

Personlig CV

NAVN: _____

ALDER: _____

Jeg er en god venn, fordi jeg

og

Jeg ønsker meg nye venner som

og

Personlige egenskaper

Personlige egenskaper er noe som sier noe om deg som person.

Eksempler på personlige egenskaper kan være at du er/har:

- Ærlig
- Tolerant
- Omsorgsfull
- Hjelpsom
- Lyttende
- Inkluderende
- Positiv
- Godt humør
- Aktiv
- Modig



Skriv ned så mange ting som mulig som beskriver deg som person og som du synes er viktig i et vennskap. Minst 10.

Mine personlige egenskaper:

Ferdigheter

Hva er du spesielt flink til eller kan mye om? Her kan du hente ting fra både yrkesliv og privatliv.

Eksempler kan være:

- Snekre
- Strikke
- Løpe fort
- Løse kryssord
- Spille sjakk
- Lage mat
- Sopp
- Hundehold
- Geografi



Skriv ned alt du er god på eller vet mye om. Minst 10.

Mine ferdigheter:

Interesser/aktiviteter/hobbyer

Hva liker du å holde på med i fritiden eller når du har ferie?

Eksempler kan være:

- Akvarellmaling
- Trening
- Yoga/mindfulness
- Kortspill
- Frimerker
- Lære spansk
- Fluefiske
- Fjell- og skogsturer
- Hundepdrett



Skriv ned alt du er interessert i og liker å gjøre i fritiden. Minst 5.

Mine interesser/aktiviteter/hobbyer:

Livserfaringer

Hva har du opplevd en eller annen gang i livet og som har gjort at du føler mestring eller som gjorde at du lærte noe viktig?

Eksempler kan være relatert til:

- Samlivsbrudd
- Mistet jobben
- Fått drømmejobben
- Flyttet til et annet land/nytt sted
- Mobbing
- Rusmisbruk
- Fysisk aktivitet
- Sykdom
- Utdanning



Skriv ned minst 3 slike livserfaringer.

Livserfaringer som har lært meg noe:

Ønsker for nye vennskap

Se på det du nå har skrevet. Hva kan dette fortelle deg om dine ønsker for nye vennskap?

1. Hva slags personlige egenskaper er viktig for deg i nye venner?
2. Ønsker du å treffe noen som er god på noe av det samme som deg?
3. Ønsker du å treffe noen som har noe helt nytt å tilføre deg?
4. Hvilke aktiviteter eller interesser har du og som du har lyst til å gjøre sammen med nye venner?
5. Hvilke av dine livserfaringer kunne du tenke deg at nye venner også hadde, ev. IKKE hadde.

Notater: