



Arbetsboken Kompassen

Mina kunskaper, mina lärandemål
och min förändringskompetens

KE
VA

Introduktion

Kompassen hjälper dig att styra utvecklingen av dina kunskaper och hantera förändringar

Du har börjat använda arbetsboken Kompassen. Samtidigt har du tagit ett viktigt steg mot en framgångsrik karriär. Arbetsboken är sammanställd av experter från pensionsförsäkringsbolaget Keva. Vi hoppas att du har mycket glädje och nytta av Kompassen!

Arbetsboken hjälper dig att analysera och synliggöra dina egna styrkor, intressen och mål i arbetslivet – med andra ord att ta reda på hur du vill utveckla din kompetens och i vilken riktning du vill styra din karriär. Arbetsboken hjälper dig också att komma underfund med vilka kunskaper och färdigheter du har att hantera förändringar som sker i ditt liv. Arbetslivet förändras konstant, och när du har förmåga att identifiera dina styrkor och kunskaper och din förändringsberedskap, kan du göra förändringarna meningsfulla.

Identifiering av kunnande och kompetensutveckling stöder dig när det sker förändringar i ditt liv.

Arbetsboken har tre delar:

- 1) **mina kunskaper och styrkor**
- 2) **mina mål i arbetslivet**
- 3) **min förändringskompetens.**

Största delen av den här arbetsboken är avsedd för ditt eget bruk. Du kan svara kort och koncist eller skriva utförligare svar, helt enligt vad du som använder arbetsboken tycker känns bäst. Du får också göra en sammanfattning av varje del i arbetsboken. Du kan presentera sammanfattningen för din chef, dina kolleger eller hela arbetsgemenskapen. På så sätt kan arbetsgemenskapen bättre utnyttja medarbetarnas kunskaper, och kolleger kan lära sig från varandra och stödja varandras interna lärandestigar och beredskap för förändringar. Alla som fyller i arbetsboken Kompassen väljer själva hur utförligt de vill berätta om sina kunskaper och lärandemål. Innan vi går till själva saken, ska vi kort behandla två centrala begrepp: **kompetens** och **karriär**.

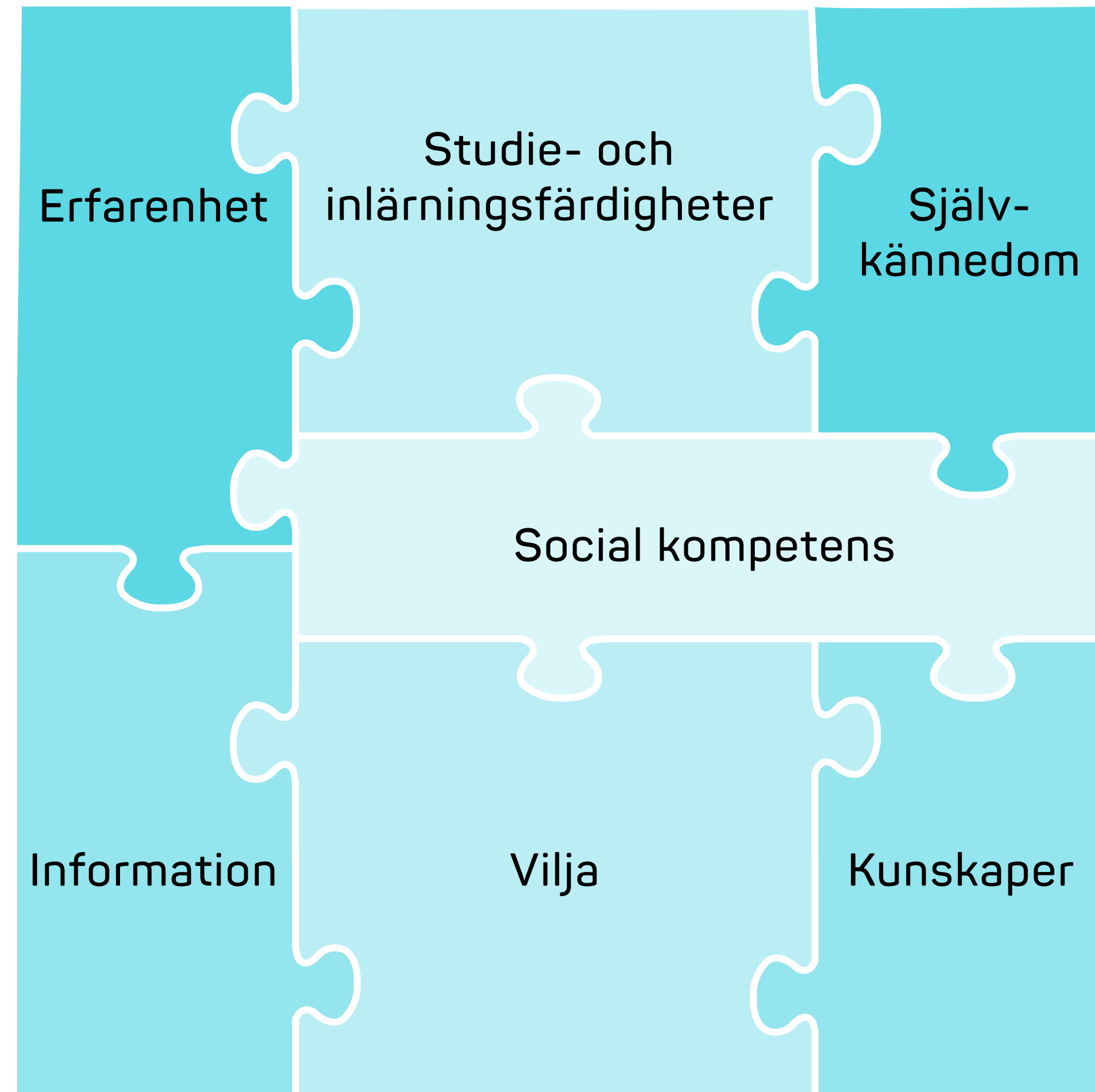


Vad är kompetens?

Kompetens i arbetslivet är mycket mer än de yrkesspecifika professionella kunskaper som en person besitter. Allt som du kan och vet, din personlighet och även dina intressen påverkar din kompetens.

Bild: Kompetens är summan av många olika delar.

Kompetens



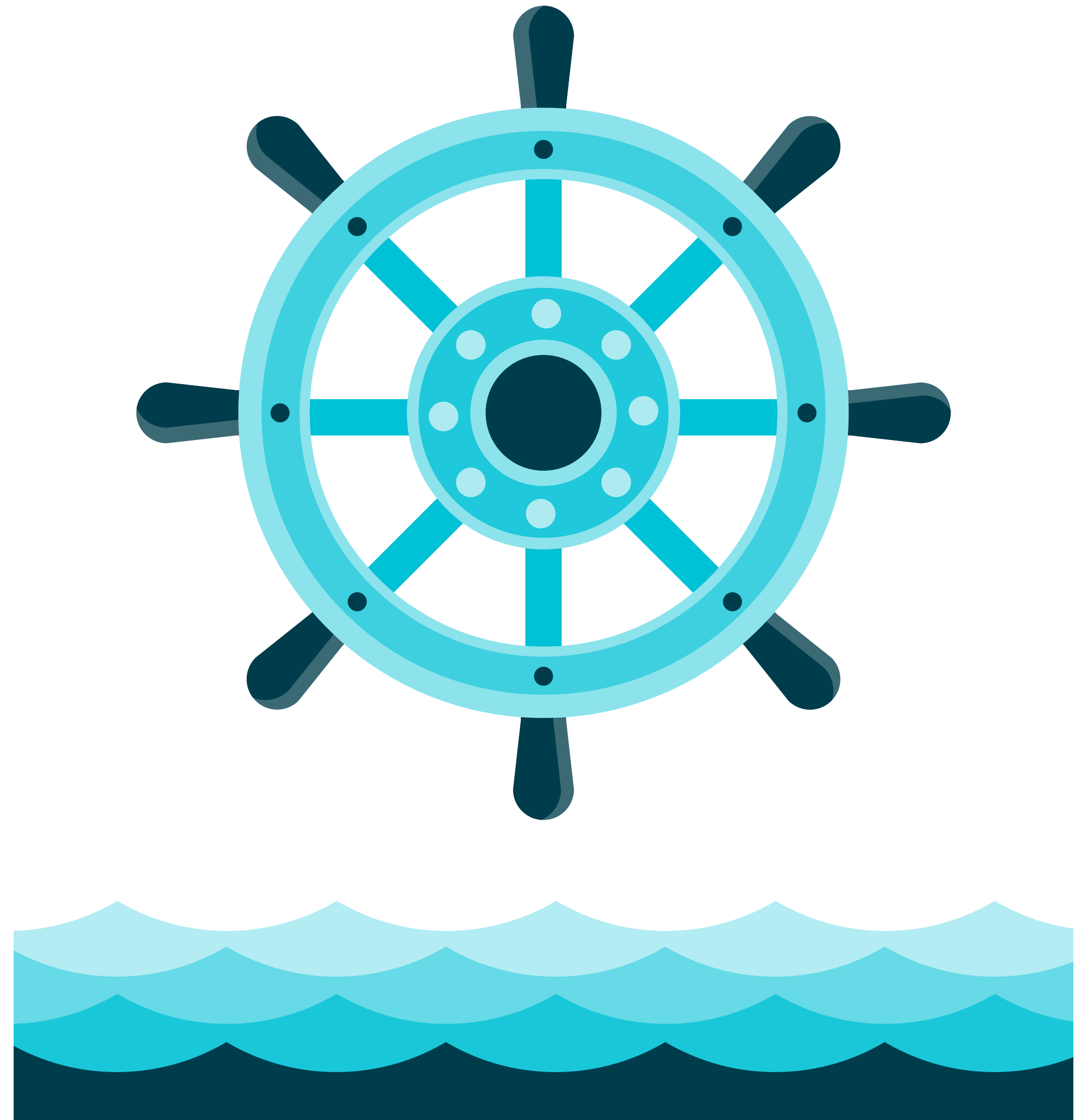
Karriär ur ett nytt perspektiv

Karriären brukar ofta avbildas som en kontinuerligt stigande kurva, som om man hierarkiskt gick framåt och uppåt i sin karriär. Vi på Keva vill granska begreppet karriär i ett bredare perspektiv och citerar här en definition från boken *Mielekäs työ – uuden ajan uraopas* (2012) av Carlsson & Järvinen (fri översättning):

”

I den här boken syftar vi med ordet karriär på dina möjligheter att planera och skapa din egen stig mot målet som du vill nå: ett meningsfullt arbete. Vi vill att ordet karriär särskilt beskriver hur du gör självständiga val om din livsriktning och konsekvent går mot dina egna mål.

Karriären kan handla om en finjustering av dina nuvarande arbetsuppgifter, men också om delvis nya arbetsuppgifter, fördjupning av kunskaperna i ett visst delområde eller en helt och hållet ny roll. Vad väljer du?





Del 1

Mina kunskaper och styrkor

Den här delen i arbetsboken hjälper dig identifiera dina kunskaper och styrkor. Det kan vara svårt att sätta ord på de här sakerna – arbetsbokens uppgifter hjälper dig med det.

Jag själv

Vi börjar med att fundera på det som du njuter av allra mest i ditt arbete. Du kan svara på en eller flera frågor. Ingen annan än du själv läser svaren. Här finns inga rätta eller fel svar – det är tillåtet att drömma, låt tankarna flyga högt!

- Vad inspirerar dig i arbetet?
- Vilka uppgifter trivs du med, vad njuter du av?
- Vad ger dig energi?
- Vad brukar andra be dig om hjälp med?
- Vad skulle du göra om du visste att du inte kan misslyckas?
- Om du skulle betrakta något misslyckande i ditt arbetsliv som en gåva, vilka positiva följder har det lett till?

