

Life Design Counseling

Mark L. Savickas

Workshop (90 min)

Amy Tannum, Jobbveileder NAV og Masterstudent i karriereveiledning

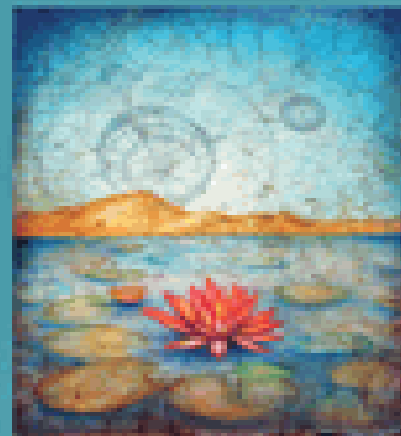
e-post: amy.tannum@gmail.com

Kirsten Marie Norendal, Stipendiat i karriereveiledning, HSN

e-post: kin@usn.no

Theories of Psychotherapy Series
Jon Carlson and Matt Englar-Carlson, Series Editors

Career Counseling



Mark L. Savickas

Forventninger?

- Hva er din tilknytning til karriereveiledning og Mark Savickas' Life Design Counseling?
- Hvilke forventninger har du til denne workshopen?





- Plassering av Life Design i «**det store bildet**» av karriereteorier og måter å veilede på
- **Videoklipp** hvor Mark Savickas presenterer tankesettet bak teorien
- Praktisk **øvelse**
- Hva er **Career Construction Theory** og **Career Construction Interview (CCI)**?
- **Videoklipp** hvor Mark Savickas veileder en mann
- **Gruppearbeid**: Hvordan kan Life Design være nyttig i min arbeidshverdag?

Praktisk øvelse

Gå sammen to og to

Den ene skal intervju den andre ut fra spørsmålet:

**«Hvem var dine tre viktigste rollemodeller
da du var liten?»**

Legg vekt på å få fram hvordan den andre opplevde sine rollemodeller den gangen; egenskapene deres. Det kan være både virkelige mennesker og fiktive figurer, som romanpersoner eller tegneseriefigurer etc.

En «bred» definisjon på karriereveiledning:

*«Tjenester og aktiviteter som skal hjelpe personer,
uavhengig av alder og tidspunkt i livet,
til å ta valg
når det gjelder utdanning, opplæring og arbeid,
og til å håndtere egen karriere»*

(OECD, 2004)

En «smal» definisjon på karriereveiledning:

*«...profesjonelle, individuelle samtaler
mellom en veileder og en veisøker
om karriererelaterte spørsmål,
med den hensikt å bidra til å styrke
veisøkers refleksjon, motivasjon og ferdigheter til å håndtere
egen karriere.»*

(Gravås & Gaarder, 2011, s. 20)

Mark Savickas (1947-)

- Professor i familie- og samfunnsmedisin ved Northeast Ohio Medical University
- Elev av Donald Super
- Har jobbet med karriereveiledning i over 30 år
- Lanserte Career Construction Theory (CCT) i 2001, kontinuerlig videreutvikling og forskning
- CCT er den mest brukte teorien innenfor Life Design-paradigmet
- Bygger på tidligere karriereteorier (Holland – matching, Super – utvikling)



*Hvordan få jobben
til å passe inn i livet
- ikke motsatt -*



WHAT'S
YOUR
STORY?

Metode: Career Construction Counseling





Et konstruktivistisk karriere- intervju (CCI)

SPØRSMÅL

Hvordan kan jeg være til nytte i din prosess med å utvikle din karrierevei videre?

1. Hvem var dine viktigste rollemodeller da du var liten? Fortell meg hvordan du opplevde ham/henne.

2. Leser du noen blader jevnlig eller ser på noen faste TV-programmer eller nettsider? Hvilke? Hva er det du liker ved disse?

3. Hva er din nåværende favorittbok eller –film? Fortell meg hva den handler om.

4. Hva er ditt favorittuttrykk eller favorittmotto?

5. Hva er dine tidligste minner? Jeg er interessert i å høre tre historier om noe du husker skjedde deg da du var mellom 3-6 år, eller så langt tilbake som du klarer å huske.

Fritt oversatt av Kirsten Marie Norendal (HSN) & Lisa Quagliata og Tone Vassbotn (Karrieresenter Telemark)

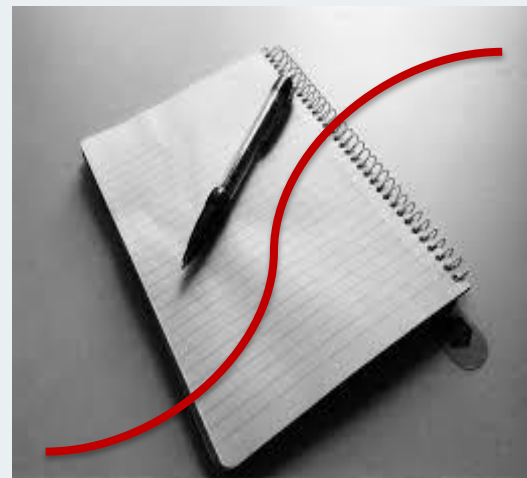
Noen stikkord til spørsmålene:

Innledningsspørsmål:

Bestilling/mål for veiledningen, forventningsavklaringer, fortelle om prosessens forløp

1. **Rollemodeller:** Spørre om TRE rollemodeller (kan være både virkelige mennesker og fiktive figurer). IKKE foreldre, for de har ikke veisøker valgt selv. Viktig at veisøker beskriver dem slik han/hun så på rollemodellene den gang; egenskapene/personlighetstrekkene deres.
2. **Blader etc.:** «The easy way to get a Holland-code!» Spørre om tre eksempler. Få tak i *hva* det er som tiltrekker veisøker ved disse bladene/TV-programmene/nettsidene.
3. **Favorittbok/-film:** Lytt etter hva veisøker vektlegger i *sin* fortelling av boka/filmen!! Pass særlig på dette dersom du som veileder kjenner boka/filmen godt.
4. **Favorittmotto:** Kan godt få veisøker til å fortelle mer enn ett, og utforske hvilket som er viktigst for ham/henne nå.
5. **Tidlige minner:** Dette spørsmålet krever oppnådd tillit/god relasjon mellom veisøker og veileder, derfor kommer det til slutt. Etter å ha fått beskrevet tre minner, ber du veisøker lage en overskrift til hvert av minnene – som om det skulle komme som en nyhet i avisa i morra. Merk at overskriften må inneholde et *verb*, den skal beskrive en hendelse.

Karriereveileders oppgave mellom samtale 1 og 2



FROM A NEW PERSPECTIVE



Samtale 2: Livsportrettet

VEILEDER FORTELLER TILBAKE VEISØKERS
HISTORIE, SOM OPPSUMMERER:

- *Hvem du er*
(rollemodeller – egenskaper, trekk)
- *Hvor du ønsker å jobbe*
(blader etc. - interesser)
- *Hva du ønsker å gjøre der*
(bok/film – ønsket fortelling)
- *Hvorfor du ønsker å gjøre det*
(tidlige minner - engasjement)
- *Hvordan du kan begynne*
(motto – råd til seg selv)

➔ DEKONSTRUKSJON OG REKONSTRUKSJON

Samtale 3: Handling

(evt. i slutten av samtale 2)

Involverer:

- Refleksjon rundt livsportrettet
- Sette mål
- «Performing the story»
 - Utforske muligheter
 - Samle informasjon
 - F. eks. bruk av yrkesliste basert på antatt RIASEC-kode



Proessen i Career Construction Counseling

SAMTALE 1

KONSTRUKSJON

- veileder gjennomfører CCI
- få tak i veisøkers små historier om seg selv



SAMTALE 2

DEKONSTRUKSJON REKONSTRUKSJON

- veileder forteller historien i sin helhet tilbake til veisøker
- veisøker korrigerer, avklarer og utdyper
- «livsportrettet» skapes



SAMTALE 3

SAM- KONSTRUKSJON

- fokus på handlingsplan
- sette mål for videre utforsking



«Do it YOUR WAY!»

