

Walk & Talk for Jobsøgende

Resultater, overvejelser
og muligheder

Om at øge mental sundhed
og fagligt fællesskab

H&FFENSETZ
H&LVORSEN

Walk & Talk for Jobsøgende

Der er jo nærmest ikke noget bedre end at komme ud at gå en tur, når man skal møde nye mennesker og falde godt i snak. De fleste oplever også en følelse af velvære ved at gå - både fysisk og psykisk.

En gåtur kan bare noget. Og en gåtur - faktisk en hel del gåture - er lige præcis, hvad dette projekt handler om. Men altså ikke helt almindelige gåture.. Det her er faciliterede gåture med et klart formål om at udvikle mennesker, udvide perspektiver og om at flytte personlige grænser. Det her handler om Walk & Talk.

God fornøjelse!

Hilsen Rasmus & Mads

Indholdsfortegnelse

INDLEDNING

HVORFOR WALK & TALK? SIDE 3

KAPITEL 1

PROJEKTBEKRIVELSE SIDE 6

KAPITEL 2

RESULTATER SIDE 18

KAPITEL 3

GODE RÅD SIDE 28

KAPITEL 4

HVAD SKAL DER SKE NU? SIDE 38

HAND-OUT

WALK & TALK SKEMA SIDE 41



Hvorfor Walk & Talk?

Inden vi kommer til de saftige resultater, vil vi fortælle lidt om, hvorfor vi har valgt Walk & Talk som metode. Det er nemlig ikke kun fordi det er skønt at gå. Man skal jo vælge sin fremgangsmåde, så den passer til situationen, og netop her passer Walk & Talk perfekt.

Når du kommer ud ad døren og går en tur, så opnår du et kreativt boost og et forskersteam fra Stanford University* har ved hjælp af en divergent thinking test fundet frem til, at man bliver ekstremt meget bedre til at finde nye måder at bruge en genstand, hvis man går.

Testpersonerne fik faktisk 60 % flere idéer af høj kvalitet, når de gik i forhold til når de sad.

Det er et vanvittigt værdifuldt boost når man er langtidsledig og skal komme på nye idéer til at søge jobs og tænke nyt om sig selv.

Teknisk set kan du også gå indendørs, for det er handlingen at gå, der har en effekt, men vi foretrækker i den grad at komme ud og lade nye sanseindtryk inspirere. Den friske luft er nok heller ikke så dårligt.

KAPITEL 1

PROJEKTBEKRIVELSE

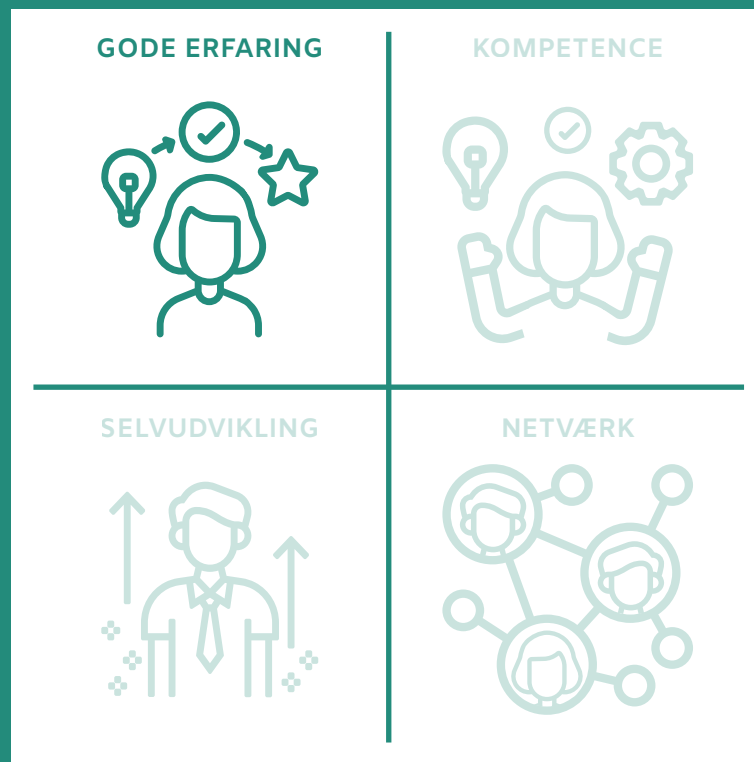
Hvad har vi lavet?

I Walk & Talk for Jobsøgende deltog 8 jobsøgende i en serie af 12 faciliterede workshops over 6 uger. Vi de gik i naturen eller byen og holdt et skarpt fokus på selvrealisering, sparring med ligesindede og på at blive bedre til at søge de jobs, der giver mening for den enkelte.

Missionen var at undersøge, om faciliterede Walk & Talk workshops kan styrke mental sundhed og det faglige fællesskab og dermed virke forebyggende på ledighedsstress. Og måske endda reducere ledighedsperioden.

Deltagerne blev målt på områder såsom selvrapporteret stress og ensomhed. Samt på hvor motiverede de var for at søge jobs. I spørgeskemaet blev der også målt, hvor stærkt de oplevede, at deres faglige netværk var.

Vi delte de 12 Walk & Talks ind i 4 temaer som vi lagde ind på forskellige steder i løbet af projektet. Dem kan du læse om på de næste sider.



TEMA 1

Den Gode Erfaring

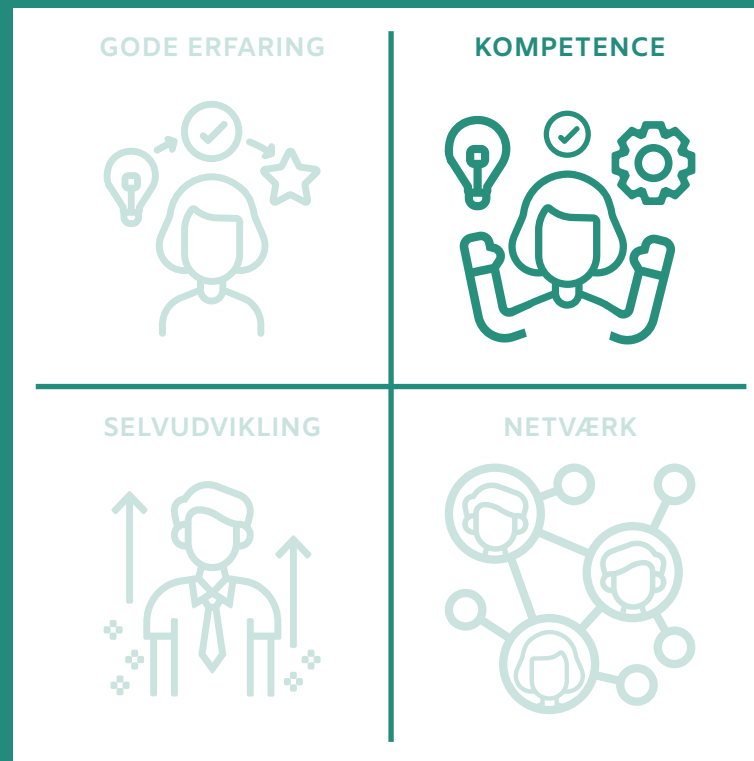
Det første tema vi præsenterede deltagerne for var 'Den Gode Erfaring'.

Deltagerne blev under dette tema først introduceret til hinanden. Den første Walk & talk fandt sted digitalt pga. coronarestriktioner.

Midt i projektet lå anden 'Den Gode Erfaring', hvor deltagerne italesatte hverdagens 'wins', hvad de havde været stolte af i den seneste uge og hvordan de kunne inspirerer hinanden

til at arbejde på nye måder. Til denne Walk & Talk mødtes vi fysisk i tre fem-mands hold. Et af holdene bestod udelukkende af gæstedeltagere.

Den sidste Walk & Talk i hele projektet afsluttede vi med en digital tur, hvor deltagerne kunne vende de gode erfaringer dannet i løbet af projektet.



TEMA 2

Den Kompetenceudviklende

Det andet tema vi præsenterede for de job-søgende blev 'Den kompetenceudviklende'.

