



## Æfing:

# ÞARFIR MÍNAR OG AUÐLINDIR - LEIÐBEINANDI RANNSÓKN

### INNGANGUR

Nú þegar þú hefur skilgreint markmið þín varðandi draumastarfið og velt fyrir þér hvernig mismunandi aðstæður og áhrifaþættir tengjast því er kominn tími til að rannsaka vinnumarkaðinn, auðlindir þínar og þarfir sem og tækifæri til endurmenntunar.

### MARKMIÐ

Byggt á atvinnutækifærunum á vinnumarkaðurinn, starfsferils og krafna til ólíkar starfa, miðar þessi æfing að því að hjálpa þér að skilgreina þarfir þínar og þá færni og aðrar auðlindir sem þú býrð yfir og geta hjálpað þér að ná markmiði þínu. Það mun einnig hjálpa þér í að skoða tækifæri til menntunar og þjálfunar.

### SKREF

#### SKREF 1: Undirbúningur

Skrifaðu aftur niður hvert markmið þitt er: -----

Dæmi: Ég vil verða leigubílstjóri.

Hugsaðu nú um leitarorð sem þú getur notað þegar þú skoðar atvinnuauglýsingar. Það er mikilvægt ef þú ert að nota leitarvélar eða atvinnuleitarsíður á netinu.

-----  
Hér skrifar þú öll orð og orðasambönd, sem þér dettur í hug, tengt starfsheiti (hvernig er starfinu lýst) og starfsgrein (í hvaða starfsgrein er starfið) Til dæmis: bílstjóri, leigubílstjóri

Starfsþættir:

Hér skrifar þú á hvaða starfssviði starf þitt gæti verið. Flestar leitarvélarnar leyfa notendum að takmarka leitina út frá ákveðnum þáttum eða starfsgreinum. Það mun hjálpa og spara tíma þar sem þú skoðar færri atvinnuauglýsingar. Til dæmis: þjónusta, samgöngur.





## SKREF 2: Kannaðu atvinnumarkaðinn

Skoðaðu vinsælustu atvinnumiðlanirnar á netinu í þínu landi. Hér eru nokkrar tillögur: [www.starfatorg.is](http://www.starfatorg.is); [www.alfred.is](http://www.alfred.is); [www.job.is](http://www.job.is), [www.storf.is](http://www.storf.is), [www.mbl.is/atvinna](http://www.mbl.is/atvinna), <https://vinnumalastofnun.is/storf-i-bodi>. Einnig má skoða síður ráðningarfyrtækja og skrá sig hjá þeim; [www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is), [intellecta.is/storf](http://intellecta.is/storf), [www.hhr.is](http://www.hhr.is), [www.stra.is](http://www.stra.is)

Byggt á starfslýsingum sem þér líst á, skrifaðu niður kröfur til starfsins:

### 1. Menntun og hæfnikröfur

---

---

---

### 2. Starfsreynsla

---

---

---

### 3. Persónuleg færni, viðhorf og persónuleiki

---

---

---

### 4. Annað

---

---

---

## SKREF 3: Mínar auðlindir og þarfir

Byggt á þeim kröfum sem starfið sem þú varst búin að finna gerir, nýttu fyrri æfingar til dæmis "Ég og markmiðin mín" og fylltu út eftirfarandi töflu:





Í dálkinn **STARFSKRÖFUR**, skrifaðu aftur niður þær kröfur sem starfir gerir, en í þetta sinn notaðu eina línu fyrir hverja kröfu.

Í dálkinn **AUÐLINDIR**, skrifaðu niður þær auðlindir/hæfni sem þú býrð að og samsvarar þessari kröfu. Sem dæmi, ef gerð er krafa um "ökuréttindi í flokki B" og þú ert þegar með slík réttindi þá fara þau undir þá auðlind/hæfni.

Í dálknum **ÞARFIR**, skrifaðu niður þær þarfir sem þú hefur til að geta svarað þeim kröfum sem starfið gerir. Til dæmis ef krafa er gerð um "ökuréttindi í flokki B" og þú hefur ekki aflað þér slíkra réttinda þá skrifar þú að það sé þörf hjá þér.

STARFSKRÖFUR

AUÐLINDIR

ÞARFIR





#### SKREF 4: Möguleikar til endurmenntunar

Skoðaðu þær þarfir sem þú hefur skilgreint og kannaðu möguleika til færniuppbyggingar og endurmenntunar, sem geta hjálpað þér að upfylla þær kröfur sem gerðar eru til starfsins sem þú sækist eftir. Reyndu að svara 2 spurningum: hvar get ég aflað mér þessara hæfni? og er möguleiki á styrkjum eða niðurgreiðslu frá sveitarfélaginu eða ríkinu t.d. í gegnum Vinnumálastofnun.

Við leggjum til að þú byrjr á að skoða heimsíðu Vinnumálastofnunar ([www.vmst.is](http://www.vmst.is)) og hjá VIRK starfsendurhæfingasjóði ([www.virk.is](http://www.virk.is)). Einnig er mælt með því að þú kannir námsframboð hjá símenntunarmiðstöðinni í þínu sveitarfélagi t.d. Mími ([www.mimir.is](http://www.mimir.is)) í Reykjavík, sjá yfirlit yfir símenntunarmiðstöðvar (<https://frae.is/um-fa/samstarf/>)

---

---

---

---

---

Hve langan tíma mun það taka þig að afla þér tilskilinna réttinda?

---

---

---

---

---

Getur þú hafið störf fyrr, til dæmis starfsþjálfun eða unnið sem sjálfboðaliði?

---

---

---

---

---

