



# SAMTALEGUIDE

## uddannelse & karriere

Kære forældre

Denne samtaleguide åbner for en indledende snak om studievalg og muligheder mellem forældre og uddannelsessøgende teenagere/voksne børn. Den giver ikke konkrete anvisninger eller anbefaler et enkelt studie frem for et andet. Guiden starter lige der, hvor tvivlen og de mange muligheder fylder hovedet. Vi ser det som et første skridt på vejen mod et godt studievalg.

Samtaleguiden kan gennemføres fra start til slut, men I er naturligvis også velkomne til at tage den i etaper eller at udvælge de spørgsmål, som giver bedst mening for lige netop jer. I kan også bruge guiden til fx. at vurdere to konkrete studier op imod hinanden.

God fornøjelse  
Engineer the future

### Før samtalen

Hvordan får I den bedste samtale om uddannelsesvalg og karriere? Brug indledende lidt tid på at tune jer ind på hinanden.

- *Er der noget, du har brug for, at jeg (mor/far) gør – eller ikke gør i den her samtale?*
- *Skal jeg fx. stille mange spørgsmål, komme med mine egne meninger, eller skal jeg netop lade være?*
- *Hvor skal vi snakke?*
- *Skal vi sætte os ved et bord med noget papir, som du kan skrive ned på og fastholde tanker, skal vi hellere gå en tur med hunden eller sætte os i bilen og køre mens vi snakker?*

## I. At gøre en forskel

Nogle oplever, at de gerne vil lave noget, som betyder noget for andre. Det kan føles godt at gøre en forskel. Hvordan er det for dig?

- *Hvilke personers arbejde beundrer du?*
- *Er der nogen, du ser op til, og kan du lade dig inspirere af dem til dit studievalg?*
- *For hvem eller hvordan kunne du godt tænke dig at gøre en forskel?*
- *Fx. hjælpe mennesker med sociale problemer, medvirke til en grønnere planet, skabe bæredygtige fødevarer, bidrage til forskningen inden for et emne, udvikle ny medicin?*
- *Nævn nu en række uddannelser og jobs, hvor du tror, du kan gøre en forskel.*

## 2. Engagement

Mange oplever, at tiden flyver afsted, når de er engagerede. Så er vi er fulde af energi og glæder os over at gøre det, vi gør – også når det er svært.

- *Prøv at nævne eksempler på situationer, hvor du er engageret både i skolen og i fritiden. Hvad er det, der gør, at du er engageret netop der?*
- *Hvilke fag og timer holdt du mest af? Holdt du af dem, fordi du kunne lide undervisningsformen, dine kammerater eller fagets indhold? Hvilke interesser har du holdt fast i – og hvorfor?*
- *Hvilke personlige styrker synes du, at du har?*
- *Når vi bruger vores personlige styrker, oplever vi ofte meget energi.*
- *Lad din mor/far byde ind her: Hvornår oplever hun/han dig særligt engageret?*
- *Kan du nævne nogle jobs eller større emner, som du kan se dig selv engageret i?*

## 3. Relationer

Støtte og gode relationer er meget vigtigt for vores trivsel, men ikke alle har brug for den samme form for relationer og grader af nærhed.

- *Hvordan har du det med samarbejde?*
- *Kan du lide at arbejde meget tæt sammen med andre i grupper eller at arbejde alene? Foretrækker du at mødes rigtigt eller at samarbejde over f.eks. Messenger...?*
- *Hvad er vigtigt for dig omkring undervisningsform og det sociale miljø på dit fremtidige uddannelsessted?*
- *Har du brug for tæt kontakt til dine undervisere, er du en, der godt kan lide at se mange andre mennesker hver dag. Eller går du helst lidt dine egne veje og fordyber dig bedst i enerum?*

- *Lad din mor/far byde ind her - hvordan oplever hun/han dig i relation til andre? Hvordan var det for 5 år siden og for 10 år siden?*
- *Hvilken studieform tror du vil passe dig bedst? Har du allerede nu et billede af, hvordan du kunne tænke dig at arbejde sammen med andre i dit arbejdsliv?*

#### 4. Positive følelser

Positive følelser påvirker vores hjernes funktion, så vi bliver klogere og lærer bedre. Derfor er det vigtigt, du kan lide det, du laver.

- *Du har masser af erfaring med uddannelse allerede: Hvad gør dig glad på din uddannelse og i dit arbejde?*
- *Hvilke ting har altid gjort dig glad – helt tilbage fra din barndom og frem til i dag?*
- *Hvad gjorde dig glad, da du var 10 år yngre og 5 år yngre, i sidste uge?*
- *Lad din mor/far byde ind her: Lad hende/ham fortælle om en situation, hvor du var særlig positiv.*
- *Denne situation må gerne være relateret til dit studieliv eller arbejdsliv.*

#### 5. At lykkes og komme i mål

Hvad kræver det at lykkes og komme i mål? At lykkes og komme i mål handler om, at have det, som det kræver, at komme i mål.

- *Har du allerede nu nogle mål for din egen karriere?*
- *Fx. tjene mange penge, blive fagligt skarp inden for et felt, være til stede i din families liv gennem det at have meget fritid.*
- *Trives du i konkurrenceprægede miljøer eller foretrækker du stabilitet?*
- *Nogle uddannelser og job kræver, at du i lange perioder siger nej til en masse for at nå dit mål. Kan du klare det, og har du lyst til det? Eller er du mere til stabilt og ikke for stort arbejdspress? I nogle job skal man fx. hele livet kæmpe om at være den dygtigste, det er motiverende for nogle mennesker og en stor belastning for andre.*
- *I hvilke sammenhænge tør du sætte dig mål, som du – trods nederlag og modstand – kæmper for at nå?*
- *Det kan både være i dit privatliv og i skolen. Hvor har du sat dig noget for, som du er lykkedes med?*
- *Lad din mor/far byde ind her: Hvornår har hun/han oplevet, at du har kæmpet særligt for noget?*

## Efter samtalen

Nu har I sammen været omkring fem vinkler på uddannelse og karriere, som vi ved er vigtige for, at mennesker føler sig godt tilpas.

Nu gælder det så om at finde det ”Sweet Spot”, hvor studievalget og de fremtidige jobmuligheder i så høj grad som muligt matcher.

Hvis studievalget står lysende klart og virker helt rigtigt – så tillykke. Langt det fleste af os skal lige teste ideer og tanker lidt mere af, før vi sætter fingeren på den uddannelse, det så skal være.

Derfor:

Med de tanker samtalen har sat i gang, hvilke konkrete tiltag gør I nu? Skal der undersøges mere om et par mulige uddannelser, er der gennem samtalen kommet en idé om en uddannelse i udlandet, der skal forfølges eller noget tredje?

En rigtig god idé for afslutningen af en samtale er:

1. At lave en aftale om, hvad de næste skridt er.
2. At beslutte, hvornår I sætter jer ned igen og tager en ny samtale om studievalg.

Vi håber, at guiden har været en hjælp til at få en god samtale om valg af uddannelse.

Godt studievalg fra Engineer The Future

Denne samtaleguide er udviklet i et samarbejde med:

*Henrik Leslye, Erhvervspsykolog  
Daisy Løvendahl, Personlig rådgiver og forfatter  
Jan Svendsen, Afdelingsleder Studievalg København*