

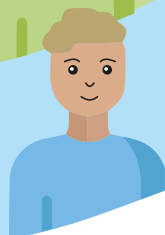
OLO

kortlek för handledning

INLEDNING AV STUDIERNA

UNDER STUDIERNA

STUDIERNAS SLUTSKEDE



OIKEUS
LAADUKKAASEEN
OHJAUKSEEN



OLO – KORTLEK FÖR HANDLEDNING

Kortleken för handledning är ett lättanvänt verktyg i det vardagliga arbetet av undervisnings- och handledningspersonalen.

Korten innehåller övningar som ger den studerande en möjlighet att vara aktiv och stärker den studerandes självkännetdom och interaktions- och karriärplaneringsfärdigheter.

De gula korten är avsedda för studiernas inledande skede:

att bekanta sig med varandra, samarbete, att stärka lagandan

De gröna korten kan användas under studierna:

att bemöta varandra, självkännetdom, välbefinnande, interaktionsfärdigheter

De blåa korten är avsedda för studiernas slutskede:

framtidsplanering, karriärplanering, att stärka yrkesidentiteten

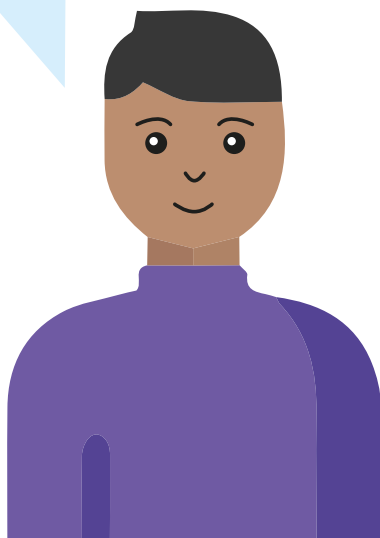


OIKEUS
LAADUKKAASEEN
OHJAUKSEEN



NAMN OCH TRE ORD

glad
pratsam
känslig



NAMN OCH TRE ORD

Tidsåtgång: 15 min

Genomförande

Be studerande fundera på:

- en minnesregel för att de andra ska lära sig hens förnamn
- tre ord som beskriver hen själv

I tur och ordning berättar var och en sitt namn och en minnesregel för att de andra ska lättare komma ihåg namnet samt tre ord som beskriver hen själv.

Efter denna runda testar vi hur bra vi kommer ihåg förnamnen på deltagarna.

Om någon behöver ett tips, kan personen i fråga berätta minnesregeln.

Vi kan också försöka komma ihåg vilka ord som förknippas med personen i fråga.

BILD PÅ GRUPPEN "BLINDBOCK"

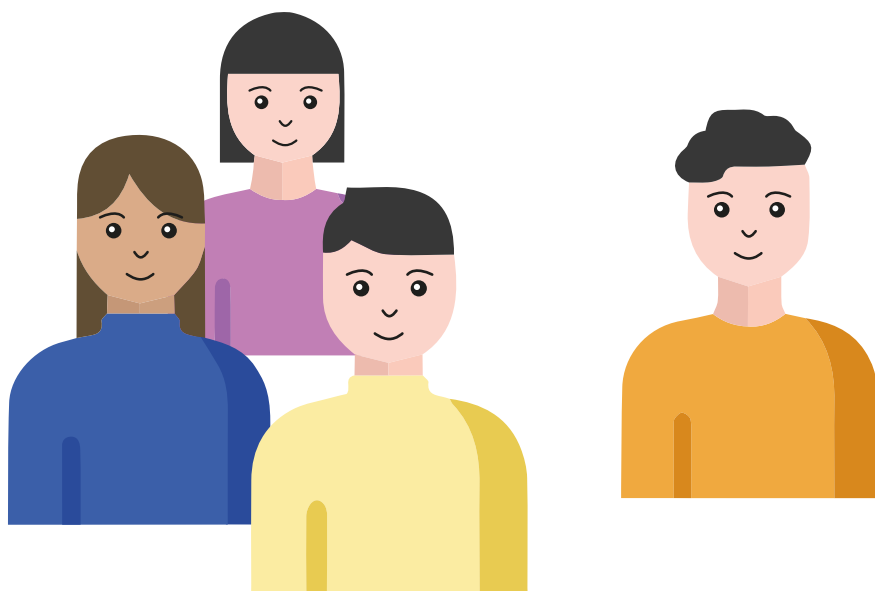


BILD PÅ GRUPPEN "BLINDBOCK"

Tidsåtgång: 10 min

Resurser som krävs: papper och pennor

Genomförande

De studerande delas in i smågrupper på fyra personer. Varje grupp får ett A4-papper som delas i fyra delar.

