

A satellite view of Earth at night, showing the curvature of the planet and the glowing lights of cities and continents. The horizon is visible at the top, with a thin blue line of the atmosphere. The lights are concentrated in the landmasses, particularly in Europe and Africa.

DIGITALT HOPP

– ATT ARBETA MED HOPP OCH AKTIVT ENGAGEMANG TROTS AVSTÅND

Joakim Cao
Studie- och karriärvägledare



Några områden...

- **Perspektiv på digital karriärvägledning** – med fokus på möjligheterna
- **Genomgång av digitala verktyg** - att skapa interaktiva och engagerade digitala möten.
- **Inspiration till processvägledning** - utifrån Hope-Action Theory samt VAD och VAR modellen

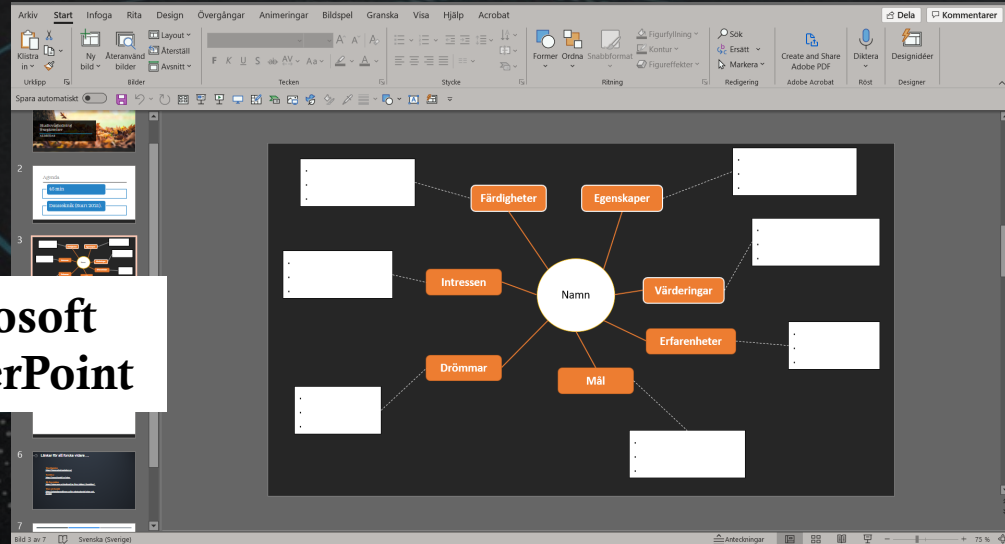


[Joakim Cao](#)

Några digitala verktyg – med fokus på Hur:et

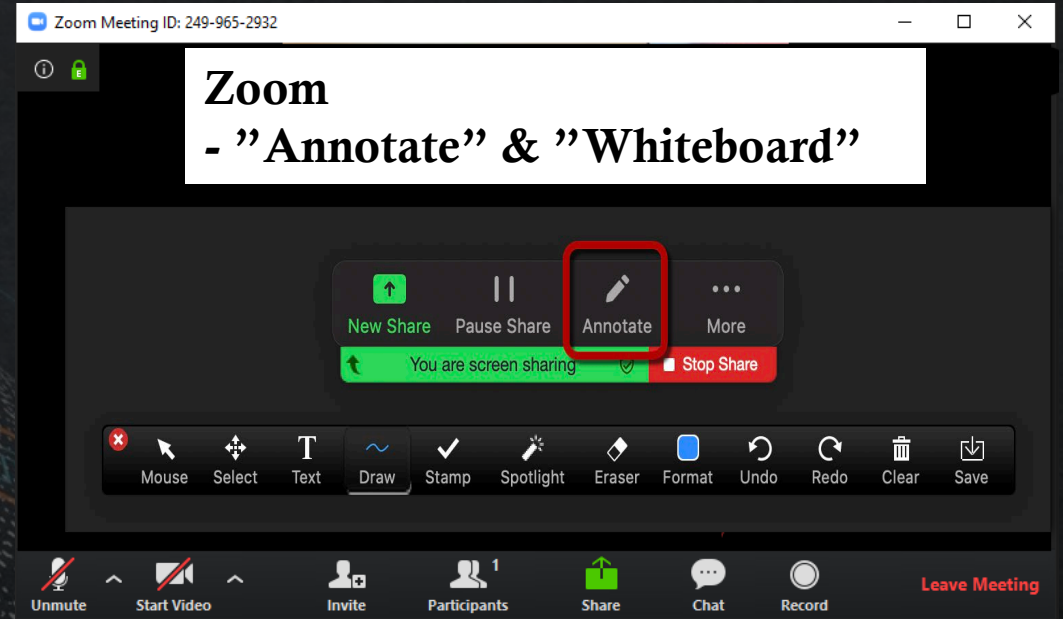
1

Microsoft
PowerPoint



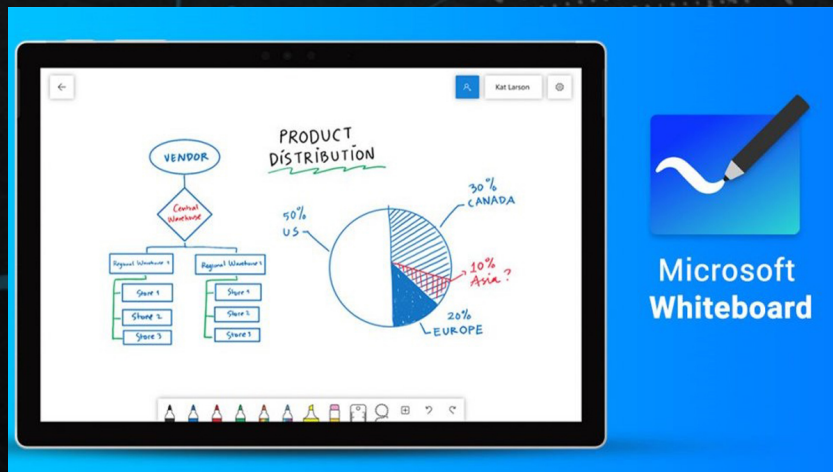
2

Zoom
- "Annotate" & "Whiteboard"



