

**ATT ARBETA MED HOPP, INTERAKTIVITET OCH ENGAGEMANG
I VÄGLEDNINGSPROCESSEN
NÄTVERKSTRÄFF FÖR SYV SKARABORG, 21 OKTOBER 2022**

Joakim Cao
Studie- och karriärvägledare | info@digicao.nu



Go to www.menti.com and use the code 6775 7568

Varmt välkommen!

Go to

www.menti.com

Enter the code

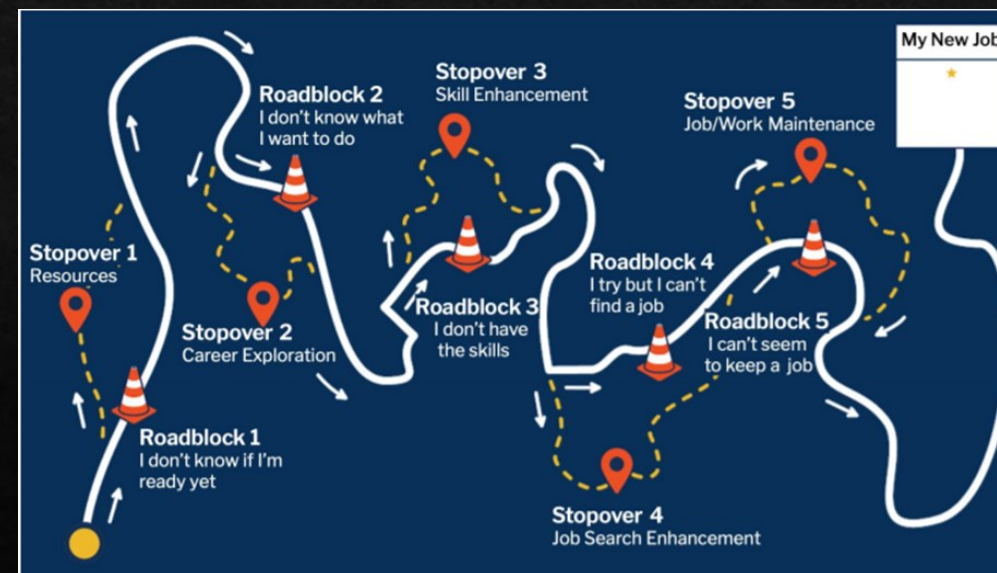
6775 7568



Or use QR code

**ATT ARBETA MED HOPP, INTERAKTIVITET OCH ENGAGEMANG
I VÄGLEDNINGSPROCESSEN
NÄTVERKSTRÄFF FÖR SYV SKARABORG, 21 OKTOBER 2022**

Joakim Cao
Studie- och karriärvägledare | info@digicao.nu



Zoom - annotate:
Click on options and then annotate



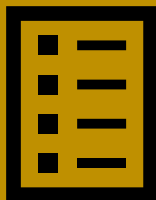
Skaraborg: 2022-10-21



INTRODUKTION



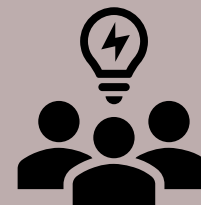
AGENDA



KARRIÄRVÄGLEDNING INBLICK



METODER | VERKTYG



PAUS

10-15 min



HOPE ACTION THEORY



DIGITALA VERKTYG



PADLET MINDMAP | CANVAS



ARBETA TILLSAMMANS



AVSLUTANDE ORD...





Kort bakgrund

- ◊ Verksam studie- och karriärvägledare vid LTH, Lunds universitet. Civilingenjörsutbildning i datateknik.
- ◊ Tjänstledigt från Malmö universitet. Arbetade med frågor som rör breddad rekrytering inom högre studier och ungas karriärövergångar.
- ◊ Fil.mag. i pedagogik | Studie- och yrkesvägledarexamen (år 2017)
- ◊ Stort intresse för digitala verktyg i karriärvägledning och interaktiv processvägledning.

På nätet: www.digicao.nu | info@digicao.nu | [LinkedIn](#) | [Youtube](#)



Joakim Cao: Studie- och karriärvägledning



LUNDS
UNIVERSITET

LTH
LUNDS TEKNISKA
HÖGSKOLA



MALMÖ
UNIVERSITET



www.digicao.nu



DigiSYV [Digital studie- och yrkesvägledning]

Digital Studie- och karriärvägledning | Digitala verktyg | E-vägledning | Inspiration, tips och workshops |

Informationstjänster · Hela riket · 159 följare

+ Följ

Gå till webbplats

Mer





Några områden...