Uppgiften är att rita ansiktet av var och en av gruppmedlemmarna på pappret. En person i gruppen väljs som modell. De andra ritar personens ansikte "blindbock".

De tittar hela tiden på modellen och inte alls på pappret de ritar på. När alla har ritat färdigt ges ritningarna till modellen. Sedan ritar man följande gruppmedlem och fortsätter tills det finns en bild på alla gruppmedlemmar.

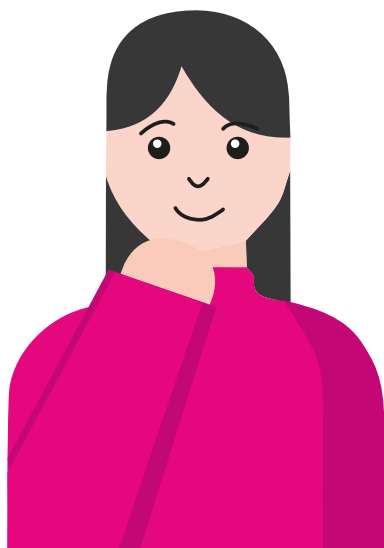
Var och en väljer en bild som hen anser beskriva sig själv bäst, skriver sitt namn på bilden och berättar till de andra gruppmedlemmarna varför just denna bild blev vald.

Till sist samlas alla bilder som valts på väggen. Man kan ta en gruppbild av dessa bilder.

Att bekanta sig med varandra



VEM ÄR DU? JAG HAR ALDRIG ...



VEM ÄR DU? JAG HAR ALDRIG ...

Tidsåtgång: 10 min

Genomförande

De studerande delas upp i par. En av personerna börjar upprepa en och samma fråga och väntar på svar.

"VEM ÄR DU?"

Den andra personen besvarar frågan på olika sätt varje gång. Efter överenskommen tid byter personerna roller.

JAG HAR ALDRIG ...

Tidsåtgång: 10–15 min

Genomförande

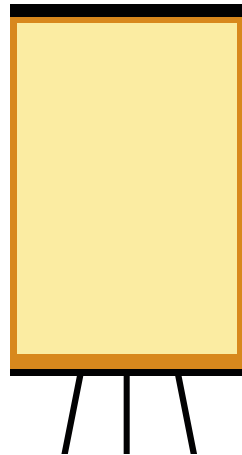
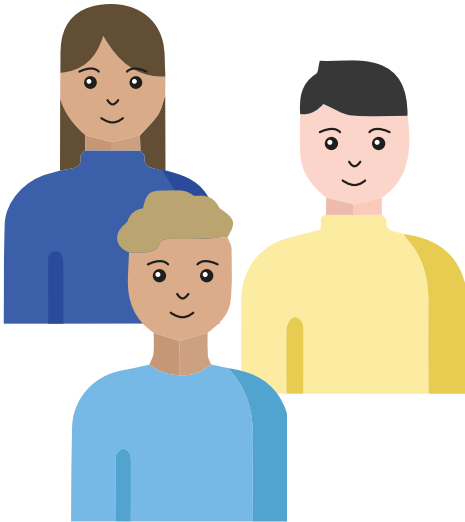
De studerande delas in i 3–4 grupper. De svarar i tur och ordning på följande meningar:

- Jag har aldrig ...
- Jag har aldrig heller ...
- Det bästa är ...
- I morse
- Jag skulle önska att ...

Till sist presenterar medlemmarna i gruppen varandra till de andra med de beskrivningar de kommer ihåg.

Att bekanta sig med varandra,
att stärka lagandan

GRUPPAFFISCH



Att bekanta sig med varandra, att stärka lagandan

GRUPPAFFISCH

Tidsåtgång: 20–30 min

Resurser som krävs: Tillräckligt med plats, blädderblockspapper, tuschpennor i olika färger, tejp

Genomförande

1. De studerande delas in i fyra grupper
2. Grupperna tillverkar en visuellt tilltalande affisch där man beskriver följande:
 - Gruppmedlemmarnas namn
 - Vad är din bästa förmåga/egenskap?
 - Vad är din käraste hobby?
 - Om du kunde ta ledigt en månad (med finansiering), var och hur skulle du tillbringa den? Motivera ditt val.
 - Gemensamt mål för utbildningen:
Vad skulle du vilja lära sig under utbildningen?
 - Vilka önskemål eller kommentarer vill ni framföra som grupp om vårt gemensamma arbete?
3. Grupperna visar sina alster till de andra grupperna

NAMNBYTE



NAMNBYTE

Tidsåtgång: 5–15 min

Resurser som krävs: Tillräckligt med plats

Genomförande

Vi rör oss omkring i lokalen och när vi möter en annan person tittar vi hen i ögonen, skakar hand och säger vad vi heter. Samtidigt tar vi den andra personens namn och använder det när vi möter nästa person.