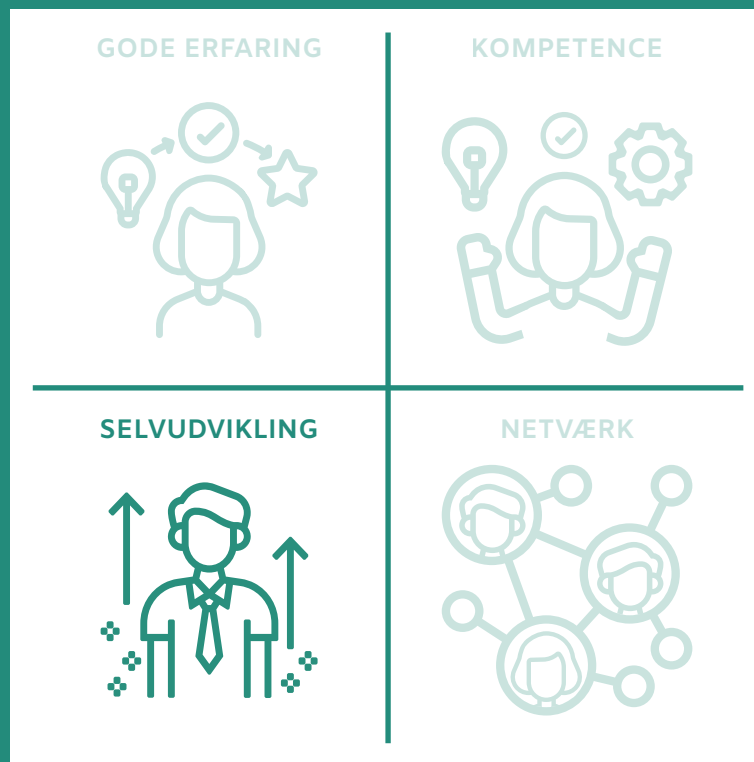
Walk & Talk i sig selv er en kompetence der kan bruges i møder under jobsøgningen. Derfor tog vi en meta walk & talk, hvor vi fysisk var ude og gå i to små hold og snakkede om brugen af Walk & Talk i jobsøgning regi.

Kort efter afholdte vi Walk & Talks for de faste deltagere samt fem gæster (delt ind i tre hold). Her snakkede deltagerne om brugen af

netværk og linkedIn.

Til den sidste kompetenceudviklende Walk & Talk inviterede vi en rekrutteringseksper, som alle deltagerne havde en 1:1 samtale med. Denne workshop blev afholdt digitalt.

Deltagere som matchede med hinanden snakkede om deres kerneværdier og pitches, som de var blevet introduceret til under Den Selvudviklende. Den beskrives i Tema 3 på næste side.



TEMA 3

Den Selvudviklende

Det tredje tema vi præsenterede de jobsøgende for var 'Den Selvudviklende' Walk & Talk.

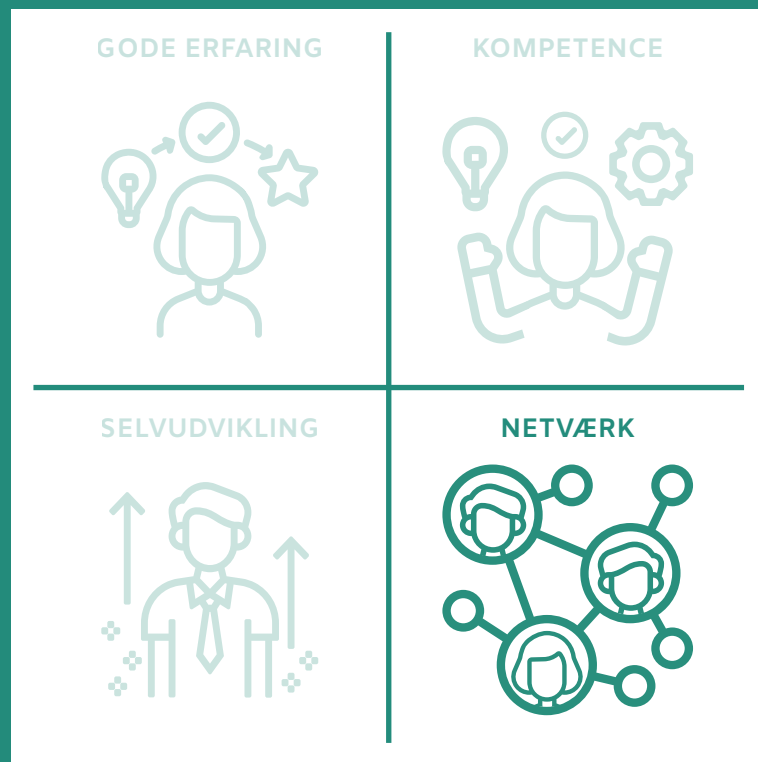
Som jobsøgende er det vigtigt at kunne præsentere sig selv, men hvordan gør man lige det? En meget effektiv måde, er, at finde sine kerneværdier og tænke dem ind i en pitch. Alle tre gange lå som forlængelse af hinanden.

