

Utbildning för studerande: "Bli din egen vardagscoach!"



Beskrivning av modellen

- Vardagscoach-utbildningen arrangerades gemensamt av välmåendeprojekten VERNA vid Yrkehögskolan Novia och Nystart vid Åbo Akademi och erbjöds åt studerande vid båda högskolorna.
- Utbildningen ordnades online via Zoom och var kostnadsfri för studerande.
- Utbildningen strävade efter att stärka de studerandes självledarskap, hjälpa med att kartlägga de studerandes nuvarande situation, samt ge verktyg för att hantera framtiden.
- Studerande gör utbildningen för sig själva, dvs. ingen bedömning eller studiepoäng ingår, men studerandena får ett diplom över utförd utbildning.
- Teman för de svenskspråkiga utbildningarna var: introduktionsträff, framtiden i förändring, nulägesanalys och självledarskap, samt handlingskraft genom självkänedom.
- Teman för den engelskspråkiga heldagsutbildningen var i stort sett de samma, förutom att temat "framtiden i förändring" som ersattes av "verktyg för karriärplanering".

Varför använda sig av modellen?

- Utbildningen svarade på ett behov som föranleddes av COVID-19-pandemin, och den kom till efter att studerandena själva fick säga till vad de önskar sig av högskolorna på ett webinarium där de studerandes behov kartlades och feedback samlades in.
- Välmåendeprojekten vid Novia och Åbo Akademi möjliggjorde en ”piloting” och utveckling av utbildningen.
- Söktrycket till utbildningarna var stort och feedbacken från studerande har varit positiv (mera om feedbacken på s. 4-5), vilket även i sig är orsaker till varför utbildningen är fördelaktig och visar på att det finns ett behov av en utbildning där studerande får fokusera på sina egna resurser.

Målsättningar

- Syftet med utbildningen var att ge studerandena verktyg och möjlighet till att via självanalys, reflektion och diskussion stärka sin självledarskap och öka sin självkänedom, samt välmående överlag för att hantera studievardagen och framtiden.
- En målsättning var att studerandena efter genomgången utbildning även skulle kunna stödja sina medstuderande.
- Utbildningen betonade psykologisk trygghet, kommunikation och dialog med studerande under utbildningstillfällena. Målsättningen var att skapa en trygg miljö där studerande kan dela med sig av sina erfarenheter.

Målgrupper

- Utbildningen erbjöds åt alla grundexamensstuderande vid båda högskolorna.
- Utbildningen riktade sig till studerande med lindriga utmaningar (eftersom utbildningen inte gav enskild handledning eller psykologiskt stöd).
- Vi erbjöd två utbildningar på svenska och en heldagsutbildning på engelska.

Beskrivning av det praktiska utförandet av modellen

- Den första svenskspråkiga utbildningen hade inalles fyra träffar och inleddes med en kick-off där studerandena fick träffa utbildningsdragarna, innehållet på utbildningen presenterades och studerandena fick presentera sig själva och berätta om sina förväntningar.
- Den andra svenskspråkiga utbildningen hade inalles tre träffar (ingen skild introduktionsträff ingick). Vi rekommenderar dock att introduktionsträffen finns med, eftersom den ger en god möjlighet för studerandena att lära känna varandra och skapa en god stämning på utbildningen. Den psykologiska tryggheten var särskilt uppenbar i den första svenskspråkiga

utbildningen vilket möjliggjorde att de studerande delade med sig av sina tankar fritt från första början.

- Antalet platser var begränsat till 30 deltagare i de svenskspråkiga utbildningarna (15 platser var reserverade för studerande vid Åbo Akademi och 15 platser för studerande vid Novia).
- Vi bad studerandena motivera varför de vill delta, vilket visade sig vara bra, eftersom vi blev tvungna att välja ut ca hälften av de anmälda studerande som fick delta i de svenskspråkiga utbildningarna. Vi använde oss av en utvärderingsmatris som tog fasta på följande i de studerandes motiveringar: relevans och innehåll; organisering och formalia; motivering och behov. Angående "behovet" betonade vi att välja studerande med lindriga utmaningar. Vid lika antal poäng lottades platserna ut. Representation från båda högskolorna prioriterades.
- Självstudiematerial fanns på Moodle.
- Studerandena fick ett diplom efter utförd utbildning (närvaro vid alla tillfällen krävdes).
- Utbildningen passar för alla grundexamensstuderande oberoende av inledningsår för studierna.

Tidtabell

- Utbildningen kan genomföras i princip när som helst under läsåret.
- Det är bra att planera in träffarna så att de följer tätt in på varandra, t.ex. varje vecka.
- Bra att även försöka få in träffarna då det inte sker undervisning, en bra tidpunkt för oss var fredagar mellan kl. 10-12.

Handledare (samt övriga personresurser)

- Föreläsarna och de som drar utbildningen bör ha sakkunskap om ämnet och intresse att föreläsa och få studerande att reflektera över det som föreläses, t.ex. studierådgivare/studiehandledare, lärare, studiepsykolog eller annan expert.
- I våra utbildningar använde vi oss av universitetslärare, studiepsykolog, karriärvägledare, pedagogisk utvecklare och projektledare.

Den studerandes uppgifter och roll

- Utbildningen bygger på frivillighet, men önskvärt är om studerande kan binda sig till att delta i alla träffar med tanke på den psykologiska tryggheten och för att skapa en trygg miljö.
- Närvaro vid alla utbildningstillfällen krävdes för att få ett diplom.
- De studerande uppmuntrades till att aktivt dela med sig av sina tankar och åsikter fritt, men det fanns inget tvång till detta.