Trenger ikke bruke alle
spørsmålene;
kan starte med ett eller to!

FOR HVEM?



VEISØKERE SOM

- står i en form for overgang/valg (ikke konkret jobbsøking eller CV-skriving)
- er åpne for å reflektere rundt seg selv på en ny måte
- er klar for en prosess på to til tre samtaler
- Alder? Her må man prøve seg fram!

Hva kreves av KARRIEREVEILEDEREN?

- Grunnleggende veilederferdigheter:
 - Empati / evne til å bygge tillit og god relasjon
 - Aktiv lytting
 - Åpne spørsmål m.m.
- Etisk bevissthet (hva er etisk forsvarlig å gå inn på i den enkelte situasjon?)
- Kompetanse i narrativ forståelse og fortolkning
- Selvinnsikt rundt egen kompetanse (hva er jeg klar for å ta imot?)
- Noen å øve med og på 😊

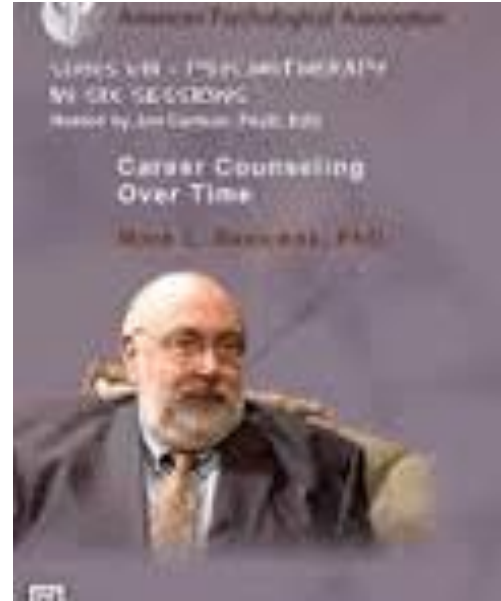


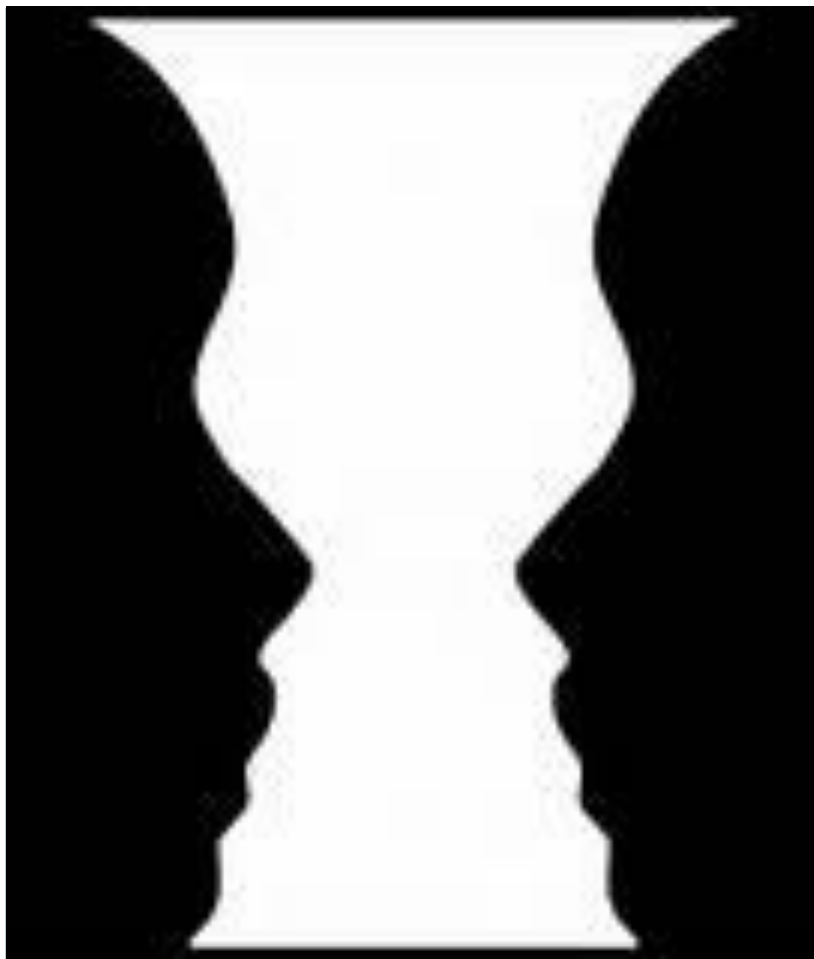
Savickas' «live»