Kl. 13:00 – 15:00 (FIKAPPAUS)

- **Att arbeta med hopp och engagemang**– med fokus på möjligheterna i samtalsprocessen
- **Perspektiv på processvägledning**- att skapa interaktiva och engagerade möten.
- **Diskussion om vägledningsaktiviteter**



Joakim Cao

"Emergency remote teaching"

TELECONFERENCE



"Verktygen har ju förändrats men i grunden är
vägledning, vägledning oavsett hur vi kommunicerar."

Mia Lindberg

Samtalsmetod



Professionell samtal

Coachningssamtal
Motiverande samtal
Lösningfokuserat samtal
Vägledningssamtal

Allians

- Förväntningar
- Samarbete
- Kontrakt
- Lyssna-tänka-tala



Ramar

- Syfte
- Tidsramar
- Klargörande / Tydliggöra
- Information vs Vägledning



Struktur

- Upptäcka – Förstå - Göra
- Utforska – Tillföra - Utforska
- Vägledningsaktiviteter



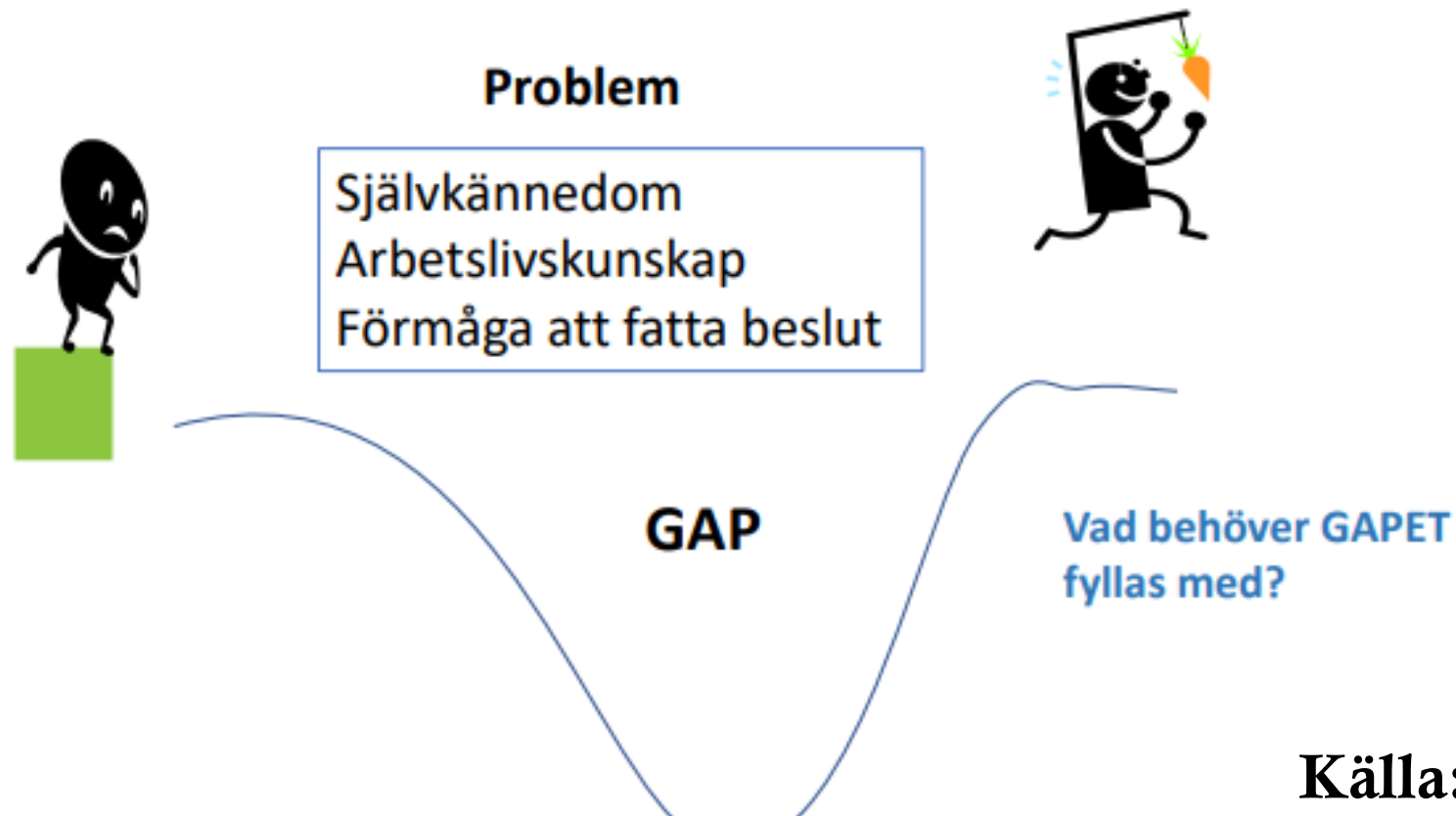
Handlingsplan

- Uppföljnings samtal
- Aktiviteter efter samtalet.
- Vad är nästa steg?



CIP- Cognitive Information Processing

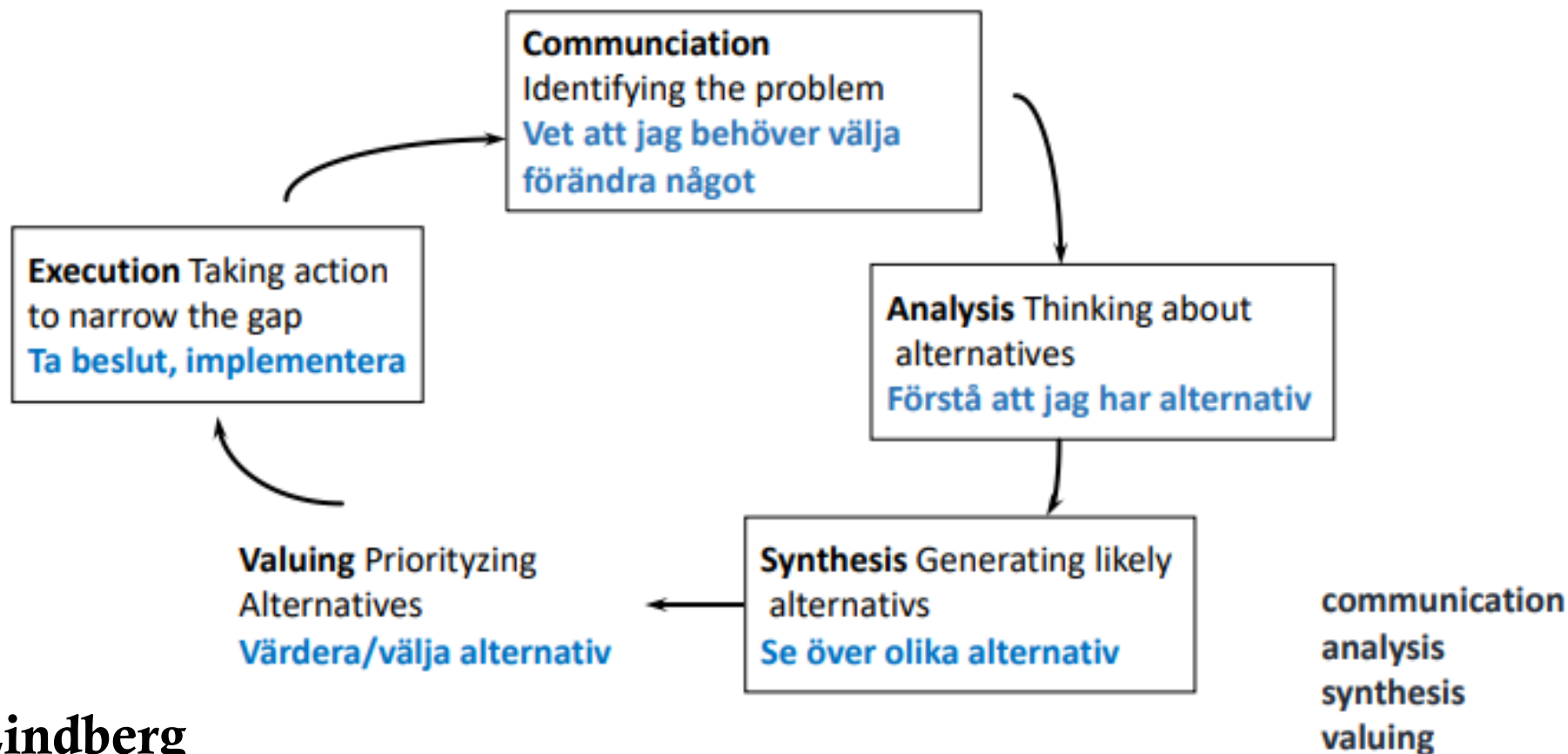
Sampson, Reardon, Peterson & Lenz (2003)



