksessa-ja-tyoelamassa-Palmenian-julkaisu-20101.pdf>



Jokinen, Leena – Ollila, Johanna & Vuorisalo, Kati (2015) Oman tulevaisuuden mahdollisuudet ja mahdottomuus. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja* 17(4), 62–68.

Jokinen, Leena – Ollila, Johanna & Vähätalo, Mikko (2013) Get a Life! Simulating the Futures of Work.

In Jentl, Nina & Kaskinen, Juha (eds.) *To Be Young! Youth and the Future. Proceedings of the Conference "To be Young! Youth and the Future", 6–8 June 2012, Turku, Finland*. FFRC eBOOK 8/2013. Finland Futures Research Centre, University of Turku. 50–59.

**[http://www.utu.fi/fi/yksikot/ffrc/julkaisut/e-tutu/Documents/eBook\\_2013-8.pdf](http://www.utu.fi/fi/yksikot/ffrc/julkaisut/e-tutu/Documents/eBook_2013-8.pdf)**

Lombardo, Tom (2008) *The Evolution of Future Consciousness. The Nature and Historical Development of the Human Capacity to Think about the Future*. Author House: Bloomington, Indiana.

Kojo, Marjaana (2010) Laajentunut nykyisyys: nuorten tulevaisuuteen suuntautuminen työn marginaalissa. *Nuorisotutkimus* 28(2), 23–35.

Krappe, Johanna – Parkkinen, Terttu –& Sinisalo-Juha, Eeva (toim.) (2013) *Tavarat taskuissa: nuorten ryhmäohjauksen taidelähtöisiä menetelmiä. MIMO-projekti 2010–2013*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu & Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu.

**<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164209.pdf>**

Siivonen, Katriina – Kotilainen, Sirkku & Suoninen, Annikka (2011) *Iloa ja voimaa elämään. Nuorten taiteen tekemisen merkitykset Myrsky-hankkeessa*. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 44.

**<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/myrsky2011.pdf>**

Tanskanen, Ilona (toim.) (2015) *Ennen olin ujo – nyt olen rohkea. Kohtaamisia – Rohkeutta maahanmuuttajien työnhakuun taiteen keinoin*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Oppimateriaaleja 101.

**<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165619.pdf>**

Wilson, John P. (2008) Reflecting-on-the-Future: A Chronological Consideration of Reflective Practice. *Reflective Practice* Vol. 9(2), May 2008, 177–184.



”

Man har nytta av framtidsvägledning då en person inte har en klar bild av vart hen är på väg eller hen inte har tänkt på vad något arbete t.ex. läkarens innebär i praktiken.

”

Allting är möjligt bara man tänker tillräckligt långt fram i tiden.

”

Framtidsvägledningens mening är inte att nå i mål utan att utgående från de egna förutsättningarna finna de bästa alternativen.





FRAMTIDSVÄGLEDNINGENS grundtanke är att framtiden är öppen och full av olika möjligheter. Framtiden är inte förutbestämd utan vi kan påverka den med våra val och handlingar. Framtidsvägledningen hjälper oss att identifiera olika alternativ och utvecklar vår förståelse för vilka faktorer som inverkar på våra val.

ARBETSBOKEN innehåller olika övningar som stöder framtidsvägledning och öppnar upp för framtidstankar i individuell- och gruppvägledning. Övningarna är utvecklade i samarbete med vägledare och personer som sökt vägledning och är speciellt stödjande vid valsituationer och brytningskedan i livet.

ARETSBOKEN ÄR AVSEDD FÖR:

- studiehandledare på olika stadier och i olika utbildningar
- handledare i ungdomsverkstäder och i förberedande utbildning
- handledare inom den arbetskraftspolitiska utbildningen
- ungdomsarbetare
- dem som jobbar med invandrare och andra specialgrupper
- alla som är intresserade av att tänka på framtiden

[www.tulevaisuusohjaus.fi](http://www.tulevaisuusohjaus.fi)

Arbetsboken har skapats av Institutet för Framtidsforskning vid Åbo Universitet i olika forsknings- och utvecklingsprojekt:

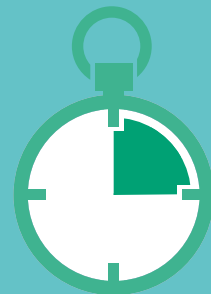
Utua – Utta tulevaisuutta luomassa  
[www.utua-hanke.fi](http://www.utua-hanke.fi)

Omasi – Omaa tulevaisuutta etsimässä  
[www.omasi-hanke.fi](http://www.omasi-hanke.fi)

ISBN 978-951-29-6968-5

För översättningen till svenska står ESF-projektet Stora Komet som ägs av Yrkeshögskolan Novia.

# ETT VYKORT TILL FRAMTIDEN



## **MATERIAL**

- Vykort
- Frimärken
- Pennor

## **INSTRUKTIONER**

Deltagaren får välja ett vykort. Man instruerar deltagaren att skriva vykortet till sig själv i framtiden och berättar att kortet kommer med post om t.ex. tre månader. På kortet skriver deltagaren framtidshälsningar till sig själv. Det kan handla om ett löfte, en påminnelse eller ett mål som deltagaren siktar mot.

- Skriv ner en önskan du vill att uppfylls i framtiden!

Vykorten samlas i ett kuvert och postas till deltagarna efter t.ex. tre månader.

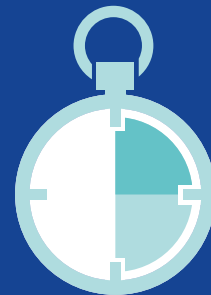


# MÅLSÄTTNING

Deltagaren skriver ett meddelande till sig själv i framtiden på vykortet. Målet är att i framtiden påminna om de tankar och mål man tidigare bearbetat och ställt upp.

Samtidigt börjar deltagaren tänka på sin egen framtid.

# BARNDOMENS DRÖMYRKE



## MATERIAL

- Om man vill kan man använda papper och penna.

## INSTRUKTIONER

Varje deltagare berättar turvis om sitt drömyrke. Det får vara bara en dröm, det behöver inte ens vara ett yrke utan kan vara någonting man drömt om som barn. Det centrala är att man haft drömmar. Deltagarna kan också rita eller skriva om sitt drömyrke.

I diskussionen kan man ställa följande frågor:

- Varför var detta ditt drömyrke?
- Är drömyrket fortfarande aktuellt? Varför eller varför inte?
- Är det fortfarande möjligt för dig att skaffa dig drömyrket?
- Vad drömmer du om just nu?

Efteråt kan man diskutera vikten av drömmar och att det finns många olika vägar att nå dit man vill.



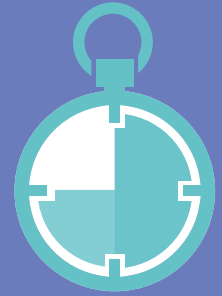
# MÅLSÄTTNING

Övningen för fram det faktum att människor drömmer om olika saker i olika åldrar och drömmarna förändras också under livets gång.

Vad drömde du om som barn?  
Vad drömmer du om just nu?  
Vad drömmer du om för framtiden?

Övningen passar bra för att få deltagarna att bekanta sig med varandra och inspirerar till en allmän diskussion om olika yrken.

# FRAMTIDENS KUNSKAPER



## MATERIAL

- PostIt-lappar
- Penna

## INSTRUKTIONER

Deltagarna får en penna och en bunt PostIt-lappar. De uppmanas att fundera på olika kunskaper och färdigheter (även egenskaper) som behövs i arbetslivet nu och i framtiden. Här kan man utnyttja de egna erfarenheterna och tänka på vad man redan har (dvs. hurdan är jag, vilka kunskaper och färdigheter har jag, vad har jag lärt mig via arbete eller intressen) eller fundera på vilka kunskaper och färdigheter som behövs i framtiden.

De saker som stiger fram skrivs ned på PostIt-lappar. En sak per lapp.

De färdiga lapparna samlas på bordet eller på en vägg. Vägledaren läser snabbt igenom alla kunskaper samtidigt som hen placerar dem på bordet/väggen.