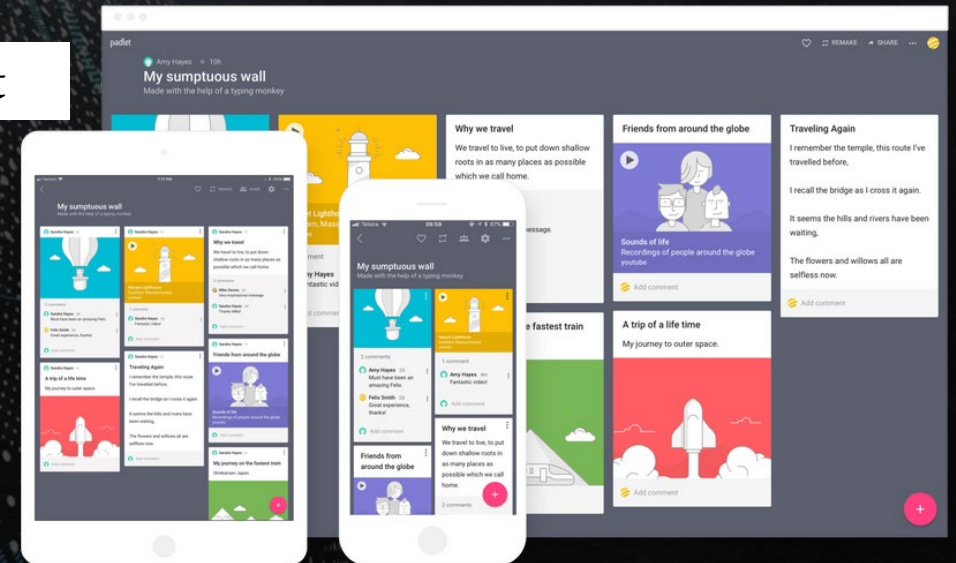
3

Microsoft
Whiteboard



4

Padlet





Kort bakgrund

- ◊ Verksam 60 % central studie- och karriärvägledare på Studentcentrum, samt 40 % fakultetsvägledare på Fakulteten för Teknik och Samhälle.
- ◊ Samverkansprojekt: Sommarpraktik för killar (Breddad rekrytering)
- ◊ Fil.mag. i pedagogik | Studie- och yrkesvägledarexamen (år 2017)
- ◊ Stort intresse för digitala verktyg i karriärvägledning och interaktiv processvägledning (Co-creation).

På nätet: www.digicao.nu | joakim.cao@mau.se | [LinkedIn](#)

Min vägledningskontext...

Malmö, en stad med många möjligheter, men samtidigt många utmaningar. Det är även **en kluven stad** med många högutbildade och lågutbildade.

Processvägledning; Blicka inåt – Blicka utåt – Blicka framåt
(Jmf med Insikt – utsikt – framsikt)

Inre och yttre värld

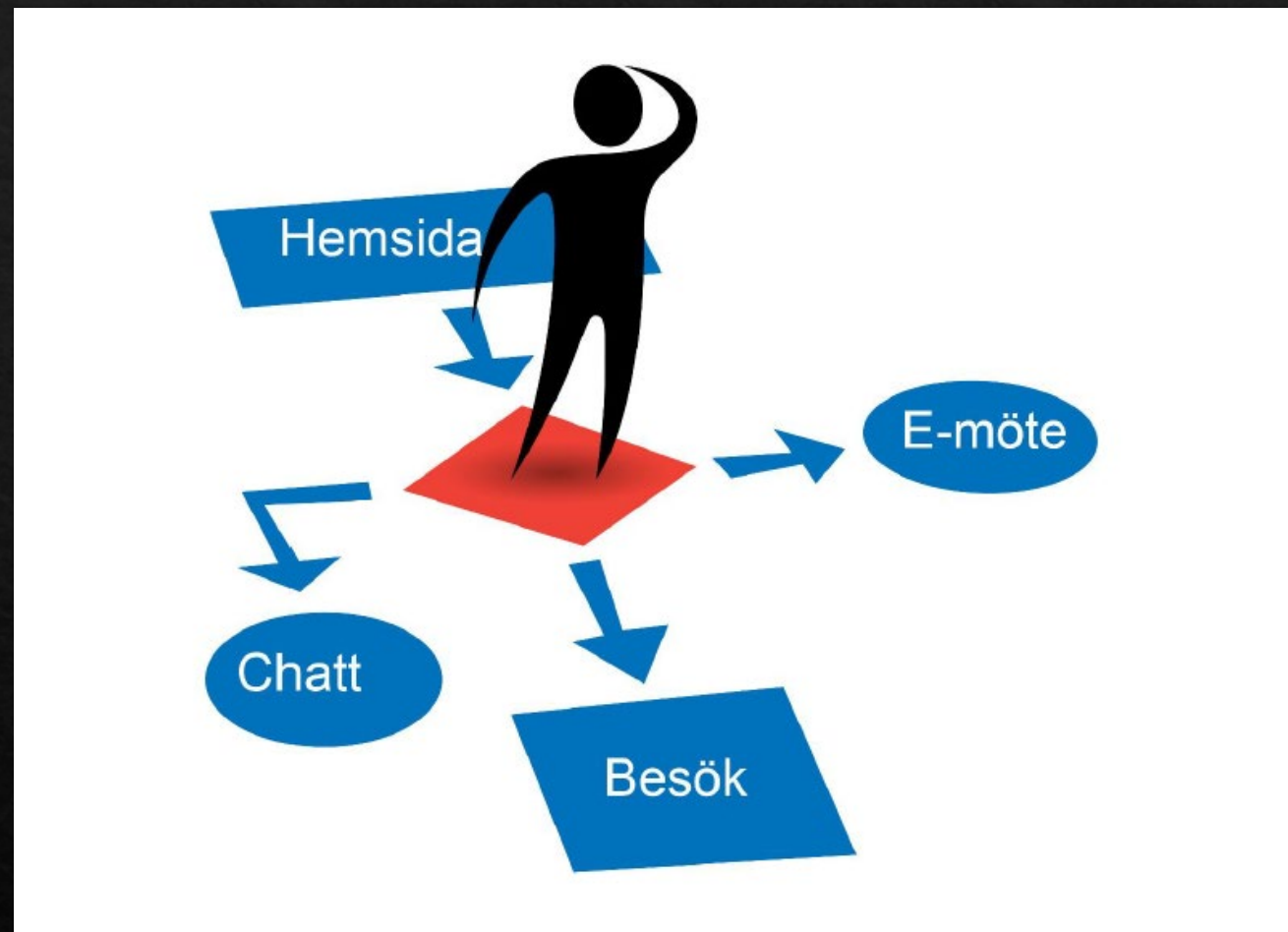
- Kompetenser
- Värderingar
- Intressen
- Egenskaper
- Kontakter
- Socialt sammanhang