Exempel: Mattias skakar hand med Lisa, tar namnet "Lisa" för sig själv och presenterar sig till följande person som "Lisa", och tar sedan namnet av den person som han just har skakat hand med.

Vi rör oss runt i lokalen tills vi till sist får vårt eget namn tillbaka. När vi har fått vårt eget namn tillbaka sätter vi oss ned.

ATT SKAPA GEMENSAMMA SPELREGLER



ATT SKAPA GEMENSAMMA SPELREGLER

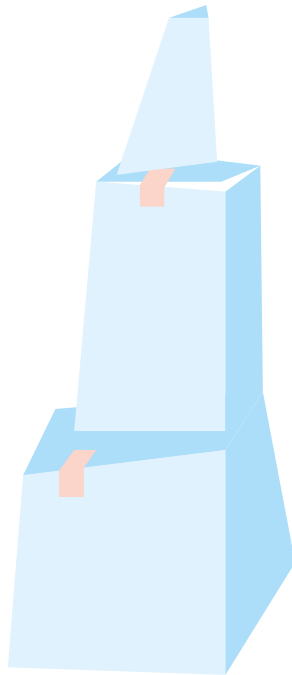
Tidsåtgång: 30–45 min

Resurser som krävs: A4-papper, blädderblockspapper, tuschpennor, tejp

Genomförande

1. Var och en funderar på och skriver upp sex spelregler som de själva skulle vilja följa och som de önskar att alla följer under denna utbildning. Spelreglerna antecknas i viktighetsordning.
2. Vi diskuterar parvis med motiveringar de 12 spelregler som skapats och väljer 6 av dem i viktighetsordning.
3. Paren formar sedan grupper på fyra personer som igen väljer sex spelregler och skriver dem på blädderblockspappret i viktighetsordning.
4. Varje grupps spelregler fästs på väggen. Var och en har fem röster som de ger till de spelregler som de anser viktigast. (Man kan komma överens om att man får ge till exempel högst två röster till en spelregel och att man inte får ge alla sina röster till spelreglerna av sin egen grupp.)
5. Vi går igenom resultaten och förhandlar vid behov om vilka spelregler som ska kombineras i och med att samma spelregel ofta har antecknats av flera grupper. Sedan ritas vi en gemensam spelregelspyramid.
6. Till sist diskuterar vi vad dessa spelregler betyder i praktiken så att vi uppnår samförstånd.

TORN/BYGGNAD



TORN/BYGGNAD

Tidsåtgång: 10–15 min

Resurser som krävs: A4-papper 20 st./grupp och maskeringstejp 5 bitar/grupp

Genomförande

De studerande delas in i grupper på 4–5 personer. Varje grupp tilldelas 20 stycken A4-papper och 5 tejpbitar. Man kan även fastställa en tid för tornets/byggnadens färdigställande. Papper får inte rivas, men de kan vikas, skrynklas, rullas etc.

Tornet: Gruppens uppgift är att tillsammans bygga ett så högt torn som möjligt och se till att tornet hålls upprätt efter att tornet är färdigbyggt.

Byggnaden: Som teman för de olika grupperna kan man också ge till exempel Sagrada Familia i Barcelona, Taj Mahal i Indien, operahuset i Sydney, Empire State Building i New York, Eiffeltornet i Paris eller Big Ben i London.

FEL PÅ FABRIKEN



FEL PÅ FABRIKEN

Tidsåtgång: 15 min

Resurser som krävs: papper och pennor

Genomförande

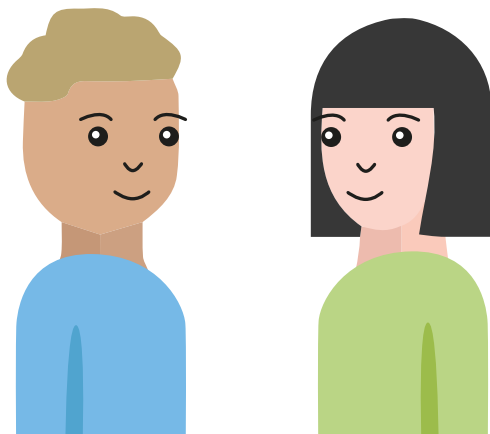
Studerande delas i smågrupper på fem personer. Smågrupperna får till uppgift att lösa fabriksägarens problem.