Därefter får deltagarna uppmaningen att välja totalt tre lappar från bordet/väggen. Två sådana kunskaper som hen redan har och en sådan som hen skulle behöva skaffa sig.

Övningen går sedan igenom så att var och en i tur och ordning får berätta om sitt val och motivera valet, samt förklara hur kunskaperna tar sig uttryck och varför hen skulle vilja skaffa sig den kunskap som saknas.



# MÅLSÄTTNING



Målet är att få deltagaren att reflektera över de kunskaper och färdigheter hen redan har idag.

I övningen funderar man också på vilka kunskaper och färdigheter som kunde skaffas i framtiden.

Övningen visar att vi alla har olika kunskaper och färdigheter och att man kan skaffa sig dem på många olika sätt.

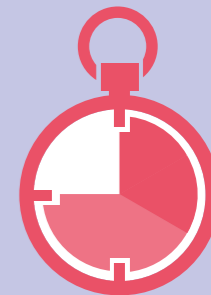


# MÅLSÄTTNING

Kunskapsbingo presenterar olika allmänna kunskaper och färdigheter som behövs i många olika jobb och som man kan skaffa sig även på andra håll än i skolan.

Övningens målsättning är att hjälpa deltagarna att själva känna igen sina kunskaper, färdigheter och styrkor samt att inse vilka kunskaper och färdigheter som skulle vara bra att börja utveckla.

# KUNSKAPSBINGO



## MATERIAL

- Blanketter för Kunskapsbingo
- Pennor

## INSTRUKTIONER

Vägledaren skriver ut bingoblanketterna och delar ut dem och pennor till deltagarna. Var och en väljer 3–5 kunskaper eller färdigheter, som hen redan besitter samt en kunskap eller färdighet som hen önskar skaffa sig eller skulle behöva.

Då man går igenom övningen berättar var och en i tur och ordning vad hen valt och hur hen har skaffat sig eller tänker skaffa sig kunskapen eller färdigheten i fråga. Ifall det enligt deltagaren saknas någon central kunskap eller färdighet kan den läggas till. I diskussionen kan man fundera på betydelsen av olika kunskaper och färdigheter i arbetslivet idag och i framtiden.

## BONUSUPPGIFT

I övningen kan man utnyttja också arbetsplatsannonser (finns t.ex. på [www.mol.fi](http://www.mol.fi)) med beskrivningar av olika för jobbet i fråga önskvärda kunskaper och färdigheter.

Blanketten kan också användas på bingo-sätt: vägledaren läser upp en kunskap eller färdighet och deltagarna markerar den på sina blanketter under förutsättning att hen har den själv. Den första som får fyra i rad ropar **Bingo!**



Kreativitet	Systematisk	Intresse att lära	Hitta på egen färdighet
Omdöme	Kommunikation	Förmåga att läsa långa texter	Ledarskap
Uthållighet	Ärlighet	Ödmjukhet	Frågar om råd
Självkontroll	Social	Självstyrd	Lekfullhet
Fingerfärdighet	ICT-färdigheter	Öga för färger	Stilkänsla
Flexibilitet	Tålamod	Snabbhet	Lyssna
Kan urskilja det väsentliga	Försiktighet	Rörlighet	Samarbete
Gott smaksinne	Mod	Gott minne	Skriva
Rejäl	Rita	Nyfiken	Hålla tidtabellen
Hitta på en egen färdighet	Förmåga att förutse	Empati	Hårdhet

SKRIV NER TRE TILL FEM KUNSKAPER SOM DU HAR!

1.

2.

3.

4.

5.

SKRIV NER EN KUNSKAP SOM DU SKULLE VILJA HA!

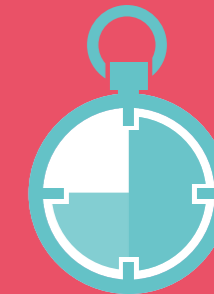
1.

# MÅLSÄTTNING

I simuleringen kryssar vi runt i studie- och arbetslivet tjugo år in i framtiden och vi gör val och prövar på saker i olika studie- arbets- och livsskeden.

Simuleringen kan hjälpa oss att få erfarenheter och insikter som inte finns från tidigare i användarens egen erfarenhetsvärld. På det här viset kan vi pröva på att göra olika val och testa olika alternativ.