Under dette tema begyndte vi med at finde deltagernes kerneværdier gennem et

kerneverdi spil, som vi har udviklet i Hoffensetz & Halvorsen. Med hver deltagers kerneværdier defineret, diskuterede de, hvordan de kom til udtryk hos dem selv.

Den anden gang med det selvudviklende tema var der igen fokus på kerneværdier og at bruge dem konkret i jobsøgning.

Tredje gang arbejdede vi med kerneværdier og pitches. I løbet af denne Walk & Talk arbejdede deltagerne fokuseret med at udvikle og blive skarpe på sin egen pitch.



TEMA 4

Den Netværkende

Det fjerde tema og sidste tema i projektet var 'Den Netværkende', hvor vi introducerede effektive netværksmuligheder med repræsentanter fra virksomheder. Til disse Walk & Talks bestræbte vi os på at finde virksomheder, der ikke var det typiske valg at sende en ansøgning til, men hvor der stadig var muligheder ift. deres jobsøgning.

Første gang mødte de en virksomhed og fik muligheden for at stille spørgsmål i plenum. Dem havde vi forberedt gangen inden.

Anden gang var der to virksomheder med, som hver mødte 4 deltagere i 8 - 10 minutter af gangen.

Sidste gang var der én virksomhed med, hvor deltagerne mødte repræsentanten i max 5 minutter.

Speeddating modellen viste sig at være rigtig god for begge parter.

„SAMMEN HVER FOR SIG”...

IMPROVISER

TILPAS

OVERVIND

UDFORDRINGER

Corona-restriktioner

Intet projekt uden udfordringer, så det havde vi selvfølgelig også. Her tager COVID-19 æren for næsten samtlige af de vej bump, vi kørte over.

Det var meningen, at der skulle have deltaget gæster, der kunne tilføre gruppen ekstra energi ved samtlige Walk & Talks, men grundet Corona blev det skåret drastisk ned. Når der var gæster med, fik vi at vide, at det var en rigtig god oplevelse for både deltagere og gæster.

Et forsamlingsloft på fem personer betød, at vi i stedet for at være hele holdet samlet var nødt til enten at dele os i to grupper eller lave digitale events. Begge dele blev afprøvet og var en succes.

Forsamlingsloftet betød også at i stedet for 12 events, blev det samlet til 17 events og en del flere timer end beregnet.

KAPITEL 2

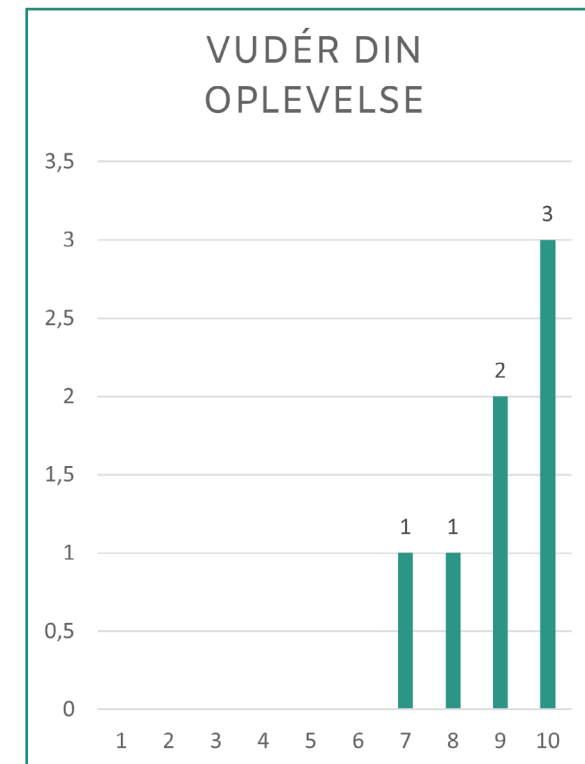
RESULTATER

Hvad har vi lært?

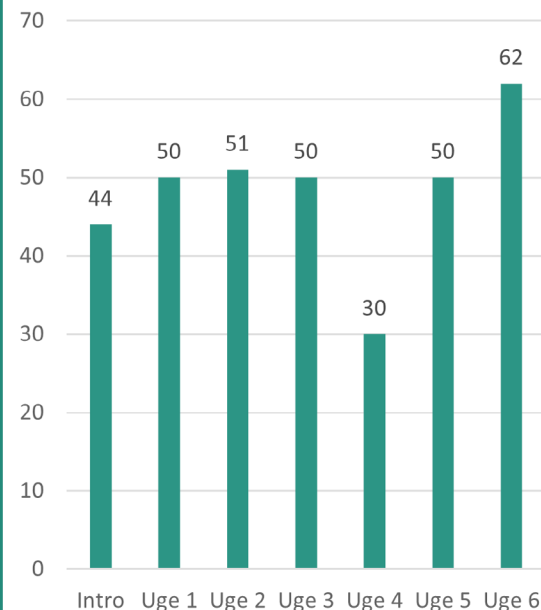
I projektet målte vi ugentligt på en række områder, og der var forbedringer på samtlige.