Källa: Mia Lindberg

CIP- Cognitive Information Processing

Sampson, Reardon, Peterson & Lenz (2003)



Källa: Mia Lindberg

The helping model – en överblick



The Helping Dialogue
Communication skills

- Tuning in
- Active listening
- Responding to empathic highlights
- Checking understanding
- Probing
- Summarizing
- Challenging

Gerard Egan

UTU (Informationsutbyte)

Utforska vad individen redan vet:
Vad känner du till om...? Lyssna och sammanfatta

Tillför information: *Kort (45-60 sek), sakligt, anpassat till*

Utforska: *Vad tänker du om det? Vad innebär detta för dig? Lyssna och sammanfatta*

Självreflektion: *min vägledningspraxis*

- Vad vet jag redan om...? (Karriärvägledning | min målgrupp | den lokala kontexten)
- Vad gör jag idag?
- Varför gör jag som jag gör?
- Vad behöver jag?

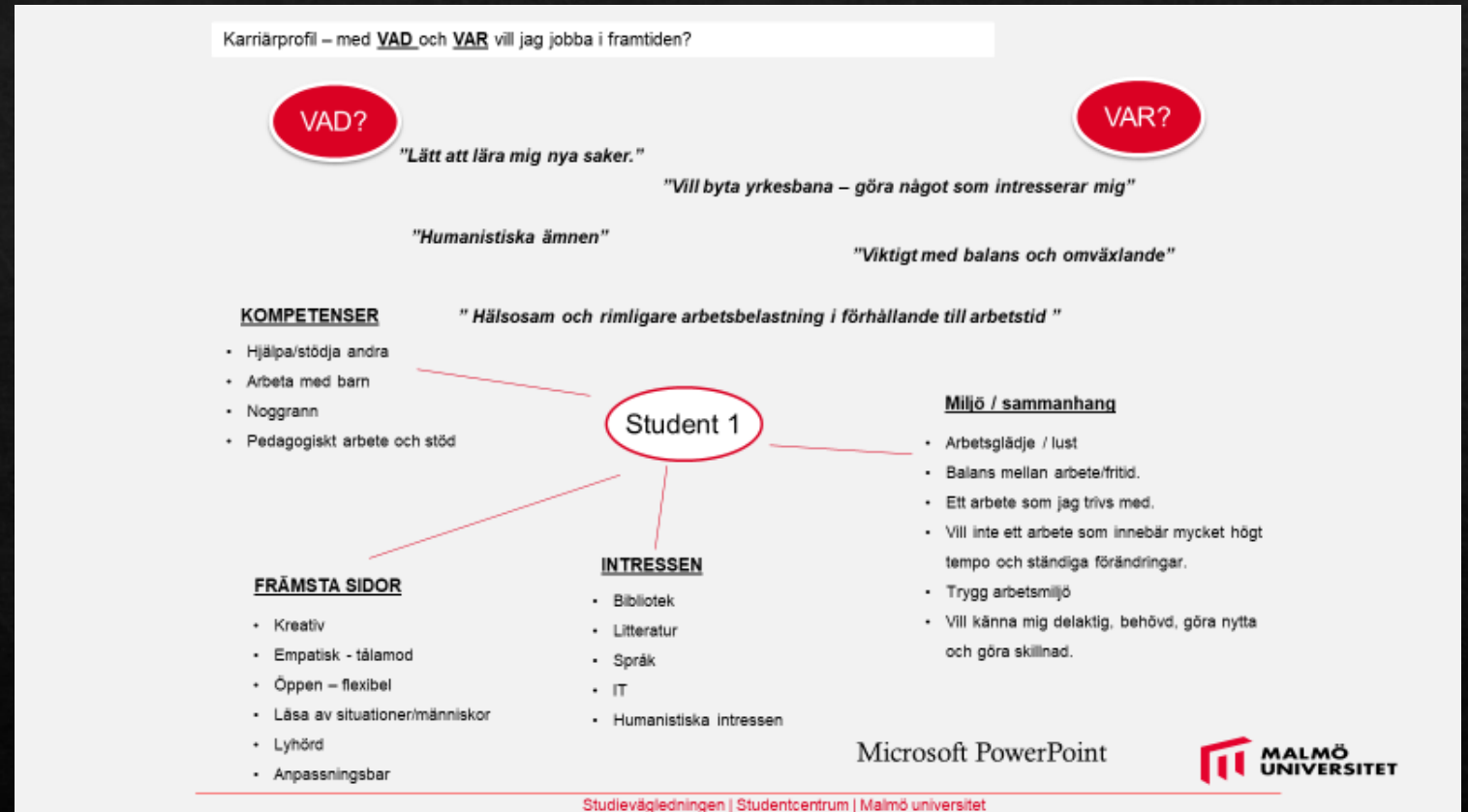
Mina behov...