Skriv här >

Hur andra ser mig

Om du känner att det är svårt att tänka på dina starka sidor, kunskaper och färdigheter, och om du kör fast, kan du fråga andra om vad de tänker. Ibland kan andra människor se sådant som man inte märker själv.

Välj ut några arbetskamrater som känner dig väl och ställ frågan nedan till dem. "Om jag nämnde dig som referens i en arbetsansökan, vad skulle du berätta om mig?"

Skriv här >

Identifiera kompetens genom framgångar

Du kan också börja identifiera din kompetens genom att fundera på dina framgångar.

- Skriv ner dina 2–4 största framgångar i ditt jobb eller i dina hobbyer. Vilka kunskaper och styrkor behövde du för att nå dessa framgångar?

+ Tilläggsuppgifter

Hur ser det ut? Hjälpte de här övningarna dig att identifiera dina kunskaper och styrkor? Om du vill reflektera lite till kan du också använda dig av processkrivande eller Via Character Survey, som testar dina styrkor.

- VIA Character Survey-testet för personliga styrkor
- Uppgift i processkrivande

Skriv här ➤

Sammanfattning



Mina kunskaper och styrkor

- Titta på dina funderingar ovan. Vilka är dina viktigaste styrkor och kärnan i din kompetens? Skriv ner nyckelord.

Skriv här >



Personliga styrkor

Ofta känner vi till svagheter och avigsidorna i vår personlighet bättre än våra styrkor. Och även om vi är medvetna om våra styrkor, kan vi klä dem i ord och tös vi prata om dem?

■ Sätt ord på dina personliga styrkor:

A. Genom att utföra VIA Character Survey-testet (du kan välja svenska som språk efter att du registrerat dig)

➤ **VIA Character Survey-testet**

eller

B. I tabellen intill, välj tre dygder vars beskrivningar passar in på dig

➤ **VIA styrkor i tabellform**

VIA Character Survey-testet grundar sig på teorin om personlighetsstyrkor inom den positiva psykologin. Det handlar om en struktur av universella dygder och personlighetsstyrkor som grundar sig på vetenskaplig forskning. Listan över dygder är sammanställd av mer än 50 toppforskare, som genom att studera världsreligioner, filosofi, etik och psykologi hittade sex universella dygder: **vishet, mod (karaktärsstyrka), medmänsklighet, rättvisa, måttlighet och andlighet (transcendens)**. Dessa dygder omfattar i sin tur sammanlagt 24 personlighetsstyrkor som förverkligar och ger uttryck för dessa dygder i praktiken.

Personlighetsstyrkorna påverkar människornas beteende, tankar och känslor. Var och en av oss har potentiellt tillgång till alla 24 styrkor, men det händer också att man saknar någon av dem. Varje styrkeprofil är unik, och var och en förverkligar och ger uttryck för dessa styrkor på ett individuellt sätt. Styrkor framträder på olika sätt i olika situationer. Ett gott exempel på detta är styrkan kärlek i familjekretsen vs. på arbetsplatsen. Att utnyttja sina styrkor är positivt för både dig själv och andra.



Om du väljer att göra testet, bekanta dig då med de tio första styrkorna på listan och välj ut tre som du tycker att bäst beskriver din personlighet. Om du inte gjorde testet, kan du titta på tabellen på föregående sida och fritt välja ut tre styrkor som du tycker att beskriver dig bäst.

Exempel

Kreativitet

Jag kommer ofta på nya sätt att göra saker och ting.

Nyfikenhet

Jag är nyfiken på allt.

Lärande och kunskapstörst

Jag älskar att lära mig nytt både i klassrummet och på egen hand.

Fundera också på hur de här styrkorna syns i ditt arbete i praktiken.

Skriv här >



Tilläggsuppgift 2

Processkrivande om styrkor

Om du inte genast vet vilka namn du ska sätta på dina styrkor, kan du prova på en tredelad skrivprocess som hjälper dig att hitta rätt ord.

■ Börja med steg 1:

Ta papper och penna och skriv ner 2–4 framgångar som du uppnått i arbetslivet, i dina hobbyer eller i ditt privatliv. Anteckna också vilka personlighetsstyrkor, förmågor eller värderingar du behövde för att nå dessa framgångar.

Exempel:

- Återgången till arbetet efter en svår sjukdom var en stor framgång. Det krävde tålamod, förmåga att stå ut med obekväma förhållanden och förmåga att känna till gränserna för hur mycket man orkar.
- På min första arbetsplats satte jag ihop en systematisk verksamhetsplan. Resultatet blev ganska bra trots att jag bara hade några månaders erfarenhet, och jag fick god respons från mina kolleger. I det där ena projektet visade jag initiativförmåga och mod. Jag inspirerades av utmaningen och av hur fördomsfritt andra lyssnade på mig. Jag tog i bruk verktyg som man inte tidigare hade använt och bekantade mig med ny forskning, så jag gick definitivt utanför mitt eget område. Jag tycker fortfarande om att testa olika saker och nå resultat.
- Framgångar i arbetet förutsätter förmåga att hantera detaljer (utan att glömma bort helheten), mod (att fatta självständiga beslut), förmåga att ifrågasätta och tänka kritiskt, samarbetsförmåga, empati ...
- Jag har alltid varit intresserad av konst och jag tyckte om att rita och måla när jag var yngre. För ungefär fyra år sedan bestämde jag mig för att det var dags att satsa på denna intressanta hobby, och jag studerade målning vid öppna universitetet i sex månader. Jag omvandlade gillestugan därhemma till en studio och övade ihärdigt på fritiden. Nu har jag många gånger blivit vald att representera Finland i internationella utställningar. Jag har också lyckats sälja många målningar och har fler beställningsverk på kö än vad jag hinner göra. Utöver att vara konstnärligt begåvad måste man också vara ihärdig – akvarellmålning är tekniskt sett ganska svårt och det är oundvikligt att man misslyckas ibland. Att vara målmedveten och villig att lära sig nytt hela tiden är viktigt också här, och min nyfikna personlighet får mig jämt att prova nya tillvägagångssätt – det är till stora delar tack vare dessa egenskaper som jag upplever att jag utvecklats så fort.