# FRAMTIDSSIMULERING OCH REFLEKTION



## MATERIAL

- dator eller tablett och internetanslutning
- simuleringens adress: [www.getalife.fi](http://www.getalife.fi)

## INSTRUKTIONER

Get a life – framtidssimulering är ett verktyg som används för att fundera individuellt på det kommande arbetslivet, de egna förväntningarna och de egna besluten. I simuleringen finns hundratals olika händelser som gör varje simuleringserfarenhet annorlunda. Användaren får ett sammandrag av simuleringsovnings val och följderna av dem, som man också kan använda i de fortsatta vägledningsdiskussionerna. Simuleringen lämpar sig speciellt bra för karriärvägledning med studerande på andra stadiet och yrkeshögskolestuderande.

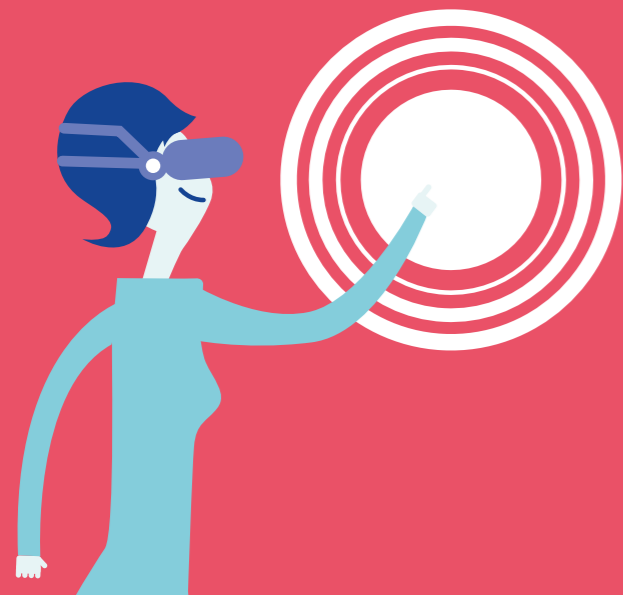
Deltagaren kan göra simuleringen ensam, parvis eller i grupp. till Till slut görs en reflektion.

Efter simuleringsovningsen är det bra att diskutera igenom och få fram saker man kan ha nytta av genom följande uppslag och teman.



## 1. ERFARENHET AV SIMULERINGEN

- VAR HÄNDELSERNA ENLIGT DIG MÖJLIGA?
- PLACERADE SIG HÄNDELSERNA ENLIGT DIG I FRAMTIDEN?
- KOM DET FRAM SITUATIONER SOM DU INTE KAN FANTISERA ATT KAN HÄNDA DIG?
- KOM DET FRAM SÅDANA MÖJLIGHETER I SIMULERINGEN SOM DU INTE TIDIGARE TÄNKT PÅ?
- TÄNKTE DU UNDER SIMULERINGEN PÅ DINA EGNA MOTIV TILL VAL?
- FICK SIMULERINGEN DIG ATT TÄNKA PÅ DINA EGNA VÄRDERINGAR?



## 2. FRAMTIDENS ARBETSLIV

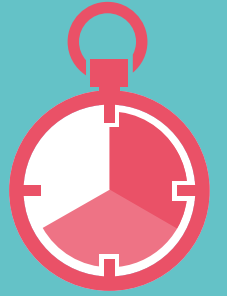
- VAD ÖNSKAR DU DIG AV FRAMTIDEN? EN STABIL KARRIÄR ELLER MÅNGA OLIKA ARBETSPLATSER OCH NYA UTMANINGAR?
- HURUDANA ARBETSFORMER ÄR FÖR DIG MÖJLIGA ELLER ÖNSKVÄRDA? (T.EX. ARBETS- TAGARE, ELLER SYSSLSÄTTA SIG SJÄLV, FÖRETAGARE ELLER EN KOMBINATION AV DESSA, I ETT FÖRETAG I GÅNGEN ELLER I FLERE FÖRETAG SAMTIDIG, DELTIDSJOB, SÄSONGSJOB, ELLER HELTIDSJOB O.S.V.)
- VILKA FAKTORER MOTIVERAR DIG TILL ARBETSLIVET? (T.EX. ÄRA, PENGAR, FÖRVERKLIGA DIG SJÄLV, UTMANA DIG SJÄLV, ATT JOBBA TILLSAMMANS MED ANDRA, HJÄLPA ANDRA, STATUS)
- VAD ÄR ARBETETS BETYDELSE I FRAMTIDENS VÄRLD? VEM HAR RÄTT, SKYLDIGHET ELLER MÖJLIGHET ATT GÖRA JOBBET (EN ROBOT, ARTIFICIELL INTELLIGENS ELLER MÄNNISKAN)?

