

OBS: Denne transkripsjonen er laget av en automatisk teksttjeneste og kan derfor inneholde små feil.

00:00.000 --> 00:08.440

Hei hei! Velkommen til denne episoden av Veiledingspodden.

00:08.440 --> 00:12.720

Jeg heter Anne-Marit og med meg i studio har jeg Siri og

00:12.720 --> 00:13.720

Handi.

00:13.720 --> 00:21.040

Ja, og Siri, du og jeg er jo studieveiledere. Du er Handi, du er karriereveileder.

00:21.040 --> 00:22.040

Ja.

00:22.040 --> 00:24.720

Ja, det er veldig spennende å ha et nytt perspektiv med oss.

00:25.440 --> 00:29.040

I denne episoden skal vi snakke om praksis.

00:29.040 --> 00:34.000

Og det er jo noe en del av våre studenter møter på.

00:34.000 --> 00:40.520

Det er ofte en obligatorisk del av studieløpet.

00:40.520 --> 00:47.440

Noe man må gjøre og bestå for å fullføre en grad, kunne få et vitnemål.

00:48.440 --> 00:58.440

Da lurer jeg på om en av dere har lyst til å si litt om hvorfor vi synes det er viktig at vi snakker om praksis.

00:58.440 --> 01:01.960

Jeg kan si litt.

01:01.960 --> 01:11.440

For det som jeg har tenkt på, det er at det å gå ut i praksis kan ligne litt på det å begynne i ny jobb.

01:12.440 --> 01:17.680

At det er noen parallelle prosesser som skjer.

01:17.680 --> 01:30.760

For eksempel, jeg husker selv begge mine praksiser, at jeg var veldig spent når jeg skulle ut i praksis.

01:30.760 --> 01:33.200

Jeg brukte sikkert litt ekstra tid på badet.

01:33.200 --> 01:36.800

Jeg planlagde hva jeg skulle ha på meg.

01:36.800 --> 01:41.400

Det er ikke alltid jeg gjør nå, men ...

01:41.400 --> 01:46.920

Jeg lurer på hvilke dører jeg skulle gå inn og om det var noen som møtte meg.

01:46.920 --> 01:52.400

Det er klart at de som tok imot meg var orientert på forhånd.

01:52.400 --> 01:55.440

De hadde et program og det var en plan.

01:55.440 --> 01:59.480

Men det var noe som var veldig ukjent.

01:59.480 --> 02:01.520

Så jeg var veldig spent.

02:01.520 --> 02:06.600

Det er også helt vanlig når du begynner i ny jobb.

02:06.760 --> 02:09.760

Det er noe av det samme som skjer.

02:09.760 --> 02:15.200

En usikkerhet, en spenning, en både glede og grue seg.

02:15.200 --> 02:24.560

Jeg er svettet, varme, kald og sovet dårlig før første dagen.

02:24.560 --> 02:30.120

Derfor tenkte jeg det kunne være interessant å snakke om det med praksis.

02:30.120 --> 02:36.120

Sett fra mitt perspektiv også.

02:36.120 --> 02:39.520

En praksisperiode er et utdanningsløp.

02:39.520 --> 02:43.000

Det er en lærings situasjon.

02:43.000 --> 02:49.000

Du skal lære og få innblikk i hva et fremtidig yrkesliv kan innebære.

02:49.000 --> 02:53.360

Men jeg har vært i praksis i min utdanning.

02:53.360 --> 02:58.160

Mange studenter blir litt for opptatt av at de skal prestere noe.

02:58.160 --> 03:02.080

Det er en parallell til det å begynne i ny jobb.

03:02.080 --> 03:06.080

Selv om det ikke er definert som en lærings situasjon, så er det jo det.

03:06.080 --> 03:12.360

Du kan kjenne på mange av de samme følelsene i begge tilfellene.

03:12.360 --> 03:14.960

Både i praksis og å begynne i ny jobb.

03:14.960 --> 03:19.160

Jeg tenker at det er veldig forskjellig.

03:19.160 --> 03:24.880

Studenter erfarer veldig mye ulikt med det å være i praksis.

03:24.880 --> 03:28.960

En ting er det faglige, og det er det andre som du snakker om.

03:28.960 --> 03:35.440

Hvordan blir en møtt og hvordan blir han ellers ivaretatt som en student i praksisperioden?

03:35.440 --> 03:48.960

Noe som kan være superviktig for opplevelsen og tanken videre for om en vil være i dette fagfeltet og ha en jobb i dette praksisfeltet.

