

Innhold

Forord	11
Takk til	13
Innledning	15
Bokens oppbygging	16
Del 1:	
Et karrierelandskap i endring	19
Sentrale utviklingstrender	19
Globalisering	20
Internasjonal handel	20
Bærekraft	20
Teknologispredning	21
Digitalisering av arbeidslivet	22
Fleksibel arbeidskraft	23
Demografi, eldrebølge og lange karrierer	24
Betydning for våre karrierer	25
Fra jobbsikkerhet til karrieresikkerhet	26
Eksperimentelle karrierer	26
Fra arbeidsliv til læringsliv	28
Livslang læring	29
Innelåste karrierer	30
Ansettbarhet og overførbare kompetanser	31
Sosiale og emosjonelle ferdigheter	32
Tankesett og holdninger	32
Sentrale karrierekompetanser og karrierelæring	34
Oppsummering	35

Del 2:

Designtenkning som rammeverk for karriereledelse	37
Designtenkning, hva er det?	38
Designtenkningens prosess og metode	38
Modell for karrieredesign.	41
Designprinsipper og tankesett	43
Designtenkning og karrierekompetanser	44
Nysgjerrighet, kreativitet og inspirasjon.	45
Oppsummering.	46

Del 3:

Design din karriere!	47
Karrieredesign og verktøykassen	47
Forberedelser	50
Din personlige loggbok	51
Din karrieresituasjon i dag	51
Statussjekk.	52
Karrierebrif.	54
Co-creation og ditt karriere team.	55
Fase 1: Selvinnsikt	56
Din personlige reise	57
Mening på jobb.	57
Sentrale livshendelser.	59
Karriereanalyse	61
Motivasjon og mestring.	66
Verdier og livsformål	68
Din karrierekapital og dine styrker	72
Din realkompetanse.	73
Resultater og overførbare kompetanser	74
Ditt karrierenettverk	77
Tilbakemeldinger fra andre	78
Arbeidslivets behov og betalingsvilje	79
Fremtidsscenarioer.	80
Personlige fremtidsscenarioer	81
Fase 2: Definerings	83
Innsiktsanalyse	83
Innsiktskart	84
Karriere-SWOT.	85
Ditt storyboard	88
Flaks eller har du designet det?	91

Din problemdefinering	92
Komplekse problemer	92
Problemdefinering og redefinering	93
Karrierekriterier	95
Fase 3: Idémyldring	97
Idéutvikling	97
Forberedelse	98
Idémyldring alene	98
Idémyldring med andre	101
Valg og konseptutvikling	102
Napkin pitch	103
Teste dine hypoteser og antagelser	105
Fase 4: Utprøving	108
Om prototyping og utprøving	108
Rask utprøving av karrieremuligheter	109
Karriereintervju	110
Egne erfaringer	112
Jobbsøkerprosess	113
Læring ved hjelp av Feedback grid	114
Veien videre	116
Fremdrift ved hjelp av gameplan	117
Oppsummering	118
Avsluttende ord	121
Vedlegg:	
Karriereteoriens relevans for karrieredesign med designtenkning	123
Innledning	123
Trekkteori	124
Personlighetstrekk og yrkesfelt	125
Livsløpsteorier	128
Fra stabilitet til mobilitet	130
Konstruktivisme og livsdesign	131
Identitetsteori og konstruktivisme	133
Karrierelæring	135
Sosialkognitiv læringsteori	136
Karrierekompetanser	137
Alternative karrierekompetanser i en omskiftelig verden	138
Nasjonale rammeverk for karrierekompetanser	140
Oppsummering	142

Litteratur	143
Sluttnoter	149
Stikkord	155