På områderne 'tilfredshed med jobsøgning', 'motivation for jobsøgning' og 'følelsen af at have de rigtige redskaber' så vi en moderat stigning på hhv. 6, 7 og 4 point på en 100-skala.

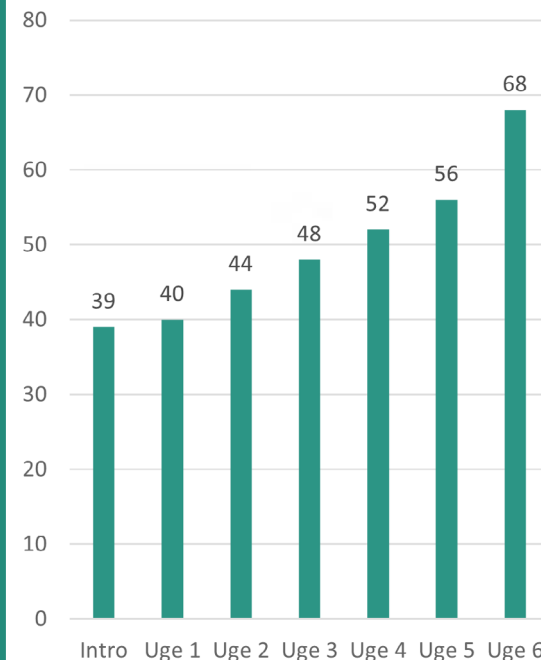
Overordnet set havde deltagerne en god oplevelse med projektet. Til højre kan du se en vurdering af projektet, som viser den meget pæne gennemsnitskarakter 9 ud af 10.



MENING I JOBSØGNING



NETVÆRKS STYRKE



SPØRGESKEMA

Mening og Netværk

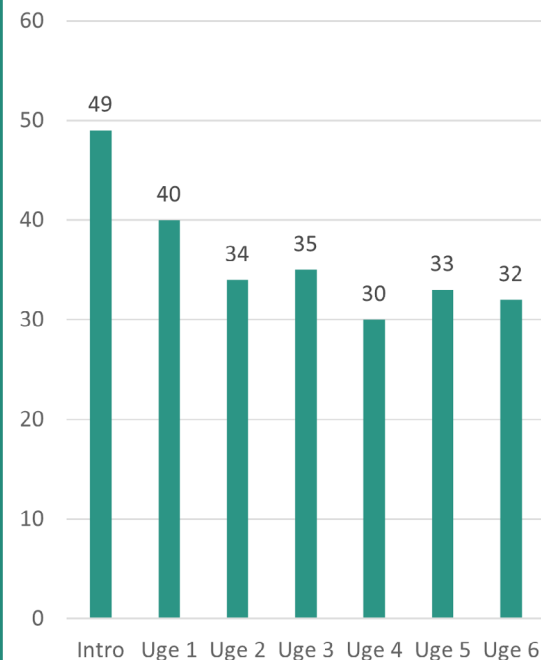
I løbet af projektet oplevede deltagerne, at deres netværk blev stærkere. Det er vi meget glade for, da en af de måder vi ønskede at forbedre den mentale sundhed var ved at fokusere på fagligt fællesskab.

Noget vi ved fra vores arbejde med god arbejdslyst, er, at mening er afgørende for motivationen. I løbet af projektet steg niveauet af at kunne se mening med jobsøgningen blandt