På grund av ett fel i produktionsprocessen har det tillverkats 100 000 glasskålar utan botten (eller kammar utan piggar, pappmuggar som läcker ...).

Smågrupperna ska tänka ut så många alternativa användningssätt som möjligt för produkterna med syfte att få dem sålda, helst förstås till ett så högt pris som möjligt.

Grupperna har 10 minuter på sig att kläcka idéer. Till sist presenteras idéerna för de andra grupperna.

STANNA
LYSSNA
GE BERÖM
TACKA





Att bemöta varandra

STANNA

Andas djupt, lugna dig själv, ta dig an situationen som dig själv.

LYSSNA

Ge tid att berätta, håll med/tro på talaren, bekräfta det som sagts.

Visa ditt intresse. Lyssna i stället för att bara höra på.

GE BERÖM

Ge positiv respons på det som du fått höra.

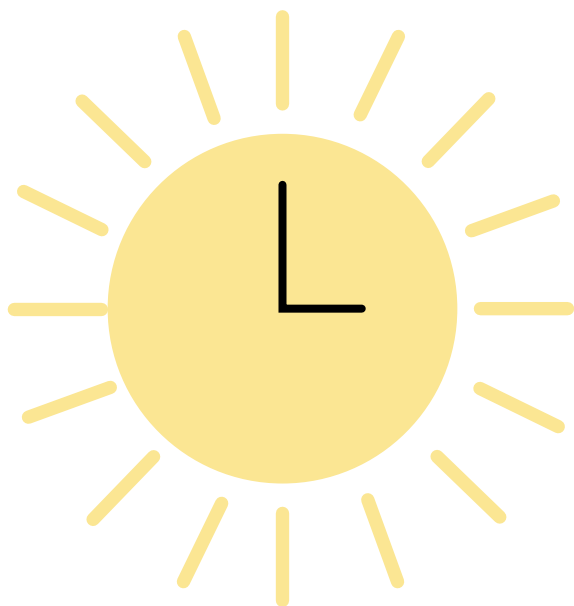
Kom ihåg att du kan vara uppmuntrande även om det inte finns något att berömma.

TACKA

Tacka för pratstunden. Tacka för att den andra har lyssnat och gett dig tid.

Övningen kan också användas för att lyssna på och bemöta sig själv samt för att ge sig själv positiv respons och beröm.

EN GOD DAG





EN GOD DAG

Tidsåtgång: 30 min

Resurser som krävs: papper och pennor

Genomförande

Del 1: En typisk dag

1. Rita en klocktavla och markera alla dygnets timmar på den (24 h).
2. Tänk på en vanlig dag i ditt liv. Vad gjorde du under denna dag?
3. Anteckna det som du gjort och tidsåtgången på klockan.
4. Titta närmare på vad tiden har gått till.

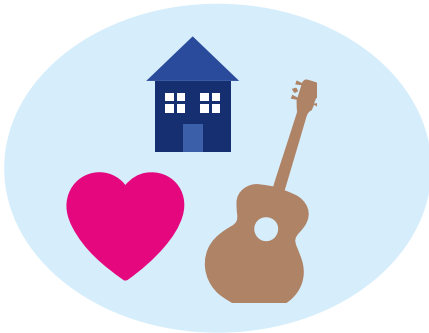
DEL 2: Ideal tidsanvändning för ditt välbefinnande

1. Rita en till klocktavla (24 h).
2. Anteckna hur du skulle vilja tillbringa din tid.

DEL 3: Diskussion

1. Hur mycket skiljer sig klocktavlor från varandra?
2. Vad skulle ditt första steg mot den ideala klocktavlan kunna vara?

VAD ÄR VIKTIGT FÖR MIG?





VAD ÄR VIKTIGT FÖR MIG?