TELECONFERENCE



Kommunikation
på distans
– bra men löser
inte allt



E-vägledning - eller inte?

Från traditionell vägledning till E-vägledning.

- Vad behöver min målgrupp?
- Vad behöver jag som vägledare?
- Är det vägledning eller information?

(Inspelat material Mia Lindberg, maj 2020)

Självreflektion: *min vägledningspraxis*

- Vad vet jag redan om...? (Karriärvägledning | min målgrupp | den lokala kontexten)
- Vad gör jag idag?
- Varför gör jag som jag gör?

Att tänka annorlunda tankar med digital vägledning - att både analog och digital teknik kan användas för att skapa ett reflekterande förhållningssätt – men på olika sätt.

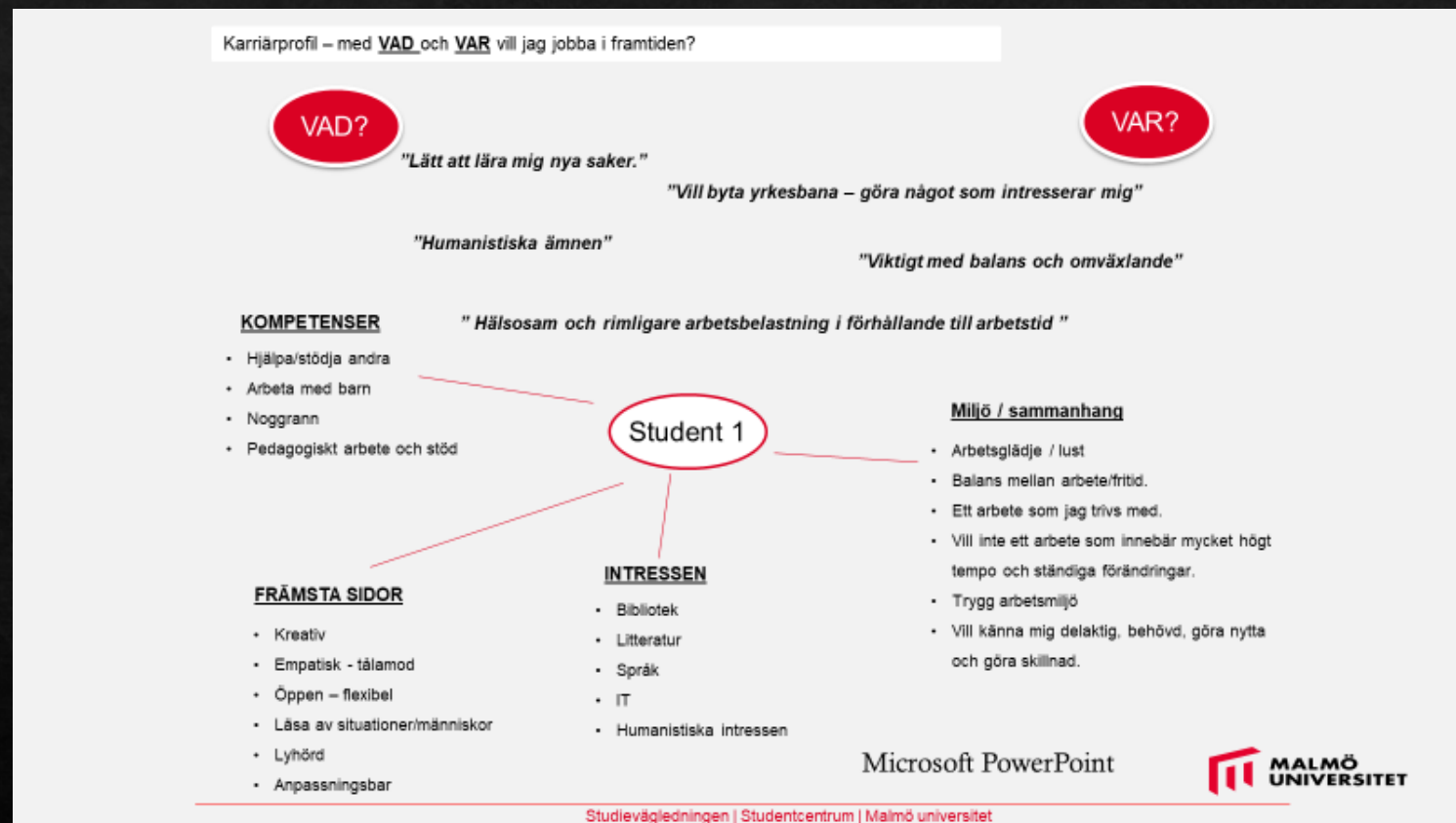
Tänk på:

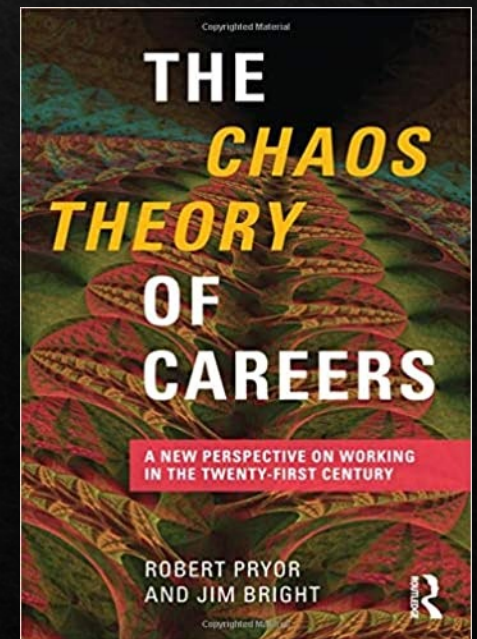
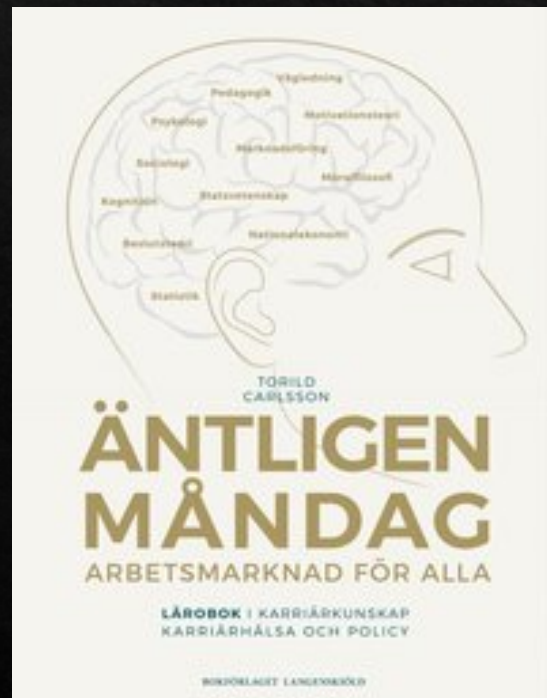
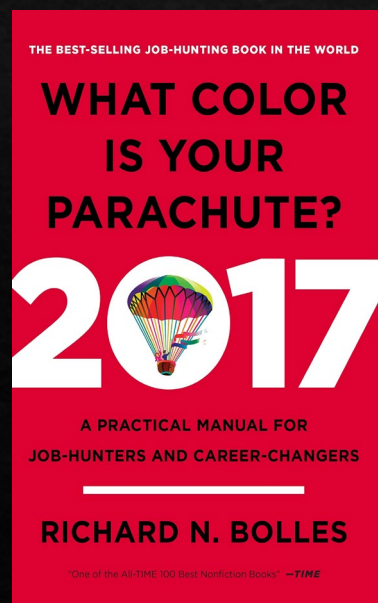
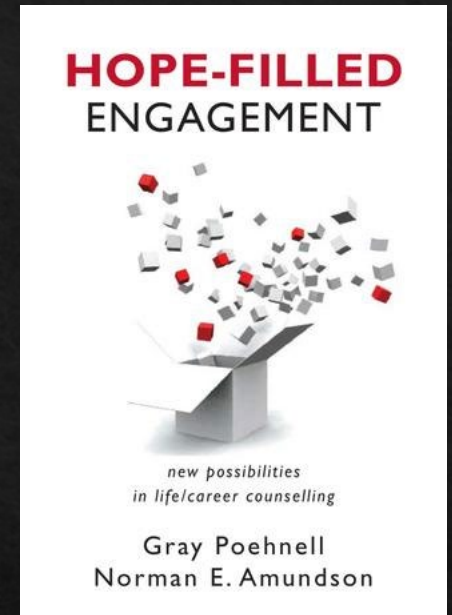
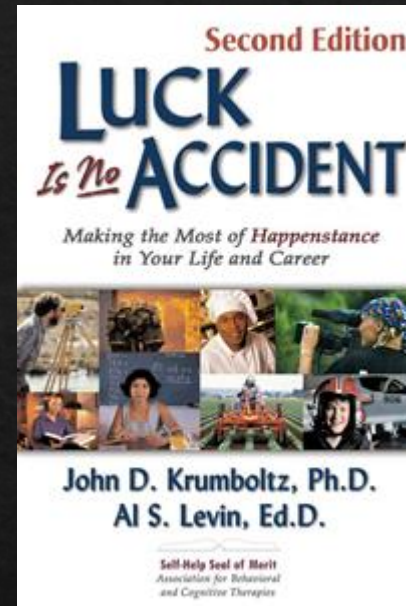
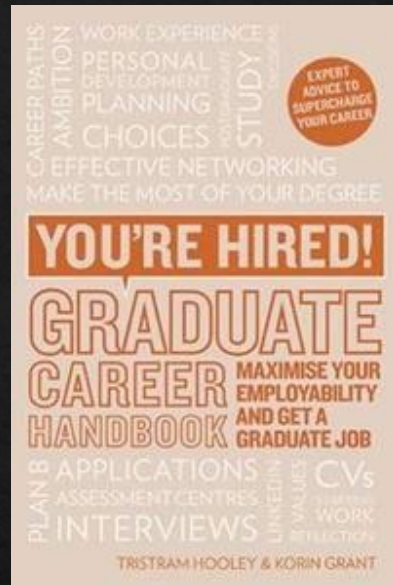
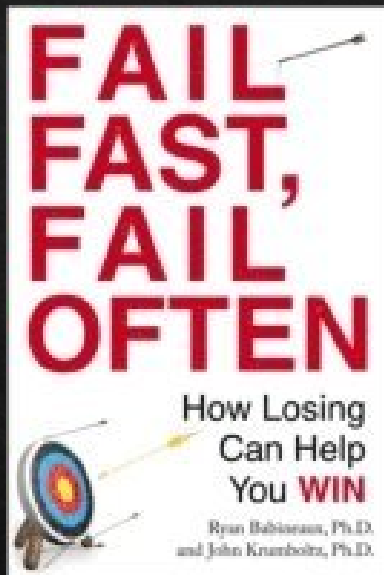
Digitalisering och användandet av olika digitala lösningar och strategier innebär inte särskilt mycket i sig – det är de pedagogiska motiven bakom användningen som bäddar för kvalitet (Eklöf 2018 i Digitalisering av högre utbildning).