03:48.960 --> 04:00.160

De fleste arbeidsgiver og de fleste praksisplasser tenker på dette med onboarding.

04:00.160 --> 04:10.640

Hvordan kan en integrere denne ansatte, hvordan kan en integrere praksistudenten i sitt miljø?

04:10.640 --> 04:15.240

De aller fleste har jo en type sjekklister.

04:15.240 --> 04:21.560

Hvor en husker om en har delt ut nøkkel, er PC på plass hvis en trenger det.

04:21.560 --> 04:23.480

IT-bruker, pålaging.

04:23.480 --> 04:28.640

Pålaging, informasjon om hvordan alarmer blir sett på.

04:28.640 --> 04:32.360

Det er en del ting som de aller fleste har.

04:32.360 --> 04:42.520

Så er det dette med integrering som mange ikke er så gode på.

04:42.960 --> 04:47.520

For de tenker kanskje, nei, vi får ta det som det kommer.

04:47.520 --> 04:54.960

Når en kommer som student, så kan det være at alt ikke er på plass.

04:54.960 --> 05:00.960

For de ting som har skjedd på arbeidsplassen, det kan ha blitt noe syk fra hver.

05:00.960 --> 05:09.160

Det har kanskje vært ting som de har måttet skyve av på dette for å ta andre ting som de måtte vurdere som viktigere.

05:09.200 --> 05:16.360

Da kan en lett føle at man blir stående der etter at man ikke var velkommen.

05:16.360 --> 05:18.360

Det er ingen god følelse.

05:18.360 --> 05:20.360

Det er ingen god start på en praksis.

05:20.360 --> 05:26.600

Man føler at man ikke blir inkludert eller en del av et arbeidsmiljø.

05:26.600 --> 05:29.160

Det kan være fryktelig travelt.

05:29.160 --> 05:32.000

Det kan være mange ting som spiller inn.

05:32.000 --> 05:37.920

Jeg har bare tenkt litt på en ting til som skiller det å være i praksis og det å begynne en ny jobb.

05:37.960 --> 05:40.560

I praksis kan du jo faktisk stryke.

05:40.560 --> 05:50.640

Det er noe du skal bestå, så jeg skjønner at studentene har fokus på å prestere og vise at de er egne og at de vil bestå denne praksisen.

05:50.640 --> 05:55.920

På en måte kan du si at det er litt det samme i en ny jobb.

05:55.920 --> 05:56.920

Du har en prøvetid.

05:56.920 --> 06:00.200

Du blir på en måte vurdert litt på samme måte der også.

06:01.200 --> 06:08.200

Hva kan de gjøre hvis de føler at det her føler dem ikke velkommen eller at her var ikke alt på plass?

06:08.200 --> 06:09.560

Det kan jo være litt vanskelig.

06:09.560 --> 06:14.400

Det er ikke så lett å bare ta plass som praksistudent.

06:14.400 --> 06:16.400

Det er ikke lett.

06:16.400 --> 06:18.400

For noen er det nok naturlig.

06:18.400 --> 06:20.400

Noen takler det helt greit.

06:20.400 --> 06:25.600

Men det første jeg tenker på er at ikke ta det personlig.

06:26.000 --> 06:33.600

Dette handler ikke om deg.

06:33.600 --> 06:37.600

Dette er en ting som ligger utenfor din kontroll.

06:37.600 --> 06:44.600

Da er man i en litt bedre posisjon til å kunne gjøre noe og ta en omgrep.

06:45.600 --> 06:59.600

Dette har nok litt sammenheng med de personlige egenskapene som arbeidsgivere etterspør som går på initiativ.

06:59.600 --> 07:08.600

Lurt å prøve å mobilisere krefter til å ta initiativ.

07:09.600 --> 07:18.600

Gjerne spør, ta kontakt med den som er praksiskontakt eller eileder.

07:18.600 --> 07:20.600

Bare spør.

07:20.600 --> 07:28.600

Spør på det du lurer på.

07:28.600 --> 07:32.600

Bare be om å få noen avklaringer.

07:32.600 --> 07:41.600

For hvis du får en forklaring på hvorfor ting ikke er på plass, så er det lettere å legge av ting kastet bak seg.

07:41.600 --> 07:49.600

Praksis er jo litt et skjæringspunkt mellom studier og jobb.

07:49.600 --> 07:58.600

Da ender det opp med å være en arena hvor det du på en måte vurderes på er faglig kunnskap.

07:59.600 --> 08:03.600

Men det er også en arena for sosial læring i tillegg til det faglige.

08:03.600 --> 08:05.600

Det er jo ganske viktig.