Hovedspørsmål 4:

*«What is your favorite book or movie?
Tell me the story.»*

Tenk over mens du ser:
Hvordan følger Savickas opp
dette spørsmålet?





Refleksjonsoppgave:

Hvordan kan Life Design
/ CCI være til nytte i din
arbeidshverdag?



*«... and actively master
what you passively suffer»*

SESSION 1: CAREER CONSTRUCTION INTERVIEW

PURPOSE	QUESTION	PART
counseling goals; set the SCENE	How can I be useful to you as you construct your career?	ACT
character, traits, reputation; portray the SELF	1. Who did you admire when you were growing up? Tell me about her or him.	ACTOR
manifest interests, indicate work STAGE	2. What are your favorite magazines, television shows, or web sites? What do you like about them?	AGENT
life plan for linking self to setting; provides a SCRIPT	3. What is your current favorite story from a book or movie? Tell me the story.	AUTHOR
offers a SOLUTION	4. Tell me your favorite saying or motto.	ADVICE
state a PERSPECTIVE on current problem	5. What are your earliest recollections? I am interested in hearing three stories about things you recall happening to you when you were around three to six years old, or as early you can remember.	ARC

ET KONSTRUKSJONISTISK KARRIEREINTERVJU

HENSIKT	SPØRSMÅL	DEL
karriereveiledningens mål; «sette» SCENEN	Hvordan kan jeg være til nytte i din prosess med å utvikle din karrierevei videre?	HANDLING
egenskaper, trekk; SELVBILDE	1. Hvem var dine viktigste rollemodeller da du var liten? Fortell meg hvordan du opplevde ham/henne.	HOVED- PERSON
klargjøre interesser, indikere ARBEIDS- OMGIVELSER	2. Leser du noen blader jevnlig eller ser på noen faste TV-programmer eller nettsider? Hvilke? Hva er det du liker ved disse?	UTFORSKER
livsplan for å koble sammen selvbilde med omgivelser; gir et « MANUS »	3. Hva er din nåværende favorittbok eller –film? Fortell meg hva den handler om.	FORFATTER
tilbyr en LØSNING	4. Hva er ditt favorittuttrykk eller favorittmotto?	RÅD
gir et PERSPEKTIV på nåværende utfordring	5. Hva er dine tidligste minner? Jeg er interessert i å høre tre historier om noe du husker skjedde deg da du var mellom 3-6 år, eller så langt tilbake som du klarer å huske.	HOVED- TEMA(ER)

Jeg vil lære mer om Life Design / CCI 😊

- Savickas, M. L. (2011). *Career Counseling*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J.-P., Duarte, M. E., Guichard, J., . . . van Vianen, A. E. M. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75(3), 239-250.
- www.vocopher.com: (gratis nedlasting)
 - Life Design Counseling Manual
 - Career Construction Interview
 - The Life Design Theme Mapping Guide
- Nota, L. & Rossier, J. (red.) (2015). *Handbook of Life Design*. Germany: Hogrefe Publishing.
- [Mark Savickas på YouTube](#)
- Videoen «Career counseling over time» (2009) finnes til utlån ved følgende biblioteker:
Universitetsbiblioteket i Bergen, Universitetsbiblioteket i Oslo, Høgskolen i Lillehammer