Min utgångspunkt

- ◇ Processvägledning
- ◇ Interaktion
- ◇ Visuella verktyg
- ◇ Modeller
- ◇ Teorier
- ◇ Förhållningssätt
- ◇ Whiteboardtavla

Hur gör jag det digitalt?



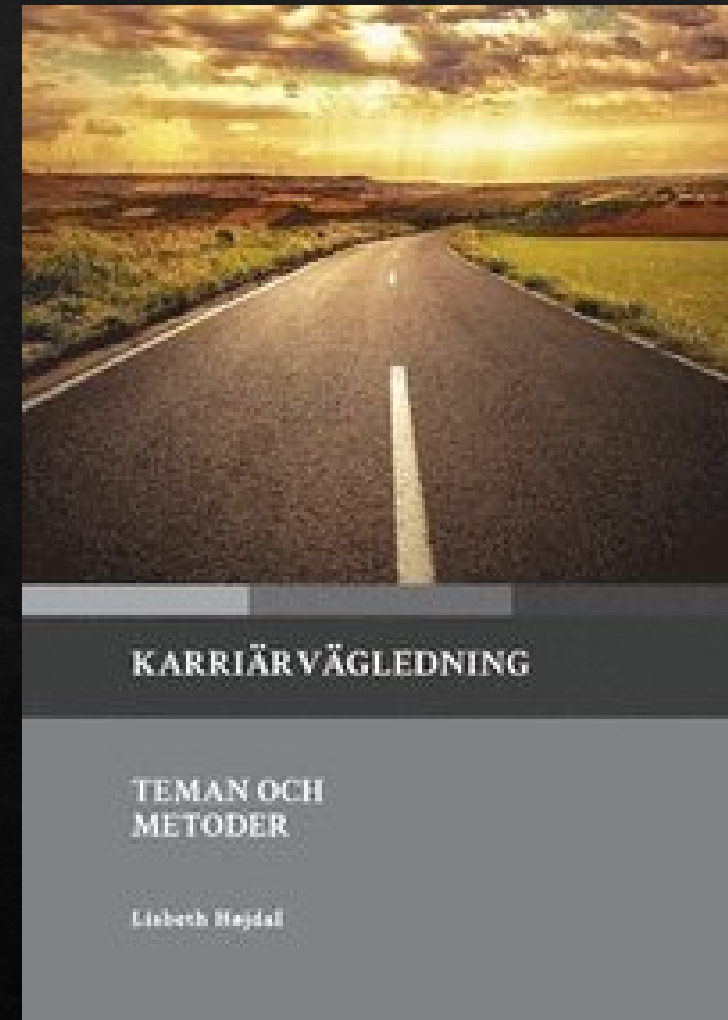
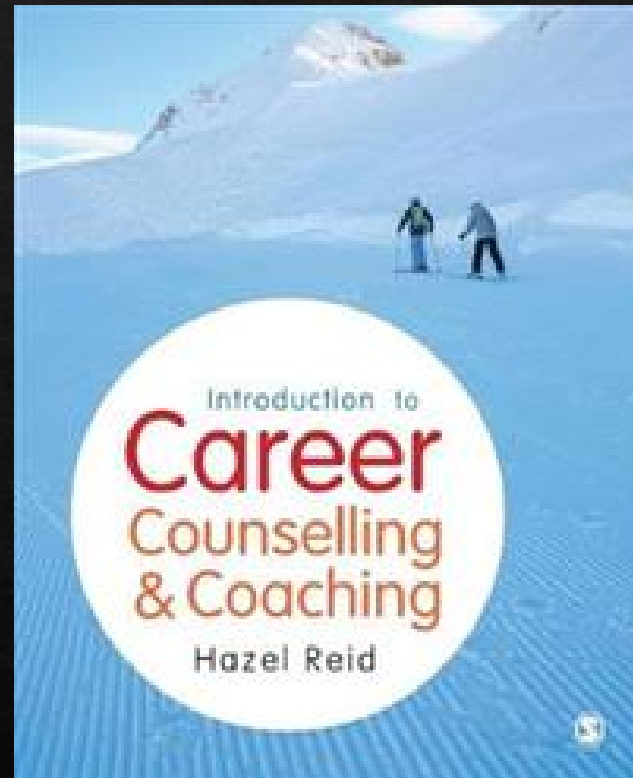




Tala om arbetslivet

ett genusmedvetet och
normkritiskt material för hela
skolan

Frida Wikstrand & Mia Lindberg (2016)



Hopp inom positiv psykologi



Hope matters. Hope is a choice. Hope can be learned and spread to others. How well we hope determines how well we live (Lopez 2015)

- Hoppets betydelse - ett sätt att tänka och är avgörande för att vi ska överleva eller hantera svåra och traumatiska situationer.
- Hopp handlar inte om önsketänkande - det handlar om att agera.
- Hoppteori inkluderar, enligt Snyder, tre tydliga ingredienser:
Goals - Agency - Pathways
 - The future will be better than the present
 - I have the power to make it so
 - There are many paths to my goals
 - None of them is free of obstacles

(Snyder 2002; Lopez 2015)

Hope-Action Theory (Amundson, N. E., Niles, S. G., & Yoon, H. J. (2020))

- Framtidsoro – ”tänk om...”
- ”Lack of imagination”
- Metaforer och berättelser
- Hopp som kompetens
- Förändring och beslutsfattande
- Hög grad av hopp *kontra* låg grad av hopp

(Snyder – Bandura – Hall)



Hope-Action Group
<https://www.doubleknot.works/>

Adjusting plans is expected and adaptive - The flexibility to modify goals, or the pathways towards goals, in order to move forward. . In remaining flexible and open to new information, current goals can be reinforced, or new goals may emerge. Positive uncertainty.

The act of taking steps towards goals - Moving actions forward and adjusting goals when situations in our environment change.

Make it happen – the act of engaging in thoughtful consideration about goals and the specific steps to be taken Learning what actions need to be taken to achieve the career and work life desired. The goals should be realistic and doable.



The environment plays a key role in keeping things moving. Winds can change quickly and this change can impact overall well-being. The winds of change blow through the economy, health system, political action, and cultural adjustment.