08:07.600 --> 08:12.600

Det å være på jobb kan være både positivt og negativt.

08:12.600 --> 08:17.600

Men det med en arbeidsplass, med ting som skjer på den arbeidsplassen.

08:17.600 --> 08:22.600

Jeg er syk fra å være en kollega som er kjempelei og demotivert.

08:23.600 --> 08:27.600

Jeg har ikke vært i praksis i mitt studie.

08:27.600 --> 08:37.600

Men da jeg begynte å jobbe, så kom jeg inn på en arbeidsplass hvor det var enormt mye stammespråk.

08:37.600 --> 08:46.600

Det var forkortelser, og det var brukt i dagligtalen, på e-post og myntlig hele veien.

08:46.600 --> 08:50.600

Mange forkortelser og helt absurde greier.

08:50.600 --> 08:52.600

Det kunne vært klinge.

08:52.600 --> 08:58.600

Så den velkomsten for meg med å være ny i en jobb, det var en bra læringskurve.

08:58.600 --> 09:00.600

Bare med sånne litt sosiale ting.

09:01.600 --> 09:04.600

Det kan man jo helt sikkert også møte på i praksis.

09:04.600 --> 09:08.600

Ja, absolutt. Du blir jo en del, selv om du er i en lærings situasjon og er student,

09:08.600 --> 09:10.600

så blir du en del av et arbeidsmiljø.

09:10.600 --> 09:15.600

Med kolleger og rutiner og den kulturens område der.

09:17.600 --> 09:22.600

Det er jo ikke sikkert at det er tenkt så mye på på forhånd, at det også er viktig.

09:22.600 --> 09:26.600

En er bare opptatt av en skal ha en student, en som er praksisvalerer skal ha en student.

09:26.600 --> 09:32.600

De har gjerne en plan for hva de skal lære, hva de skal gå gjennom i løpet av praksisperioden.

09:32.600 --> 09:34.600

De har sånne lister som de sjekker av på.

09:34.600 --> 09:39.600

Så kanskje de glemmer litt det andre som handler om det sosiale.

09:41.600 --> 09:46.600

Det er jo også fort gjort, som du sier, i arbeidslivet når folk er mye, at de glemmer litt.

09:46.600 --> 09:49.600

Det er veldig mye mer enn for å få folk integrert.

09:51.600 --> 09:56.600

Da er det i stedet for å, kanskje mange tenker litt sånn i begynnelsen,

09:56.600 --> 10:00.600

jeg observerer litt og henger litt med de første dagene,

10:00.600 --> 10:06.600

men så er det lov å stille spørsmål og ikke være så redd for å ta litt plass.

10:06.600 --> 10:11.600

Sånn viser det egentlig bare initiativ og at det er positivt.

10:11.600 --> 10:16.600

Du har lov å forvente at de også skal levere.

10:18.600 --> 10:20.600

Du har lov å forvente at de skal levere.

10:23.600 --> 10:27.600

Mitt poeng er når du opplever at de ikke gjør det.

10:27.600 --> 10:29.600

Hvordan skal du håndtere det?

10:31.600 --> 10:35.600

Du kan jo ta det videre med studiestedet for all del,

10:35.600 --> 10:38.600

men jeg tenker hva kan du gjøre der og da?

10:39.600 --> 10:42.600

Da er det som jeg sa, ikke ta det personlig.

10:43.600 --> 10:46.600

Prøv å bare ta initiativ.

10:50.600 --> 10:52.600

Det med samarbeidsvilje.

10:53.600 --> 10:55.600

Vis samarbeidsvilje.

10:55.600 --> 11:00.600

Så kan det være at man ikke opplever at man blir møtt og forstått,

11:00.600 --> 11:06.600

men da tenker jeg at når dagen er over kan man evaluere selv.

11:06.600 --> 11:08.600

Hva var det som skjedde her?

11:08.600 --> 11:13.600

Kunne jeg gjort noe annerledes?

11:13.600 --> 11:18.600

Hvis jeg kunne gjort noe annerledes, så kan man heller tenke neste gang, så skal jeg.

11:18.600 --> 11:23.600

For å være i posisjon til å kunne håndtere sånn type situasjon.

11:25.600 --> 11:29.600

Siden det er en læringssituasjon, så er det noen rammer og forutsetninger

11:29.600 --> 11:31.600

som skal til for at du skal klare å lære.

11:31.600 --> 11:39.600

Hvis det blir kjipt, hvis det er for mye av dette andre som vi snakker om,

11:39.600 --> 11:42.600

så er det ikke noen god læringsmiljø.

