



Intresseanalys

Det här är en övning som hjälper dig att kartlägga dina intressen och synliggöra vad du gillar att göra.

Mål

Målet är att kartlägga dina intressen så att en vidare analys av dessa kan genomföras. Detta kan vidga perspektiven och ge inspiration till en hållbar karriärplanering.

Detta lär du dig

Du lär dig att upptäcka och att värdera dina intressen för att kunna ta ställning till dina behov inför framtiden.

Tidsåtgång

20–30 minuter.

Övningen

Börja med att läsa igenom frågorna på nästa sida. Fundera och svara i rutorna. Summera längst ner de tre svaren som du brinner mest för. Om du önskar kan du boka tid med studie- och yrkesvägledare för att reflektera vidare kring dina svar.

Lycka till!

Intresseanalys - vilka ämnen engagerar dig allra mest?

Om du vill kan du fylla i direkt på skärmen

1. Vilka aktiviteter ger dig energi?	
2. Vad hade du själv trivts med att lära ut till andra?	
3. Du har två veckor i en solstol vid medelhavet framför dig. Vad tar du med dig att läsa?	
4. I vilka diskussioner (vilka ämnen) känner du att du måste säga vad du tycker?	
5. Vilken del av dagstidningen läser du först? Och sedan? Mest fördjupat?	
6. Vid en bröllopsmiddag hamnar du bredvid en trevlig person. Vad pratar du helst om?	
7. Vilka internetsidor besöker du om du "slösurfar" ? Vilka ämnen följer du på sociala medier?	
8. Om du fick ett bra betalt friår - vad skulle du göra då?	

Summera

Välj ut de tre ämnen av allt du fått fram som du brinner allra mest för. Prioritera och för över i modellen.	
--	--

Efteranalys

1. Vad är det i utövandet/aktiviteten kring dina intressen som tilltalar dig?	
2. På vilket sätt kan du hitta utrymme/ kan du använda dig av dina intressen i yrkeslivet? Kan du få hjälp att identifiera bransch, organisation (VAR:et)?	
3. Vill du syssla med din intressen i yrkeslivet?	