

TRAINING PILLS

Motivasjon



ACLI BERGAMO APS



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Dette prosjektet, nr. **2023-2-IT02-KA210-ADU-000185019**, er finansiert med støtte fra Europakommisjonen. Dette publikasjonen gjenspeiler kun forfatterens synspunkter, og Kommisjonen kan ikke holdes ansvarlig for eventuell bruk av informasjonen den inneholder.

Motivasjon– Kompetanse – og ferdigheterkartlegging

Motivasjon og empowerment

Selv om innvandrere står overfor mange av de samme hindringene når det gjelder å finne arbeid i et nytt land, har de svært ulike erfaringer, utdanningsnivå og ferdigheter. Effektiv karriereveiledning bør ta hensyn til den enkelte individs situasjon, slik at støtten kan tilpasses den enkelte.

Å finne en jobb kan være en nedslående opplevelse, og for migranter kan det være en spesielt tøff kamp i motbakke. De må akklimatisere seg til en ny kultur, lære seg et nytt språk, få venner, navigere gjennom komplekse offentligesprosesser, forlate arbeid og familie og oppleve diskriminering. Alle disse tingene kan gjøre det ekstra utfordrende å opprettholde motivasjon og håp.

Selv om karriereveiledning bør være realistisk, kan den også gi innvandrerne håp og inspirasjon, slik at de får verktøy og motivasjon til å nå mål som er meningsfulle for dem. Følgende kartleggingsark kan brukes til å veilede enkeltpersoner til å skape en vei videre og finne løsninger på problemene de står overfor.

Arbeidsark

De følgende arbeidsarkene kan brukes til å kartlegge kompetansen og utfordringene den enkelte står overfor når han eller hun skal inn på arbeidsmarkedet i et nytt land, og kan hjelpe karriererådgivere med å finne en vei videre. Bruk arbeidsarkene til å sette i gang samtaler og utforske løsninger.

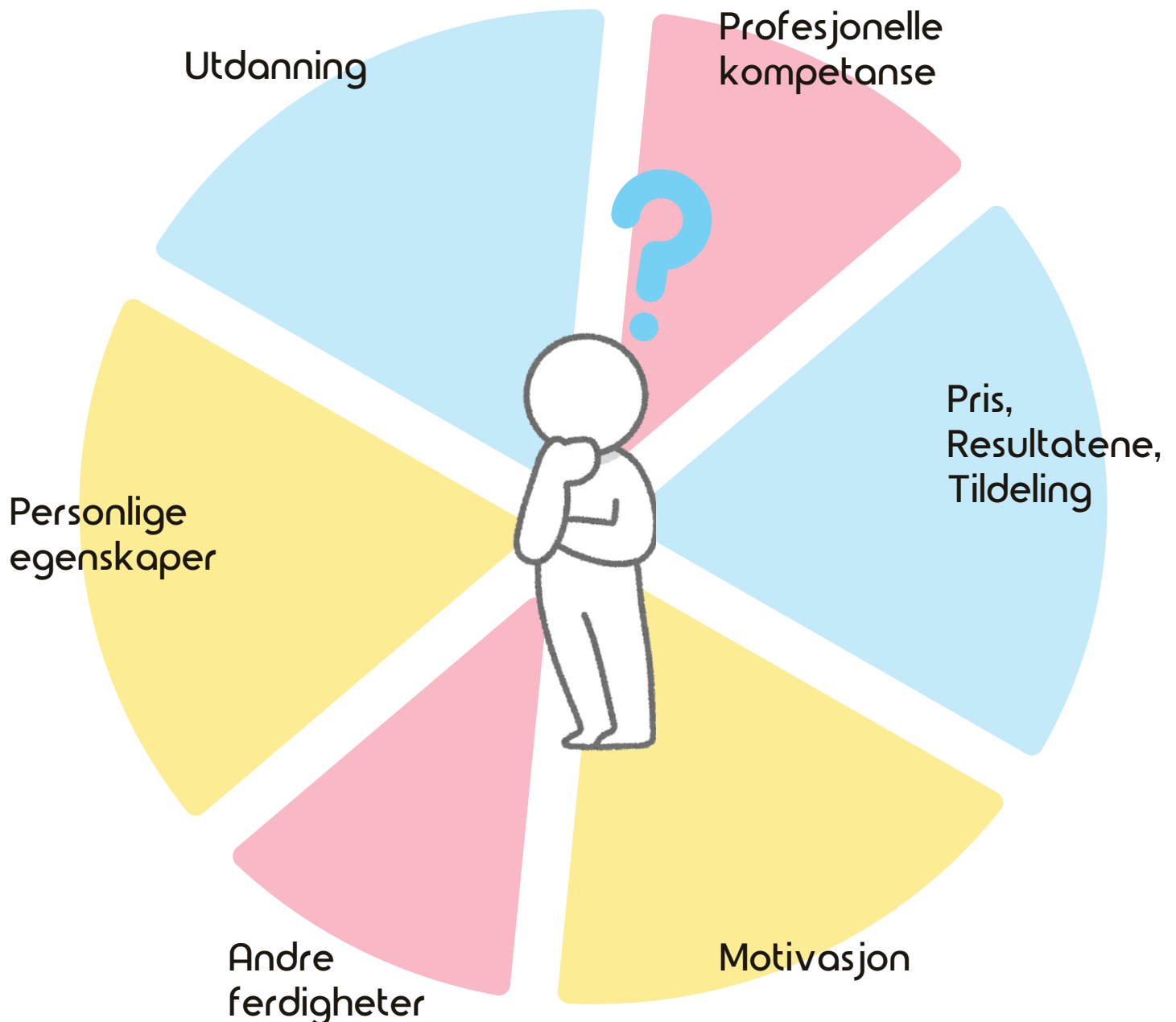
Barrierekartleggingsdokumentet kan også brukes av karriererådgivere til å vurdere hvilke utfordringer innvandrere står overfor, og finne måter organisasjonen deres kan gi bedre støtte til arbeidssøkere på. Det kan for eksempel være å tilby språkkurs, utvikle kompetanse på områder som utlendingsrett eller psykisk helse og forstå hvor de skal henvise personer som trenger spesialisert støtte.

