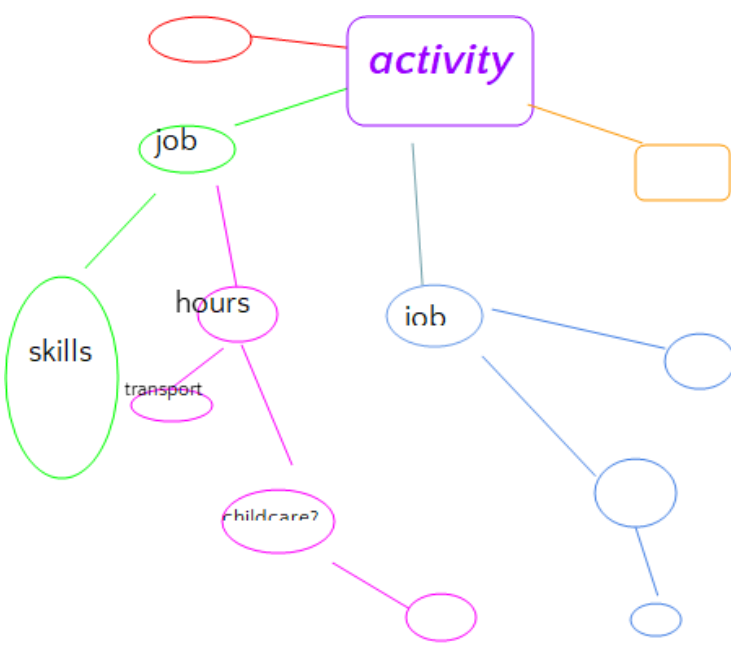


	DRØMMEJOB BEN
Beskrivelse	<p>Mål: Hjelp deltakerne med å identifisere hva de ønsker å jobbe med, i et trygt og støttende miljø.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Innledning: Forklar hva tankekart er med et enkelt eksempel (nøkkelord, farger, piler). 2. Start: Be deltakerne skrive i midten av papiret hva de liker best å gjøre (arbeidsrelatert) og omringe det med en sirkel. 3. Spørsmål: Gi dem spørsmål å tenke over, for eksempel: <ul style="list-style-type: none"> Hvilke jobber passer til denne aktiviteten? Hvilke ferdigheter trenger jeg? Lærer jeg noe nytt? Hvor mye tid ønsker jeg å bruke? Hva sier jeg til familierelaterte forpliktelser? Hvordan vil jeg komme meg til jobb? Hvilken jobb drømmer jeg om og hvorfor? 4. Tid: Sett av 50 minutter til å lage tankekartet. 5. Parvis drøfting: La deltakerne dele tankekartene sine med hverandre i par (10 minutter). 6. Evaluering: Samle gruppen for en evaluering og del erfaringer. 7. Lekse: Be dem reflektere over hvordan de ville presentert seg selv i en jobbsøknad for drømmejobben. 

Mål	<p>Å stimulere deltakernes (kreative) tenkning</p> <p>Å bli bevisst på hva de virkelig ønsker å jobbe med</p> <p>Å stimulere deres kommunikasjonsferdigheter</p> <p>Empati</p>
Ferdigheter i fokus	<p>Uttrykke seg selv</p> <p>Muntlige ferdigheter</p> <p>Lytteferdigheter</p> <p>Selvtillit</p> <p>Egenomsorg</p> <p>Uttrykke seg selv</p> <p>Presentere seg selv</p> <p>Empati</p> <p>Kritisk tenkning</p>
Hvorfor er denne aktiviteten egnet for å fremme samfunnsdeltakelse og integrering?	<p>Arbeid er en måte å delta i samfunnet på.</p> <p>Denne aktiviteten retter oppmerksomheten fra aktiviteter deltakerne liker til mulige jobber, og det de tror er nødvendig for disse jobbene, og om de må lære ekstra ferdigheter.</p>
Type aktivitet	<p>Teambuilding</p> <p>Aktiviserende</p> <p>Refleksjon</p>
Gruppestørrelse	<p>Små grupper</p> <p>Store grupper</p>
Varighet	<p>1 time +</p> <p>10 minutter for å gjøre deltakerne kjent med ideen om et tankekart.</p> <p>50 minutter for å lage tankekartet deres.</p> <p>10 minutter for diskusjon i par.</p> <p>10 minutter for evaluering av aktiviteten i gruppen.</p>
Forberedelser	<p>Hvis lederen for gruppa ikke er så kjent med å lage tankekart, bør vedkommende ta en titt på for eksempel den nevnte nettsiden.</p> <p>Utstyr som trengs: nok papir og pinner eller blyanter i ulike farger til alle deltakerne. Bord og stoler.</p>
Oppsummering eller evaluering (hvis relevant)	<p>Etter at deltakerne har diskutert tankekartene sine i par, be dem om å samles i en gruppe og evaluere med dem prosessen med å lage dette tankekartet: hva fant de vanskelig, åpnet det opp for fri assosiasjon, hjelp dem med å få en bedre idé om hvilken type jobb de ønsker å finne?</p> <p>Lytt nøye til alt som kommer opp og gjør (mentale) notater. (ca. 10 minutter).</p>

Variasjoner (hvis relevant)	<p>Ikke alle kjenner til mulige jobber. Du kan tilby inspirasjon for eksempel gjennom videoer om jobber, HR-representanter fra ulike selskaper, eller ved å besøke jobbmesser.</p> <p>Visuelle hjelpemidler og kort kan også brukes for å gjøre deltakerne kjent med ulike jobber og aktiviteter. Å lage et hjertekart kan være en nyttig aktivitet før denne øvelsen.</p>
Tips!	<p>Finn mer informasjon om mind mapping her: https://www.mindmapping.com/mind-map</p>