■ **Steg två:**

Skriv en lista (markera med fett typsnitt, ringa in) över alla de styrkor, kunskaper och förmågor som du hittar i dina framgångsberättelser. Lägg också till på listan sådana styrkor och kunskaper som du nu minns när du läser igenom dina berättelser en gång till.

Exempel:

- Återgången till arbetet efter en svår sjukdom var en stor framgång. Det krävde **tålamod, förmåga att stå ut med obekväma förhållanden** och **förmåga att känna till gränserna för hur mycket man orkar**.
- På min första arbetsplats satte jag ihop en systematisk verksamhetsplan. Resultatet blev ganska bra trots att jag bara hade några månaders erfarenhet, och jag fick god respons från mina kolleger. Inom det projektet visade jag **initiativförmåga** och **mod**. Jag **inspirerades av utmaningen** och av hur fördomsfritt andra lyssnade på mig. Jag tog i bruk verktyg som man inte tidigare hade använt och bekantade mig med ny forskning, så jag gick definitivt utanför mitt eget område. Jag tycker fortfarande om att **testa olika saker** och **nå resultat**.
- Framgångar i arbetet förutsätter **förmåga att hantera detaljer (utan att glömma bort helheten)**, mod (att fatta självständiga beslut), **förmåga att ifrågasätta** och **tänka kritiskt, samarbetsförmåga, empati ...**
- Jag har alltid varit **intresserad av konst** och jag tyckte om att rita och måla när jag var yngre. För ungefär fyra år sedan **bestämde** jag mig för att det var dags att satsa på denna intressanta hobby, och jag studerade målning vid öppna universitetet i sex månader. Jag omvandlade gillestugan därhemma till en studio och **övade** ihärdigt på fritiden. Nu har jag många gånger blivit vald att representera Finland i internationella utställningar. Jag har också lyckats sälja många målningar och har fler beställningsverk på kö än vad jag hinner göra. Utöver att vara **konstnärligt begåvad** måste man också vara **ihärdig** – akvarellmålning är **tekniskt** sett ganska svårt och det är oundvikligt att man **misslyckas** ibland. Att vara **målmedveten** och **villig att lära sig nytt** hela tiden är centralt också här, och min nyfikna personlighet får mig jämt att prova nya tillvägagångssätt – det är till stora delar tack vare dessa egenskaper som jag upplever att jag utvecklats så fort.

Därtill: Uthållighet, villighet att hjälpa, inlärningsförmåga, inriktning på resultat, entusiasm, snabbhet, mod, initiativförmåga, analytisk förmåga, effektivitet, målmedvetenhet, ihärdighet, nyfikenhet, förmåga och vilja att lära sig nytt, konstnärligt öga, fantasi, analytisk förmåga, matematisk förmåga, förmåga att producera smidig text, emotionell intelligens/empati, kunskaper i växelverkan, "förmåga att vara diplomatisk", hög moral, starkt behov av rättvisa, generositet, god men inte alltför markerad självkänsla och självförtroende

■ Det sista steget:

Välj nu ut minst tre av dessa egenskaper, som du kan kalla för kärnan av din kompetens eller din styrka. Välj gärna ut personlighetsstyrkor, förmågor eller värderingar. Sådana färdigheter som man kan lära sig tar vi upp senare.

Skriv här >



Del 2

Mina mål i arbetslivet

Den här delen hjälper dig att ställa upp mål som är betydelsefulla både för dig och din arbetsgivare och som styr din karriär i den riktning som du önskar.

Nuvarande anställning

Vi börjar med att titta på din situation just nu.
Du kan svara på en eller flera frågor.

- Vilka är dina nuvarande arbetsuppgifter?
- Hur kan du utnyttja dina styrkor i ditt nuvarande arbete?
- Har du andra styrkor som du skulle vilja utnyttja i ditt arbete?
- Hur tänker du att din kompetens gagnar din arbetsgivare och dina kunder?

Skriv här >

Mina mål för framtiden

Nu ska vi rikta blicken mot framtiden. Du kan svara på en eller flera frågor.

- Vad skulle du vilja lära dig?
- Är du nöjd med din nuvarande arbetsbild eller skulle du vilja utveckla den på något sätt?
- Vilka saker i ditt arbete är viktiga för dig?
- I vilken riktning vill du föra din karriär?
- Vilka kompetensbehov uppstår det när det sker förändringar i din bransch eller i ditt yrkesliv?
- Hur kan dina lärandemål hjälpa din arbetsgivare att nå sina mål i framtiden?

+ Tilläggsuppgift

Känns det svårt att fundera på vad som är viktigt i arbetet eller i karriären? Karriärankare kan hjälpa dig i dina funderingar.