11:44.600 --> 11:48.600

Det har du som student ansvar for selv også.

11:48.600 --> 11:54.600

Å påpeke og si hva som skal til for at det skal være ok for deg å være der.

11:56.600 --> 11:59.600

Det er viktig å si noe som vi synes høres ut som litt negativt.

11:59.600 --> 12:01.600

Det er ikke meningen.

12:01.600 --> 12:03.600

Det er ikke meningen, jeg vet det.

12:03.600 --> 12:08.600

Hvis man er ute i praksis og det skjer et eller annet som bare ikke er greit,

12:08.600 --> 12:11.600

så må man selvfølgelig si ifra.

12:11.600 --> 12:17.600

Hvis det skjer med deg, så må du gjerne ta kontakt med universitetet selvfølgelig.

12:19.600 --> 12:22.600

Stort sett går det veldig bra.

12:22.600 --> 12:24.600

Det er viktig å understreke.

12:25.600 --> 12:34.600

Uansett hvordan det ender, så vet jeg det er lett for meg å si som har levd noen år,

12:34.600 --> 12:40.600

men det er noen erfaringer å se tilbake på som også er verdifulle.

12:40.600 --> 12:44.600

Jeg har hatt noen arbeidsforhold hvor jeg tenkte det var helt forfabelig.

12:44.600 --> 12:48.600

Men det har ikke skadet meg nå.

12:48.600 --> 12:54.600

Det er mer interessant å tenke tilbake på når man får ting på avstand.

12:54.600 --> 12:59.600

Så det er læring uansett hvordan det blir.

12:59.600 --> 13:04.600

Jeg har hatt noen dager i forskjellige jobber opp igjennom årene hvor jeg har sett tilbake

13:04.600 --> 13:09.600

og vet at jeg gjorde en skikkelig dårlig jobb av en revd arbeidstaker.

13:09.600 --> 13:12.600

I hvert fall noen dager i noen jobber.

13:13.600 --> 13:15.600

Men jeg har lært av det.

13:15.600 --> 13:20.600

Det å kunne se tilbake og anerkjenne det, er ikke nødvendigvis så dumt.

13:20.600 --> 13:21.600

Ikke dumt.

13:21.600 --> 13:25.600

Du lærer mye av det som ikke fungerer.

13:25.600 --> 13:28.600

Av det som går på trynet.

13:28.600 --> 13:33.600

Der ligger det mye god læring hvis du er villig til å akseptere det.

13:33.600 --> 13:38.600

Og ikke minst det der du ser at det hadde kanskje noe med deg å gjøre.

13:38.600 --> 13:44.600

Jeg kunne gjort ting annerledes og kjempeviktige erfaringer å dra med seg videre.

13:44.600 --> 13:47.600

Jeg tenker det er viktig å se det som en erfaring.

13:47.600 --> 13:50.600

Ikke en mulighet til å trykke seg ned.

13:50.600 --> 13:56.600

Men det er sånn vi lærer.

13:56.600 --> 14:05.600

Kanskje ha fokus ikke bare på en faglig prestasjon, men en helhetlig opplevelse.

14:05.600 --> 14:11.600

Hvordan er det her? Hvordan er disse arbeidsoppgavene når det ikke er en teori i bok,

14:11.600 --> 14:15.600

men noe som skjer konkret på en arbeidsplass?

14:15.600 --> 14:21.600

Hvordan er arbeidsmiljøet? Hvordan plass tar jeg i det arbeidsmiljøet?

14:21.600 --> 14:24.600

Og vurderer det da.

14:24.600 --> 14:25.600

Ja.

14:25.600 --> 14:27.600

Koden til praksis.

14:27.600 --> 14:28.600

Ja.

14:28.600 --> 14:31.600

Ja, det var bra.

14:32.600 --> 14:36.600

Som alltid vil vi høre fra deg som hører på denne podcasten,

14:36.600 --> 14:40.600

hvis det er noen temaer du vil at vi skal snakke om.

14:40.600 --> 14:42.600

Du må bare sende oss en e-post på det.

14:42.600 --> 14:44.600

Vi er alltid tilgjengelige.

14:44.600 --> 14:51.600

Vi som jobber med studieveiledning er tilgjengelige på e-post studieveiledning.no.

14:51.600 --> 14:57.600

Randi, du som er karriereveileder, har e-post karriereveiledning.no.

14:58.600 --> 15:05.600

Vi er alltid tilgjengelige for spørsmål og individuelle samtaler om det allermeste.

15:07.600 --> 15:08.600

Vi høres!