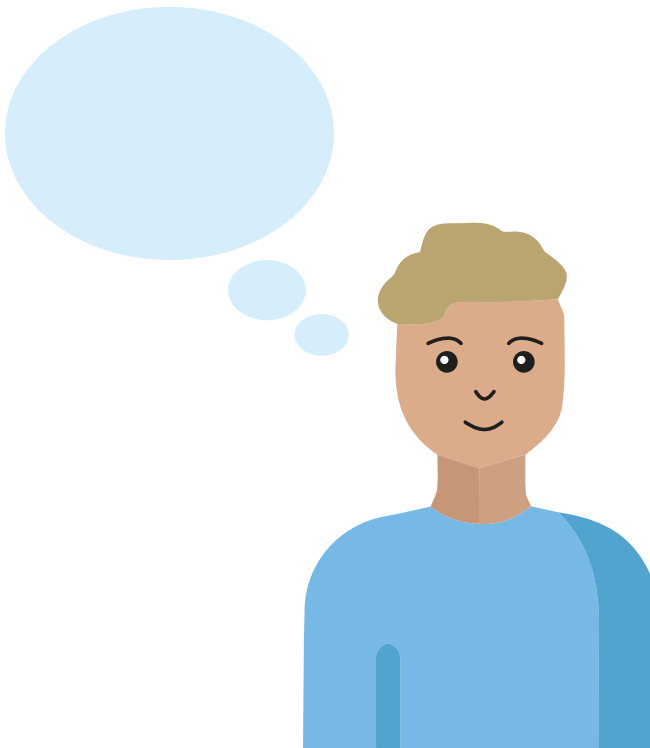
Tidsåtgång: 30 min

Resurser som krävs: papper och pennor

Genomförande

1. Be studerande lista det som de anser är det viktigaste i deras liv.
2. Be dem sedan att rangordna sakerna på listan.
3. Be dem att fundera på följande:
 - Hur bra uppfylls dessa saker just nu?
 - Omsätts rangordningen av mina värden i praktiken?
 - Blir det som är viktigast för mig synligt även för andra?
4. Diskutera i små grupper om de tankar som uppkom på grund av denna uppgift.
 - Vilka värden är gemensamma för er?
 - Hur bedömer ni att dessa värden omsätts i praktiken/syns?
 - Vilka ändringar skulle ni vilja eller tänker göra för att de saker och värden som ni anser vara viktigast bättre skulle omsättas i praktiken?
5. Till sist kan man identifiera till exempel tre värden som är viktigast för hela gruppen.

POSITIVA FÖRFARINGSSÄTT OCH STYRKOR





POSITIVA FÖRFARINGSSÄTT OCH STYRKOR

Tidsåtgång: 20–30 min

Resurser som krävs: papper och pennor

Genomförande

Varje studerande får ett papper. De skriver sitt eget namn i mitten på pappret. Pappren kommer sedan att skickas runt i klassen.

Var och en skriver ett positivt karaktärsdrag eller förfaringssätt/en positiv sak om den person vars namn finns på pappret.

Sedan kan gruppen ännu diskutera hur det känns att ge och ta emot positiv respons.

ATT LYCKAS





ATT LYCKAS

Tidsåtgång: 20–30 min

Resurser som krävs: papper, till exempel färgat papper

Genomförande

Be de studerande tänka på en situation där hen kände att hen hade lyckats och var glad över det.

De studerande skriver denna upplevelse på pappret.

Be de studerande tänka på och skriva ned:

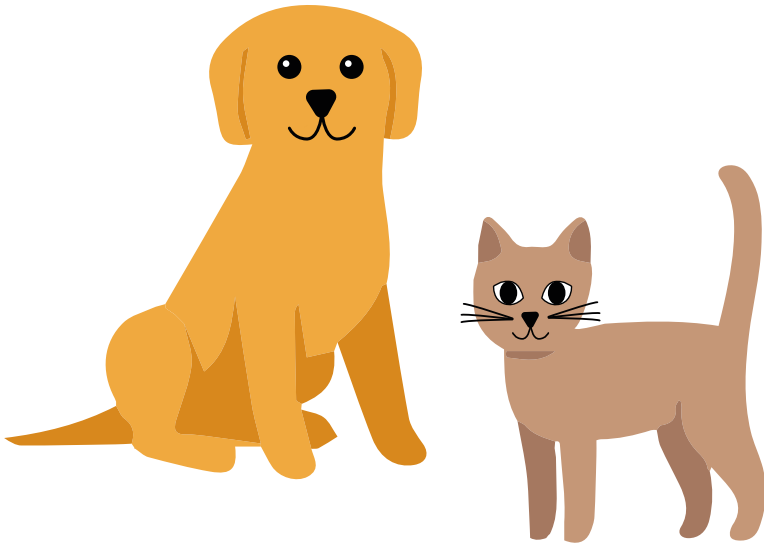
- vilka faktorer var det som medverkade till att man lyckades?
- vilka faktorer ökade känslan av att vara glad?

Uppgiften kan utföras individuellt eller de studerande kan dela sina erfarenheter med gruppen.

Sammandrag:

- vilka gemensamma faktorer hittar man i framgångarna?
- hur kan man utnyttja dessa faktorer så att man uppnår framgångar även i framtiden?

