



Et samtaleverktøy for å finne styrker og riktig jobb

# Vip 24

Vip 24 er et samtaleverktøy med fokus på verdier, interesser og personlige preferanser og matcher disse mot et yrke i forhold til deltakers styrker. Metoden anvendes som karriereveiledning eller arbeidslivsveiledning og inkluderer hele 24-timersmennesket. Vip 24 handler om å skape refleksjon og bevisstgjøring hos den som søker veiledning. Samtaleverktøyet gir innsikt i egne preferanser og styrker slik at en lettere er i stand til å foreta riktige valg med tanke på å komme ut i jobb, studier og fritid. Det har som mål å fremme motivasjon, mestring og engasjement, samt styrke egne ressurser slik at man som menneske lettere kan takle små og store utfordringer.

# Vip 24

vip24 bygger på prinsippet om at meningsfull bruk av egne ressurser er en viktig friskfaktor og kilde til styrket helse, motivasjon, mestring og arbeidsglede. Metoden kan karakteriseres som karriereveiledning eller arbeidslivsveiledning i et helseperspektiv og inkluderer hele 24-timers mennesket. Fokus er positivt og rettet mot den enkeltes sterke sider og muligheter framfor på uhelse og begrensninger.

Navnet vip24 beskriver våre viktigste profiler som kartlegger verdier, interesser og personlige preferanser i jobb og privat med mål å:

- Se nye muligheter i jobb, studier og fritid
- Fremme motivasjon, mestring, engasjement og egen helse
- Skape en meningsfull hverdag med overskudd til å takle små og store utfordringer

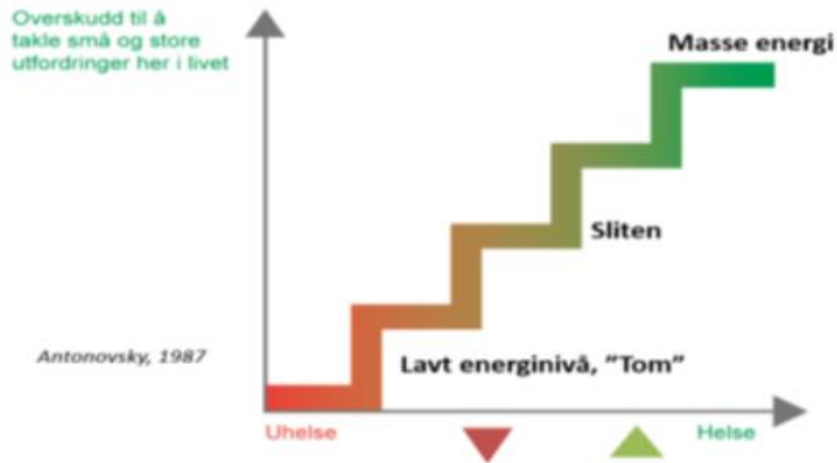
Vip24 bygger på prinsippet om at meningsfull bruk av egne ressurser er en viktig friskfaktor og kilde til styrket helse, motivasjon, mestring og arbeidsglede. Metoden kan karakteriseres som karriereveiledning eller arbeidslivsveiledning i et helseperspektiv og inkluderer hele 24-timersmennesket. Fokus er positivt og rettet mot den enkeltes sterke sider og muligheter framfor på uhelse og begrensninger.

# Metoden

Vip24 sin metodikk er utviklet og tuftet på tanken om at en bevissthet om egne styrker og tro på seg selv og egne muligheter har en positiv helseeffekt. Gjennom veiledningssamtalen og kartleggingsverktøyene er målet å hente ut styrker og frigjøre potensiale hos veisøkeren samtidig som en har fokus på 24-timersmennesket og dets kilder til god helse og energi. Slike kilder omtaler vi som friskfaktorer. *Friskfaktorene* defineres av svenske Prevent<sup>1</sup> som *forhold i den enkeltes arbeids- og livsmiljø som bidrar til at en kan fungere optimalt, utvikle seg og trives i arbeidslivet.*

<sup>1</sup> Prevent er en ideell forening innen arbeidsmiljøområdet som eies av Svenskt Næringsliv, LO och PTK.

## Helsefremmende perspektiv – Hva skal til for at du skal stå på toppen av trappa?



# Eksempel på hvordan forsiden på Vip 24 ser ut



## Velkommen til vip24programmet!

kartlegge dine interesser, preferanser og verdier er et viktig grunnlag for videre dialog og refleksjon rundt karrierevalg og egen jobbsituasjon. For å starte besvarelsen av hver enkelt tildelte profil, må du ikke på **Start profil**. Når du har fullført én profil, kan du klikke på Start profil for neste tildelte profil. Etterhvert som profilene besvares og fullføres, kan du klikke på grafen eller **Vis detaljer** for å gå videre profils resultatsside. Her vil du får mer informasjon om din egen vurdering.

### Interesseprofilen

F S U

### Evner og verdier

### Preferanseprofilen

E N F P

### vip24hjulet

84%

Fullført 06.01.2019

Vis detaljer

Fullført 06.01.2019

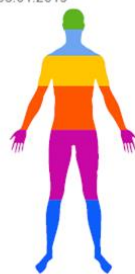
Vis detaljer

Fullført 06.01.2019

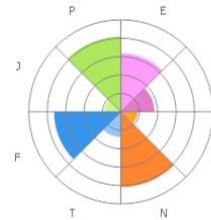
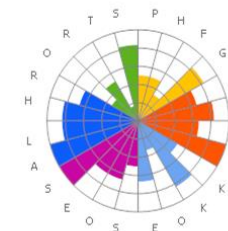
Vis detaljer

Fullført 06.01.2019

Vis detaljer



O  
K  
P  
U  
S  
F



84%



### Livsstilshjulet

Fullført 06.01.2019

Vis detaljer