➤ **Här hittar du uppgiften om karriärankare**

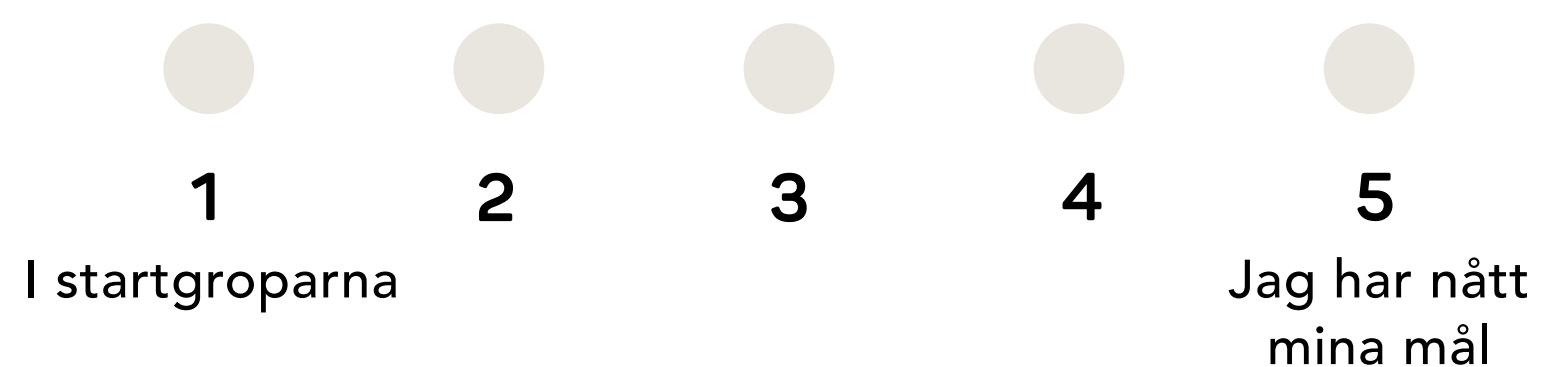
Skriv här



Verksamhetsplan

Att sätta upp mål är bara startskottet – sedan är det dags att skrida till verket. Analysera ditt nuvarande arbete med ett öppet sinne. Finns det något som du skulle vilja förändra eller utveckla? Vad skulle du vilja fokusera på mer, vad skulle du vilja avstå från?

■ Var befinner du dig nu, när du funderar på dina mål?



- Vem kan du fråga om saker som intresserar dig?
- Vad borde du göra för att komma närmare dina mål?
- Vad kan du göra redan nu, i ditt nuvarande jobb och i din vardag?
- Var ser du dig själv på längre sikt, t.ex. om fem år?

Skriv här >

Sammanfattning



Mina lärandemål och yrkesmässiga intressen

- Studera dina funderingar ovan och skriv ner nyckelord. Vad skulle du vilja lära dig? Vilka är dina viktigaste professionella intresseområden? Vad skulle du vilja lära dig mer om? Vilka av dina nuvarande styrkor vill du utnyttja i större utsträckning?

Skriv här >



Tilläggsuppgift 3

Mina karriärankare



Karriärankare är konkreta motiverande faktorer som styr karriärvalen och ger motivation i arbetet.

– Edgar Schein

Vilka är dina viktigaste karriärankare?

Du kan känna att ett flertal ankare passar in på dig, men vanligtvis är det 1–2 stycken som är de viktigaste.

Du kan också bedöma hur viktiga karriärankarna är för dig t.ex. på en skala från 1 till 5.

Karriärankarna är:

- **Expertkompetens**

Experten är särskilt motiverad att utföra arbete som kräver en viss sorts specialkunskaper. Experten får känslor av tillfredsställelse när hen kan använda sina specialkunskaper. Karriärutveckling betyder inte alltid att du tar dig stegvis uppåt i hierarkin. Det kan också handla om att du får ett bredare ansvar i din nuvarande uppgift.

- **Självständighet**

Ett starkt behov för självstyrning och för att göra saker och ting på ett eget sätt. Arbetet får omfatta tydliga mål, men personen måste ha stor frihet när det gäller att välja hur hen går till väga för att nå dessa mål.

- **Trygghet i arbetsförhållandet**

Om trygghet är människans huvudsakliga motiv är det oftast den dominerande faktorn som följer hen genom arbetslivet och avgränsar karriärmöjligheterna. Personen väljer att arbeta hos solida företag som tryggar anställningen och de övriga förmånerna.

- **Företagarskap**

Den företagarinriktade söker sin egen stig, vill skapa och bygga. Företagartypen kan också vara framgångsrik i arbete för andra vid en sådan organisation som erbjuder tillräckliga kreativa utmaningar och verkliga möjligheter för att förverkliga ett internt företagarskap.

- **Service och förmågan att tillägna sig**

Viljan att förverkliga viktiga värderingar och "göra världen till en bättre plats" via sitt arbete. Den här typen hoppas få uppskattning och erkännande för sitt arbete, och vill att arbetet har en konkret inverkan på saker och ting.

- **Äkta utmaningar**

Utmaningarna är den viktigaste drivande kraften. Den utmaningsinriktade hoppar från utmaning till utmaning och söker hela tiden svårare problem att lösa. Det är viktigt att arbetet erbjuder möjligheter för konstant utveckling och för att testa sig själv.

- **Balans mellan livets delområden**

Då livsstilen är det huvudsakliga motivet, är karriären inte det viktigaste i livet. Den här typen vill organisera sitt arbete och sin karriär på ett sådant sätt att de är i balans med privatlivet. Vill att arbetet är flexibelt och är beredd att flexa också själv.

- **Chefskompetens och ledarskap**

Chefstypen är intresserad av att leda andra människor. Vill avancera i organisationen till en nivå där hen får påverka och fatta beslut. Uppskattar kompetens och erfarenhet inom områden och branscher som ger allmän kompetens för ledarskap.

När du har identifierat dina viktigaste karriärankare, kan du spegla dem mot dina egna styrkor och kunskaper, om du vill. Hittar du något gemensamt mellan dem?