# MÅLSÄTTNING

Framtidsröstningen skall väcka till tankar om den egna och den allmänna framtiden. Rätta och fel svar finns inte utan övningen baserar sig på intuition och egna känslor.

Den pedagogiska idén är här att styra tankarna till framtiden och dess möjligheter på ett positivt sätt.

# RÖSTNING OM FRAMTIDEN



## MATERIAL

- Gröna och röda papperslappar

## INSTRUKTIONER

Man delar ut röstningslappar åt deltagarna, en röd och en grön. Vägledaren kan läsa upp alla påståenden eller bara en del beroende på hur mycket tid som finns att tillgå. Ordningföljden kan vägledaren bestämma själv. Deltagarna får diskutera efter varje påstående eller efteråt. Diskussionen är en viktig del av övningen och där stiger olika möjligheter och uppfattningar fram, alla lika värdefulla. Frågorna kan läsas upp eller projiceras på en skärm och deltagarna röstar för hur de tänker och känner i stunden.

röd = jag är av annan åsikt

grön = jag håller med

röd och grön samtidigt = kanske/kan inte säga

## EXTRA ÖVNING

I övningen **Jag – Världen – Framtiden** finns en uppsättning framtidspåståenden, som också kan användas enligt vägledarens bedömning och tidtabell. Först läser vägledaren upp ett påstående i taget och deltagarna röstar och efter det följer en diskussion. Påståendena är valda för att de riktar sig mot framtiden och utmanar tänkandet. Vägledaren kan själv skapa ytterligare påståenden.



## PÅSTÅENDEN:

1. JAG STUDERAR TILL ETT ARBETE SOM JAG I FRAMTIDEN VILL HA.
2. JAG KÄNNER MINA STYRKOR OCH MINA SVAGHETER.
3. JAG TÄNKER OFTA PÅ MIN FRAMTID.
4. JAG HAR ÄNNU INGA PLANER FÖR MIN FRAMTID.
5. FRAMTIDEN KOMMER ATT VARA HELT ANNORLUNDA ÄN NUTIDEN.
6. EN LÅNG KARRIÄR I FORM AV FAST JOBB HOS SAMMA ARBETSGIVARE ÄR VAD JAG STRÄVAR EFTER.
7. FÖR MIG ÄR DET VIKTIGARE ATT FÅ ARBETA MED SAKER JAG TYCKER OM, ÄN ATT FÅ BRA LÖN.
8. JAG HAR MÅNGA ALTERNATIV I FRAMTIDEN. JAG HAR ÄNNU INTE BESTÄMT MIG.
9. JAG VET EXAKT VAD JAG VÄNTAR MIG AV MIN EGEN FRAMTID.
10. FRAMTIDENS ARBETSTAGARE MÅSTE VARA MERA FLEXIBEL ÄN DAGENS.
11. DET ÄR VIKTIGT FÖR MIG ATT FÅ EN STUDIEPLATS ELLER EN ARBETSPLATS, MEN I VILKEN BRANSCH ÄR MINDRE VIKTIGT.
12. JAG VET ÄNNU INTE VAD JAG SKA BLI, MEN JAG TROR ATT LIVET FÖR NÅGOT MED SIG ÅT MEJ.
13. I FRAMTIDEN HAR JAG FLERA OLIKA ARBETSPLATSER OCH UPPGIFTER.
14. I FRAMTIDENS ARBETSLIV KOMMER DET ATT BEHÖVAS
  - A) GODA SPRÅKKUNSKAPER
  - B) SJÄLVSTÄNDIGT ARBETSSÄTT
  - C) MARKNADSFÖRING AV DET EGNA KUNNANDET
  - D) SAMARBETSFÄRDIGHETER
  - E) KULTURKÄNNEDOM
  - F) FRÄCKHET
  - G) SLAGFÄRDIGHET
  - H) TJÄNSTVILLIGHET
  - I) SJÄLVTILLIT
  - J) ETISKT FÖRHÅLLNINGSSÄTT
15. JAG ÄR POSITIVT INSTÄLLD TILL FRAMTIDEN.
16. GOD HÄLSA ÄR EN FÖRUTSÄTTNING FÖR EN GOD FRAMTID.
17. JAG PLANERAR MIN FRAMTID ENLIGT VAR DET FINNS GODA SYSSELSÄTTNINGSMÖJLIGHETER.
18. JAG BESLUTER OM FRAMTIDEN SJÄLV.