FAVORITDJUR





FAVORITDJUR

Tidsåtgång: 20–30 min

Resurser som krävs: papper, till exempel färgat papper

Genomförande

1. Skriv ditt favoritdjur på pappret. Du kan även rita ditt favoritdjur om du vill. Ange tre skäl varför du tycker om just detta djur, alltså tre av detta djurs egenskaper som berättar varför just detta djur är viktigt för dig.
2. Skriv sedan ett andra favoritdjur på pappret. Ange igen tre skäl varför du tycker om just detta djur.
3. Skriv ännu ett tredje favoritdjur på pappret och ange igen tre skäl varför du tycker om just detta djur.

Djuren du valt berättar följande om dig:

1. Hurdan du skulle vilja vara
2. Hur andra ser på dig
3. Hurdan du är i verkligheten

Diskutera parvis era favoritdjur och de tankar som väckts.

BLOMMAN: LIKA/OLIKA





BLOMMAN: LIKA/OLIKA

Tidsåtgång: 15–30 min

Resurser som krävs: papper och pennor

Genomförande

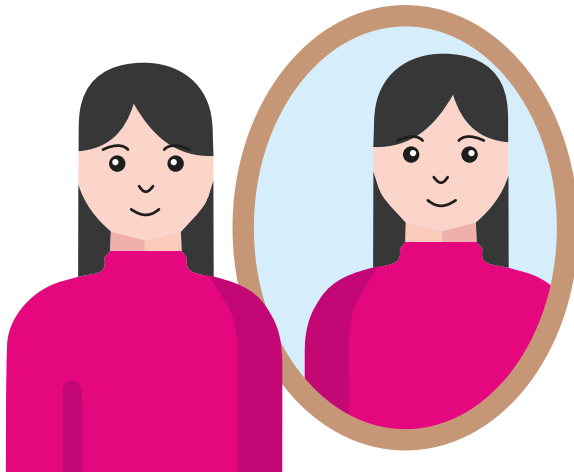
De studerande delas in i grupper på 4–5 personer. Varje grupp ritar en blomma på pappret med en cirkel i mitten och lika många kronblad som det finns medlemmar i gruppen. Deltagarnas namn skrivs på var sitt kronblad.

Gruppen funderar tillsammans på tre saker som alla gruppmedlemmar har gemensamt och skriver dem i cirkeln i mitten. Detta kan ta omkring 5 minuter.

Sedan funderar gruppen på tre saker eller egenskaper för var och en av gruppmedlemmarna som skiljer dem från de andra medlemmarna i gruppen. Detta kan ta omkring 10 minuter.

De färdiga blommorna presenteras för andra grupper. Gruppen berättar om de egenskaper som är gemensamma för gruppmedlemmarna och de individuella egenskaperna för var och en av gruppmedlemmarna.

BYTE AV SYNVINKEL





BYTE AV SYNVINKEL

Tidsåtgång: 15 min

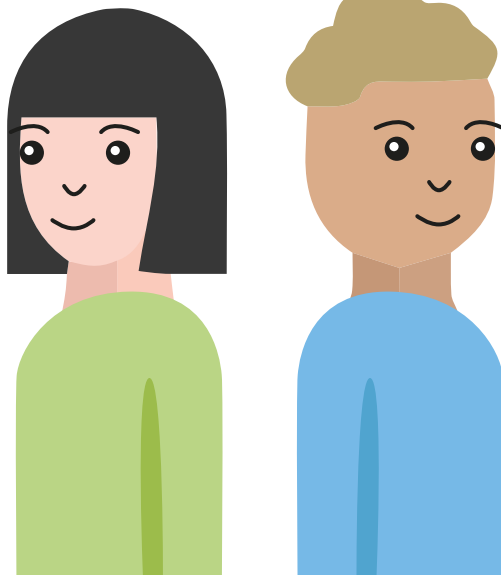
Genomförande

De studerande uppmanas att ställa sig i en annan persons position, till exempel:

- Om en person blir försenad ...
- Om några inte gör sin del av ett grupparbete ...
- Om en person hälsar glatt och frågar hur det går ...

... hur känns det för de andra och hur påverkar det deras agerande?

HITTA POSITIVA SAKER I GRUPPEN



HITTA POSITIVA SAKER I GRUPPEN

Tidsåtgång: 15–20 min

Resurser som krävs: papper och pennor

Genomförande

De studerande skriver positiva saker om sin grupp till exempel på självhäftande etiketter, en sak/etikett.

Etiketterna samlas ihop och diskuteras.

Alternativt:

De studerande sätter sig med ryggen mot de andra eller med slutna ögon. De ombes tänka på en positiv sak om gruppen och att säga det högt.