Slow it down and pay attention – Ability to think about and examine your own thoughts, beliefs, behaviours and circumstances. Find your element.

Develop answers to key self-reflective questions – Achieving self-clarity is a process and requires time for the understanding to come into sharp focus. Seek understanding of attributes, skills & values.

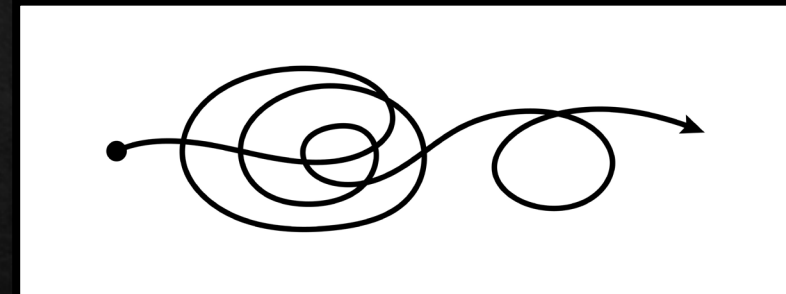
Future vision, act of brainstorming – Involves brainstorming and exploring future career possibilities and identifying desired future outcomes. The focus is on possibilities rather than probabilities. Desirable options.

Ett exempel...

”Jag blir 32 om ett år och har ingen aning om vad jag ska göra med mitt liv. Jag har inga särskilda intressen och vet inte riktigt *vad jag är bra på*.

Jag har ingen ordentlig utbildning och har jobbat som personlig assistent de senaste 5 åren. Jag har också haft deltidsarbete på en livsmedelsaffär. Jag blev nyligen uppsagd pga. arbetsbrist där. Det var synd för jag behöver ju pengar men känner samtidigt att det var inget för mig att fortsätta med.

Känner mig stressad. *Vad ska jag göra?* Att hoppa på en utbildning vilken som helst går ju inte. Jag avskyr att vara i den här sitsen, tiden bara flyger iväg och jag känner att jag inte har några ambitioner. Eller snarare, jag vet inte på vad jag ska lägga mina "dolda" ambitioner. *Vad passar jag till?*”.



Vad tycker du att jag ska göra?

Metaforer



Storytelling



Positiv osäkerhet





Vägledare, en pedagog i det dolda - Ett lärandeperspektiv

Från:
Hur ska jag informera om detta?

Till:
Hur kan jag stödja vägledningssökandes
lärande om detta?

Utbildande funktion (Normkritik | Social
Justice)

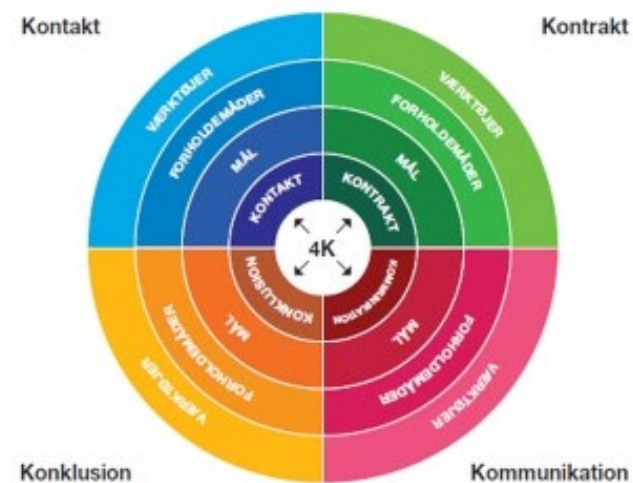
”Jag kände att den professionella såg mig”.

”Från att inte se några möjligheter till att
upptäcka att de finns.....”

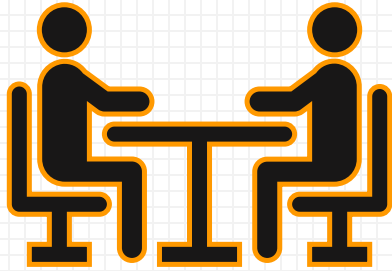


- Lärande i professionellt samtalsstöd: villkor för vuxna arbetssökandes karriärprocesser (Langström, 2017)
- Att skapa framtid. En analys av interaktionen i studie- och yrkesvägledande samtal med unga i migration (Sundelin, 2015)

4K-modellen - Evejledning



Samtalsmetod



Professionell samtal

Coachningssamtal
Motiverande samtal
Lösningfokuserat samtal
Vägledningssamtal

Allians

- Förväntningar
- Samarbete
- Kontrakt
- Lyssna-tänka-tala



Ramar

- Syfte
- Tidsramar
- Klargörande / Tydliggöra
- Information vs Vägledning



Struktur

- Upptäcka – Förstå - Göra
- Utforska – Tillföra - Utforska
- Vägledningsaktiviteter



Handlingsplan

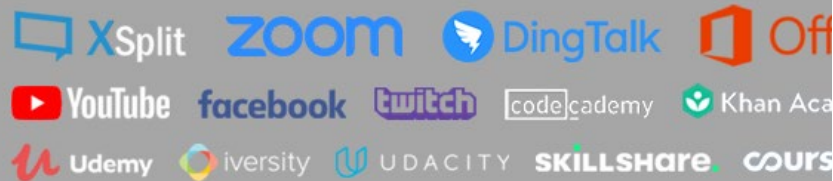
- Uppföljnings samtal
- Aktiviteter efter samtalet.
- Vad är nästa steg?



I've learned that people will forget what you said,
people will forget what you did, but people will
never forget how you made them feel.

MAYA ANGELOU

DISTANCE EDUCATION AND WEB CONFERENCING



Ritplatta (I) Wacom Intuos S

[Klicka här för att läsa mer](#)



Med VAD och VAR vill du jobba?

- För helförvirrade, men också för
bombsäkra...

Att väcka hopp och nyfikenhet på förändring



Att upptäcka

Att förstå

Att göra

I vägledningssituationen

Utanför vägledningssituationen



Strategi för karriärplanering



Karriärmål

Källa: Karriärhjulet
(Amundson)



Olika alternativ





Vad



Var



Hitta
tiden



Närvaro
i tiden



Hantera
oro



Nästa
steg...