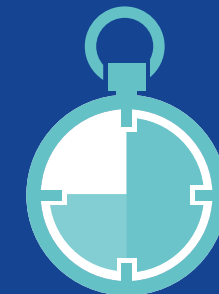
# MÅLSÄTTNING

Diskussionen är en viktig del av övningen och via den synliggörs olika möjligheter och åsikter – alla lika viktiga.

Idén med övningen är att väcka deltagarnas tankar om den egna och den gemensamma framtiden.

Den pedagogiska grundtanken är att styra tankarna till framtiden och de valmöjligheter den för med sig på ett positivt sätt.

# JAG – VÄRLDEN – FRAMTIDEN



## MATERIAL

- Påståendena om framtiden i pappersformat (ett papper per deltagare)
- Pennor
- Små PostIt-lappar

## INSTRUKTIONER

Vägledaren delar ut påståendena om framtiden, pennor och postIt-lappar till deltagarna. Vägledaren läser påståendena högt varefter deltagarna markerar sin åsikt genom att rita ett kryss på önskat ställe på linjen. Svaret måste inte vara ja eller nej utan kan placeras var som helst på linjen. Då deltagarna tagit ställning till alla påståenden går de igenom och diskuteras. Diskussionen kan stimuleras med till exempel följande frågor:

- Vilka faktorer påverkar valen? Vad kan var och en påverka själv?
- Vems åsikter har påverkat mina val?
- Hur ser valsituationen ut?
- Hur förhåller jag mig till framtiden. Är jag öppen och känner tillförlit eller är jag pessimistisk?

Diskutera också begreppen som används i påståendena och fundera på hur de passar in i den egna situationen. Familj kan för någon betyda den egna familjen i barndomen och för någon annan den familj som man bildat som vuxen och för en tredje den familj som består av ens goda vänner.



MARKERA MED ETT KRYSS DIN ÅSIKT OM PÅSTÅENDET OM FRAMTIDEN :