Skriv här >



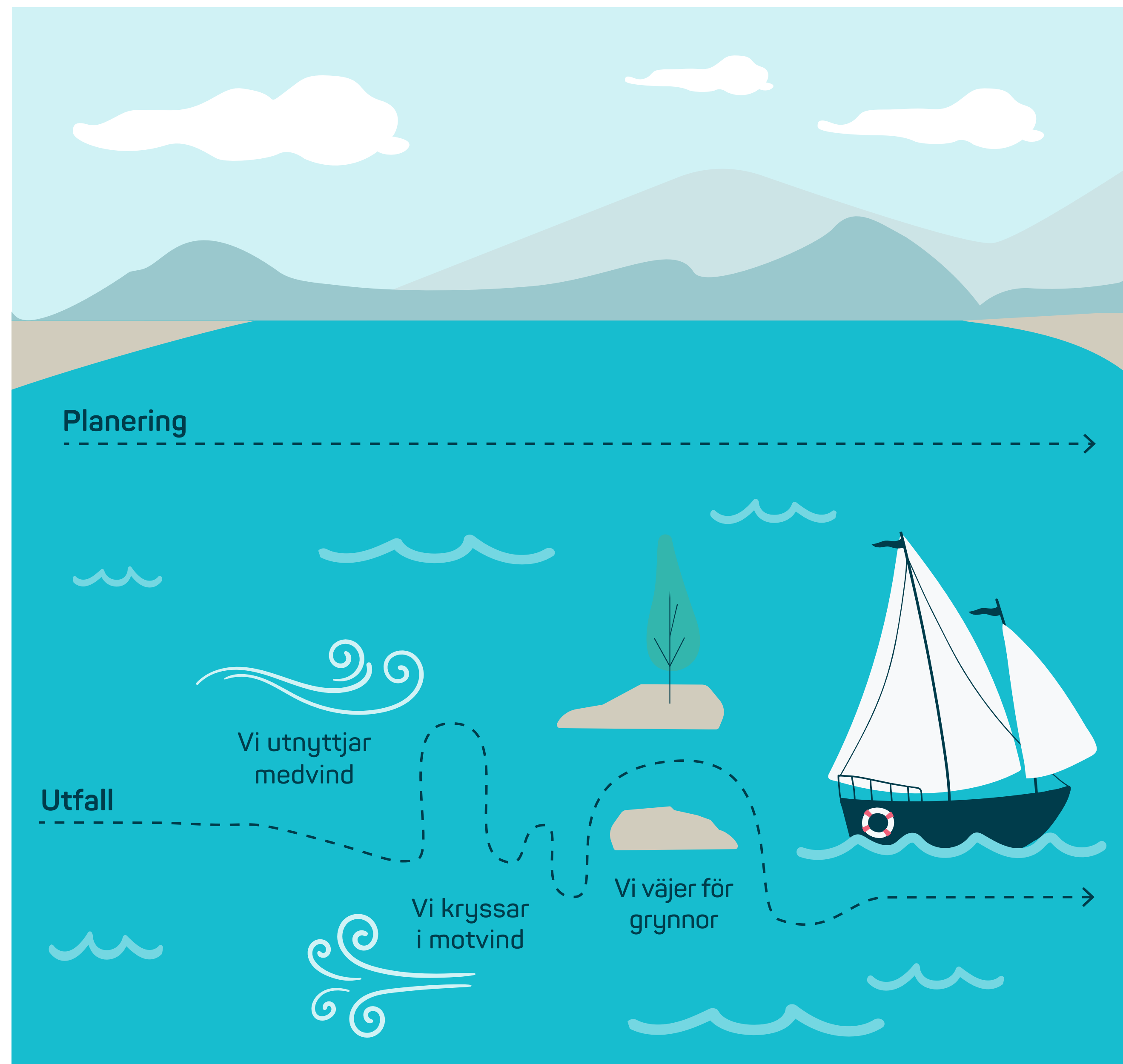
Del 3

Min förändringskompetens

Den här delen hjälper dig att identifiera och utveckla din egen förändringsberedskap.

Min förändringskompetens

Förändring är en möjlighet till positiv utveckling, men det kan också vara en krävande process. Vid förändringar framhävs betydelsen av inläring och kunskaper. Att identifiera sina styrkor och kunskaper hjälper människor att klara sig genom förändringar. Att bemöta förändringar och särskilt att gestalta dem som möjligheter kräver självkännedom. Då klarar man av att lita på sig själv och sina kunskaper också i förändringssituationer. I arbetslivet sker förändringar hela tiden, och att identifiera och utveckla sin egen förändringsförmåga är en viktig färdighet i arbetslivet.



Förändringar kan ofta delas in i faktorer som du själv kan påverka och faktorer som du inte kan påverka. När det sker förändringar lönar det sig att fokusera på de saker du kan påverka.



Det går att hitta saker man kan påverka både i arbetet och på fritiden. Till exempel

- Tidsanvändning, prioriteringar
- Lärandet och kunnandet
- Att söka information, egen aktivitet
- Eget beteende
- Återhämtning

Vad kan du påverka när det sker förändringar i ditt liv?