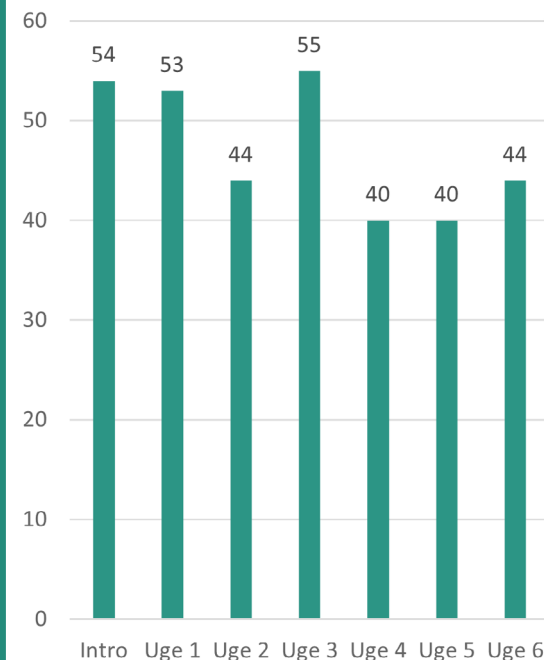
deltagerne, hvilket deltagerne også tilskrev Walk & Talk.

Her begynder der at være en tydelig indikation på, at vores idé om at fokusere Walk & Talk workshops med fokus på netværk og selvudvikling har en positiv effekt på deltageres jobsøgning.

ENSOMHED



STRESS



SPØRGESKEMA

Ensomhed og Stress

Deltagernes selvrapporterede niveau af stress og ensomhed faldt med hhv. 17 og 10 point, hvilket vi ser som en succes i forhold til at styrke den mentale sundhed.

Samtlige deltagere fandt i nogen eller høj grad, at Walk & Talk for Jobsøgende kan hjælpe personer der føler sig ensomme eller stresset i jobsøgningen.

I forhold til at forebygge ledighedsstress er dette en tydelig indikation på, at Walk & Talk Workshops kan være en god vej at gå.

SUMO

STYRKER

- Faciliteret og åben proces
- Nemmere at netværke
- Udvidet netværk
- Tillidsfulde rum
- Selvudvikling

UDVIKLINGSPOTENTIALER

- Lavere frekvens + længere varighed
- Mere fælles opsummering
- Pitch + kerneværdier
- Mere workshop
- Krav at gå?

MULIGHEDER

- Mulighed for selv at fortsætte mødet
- Producere noget konkret
 - Video
 - CV
- Forberedelse

OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

- Samarbejdspartnere – hvad ved de?
- Forventninger samarbejder
- Online udfordringer
- COVID

INTERVIEW

Fokusgruppe

I et fokusgruppeinterview bad vi projektets faste deltagere om at udfylde et SUMO skema (til venstre) Det gjorde de i grupper a' 3 og 4 personer.

Det vi er meget glade for, er, at man til Walk & Talks kan lave tillidsfulde rum, hvor det er nemmere at netværke. Det mener vi nemlig er et rum med grobund for selvudvikling og at skabe stærke relationer.

Deltagerne bad også om færre, men længere møder (i projektet var der to ugentligt) og om at gå endnu mere i dybden med nogle af de emner, som vi havde taget op. Særligt pitching og arbejde med kerneværdier var efterspurgt.

STORE FREMSKRIDT PÅ:

FAGLIGT NETVÆRK

ENSOMHED

STRESS

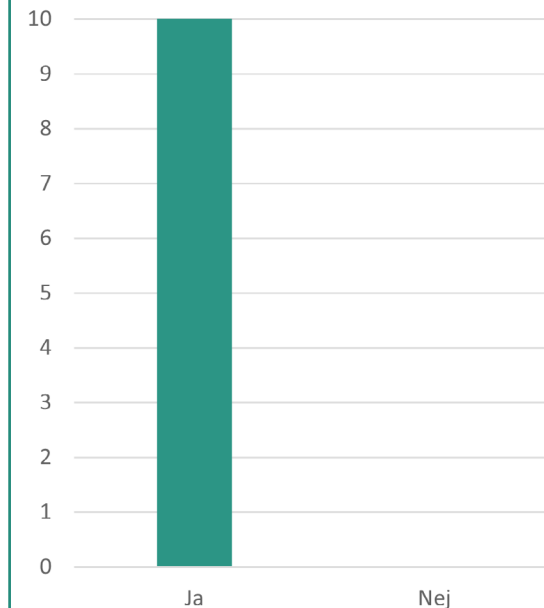
KONKLUSION

Resultater

Overordnet er vi særdeles tilfredse med resultaterne og projektets succes understreges også af, at samtlige gæstedeltagere, ville anbefale tiltaget til andre jobsøgende.

Missionen med at styrke mental sundhed anser vi for opfyldt. Som en bonus har deltagerne også vurderet at projektet i nogen grad har hjulpet dem tættere på job. Ud over væsentlig flere jobsamtaler har tre efterfølgende fundet job, én har fundet deltidsjob i sin branche og én fandt praktik med løntilskud i sigte.