KOMPETENT GRUPP



KOMPETENT GRUPP

Tidsåtgång: 30 min

Resurser som krävs: ordlista om styrkor eller yrkesskicklighet, blädderblockspapper och/eller post it-lappar, pennor

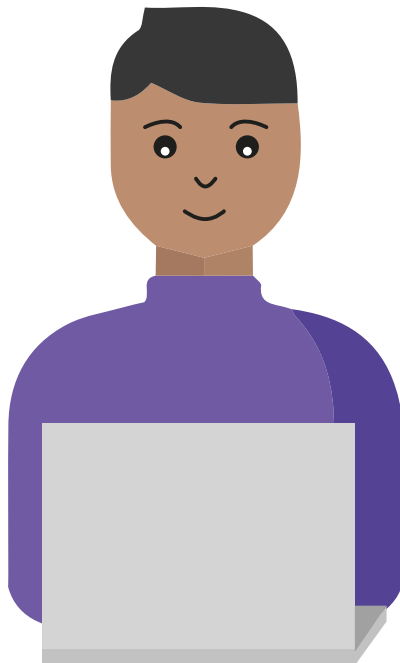
Genomförande

Studerandes kompetenser kartläggs i smågrupper med hjälp av en ordlista om styrkor eller yrkesskicklighet.

De kompetenser som smågrupperna hittat skrivs ner. Smågrupperna presenterar några centrala kompetenser i sin egen grupp till varandra.

Till sist kan alla kompetenserna kombineras som en kompetenskarta för hela gruppen.

GE RESPONS, TA EMOT RESPONS



GE RESPONS, TA EMOT RESPONS

Tidsåtgång: en lektion eller tiden för en praktisk arbetsuppgift

Resurser som krävs: anteckningsmaterial

Genomförande: Uppgift i par

Paren observerar i tur och ordning varandras praktiska arbetsuppgifter.

Man kommer överens på förhand vad som ska observeras (till exempel krav på yrkeskunskap) och hur länge.

Efter observationen berättar paren för varandra:

- tre framgångar (man kan använda kort om styrkor som stöd)
- ett utvecklingsobjekt

Till sist diskuterar man i grupp hur det kändes att ge och att ta emot respons.

ATT JÄMFÖRA ERFARENHETER





ATT JÄMFÖRA ERFARENHETER

Tidsåtgång: 30 min

Resurser som krävs: papper och penna

Genomförande: Uppgift i par

De studerande funderar i par på vilka positiva saker de har i sin vardag, till exempel 5 saker som får dem att må bra.

Efter arbetet i par diskuteras resultaten i grupp.

Genom gruppsamtalen får deltagarna jämförelsegrund för sina egna erfarenheter.

BREV



BREV

Tidsåtgång: 10–20 min

Resurser som krävs: A4-papper och pennor

Genomförande

Res till din egen framtid för en stund.

Skriv ett brev till dig själv och låt tankarna flyga.

1. Välj en tidpunkt i framtiden, till exempel 5 år från nu.
2. Skriv det datum du valde i brevet övre hörn.
3. Föreställ dig att du lever i den tidsperioden och skriver ett brev till en vän. I brevet berättar du att du har det bra. Beskriv hur du har det. Var bor du? Hur går dina dagar? Vilka människor har du omkring dig?
4. Förklara hur du löste dina eventuella utmaningar eller svårigheter.

Man kan återkomma till brevet vid uppdateringen av PUK eller när den studerande blir klar med sina studier.

KARRIÄRSANKARE

Värden i arbetet

1. Trevliga
arbetskamrater
2. Goda
arbetsförhållan-
den
3. Variation i arbetet
4. Lön

KARRIÄRANKARE, Värden i arbetet

Tidsåtgång: 20–30 min

Resurser som krävs: papper och penna/datorer

Genomförande

Skriv följande saker på blädderblock eller motsvarande så att de studerande kan se dem.

- Trevliga arbetskamrater
- Ansvar
- Flexibel arbetstid
- Variation i arbetet
- Att arbetet är intressant
- Arbetets kontinuitet
- Goda arbetsförhållanden
- Stöd från förmannen
- Rättvisa
- Bra lön
- Att arbetet är självständigt
- Att lyckas i arbetet
- Inflytande
- Bra anställningsförmåner
- Möjlighet att påverka det egna arbetet
- Självförverkligande och -utveckling

Be de studerande att ställa sakerna på listan i viktighetsordning (1 = inte alls viktig och 10 = mycket viktig).

Diskutera i smågrupper om viktighetsordningen och hur olika saker är viktiga för olika människor. Be studerande motivera.