Skriv här >

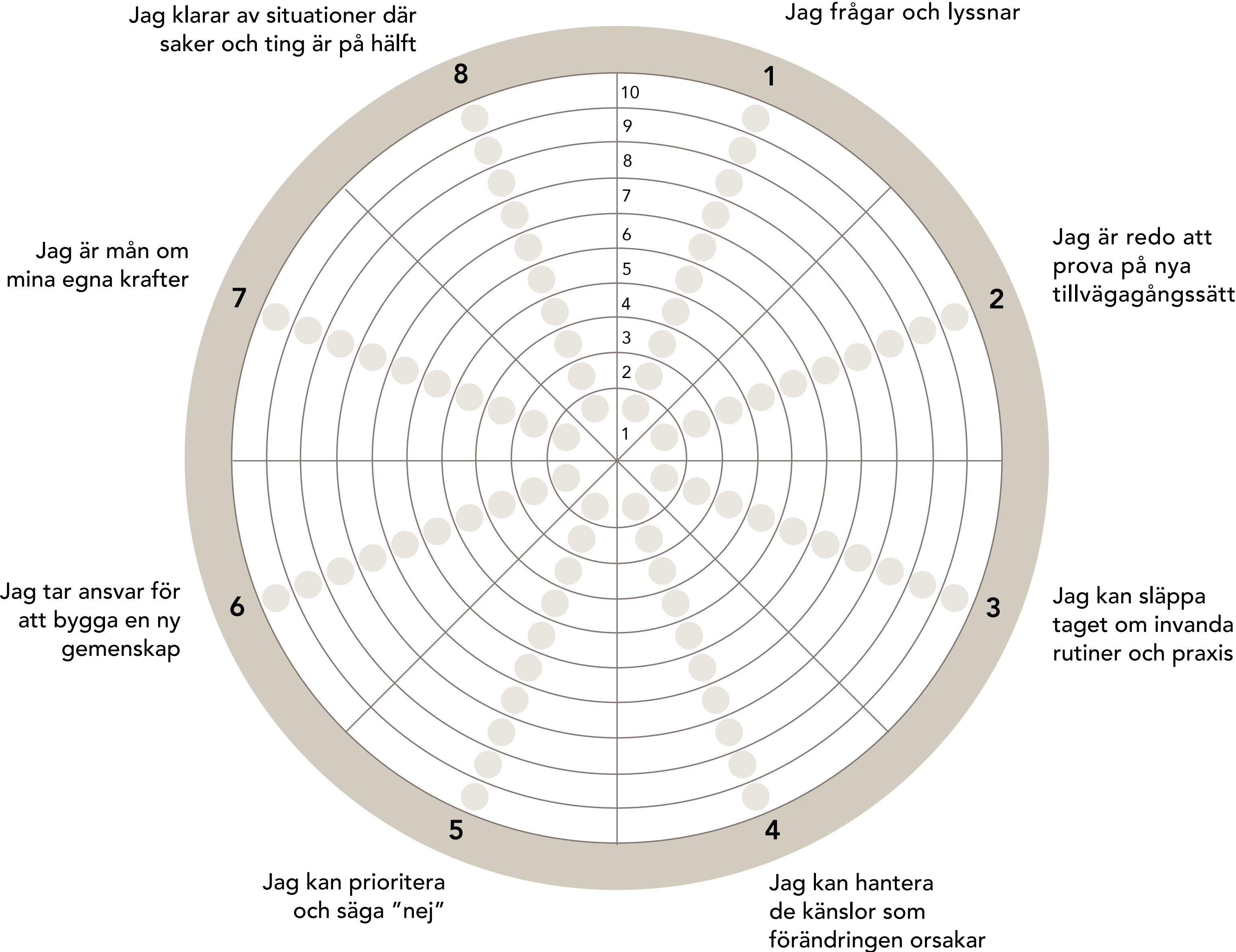
Förändringar förutsätter kunskaper av många slag. Det är bra att identifiera vilka förmågor man själv har att bemöta förändringar och vilka kunskaper det vore bra att utveckla. Med hjälp av självbedömningen på sidan intill kan du kontrollera din egen förändringskondition. Det är också bra att du diskuterar din förändringskompetens med din chef och arbetsgemenskap och funderar på hur denna kompetens också kan förstärkas i arbetsgemenskapen. Om det finns tydliga behov för förbättring på något delområde, kom ihåg att diskutera med din chef och be om hjälp.

Färdigheter att leva i ett förändringstillstånd

Bedömning av förändringskondition

Paraplymodellen för att bedöma sin egen förändringskondition:
Bedömningsskalan är 1–10
(1 = det finns mycket att förbättra,
10 = min kondition är utmärkt)

Källa: Humap Oy, Vesa Purokuru



Sammanfattning



Min förändringskompetens

- Titta på dina funderingar ovan. Vilka är de viktigaste sakerna att fokusera på i förändringen? Vilka aspekter av din förändringsförmåga vill du utveckla?

Skriv här >

Personliga styrkor förklarade 1/2

Dygd	Styrka	Beskrivning	På en skala från 1–10, hur väl man känner igen sig i beskrivningen									
Medmänsklighet, social kompetens som behövs för att ta hand om andra och få nya vänner	Kärlek	Du uppskattar nära människorelationer, särskilt dem som handlar om ömsesidig omtanke och utbyte. De människor som är viktigast för dig upplever att du är lika viktig för dem.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Social intelligens	Du är medveten om andra människors motiv och känslor. Du vet vad du ska göra i olika sociala situationer och vet hur du får andra att känna sig avslappnade.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Vänlighet	Du är vänlig och generös mot andra, och du är aldrig för upptagen att göra någon en tjänst. Du gläds åt att utföra goda gärningar åt andra människor även om du inte känner dem så väl.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Måttlighet, förmågan att motstå överflöd och överdrift	Förlåtelse	Du förlåter dem som begått oförrätter mot dig. Du ger alltid folk en andra chans. Din vägledande princip är förlåtelse – inte vedergällning.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Eftertänksamhet	Du är en försiktig person och dina val är väl genomtänkta. Du varken säger eller gör saker som du senare kanske får ångra.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Självreglering	Du är självmedveten och kan reglera vad du känner och gör. Du är en disciplinerad person. Du har kontroll över dina begär och känslor, inte tvärtom.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Anspråkslöshet	Du vill inte stå i rampljuset utan föredrar att låta dina prestationer tala för sig själva. Du betraktar inte dig själv som speciell, och andra erkänner och värdesätter din anspråkslöshet.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rättvisa, förmågor som behövs då man lever i en gemenskap	Ledarskap	Du fungerar utmärkt i uppgifter som kräver ledarskap. Du uppmuntrar gruppen att få saker gjorda och slår vakt om harmonin inom gruppen genom att få alla känna sig inkluderade. Du är bra på att organisera uppgifter och att se till att de genomförs.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Rättvisa	Att behandla alla lika är en av dina fasta principer. Du låter inte dina personliga känslor inverka på beslut om andra människor. Du ger alla en möjlighet.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Grupparbete	Du fungerar utmärkt som medlem i en grupp. Du är en pålitlig och engagerad del av teamet, du gör alltid din andel och arbetar hårt för gruppens framgång.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Personliga styrkor förklarade 2/2