ANBEFALE TIL ANDRE
JOBSØGENDE (gæster)



KAPITEL 3

GODE RÅD

Skab en fantastisk Walk & Talk!

Nu vil vi gerne dele noget af den viden og erfaring vi har tilegnet os, så mange flere kan bruge det fantastiske redskab: Walk & Talk workshop.

Projektet var for jobsøgende, men metoden kan bruges til meget meget mere.

På de næste sider finder du en række gode råd og tips til når du selv skal ud og bruge Walk & Talk.

Sidst i denne e-bog finder du en række Walk & Talk hæfter, som vi og vores deltagere flittigt har benyttet. Vi anbefaler at bruge lignende enten før en tur eller under en tur til noter.

DET ER EN FORDEL, HVIS DU:

PLANLÆGGER STOP UNDERVEJS

BRUGER ARBEJDSSPØRGSMÅL

PLANLÆGGER DIN RUTE

RÅD #1

Planlæg

På overfladen virker walk & talk måske som en helt almindelig gåtur, men det er det meget langt fra. Skal du arrangere én, anbefaler vi på det kraftigste, at du planlægger workshopen nøje, med rute så i går uforstyrret for trafiklarm samt vind og vejr.

Det er vigtigt at du lægger dig fast på, hvad der skal snakkes om og bruger arbejds-spørgsmål eller opgaver der løses undervejs. Derfor kan du med fordel også indlægge stop til plenum snakke, vidensdeling og evt tage gruppebilleder

VI ANBEFALER:

WALK & TALK ÉN GANG UGENTLIGT

WALK & TALK I HALVANDEN TIME

FIND ET FAST TIDSPUNKT

RÅD #2

Overvej frekvens

Hvis du vil bruge Walk & Talk som et fast redskab, er det en god idé at planlægge hvornår og hvor ofte I skal ud at gå på forhånd. Så fastholder du motivationen og workshoppen bliver en del af deltagernes rutine. Vores erfaring er, at netop det gør det nemmere at lægge ind i deltagernes uge, og det øger sandsynligheden for fremmøde og for et godt forløb.

Vejret er lunefuldt, men vi anbefaler på det kraftigste at I holder planen trods vind og uvejr. Regnvejr afværges let med et teknologisk vidunder - paraplyen. En joke om vejret letter stemningen og det går op for deltagerne, at regn blot er vand.

SÅDAN SÆTTER DU RAMMEN:

SKIFT PARTNER UNDERVEJS

FØLG OP I PLENUM

BRUG REDSKABER

RÅD #3

Facilitér

Tag styringen og skab rammen for dem du har med på Walk & Talk , men vær ikke bange for at lade dem gå på opdagelse inden for rammen.

Anvend et redskab, samtalekort eller noget tredje til at kickstarte temabestemt dialog mellem deltagerne, og sørg for at de skifter samtalepartner hver 8-15 minut.

Hver gang der byttes partner kan der følges op på snakke i plenum, så alle får indblik i så mange samtaler som muligt.

Når du gør dette, får alle rigtig meget ud af workshoppen.

BRUG WALK & TALK NÅR DU:

HURTIGT ÅBNE EN ÆRLIG DIALOG

SKABER NYE RELATIONER

BRAINSTORMER IDÉER

RÅD #4

Overvej anledning

Walk & Talk er super godt til mange forskellige møder og workshops. Især når man skal være kreativ og åben for idéer.

Det er dog bedre at sidde ned, når der skal informeres, planlægges eller udregnes, da det kræver mere fokus end kreativitet.

Walk & Talk er rigtig effektivt, hvis du ønsker hurtigt at åbne op for en ærlig dialog. I dette projekt så vi, at deltagerne åbnede hurtigt op for over for vildt fremmede - også når det var meget følsomme emner der var til diskussion.

Prøv dig ad og se hvad fungerer bedst for dig.

KAPITEL 4



Hvad skal der ske nu?

Nu kigger vi på at skalere projektet, og der er jo et væld af muligheder. Vi er blevet ret skarpe på at facilitere online, så geografien er ikke nødvendigvis en stopklods for at nå ud til rigtig mange jobsøgende.

Dog er det ikke nogen hemmelighed, at vi foretrækker at stå over for dem, vi faciliterer workshopen for, og derfor er vores højeste ønske at fortsætte med det.

I den anledning er vi ved at indlede nogle interessante partnerskaber op, og det glæder vi os til at fortælle mere om.