**1. JAG HAR FRAMTIDSDRÖMMAR.**

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

**2. FÖR MIG ÄR DET VIKTIGARE ATT FÅ GÖRA SAKER SOM JAG NJUTER AV PÅ JOBBET ÄN ATT FÅ HÖG LÖN.**

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

**3. JAG HAR EN REALISTISK UPPFATTNING OM MINA FÖRMÅGOR.**

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

**4. JAG LITAR PÅ ATT JAG KLARAR MIG TROTS EVENTUELLA MOTGÅNGAR.**

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

**5. MIN FAMILJ PÅVERKAR DE VAL JAG GÖR OM FRAMTIDEN.**

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

**6. JAG ÄR REDO ATT ANTA UTMANINGAR.**

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

**7. JAG LITAR PÅ ATT MINA FRAMTIDSPLANER ÄR KLARARE OM ETT ÅR.**

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

**8. JAG ÄR REDO ATT FLYTTA TILL NÅGON ANNAN ORT I FINLAND ELLER UTOMLANDS FÖR ATT HITTA JOBB ELLER UTBILDNING.**

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

**9. JAG KAN SJÄLV PÅVERKA HURDANT ARBETE OCH HURDANT YRKE JAG STRÄVAR EFTER.**

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

**10. JAG PLANERAR FRAMTIDEN ENLIGT VILKEN BRANSCH SOM ERBJUDER GODA SYSSELSÄTTNINGSMÖJLIGHETER.**

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

**11. JAG ÄR ÖPPEN FÖR NYA SAKER.**

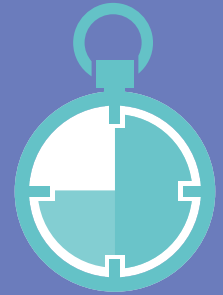
Ja \_\_\_\_\_ Nej

**12. JAG TROR ATT JAG I FRAMTIDEN KAN HITTA ETT YRKE ELLER ETT ARBETE, SOM JAG IDAG INTE HAR NÅGON ANING OM.**

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



# VAL OCH VÄRDERINGAR



## MATERIAL

- En låda med 10–30 föremål som symboliserar värderingar/förväntningar/handlingar eller saker som man åstadkommit i livet. Som exempel kan nämnas pengar, ett transportmedel, en karta, en klocka, mat, ett djur eller en bok. Om man vill kan man också använda kort med bilder.

## INSTRUKTIONER

Vägledaren breder ut lådans innehåll på en slät yta och deltagarna får titta på föremålen i ca fem minuter. Efter det väljer var och en av deltagarna tre föremål som representerar något viktigt i livet. Efter det följer en diskussion om vad man valde och varför man valde just det föremålet.

- Vilka värderingar, önskemål och förväntningar förklarar valet?
- Vet jag varför jag valde som jag valde?
- Hur kom jag fram till mitt val?
- Vad skulle kunna följa av att alla väljer samma sak? Vad skulle det betyda?

Föremålens symboliska mening kan vara stark och överraskande. Var och en ska få välja själv om hen berättar om det för de andra. Det lönar sig att hålla diskussionen konkret och fundera på värderingarna som ligger bakom varje val.

## BONUSUPPGIFT

Övningen kan fortsätta med följande uppgifter:

- Var och en väljer ut en sak som hen vill hålla och lägger tillbaka de två övriga föremålen i lådan.
- Alla föremål läggs tillbaka i lådan och så väljs ett nytt föremål. Det ska representera något som man vill ha i sitt eget liv. Sedan följer diskussion om vad var och en valde och om vilka värderingar, önskemål och förväntningar som hänger ihop med valet.



# MÅLSÄTTNING

Våra värderingar och känslor styr våra val, men ibland begränsar de dem också.

Övningen ger möjlighet att behandla de värderingar som hör ihop med våra val, förväntningar och önskemål. Den kan ge insikt i hur den egna värdegrunden har byggts upp.

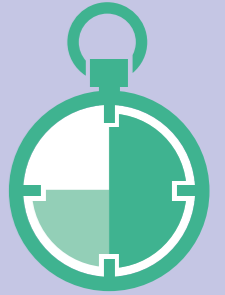
Meningen med övningen är att väcka deltagarna att inse vad de värderar och varför de värderar just de sakerna.

# MÅLSÄTTNING

Med hjälp av konstnärliga metoder styrs deltagarnas tankar från nuet till framtiden och till att fantisera om olika möjligheter.

Övningen görs för att väcka deltagarna att fundera på hur arbetslivet och sättet att arbeta kommer att förändras i framtiden. Tankar väcks också om hurdana yrken det kommer att finnas i framtiden.

# FRAMTIDENS YRKESJAG



## MATERIAL

- Papper eller kartong i storlek A4
- Tidskrifter och tidningar att klippa bilder ur
- Saxar, lim, pennor m.m.

## INSTRUKTIONER

Vägledaren läser högt de påståenden om framtidens arbetsliv som finns nedan. Det går också att skriva ut påståendena och dela ut dem på papper till deltagarna. Efter det förs en kort diskussion om bilden av framtidens arbetsliv som träder fram. Är påståendet trovärdigt? Kunde det vara så? Beskriver påståendet en framtid som är önskvärd eller icke önskvärd?

