

## Uppgift 1.

Bekanta dig med kursmaterialet på material-sidan och skriv därefter en essä på ca 2 sidor där du reflekterar över de färdigheter och styrkor som en dubbel karriär för med sig. Du kan ta hjälp av följande frågor:

- Hurdana färdigheter och styrkor har kombinerandet av idrott och studier krävt?
- Hurdana färdigheter krävs inom din idrottsgren?
- Hurdana färdigheter krävs inom det ämne du studerar?
- Hur kan dessa färdigheter användas i arbetslivet?
- Hurdana utmaningar och motgångar har du stött på under din dubbla karriär? Hur har du tacklat dessa och vad har du lärt dig av dem?
- Vad har motiverat dig att komma framåt i din dubbla karriär? Vad inspirerar dig och ger dig energi?
- Fundera på hur t.ex. en lagkamrat, tränare eller studiekamrat skulle beskriva dig.
- Vilka bedrifter har du uppnått och vad har möjliggjort dem?

En bedrift kan vara t.ex. att du

- har gjort något som till en början gjort dig nervös eller rädd
- har arbetat hårt för någonting och känt dig nöjd efteråt
- på eget initiativ har utvecklat något nytt och meningsfullt
- har fått bra respons på ditt arbete

## Uppgift 2.

Bekanta dig med anvisningarna för att skriva CV, portfolio och arbetsansökan på CareerWeb-sidan (se länk på material-sidan) och skapa/uppdatera ett CV, en LinkedIn-profil eller en portfolio där du för fram dina färdigheter, ditt kunnande, din utbildning och arbetserfarenhet.

Gör en version före uppgift 3, d.v.s. före träffen med karriärservicen/Sami Itani, och uppdatera den efter träffen. Lämna in den slutliga versionen i MyCourses.

## Uppgift 3.

Välja alternativ A eller B.

### A) Träff med kontaktperson vid karriärservicen

Boka en träff med karriärservicens kontaktperson vid din högskola. Se kontaktuppgifter här: [Aalto Career Web](#). Uppge i samband med tidsbokningen att du är Urhea-studerande och genomför kurs 2, som kräver en träff med en person från karriärservicen. Gör uppgift 2 och lämna in den till karriärservicens kontaktperson före träffen. Uppdatera den efter träffen och berätta med minst 10 meningar vad ni diskuterade under träffen. Du kan ta hjälp av t.ex. följande frågor:

- Vilka tankar väckte träffen?
- Diskuterade ni nya synvinklar/färdigheter/kunnande/bedrifter som du inte tidigare hade tänkt på?
- Dök det upp några nya idéer för fortsättningen? Om ja, vad?
- Ändrade du ditt CV, din LinkedIn-profil eller din portfolio efter träffen? Om ja, hur?

### B) Träff med ansvarig lärare Sami Itani

Boka en träff med Timo Saarinen, som fungerar som ansvarig lärare för kursen. Du kan boka tid genom att e-posta [sami.itani@aalto.fi](mailto:sami.itani@aalto.fi). Uppge i samband med tidsbokningen att du är

Urheastuderande och deltar i en Urhea-kurs som kräver en träff. Gör uppgift 2 före träffen och ta med den till träffen. Ni kan använda den som underlag för diskussionen. Uppdatera den efter träffen och berätta med minst 10 meningar vad ni diskuterade under träffen. Du kan ta hjälp av t.ex. följande frågor:

- Vilka tankar väckte träffen?
- Diskuterade ni nya synvinklar/färdigheter/kunnande/prestationer som du inte tidigare tänkt på?
- Dök det upp några nya idéer för fortsättningen? Om ja, vad?
- Ändrade du ditt CV, din LinkedIn-profil eller din portfolio efter träffen? Om ja, hur?