For nu vil vi blot opfordre til at komme ud og nyde forårsvejret til en god omgang Walk & Talk.

HOFFENSETZ & HALVORSEN

Walk & Talk for Jobsøgende
Siger tusinde tak til:

Samarbejdspartnere

Conny Hass fra Krifa
Velliv Foreningen
Anja Lohmann
Laura Meisner

Virksomheder vi "besøgte"

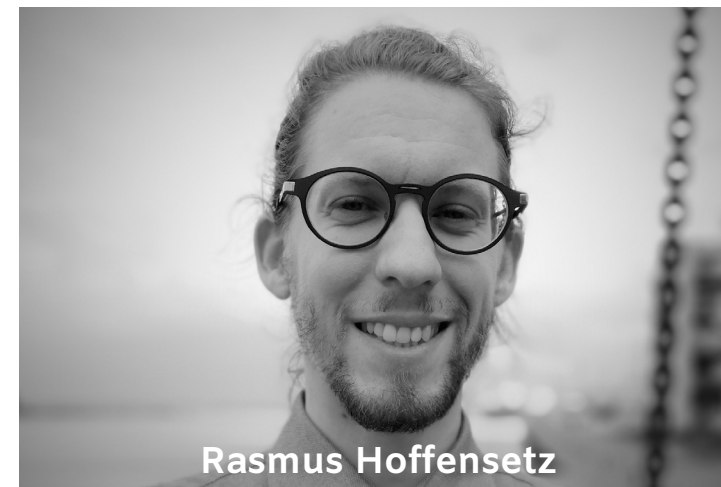
Mads Mathiasen fra Apropos
Mia Pedersen fra Trivium
Peter Boltau fra TL Byg
Lise Bak fra Treco

kontakt os på: info@hoffensetzhalforsen.dk

Rasmus

tlf. 60 64 87 84

"Det er opløftende at være en del af og opleve den energi og engagement deltagerne kommer med, og hvordan den stiger fra gang til gang. At se deltagerne være motiveret, motiverer mig selv super meget."



Rasmus Hoffensetz



Mads Rune Holdgaard Halvorsen

Mads

tlf. 42 23 39 50

"Når jeg har folk med på Walk & Talk oplever jeg, at paraderne bliver sænket og at folk lynhurtigt engagerer sig i dybe snakke. Derfor er det en rigtig god måde at arbejde, når man skal kigge ind ad eller når man skal møde nye mennesker."

Walk & Talk

OVERVEJ

- Antal deltagere
- Notesblok - andre redskaber
- Vejrudsigt
- Tid og tidspunkt
- Rute
- Formål

DAGSORDEN

SPØRGSMÅL

-
-
-

NOTER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Walk & Talk

OVERVEJ

- Antal deltagere
- Notesblok - andre redskaber
- Vejrudsigt
- Tid og tidspunkt
- Rute
- Formål

DAGSORDEN

SPØRGSMÅL

-
-
-

NOTER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Walk & Talk

OVERVEJ

- Antal deltagere
- Notesblok - andre redskaber
- Vejrudsigt
- Tid og tidspunkt
- Rute
- Formål

DAGSORDEN

SPØRGSMÅL

-
-
-

NOTER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Walk & Talk

OVERVEJ

- Antal deltagere
- Notesblok - andre redskaber
- Vejrudsigt
- Tid og tidspunkt
- Rute
- Formål

DAGSORDEN

SPØRGSMÅL

-
-
-

NOTER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Walk & Talk

OVERVEJ

- Antal deltagere
- Notesblok - andre redskaber
- Vejrudsigt
- Tid og tidspunkt
- Rute
- Formål

DAGSORDEN

SPØRGSMÅL

-
-
-

NOTER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Walk & Talk

OVERVEJ

- Antal deltagere
- Notesblok - andre redskaber
- Vejrudsigt
- Tid og tidspunkt
- Rute
- Formål

DAGSORDEN

SPØRGSMÅL

-
-
-

NOTER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Walk & Talk

OVERVEJ

- Antal deltagere
- Notesblok - andre redskaber
- Vejrudsigt
- Tid og tidspunkt
- Rute
- Formål

DAGSORDEN

SPØRGSMÅL

-
-
-

NOTER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Walk & Talk

OVERVEJ

- Antal deltagere
- Notesblok - andre redskaber
- Vejrudsigt
- Tid og tidspunkt
- Rute
- Formål

DAGSORDEN

SPØRGSMÅL

-
-
-

NOTER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