Smågrupperna listar 5 saker som hela gruppen anser vara viktiga. Smågrupperna presenterar sina listor för de andra.



EN KOMPETENT YRKESPERSON



EN KOMPETENT YRKESPERSON

Tidsåtgång: 20–30 min

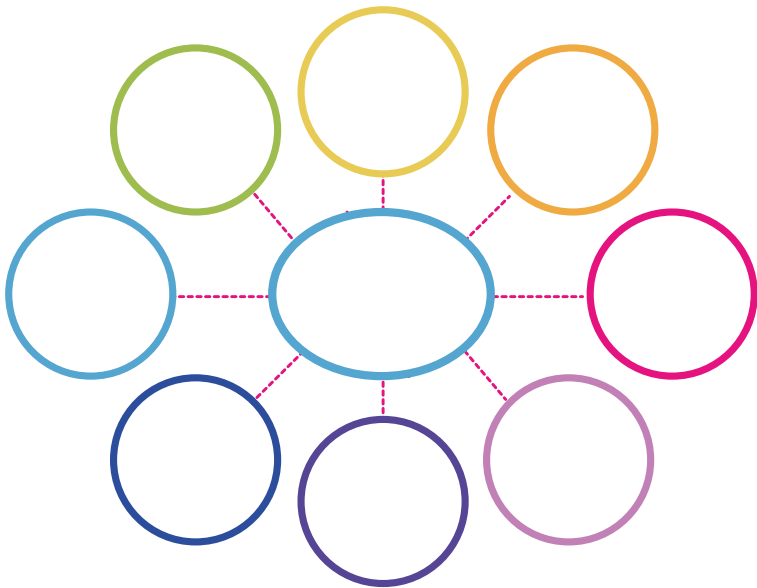
Resurser som krävs: Blädderblock/whiteboard, tuschpennor, post it-lappar, pennor

Genomförande

1. Rita på tavlan en gestalt som föreställer en yrkesperson i din bransch
2. De studerande skriver parvis på post it-lappar hurdan en kompetent yrkesperson i denna bransch ska vara (styrkor, färdigheter, attityd, kunnande)
3. Ett par åt gången sätter sina egna post it-lappar på gestalten
4. Gruppen går igenom innehållet på post it-lapparna tillsammans: Blev det några överraskningar, ser de studerande samma egenskaper eller utvecklingsbehov i sig själva etc.
5. Gruppens svar jämförs till sist med framtida kunskapsbehov i enlighet med Utbildningsstyrelsens kompetenskort.

Prognostiseringsforumet för kunnande - Osaamiskorttipakka
(www.oph.fi)

KOMPETENSKARTA



KOMPETENSKARTA

Tidsåtgång: 10–15 min

Resurser som krävs: A4-papper och pennor

Genomförande

De studerande gör en Mind map om sitt kunnande inom livets olika delområden.

De ritar en bild av sig själva i mitten på pappret och skriver följande livsområden på sidorna:

- 1. Fritid och hobbyer**
- 2. Arbete och arbetspraktik**
- 3. Hemmet och närstående personer**
- 4. Skolan och studier**

Under varje livsområde skriver de studerande sitt kunnande, sina färdigheter och de egenskaper som de har i dessa livsområden.

- **Vad har du lyckats med i detta livsområde?**
- **Vad tycker du om att göra?**
- **Vad är du bra på?**
- **Vad har andra sagt till dig att du är bra på?**

Kompetenskartan kan utnyttjas under hela studietiden vid PUK- och andra handledningssamtal samt vid arbetsansökningar.

OLO

**Rätten till högklassig
handledning**

OLO – RÄTTEN TILL HÖGKLASSIG HANDLEDNING

Studierande har under hela sin studietid rätt till högklassig handledning som utgår från den studerandes individuella behov.

Projektet OLO - Rätten till högklassig handledning (2020-2022) har förbättrat handledningens kvalitet vid alla skeden av de studerandes studiestig så att studerande kan smidigt och motiverat avancera i sina studier, utveckla sin yrkesskicklighet enligt sin karriärplan och gå vidare till arbetslivet eller fortsatta studier.

Kortleken för OLO-handledning har upprättats av nätverket av OLO-läroanstalter. OLO-nätverket har koordinerats av Länsirannikon Koulutus Oy, WinNova.

Bekanta dig med andra produkter av OLO-utvecklingsarbetet (på finska):

www.winnova.fi/olo



OIKEUS
LAADUKKAASEEN
OHJAUKSEEN





OIKEUS
LAADUKKAASEEN
OHJAUKSEEN

