

PRAO - UNDER & EFTER

Syfte: Att arbeta med praoupplevelsen under och efter sin prao. Samla ihop sina erfarenheter och koppla dessa till självkänedom.

Målgrupp: åk 7-9

Tidsåtgång: 1-2 lektioner

Material till elever: Penna, dator

Förberedelser för lärare: Skriva ut en klassuppsättning/delge eleverna bilagorna 1-3.

GENOMFÖRANDE

Under veckan kommer eleverna skriva praodagbok och samla svar på frågor om sin praoplats. Eleverna ska sedan redovisa sin praoupplevelse för en mindre grupp.

Efter prao kommer eleverna få arbeta vidare med självkänedom och en enskild reflektion, bilaga 2. Eleverna ska då reflektera över sig själva utifrån begreppen egenskaper och styrkor. De fyller parallellt i Bilaga 3 som består av två tabeller. Dessa är underlag för svaren i den enskilda reflektionen.

Bilaga 4 är en exempeltext.



BILAGA 1 - FRÅGESTÄLLNINGAR TILL ELEVERNA UNDER PRAO

FRÅGOR TILL PRAODAGBOKEN:

- Vad gjorde du idag? Beskriv 2-3 arbetsuppgifter.
- Vad var roligast eller mest intressant idag? Varför?
- Var det något som var svårt eller utmanande? Hur löste du det?
- Vilka personer jobbade du tillsammans med idag? Vad gjorde de?
- Lärde du dig något nytt idag? Beskriv!
- Hur kändes dagen på en skala 1-5 och varför?

FRÅGOR TILL PRESENTATIONEN:

1. Var gjorde du din PRAO?
2. Vad gör man på arbetsplatsen? (t.ex. tillverkar motorblock, tar hand om barn)
3. Beskriv miljön- använd bilder
4. Vilka yrken finns på arbetsplatsen?
5. Vad fick du göra under veckan? Ge konkreta exempel.
6. Vilken uppgift var roligast? Varför?
7. Fanns det något som var extra svårt eller oväntat?
8. Vilka kunskaper är viktiga inom det här yrkena?
9. Vilka egenskaper är viktiga inom yrkena?
10. Vilka skolämnen är användbara på arbetsplatsen?



BILAGA 2 - FRÅGOR TILL ENSKILD REFLEKTION EFTER PRAO

1. Under praon, vad lärde du dig om dig själv:
2. Vad var du särskilt bra på?
3. Vad skulle du vilja utveckla?
4. Fyll i Bilaga 3 tabell 1 kring egenskaper och styrkor. Beskriv dig själv i form av egenskaper och styrkor och ge exempel när detta har visat sig. (kan vara från praon men även andra situationer)
5. Skulle du vilja jobba med något liknande i framtiden? Varför/varför inte?
6. Fyll i Bilaga 3 - tabell 2 om arbetsförhållanden. Utgå från hur du vill arbeta i framtiden. Sammanfatta dina resultat i ett par meningar.



BILAGA 3 - TABELL 1

EGENSKAPER

Ringa in de 5 som stämmer bäst in på dig

Jag är...

Självständig	Ordentlig	Effektiv
Målmedveten	Läraktig	Nyfiken
Lugn	Uthållig	Pålitlig
Modig	Social	Ärlig
Trygg	Fantasifull	Stresstålig
Ekonomisk	Noggrann	Flexibel
Spontan	Verbal	Envis
Stark	Positiv	

STYRKOR

Ringa in de 5 som stämmer bäst in på dig

Tänk - jag kan...

Slutföra saker	Arbeta ensam	Arbeta snabbt
Snickra/fixa	Passa tider	Lyssna
Hjälpa andra	Samarbeta	Visa tålamod
Organisera	Ta beslut	Ta ansvar
Leda andra	Ta initiativ	Motivera andra

BILAGA 3 - TABELL 2

ARBETSFÖRHÅLLANDEN

Hur känner du? Sätt ett kryss i någon av rutorna. Ju närmre texten desto mer överensstämmer påståendet med dig.

Jag gillar tydliga instruktioner					Jag gillar att lösa saker själv
Jag vill helst ha rutiner					Jag vill att dagarna är olika
Jag gillar att arbeta i lugnt tempo					Jag trivs när det händer mycket
Jag gillar att göra en sak i taget					Jag gillar att ha flera saker igång samtidigt
Jag arbetar helst ensam					Jag arbetar helst i grupp
Jag vill lösa problem själv					Jag vill lösa problem tillsammans med andra
Jag tycker det är skönt att jobba utan kundkontakt					Jag gillar att möta och prata med människor
Jag vill att andra berättar vad jag ska göra					Jag tar gärna egna initiativ
Jag gillar uppgifter jag redan kan					Jag gillar att utmana mig själv
Jag vill gärna vara min egen chef					Jag vill gärna vara anställd
Jag vill jobba dagtid 7-16					Jag kan jobba både kvällar och helger

BILAGA 4 - EXEMPELTEXT

UNDER PRAON – VAD LÄRDE JAG MIG OM MIG SJÄLV?

Under min PRAOvecka lärde jag mig att jag är bättre på att ta ansvar än jag trodde. Jag märkte att jag snabbt kunde sätta mig in i nya uppgifter och att jag inte blev stressad när jag fick flera saker att göra samtidigt. Jag upptäckte också att jag trivs när jag får arbeta praktiskt och se resultat direkt.

VAD VAR JAG SÄRSKILT BRA PÅ?

Jag var särskilt bra på att samarbeta med både personal och kunder. Under veckan fick jag flera gånger hjälpa till att lösa små problem, som att hitta saker på lagret eller visa kunder rätt. Jag märkte att jag är bra på att vara trevlig, lyhörd och att våga fråga när något är oklart. Det gjorde att jag kände mig mer säker för varje dag.

VAD SKULLE JAG VILJA UTVECKLA?

Något jag vill utveckla är att bli mer självsäker i nya situationer. I början av veckan var jag lite osäker och väntade på att någon skulle säga vad jag skulle göra, även när jag egentligen förstod uppgiften. Jag skulle vilja träna på att ta mer initiativ och våga prova själv.

BESKRIV DIG SJÄLV MED EGENSKAPER – OCH GE EXEMPEL NÄR DE SYNTES

- **Ansvarsfull:** Jag kom i tid varje dag och skötte de uppgifter jag fick utan att någon behövde påminna mig.
- **Social och serviceinriktad:** Jag pratade med kunder på ett vänligt sätt och hjälpte dem hitta det de behövde. En kund tackade mig för att jag hade varit så hjälpsam.
- **Noggrann:** När jag packade upp varor eller organiserade hyllor såg jag till att allt stod på rätt plats och att det såg ordnat ut.
- **Nyfiken:** Jag ställde frågor om hur olika saker fungerade och varför man gjorde på ett visst sätt. Personalen sa att de uppskattade att jag var intresserad.

SAMMANFATTA VAD DU TYCKER ÄR VIKTIGT I ETT ARBETE:

Jag upptäckte att jag trivs bäst med praktiskt arbete och att jag lär mig mest genom att prova själv. Jag märkte också att jag föredrar ett lugnare tempo och tydliga instruktioner i början. Samtidigt fungerar jag bra självständigt när jag väl kommit igång. Jag insåg att jag helst jobbar ensam men kan samarbeta när det behövs.