## Muligheter – Begrensinger

## Hva kan jeg få til i arbeidsuka? Karriereknappene | HK-dir

### Mål:

### Elevene skal utforske egne muligheter og mål

### Elevene skal bli bevisste på hva som kan være hindringer – og hvordan de kan håndtere dem

### Elevene skal lære at noen begrensninger kan endres, mens andre må håndteres på en god måte

### Bakgrunn/intro for elevene:

### Når du skal ut i arbeidsuke, åpner det seg nye muligheter. Du får prøve noe nytt, treffe nye folk og lære hvordan arbeidslivet fungerer. Samtidig kan det dukke opp noen begrensninger og ting som gjør det vanskeligere. I dag skal vi finne ut hvordan du kan se muligheter, og hvordan du kan håndtere det som er vanskelig.

### Gjennomføring:

Start med å presentere bakgrunn/introene for elevene, og start gjennomgang av PP. Velg hensiktsmessig presentasjon for din klasse, diskuter spørsmålene i grupper eller plenum. Gjør øvelsen «Innenfor eller utenfor»?

1. Del ut kort eller lapper med ulike situasjoner og tanker som vist i PP (eller vis dem på skjerm).
2. Hver elev vurderer for seg selv:
   * 🟢 *Innenfor min komfortsone – dette kan jeg få til nå*
   * 🟡 *Utenfor komfortsone – kanskje senere, med øving eller støtte*
   * 🔴 *Ikke aktuelt for meg – dette tror jeg ikke jeg klarer eller vil akkurat nå*
3. La elevene plassere kortene i tre bunker (kan gjøres fysisk på pulten eller med post-it på tavla)

**💬 Diskusjonsspørsmål i små grupper/par:**

* Hvorfor valgte du å legge noen kort i "utenfor"?
* Er det noen ting som kanskje er lettere enn du trodde?
* Hva kunne gjort det lettere å flytte et kort fra "utenfor" til "innenfor"?