Ressurser:

- **Kompetansekartlegging** - for personer som er usikre på hva de har å tilby
- **Barriererkartlegging** - for å hjelpe den enkelte til å forstå hva som kan være til hinder for jobbsøkingen
- **Målsettingsskjema** - for å veilede enkeltpersoner i hva som er de neste stegene de skal ta

Kompetansekartlegging

Bruk tid på å skrive ned den kompetansen og de ferdighetene du har i dag. Hva kan du gjøre, hva vet du, hva har du gjort tidligere? Tenk over hvilke harde og myke ferdigheter en arbeidsgiver kan være interessert i.



Barrierekartlegging

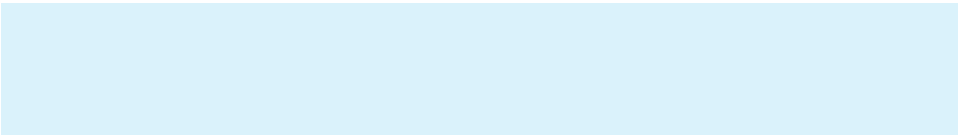
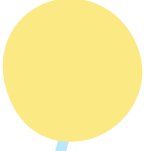
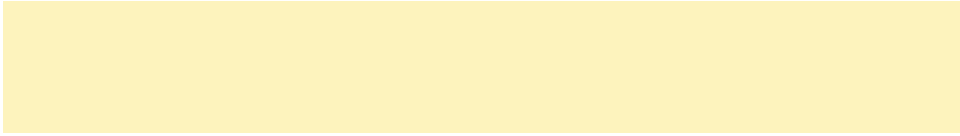
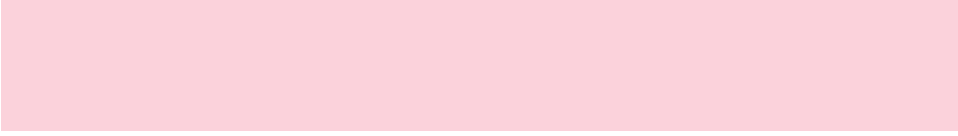
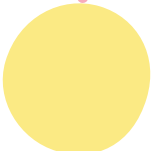
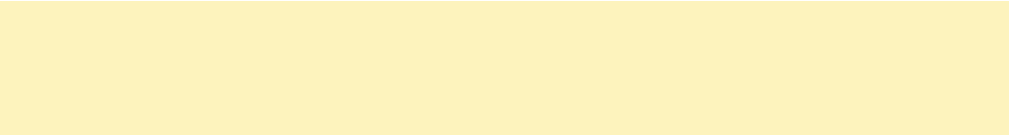
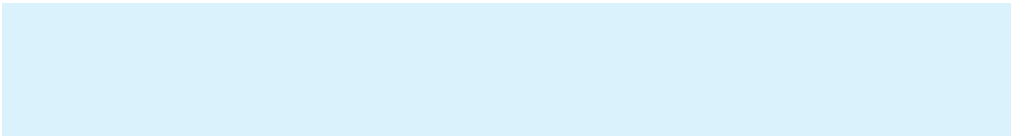
Hvilke barrierer står mellom deg og den jobben du ønsker deg? Bruk plassen nedenfor til å utforske hvilke ferdigheter du trenger å utvikle, hvilke utfordringer du har, og hva som kan hindre deg i å nå målet ditt. Tenk på ting som er innenfor og utenfor din kontroll.

F.eks. språknivå, kunnskap om bransjen du har valgt, diskriminering



Målsettingsskjema

Av de barrierene du har utforsket, bør du vurdere ett sentralt område som du kan påvirke, og hvordan du kan omformulere dette til et nytt mål å jobbe mot. Tenk over tre tiltak du kan iverksette for å nå dette nye målet, og hvor du kan vurdere å finne ekstra støtte.

Barriere:	Mål:
 	
 	
 	
 	
 	
 	

Barrierekartlegging

Hvilke barrierer står mellom deg og den jobben du ønsker deg? Bruk plassen nedenfor til å utforske hvilke ferdigheter du trenger å utvikle, hvilke utfordringer du har, og hva som kan hindre deg i å nå målet ditt. Tenk på ting som er innenfor og utenfor din kontroll.

F.eks. språknivå, kunnskap om bransjen du har valgt, diskriminering.



Selffølelse

Språk

Digitale ferdigheter

Forståelse for rettigheter og plikter

Diskriminering

Omsorgsansvar

Forståelse for offentlige prosesser

Transport

Manglende nettverk

Tilhørighet

Forståelse av en ny kultur

Utdanningskostnader

Fysisk helse

Mentale helse

Motivasjon og håp

Forståelse av arbeidsmarkedet



Målsettingsskjema

Av de barrierene du har utforsket, bør du vurdere ett sentralt område som du kan påvirke, og hvordan du kan omformulere dette til et nytt mål å jobbe mot. Tenk over tre tiltak du kan iverksette for å nå dette nye målet, og hvor du kan vurdere å finne ekstra støtte.

Barriere: Språk nivå

Mål: Oppnå B1-nivå

Spørre andre som har et høyt språk nivå og det samme bakgrunn hva slags tiltak de brukte til å lære språket.

Bruke minst 30 minutter hver dag med å snakke, lytte, lese og skrive i språket.

Melde meg på et kurs eller språkkaffe for å holde motivasjonen oppe rundt andre elever.

Barriere: Manglende kunnskap om arbeidsmarkedet

Mål: Bedre forståelse av karrieremuligheter

Delta på nettverk arrangement for min industri.

Bruke 5 - 10 minutter hver dag til å lese job annonser og nyheter om industrier jeg er interessert i.

Finne ressurser på nett, på bibliotek eller fra karrieresenteret for å lære mer om jobbmuligheter.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Dette prosjektet, nr. **2023-2-IT02-KA210-ADU-000185019**, er finansiert med støtte fra Europakommisjonen. Dette publikasjonen gjenspeiler kun forfatterens synspunkter, og Kommisjonen kan ikke holdes ansvarlig for eventuell bruk av informasjonen den inneholder.