Efter diskussionen skapar deltagarna en gestalt som är i arbetslivet om tjugo år. Framtidens yrkesjag kan utgå från deltagaren själv eller från hens önskemål. Framtidens yrkesjag kan också utgå från en fiktiv person. Då framtidens yrkesjag utformas kan påståendena om framtidens arbetsliv utnyttjas och formen är fri dvs. man kan rita, skriva, göra kollage osv.

Gestalten skapas genom att deltagaren tänker på följande frågor:

- Vilket yrke har hen?
- Hur gör han sitt arbete?
- Vilken kunskap eller färdighet beskriver gestalten bäst?
- Vilka värderingar ingår i arbetet eller sättet att arbeta?
- Vad drömmer gestalten om?

Då övningen går igenom i grupp presenterar deltagarna de gestalter de skapat och svarar på frågorna ovan.

## BONUSUPPGIFT

Man kan också ställa följande frågor till gestalten man skapat:

- Var lever hen?
- Har hen familj?
- Har hen husdjur?



## PÅSTÅENDEN OM FRAMTIDENS ARBETSLIV

Påståendena läses högt och sedan följer diskussion. Är påståendet trovärdigt? Kunde det vara möjligt? Är det eftersträvansvärt och önskvärt?

I samband med varje påstående kan man diskutera också tidens betydelse. När kan påståendet bli sant? Har det redan blivit sant? Fritt tänkt kan de här påståendena bli sanna någon gång mellan 2020 och 2050. Det finns inget rätt eller fel svar.

Påståendena kommer från forskning om framtidens arbetsliv och från framtidsscenarier. Frågorna kan användas som stöd i andra övningar eller som bonusuppgifter. Det är fritt fram att hitta på egna påståenden.

1. I FRAMTIDEN MINSKAR SAMHÄLLET PÅ OLIKA STÖDFORMER SÅ SOM PÅ ARBETSLÖSHETS-UNDERSTÖD.
2. I FRAMTIDEN KAN DE FLESTA UPPGIFTER SKÖTAS PÅ DISTANS TILL EXEMPEL HEMIFRÅN. DET GÅR ATT TILL EXEMPEL STYRA MASKINER OCH ARBETSPROCESSER FRÅN DEN EGNA DATORN DÄR HEMMA.
3. KUNNANDE OCH ERFARENHET BETYDER MERA FÖR ARBETSGIVARE OCH KUNDER ÄN AVLAGDA EXAMINA.
4. FINLAND HAR BLIVIT ETT POPULÄRT RESMÅL SOM FÖLJD AV KLIMATFÖRÄNDRINGEN EFTERSOM DET PÅ ANDRA HÅLL ÄR FÖR HETT PÅ SOMRARNÄ.

5. I FRAMTIDEN MINSKAR ANTALET PRIVATBILAR AVSEVÄRT OCH KOLLEKTIVTRAFIKEN UTGÖR DET HUVUDSAKLIGA SÄTTET ATT TA SIG FRAM.
6. I FRAMTIDEN KOMMER MÄNSKOR ATT HA FLERA OLIKA ARBETSPLATSER OCH UPPGIFTER. UTKOMSTEN KOMMER FRÅN MÅNGA OLIKA KÄLLOR OCH KAN BESTÅ AV LÖNEINKOMSTER, INKOMSTER FRÅN FÖRETAGANDE OCH INKOMSTER FRÅN VERKSAMHET I OLIKA ORGANISATIONER.
7. FRAMTIDENS ARBETSLIV KOMMER ATT KRÄVA KUNSKAPER I ANDRA SPRÅK ÄN DAGENS.
8. I FRAMTIDEN ÄR 3D-PRINTNING OCH SKANNING SAMT LASERFORMGIVNING OCH INTELLIGENTA MATERIAL VARDAGSMAT.
9. I FRAMTIDEN KOMMER DET VIRTUELLA OCH FYSISKA OMRÅDET DÄR EN PERSON ARBETAR ATT OMFATTA HELA JORDGLOBEN OCH EN PERSON KAN RESA 3000 KILOMETER I ARBETET PÅ EN VECKA.
10. I FRAMTIDEN ÄR EN DEL AV LÄKARNA OCH SJUKSKÖTARNA ROBOTAR.