- Det fanns självstudiematerial på Moodle och en förhandsuppgift ingick i den första svenskspråkiga utbildningen, men det fanns inget krav på att de studerande skulle avlägga uppgifterna.

Marknadsföring och kommunikation

- Utbildningen marknadsfördes direkt till studerande via högskolornas och studentkårernas kanaler (mejl, nyhetsbrev, Intranät osv.)

Material (marknadsföring, visualisering, skolningsmaterial)

- Valfritt forskningsbaserat material kan användas och utbildningens innehåll kan utformas enligt föreläsarnas styrkor och sakkännedom. Det viktiga är att de studerande får en positiv känsla av att de kan lyckas och att de får något konkret verktyg som de kan använda sig av.
- De studerande uppskattade även att de fick material som de kunde gå igenom på egenhand, bl.a. tips på podcast-avsnitt. Det lönar sig alltså att fundera på hurudant material som är intressant för studerande.

Feedback och bedömning

- Efter varje utbildning har vi samlat in anonym feedback från studerande och utvärderat utbildningen för att vidareutveckla den.
- I feedbackformuläret frågades följande frågor:
 1. *Hur fungerade handledningen/feedbacken/interaktionen under utbildningen?*
 2. *Nätkurs eller som närstudier - dina tankar kring arbetsmetoden och -kanalen.*
 3. *Hjälpte utbildningens innehåll dig att hantera vardagen och studierna bättre? På vilket sätt?*
 4. *Var denna utbildning en kurs att klara av eller värdefullt "verktygsbygge för framtiden"? Skriv ner några tankar.*
 5. *Annat & iakttagelser som du vill lyfta fram.*
- Feedbacken från studerande har varit positiv, vilket också har varit väldigt givande och motiverande för oss.
- Nedan några axplock på feedback:

- Jag fick nya (och jag påmindes av gamla) verktyg som kan hjälpa min vardag och min egna utveckling framåt. Känslan av att jag inte är ensam med mina problem hjälpte mig jättemycket.

- Denna utbildningen har gett mig väldigt mycket motivation och självbeträffelse. Alla har olika styrkor och svagheter, vilket betyder att alla har olika saker som man är bra och sämre på så man borde inte jämföra sig

med andra. Inför varje presentation kommer jag att tänka att jag skall bli 1 procent bättre på att hålla presentationer. Man borde fokusera på vad man är bra på och vad som gör en lycklig. Man bör ha delmål inom räckhåll och mål på längre sikt för att hålla motivationen uppe. Jag har blivit bättre på att vara min egen vardagschoach.

- Kursen gav mig konkreta metoder för att överkomma svårigheter i vardagen och hur man kan arbeta med sig själv och sin självkänsla.

- Jo, klarare mål och arbetar mot mål inom min utbildning.

- Jo den gav några verktyg i hur man kan hantera livets utmaningar.

- Den var bra men borde få ingå tidigt i studierna redan i början.

- Om möjlighet finns så skulle den var längre eller mera fördjupande men bra upplägg ändå.

- Ja. Jag fick hjälpmedel att anpassa till min vardag för att göra få saker gjort lättare.

- Delvis, jag fick en påminnelse om verktygen som är bra att hålla med sig hela tiden, speciellt när man tar sig an nya utmaningar i livet.

- Struktur och distans till tankar.

- Den fick mig att inse vilka aspekter som är fundamentala i en strukturerad vardag och ett organiserat liv.

- Gav ny inspiration och trevligt att se andra.

- Fick ny energi att ta tag i saker.

- Det kan jag nog inte svara ett direkt ja på. Men det beror mest på att jag själv inte lade ner tillräckligt med energi på att faktiskt försöka använda några av de verktyg vi erbjöds. Det här är kunskap som man inte bara "får" och automatiskt gör ens liv bättre, man måste själv aktivt tänka om och handla därefter. Däremot var jag tacksam för mycket av det vi fick under utbildningens gång. Allt var inte nytt för mig, men jag tror att man med jämna mellanrum måste påminnas om sådant som att ta hand om sig själv, att inte vara så hård och fastna i vissa tankemönster, osv. På det sättet är jag tacksam för dessa fyra veckor.

- Min favoritträff var då X föreläste. Jag minns att jag då hade en speciellt dålig fredags start men efter de där två timmarna så kände jag mig mera energisk och helt enkelt som en ny människa.

- Det var utan tvivel ett värdefullt verktyg! Kursen tvingade en att verkligen tänka på sin egen situation.

- Jag såg utbildningen mest som något frivilligt och väldigt givande. Det fanns ingen press att prestera, istället såg jag fram emot kurstillfällena och hoppades varje gång att jag skulle få lära mig något nytt om ämnen som jag är genuint intresserad av. En investering i mig själv.

- Tack för att jag fick vara med på den här kursen! Jag vet att detta var superviktigt för mig och känner att jag kan låta mig själv vara lite snällare mot mig själv och delvis fortsätta så som jag redan gjort. Man bör inte ta stress av saker som man inte kan påverka eller som inte har någon märkvärdig betydelse. Det är bara att tro på sig själv och ta en sak i taget.

- Omkring 22-30 studerande deltog i de svenskspråkiga utbildningarna och inalles 8 studerande deltog i den engelskspråkiga utbildningen.
- Lätt att ta i bruk, på skalan 1-5: 2, ganska lätt, men kräver att man hittar personer som vill föreläsa och hålla i trådarna för utbildningen.

Tilläggsinformation

- Dana Björkström-Jung, projektledare för VERNA, Yrkeshögskolan Novia, dana.bjorkstrom-jung(at)novia.fi
- Kia Ikonen, projektkoordinator för Nystart (t.o.m. 31.8.2023) Åbo Akademi, kia.ikonen(at)abo.fi