Dygd	Styrka	Beskrivning	På en skala från 1–10, hur väl man känner igen sig i beskrivningen									
Mod, emotionella styrkor som vi behöver för att nå våra mål då vi möter motstånd (internt eller externt)	Entusiasm	Oavsett vad du gör går du in för det med entusiasm och energi. Du gör aldrig något halvfärdigt eller halvhjärtat. För dig är livet ett äventyr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Ärlighet	Du är en ärlig person, inte bara genom att du talar sanning utan också att du lever ditt liv på ett genuint och autentiskt sätt. Du har båda fötterna på jorden och är opretentiös; du är genuin och äkta.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Uthållighet	Du arbetar hårt för att avsluta det du påbörjat.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Tapperhet	Du är en modig person som inte ryggar för hot, utmaningar, svårigheter eller smärta. Du står upp för det som är rätt även om du möter motstånd. Du handlar enligt din övertygelse.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Andlighet, förmåga att ge fenomen en större betydelse, transcendens	Andlighet	Du har en stark och uttalad tro på ett högre syfte och en mening med universum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Humor	Du gillar att skratta och skoja. Att få andra att le är viktigt för dig. Du försöker den ljusa sidan i alla situationer.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Uppskattning av skönhet och storhet	Du uppmärksammar och uppskattar skönhet, storhet och/eller skicklig prestation inom livets alla områden, från natur och konst till matematik och vetenskap till vardagsupplevelser.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Tacksamhet	Du är medveten om allt det goda omkring dig och du tar det aldrig för givet. Dina vänner och familjemedlemmar vet att du är en tacksam person eftersom du alltid tar dig tid att uttrycka din tacksamhet.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Hopp	Du förväntar dig det bästa av framtiden och du arbetar för att uppnå det. Du tror på att framtiden är något som du kan påverka.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Visdom och vetande, kognitiva styrkor som anknyter till inhämtandet och utnyttjandet av information	Omdöme	Att tänka igenom saker och ting och granska dem ur alla vinklar är viktiga aspekter av den du är. Du drar inte förhastade slutsatser. Du förlitar dig enbart på grundliga fakta när du tar dina beslut. Du kan ändra uppfattning.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Kreativitet	Du tänker ofta på hur saker och ting skulle kunna göras på ett nytt sätt. Du är aldrig nöjd med att göra saker och ting på ett sedvanligt sätt om det är möjligt att göra det på ett bättre sätt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Perspektiv	Även om du själv inte betraktar dig som vis så anser dina vänner dig vara det. De sätter värde på din förmåga att se saker och ting i olika perspektiv och vänder sig till dig för råd. Du har ett sätt att betrakta världen på som både du själv och andra tycker är förnuftig.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Lärande och kunskapsörst	Du älskar att lära dig nytt både i klassrummet och på egen hand. Du har alltid gillat skolan, att läsa, besöka museer och alla ställen där du kan lära dig nytt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Nyfikenhet	Du är nyfiken på allt. Du ställer alltid frågor och fascineras av alla ämnesområden. Du tycker om att utforska och upptäcka.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Viktiga källor

Arbetsboken Kompassen utfördes som projektarbete av Kevas egna experter. Medverkande i planering och produktion av arbetsbokens innehåll och struktur var Leena Parkkinen, Anu Piispala, Marja Reijonen, Outi Ristola, Tiina Setälä, Laura Sundqvist, Marja-Leena Säde och Kaisa Hakkarainen.

Utöver arbetsgruppens expertis utnyttjade vi olika källor i bred omfattning då vi sammanställde arbetsboken. De viktigaste källorna hittar du på den här sidan.

- Carlsson, Maria & Järvinen, Kati 2012: Mielekäs työ - uuden ajan uraopas (2012). E-bok: Alma Talent.
- Hedges, Kristi 2017: Harvard Business Review (2017). 5 Questions to Help Your Employees Find Their Inner Purpose.
- Harvard Business Review.
<https://hbr.org/2017/08/5-questions-to-help-your-employees-find-their-inner-purpose>.
- Korhonen-Yrjänheikki, Kati 2014: Yhteisöllinen oppiminen: miksi, mitä ja miten? Futura 3/2014, s. 101–109.
- MPS Lifeworks: Onnistujan urapalvelu.
<https://www.lifeworks.fi/>.
- O'Conner, Michelle 2020: The Career Decision Canvas™. <https://www.michelle.ie/>.
- PIK: Oman osaamisen sanoittaminen ja tunnistaminen -opas.
<https://docplayer.fi/68766476-Oman-osaamisen-tunnistaminen-ja-sanoittaminen.html>.
- Positive Education Oy:s webbplats.
<https://www.positiivinenoppiminen.fi/>.
- Suomen Ekonomit ry: Tunnista osaamisesi niin onnistut työnhaussa. <https://www.ekonomit.fi/tyo-elaman-tietopankki/tyonhaku/tunnista-osaamise-si-niin-onnistut-tyonhaussa-2/>.
- Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2016: VIA-vahvuusmittari lasten ja nuorten luonteenvahvuuksien kartoitukseen. <https://bulletin.nmi.fi/2016/02/01/via-vahvuusmittari-lasten-ja-nuorten-luonteenvahvuuksien-kartoitukseen/>.
- VIA:s webbplats:
<https://www.viacharacter.org/>.
- Wenström, Sanna 2019: Vahvuuksien voima työelämässä. <https://www.linkedin.com/pulse/vahvuuksien-voima-työelämässä-sanna-wenström/>.
- Wenström, Sanna 2019: Työskenteletkö sinä voimavyöhykkeelläsi? <https://www.linkedin.com/pulse/työskenteletkö-sinä-voimavyöhykkeelläsi-sanna-wenström/>.
- Voimakehäs webbplats.
<https://voimakeha.info/index.html>.



**Tack för att du tog en stund för att reflektera över dina styrkor
och lärandemål och din förändringskompetens!**

**"Framgång är en attityd. Det är att vara öppen för nya idéer, villighet att lyssna,
entusiasm att lära sig nytt, vilja att växa och flexibilitet att förändras."**

- BJ Gallagher