Möjligheter



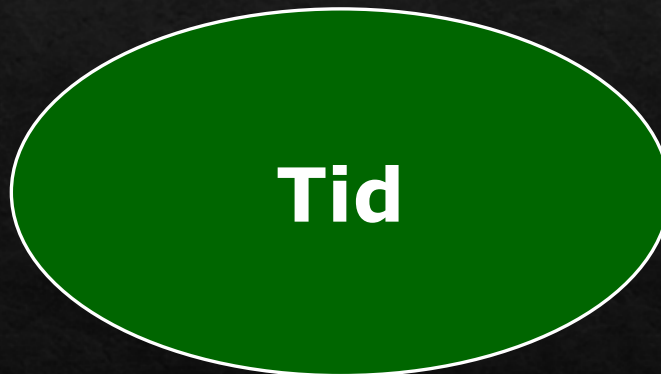
Reflektion



Prioritering



Du



Tid



Strategier



Insikt



Utsikt



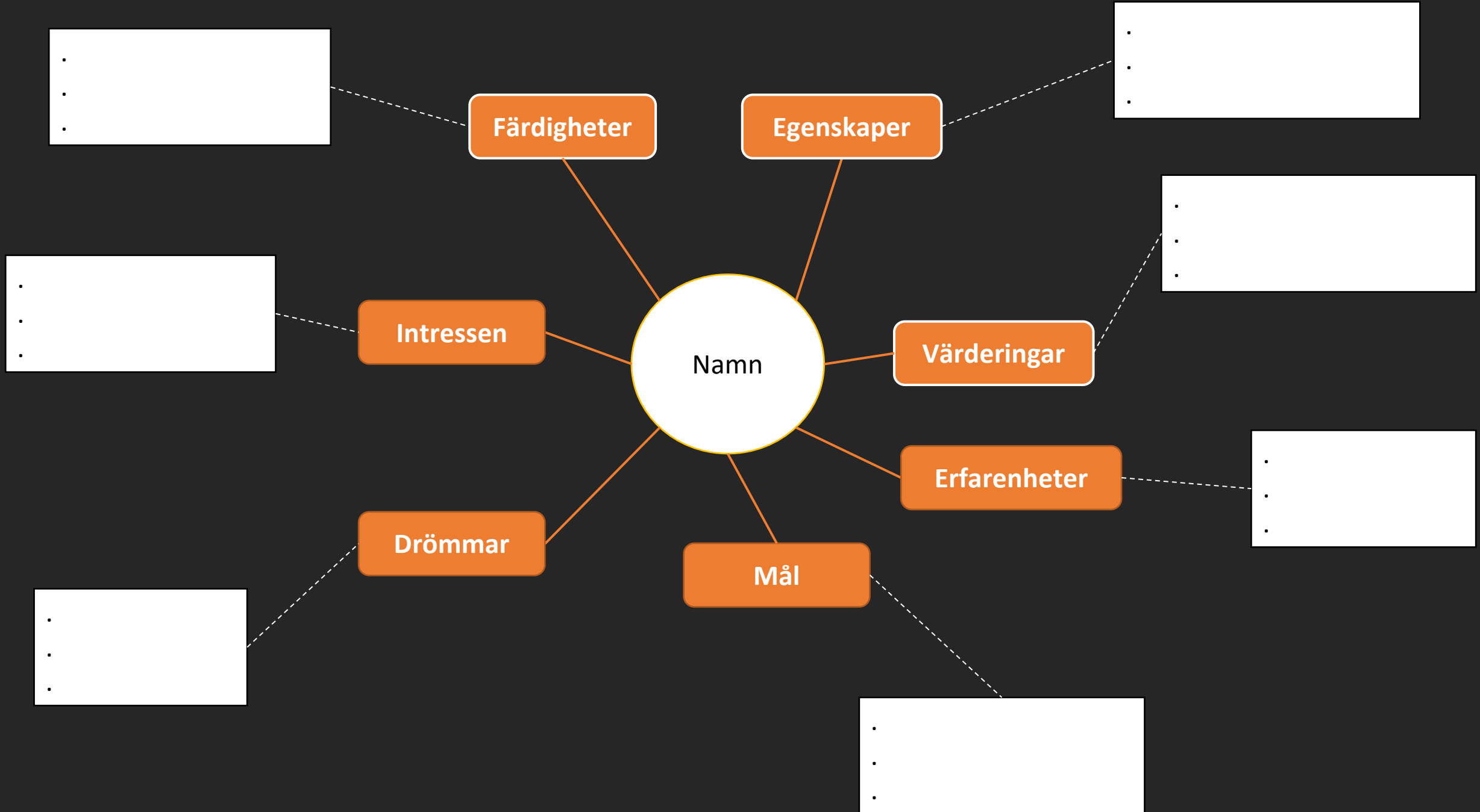
Handlings-
plan



Övningar

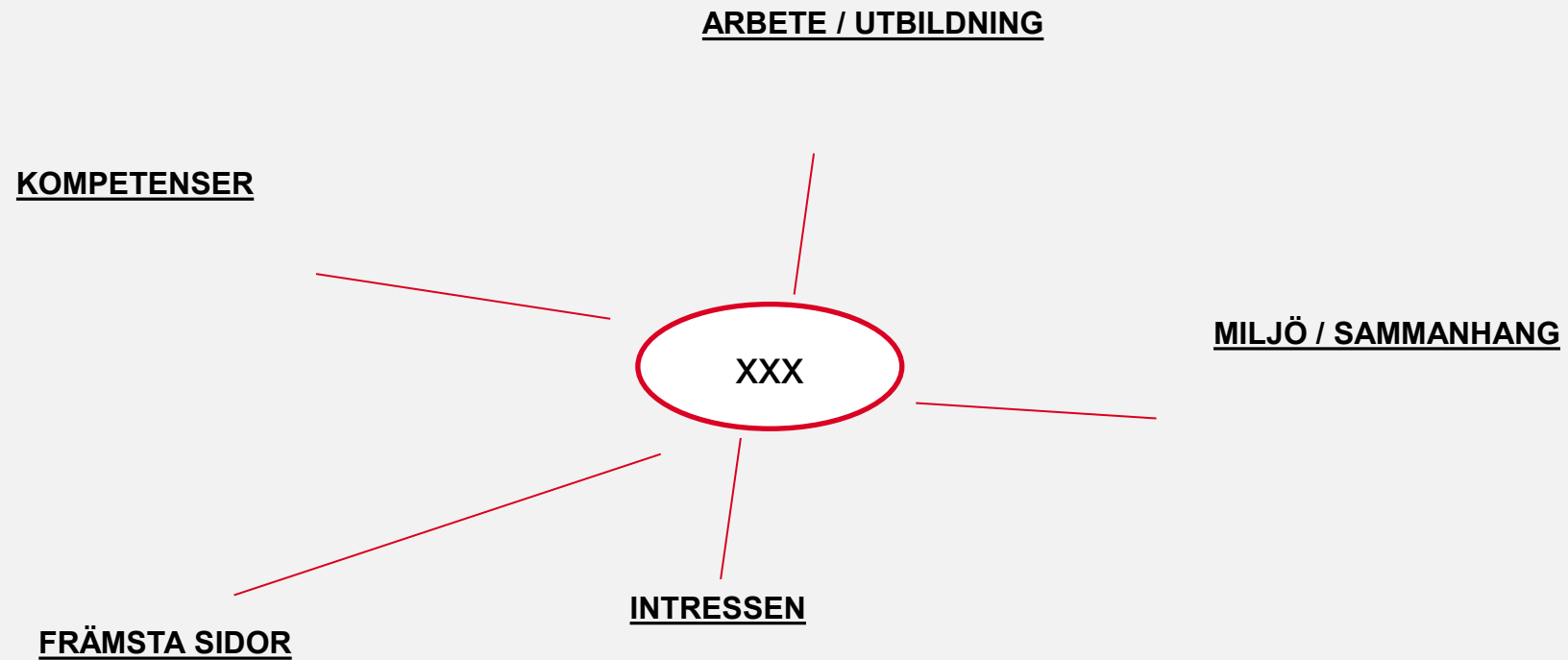
- **Kompetenser;** i form av utbildning, erfarenhet eller från vardagslivet. Det du kan, vet, har gjort. Bekvämt med och göra.
- **Intressen;** Tycker om, gillar, kan tänka sig att studera eller arbeta med, får energi, motivation. Styrkor och svagheter – det du gillar och inte gillar!
- **Värdering;** det som är viktigt för dig, prioritera, behöver för att fungerar eller få motivation, driver, uppskattar, önskar.
- **Arbetsförhållanden;** Arbetsmiljö, människor och beteenden jag trivs / inte trivs med. Under vilka omständigheter gör du ditt bästa arbete och är som mest effektiv? När blomstrar du som mest?
- **PIE-metoden;** Genom att förstå marknadens behov, förstår du också var och hur dina resurser bäst kan utnyttjas.

Material



VAD?

VAR?



VAD?

"Lätt att lära mig nya saker."

VAR?

"Vill byta yrkesbana – göra något som intresserar mig"

"Humanistiska ämnen"

"Viktigt med balans och omväxlande"

KOMPETENSER

- Hjälpa/stödja andra
- Arbeta med barn
- Noggrann
- Pedagogiskt arbete och stöd

"Hälsosam och rimligare arbetsbelastning i förhållande till arbetstid "

Student 1

Miljö / sammanhang

- Arbetsglädje / lust
- Balans mellan arbete/fritid.
- Ett arbete som jag trivs med.
- Vill inte ett arbete som innebär mycket högt tempo och ständiga förändringar.
- Trygg arbetsmiljö
- Vill känna mig delaktig, behövd, göra nytta och göra skillnad.

FRÄMSTA SIDOR

- Kreativ
- Empatisk - tålamod
- Öppen – flexibel
- Läsa av situationer/människor
- Lyhörd
- Anpassningsbar

INTRESSEN

- Bibliotek
- Litteratur
- Språk
- IT
- Humanistiska intressen

Microsoft PowerPoint



"Balans – kunna
varva ner"

Analyserande...



NYCKELKOMPETENSER

Analysera – se behov och vad som behöver göras. Förstå hur det hänger ihop. Övergripande.
Förstå – förstå hur saker hänger ihop. Hitta lösningar. Läs av.

Föreslå – vara den som föreslår olika förändringar och styr upp det

Verbalisera – argumentera, verbal

Ta initiativ till – komma med idéer. Vad behövs? Vad är vettigt?

Utveckla idéer – se ovan, men även revidera omarbete olika saker. Kreativ

Genusvetenskap

"Politisk
engagerad"

Förändring...hantera
problem/utmaningar...på en
strukturell nivå...

Sociologi

A

Främsta sidor, enligt andra
Omtänksam/empatisk
Bra lyssnare
Idérik
Nyfiken
Humoristisk
Kompetent
Lösningfokuserad
Bra talare

Arbetsområde

- Socialt arbete/Social service
- Arbetsrehabilitering
- Arbetsmiljöfrågor/ergonomi
- Rådgivning/coachning
- Skriva/författa
- Kommunikation
- Politik
- Organisation

Värderingar

Balans i livet – privat- och arbetsliv

Trygghet – stå för det jag gör

Rättvisa – olika förutsättningar
kräver olika insatser

Tillhörighet – en grupp som ger energi (värderingar och människosyn)

Meningsfullhet – möjlighet till att påverka

Påverka andra – individ/verksamhet mer rättvisa

Samhällsinsats – påverka positivt i mitt arbete

Att komma igång med
digital vägledning...

Vad behöver jag? (behov)

Etiska aspekter (Funktionsvariation | GDPR)

Börja alltid med syftet och inte med verktyget

IKT i vägledning tar tid, inget "quickfix"

Det pedagogiska motivet

Take the best, leave the rest
Don't get stuck in complexity
Think simple and clearly



Tack för att du lyssnade!
Frågor och kontakt:
Joakim.cao@mau.se alt **[LinkedIn](#)**