- ◊ Kunna rita, skissa och designa – ta fram visuellt material
- ◊ Arbeta med vägledningsmaterial/övningar
- ◊ Mer fokus på vägledning och mindre information.
- ◊ Tid för reflektion och att stanna upp i samtalet.
- ◊ Att konkretisera, visualisera och synliggöra idéer
- ◊ Interaktion och samarbete i samtalsprocessen.

Min vägledningspraxis

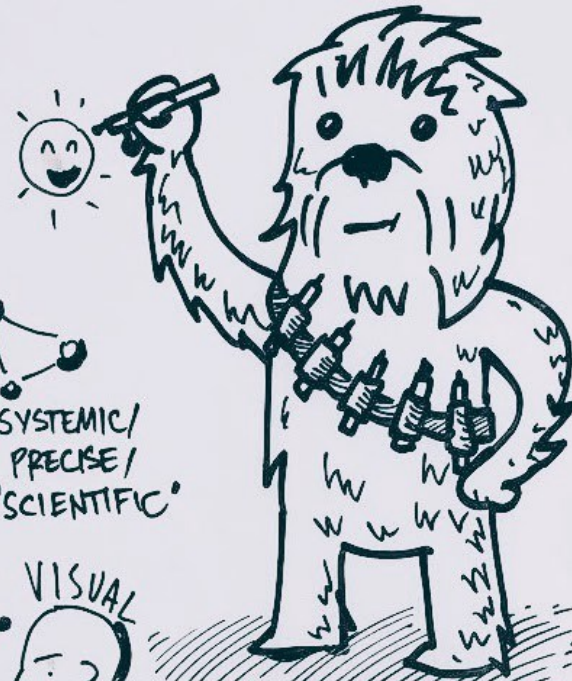
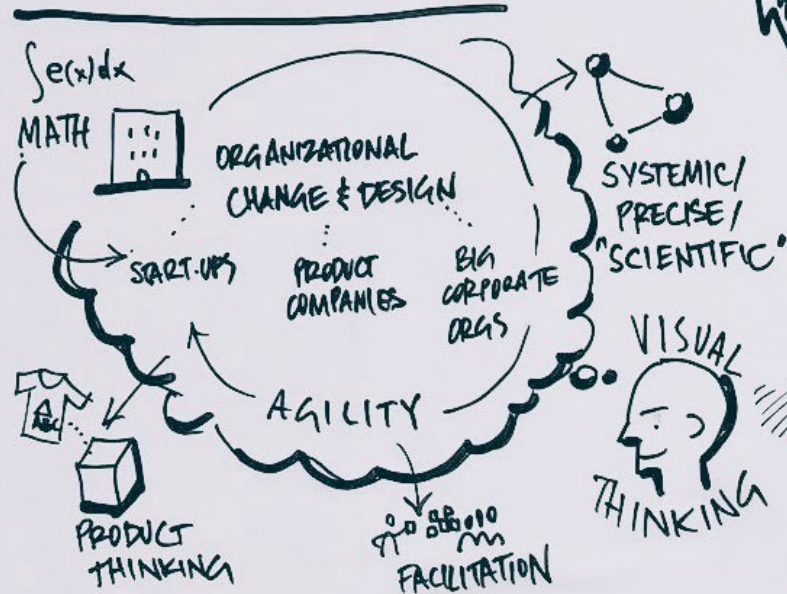
- ◇ Processvägledning
- ◇ Interaktion
- ◇ Visuella verktyg
- ◇ Modeller
- ◇ Teorier
- ◇ Förhållningssätt
- ◇ Whiteboardtavla

Hur gör jag det digitalt?



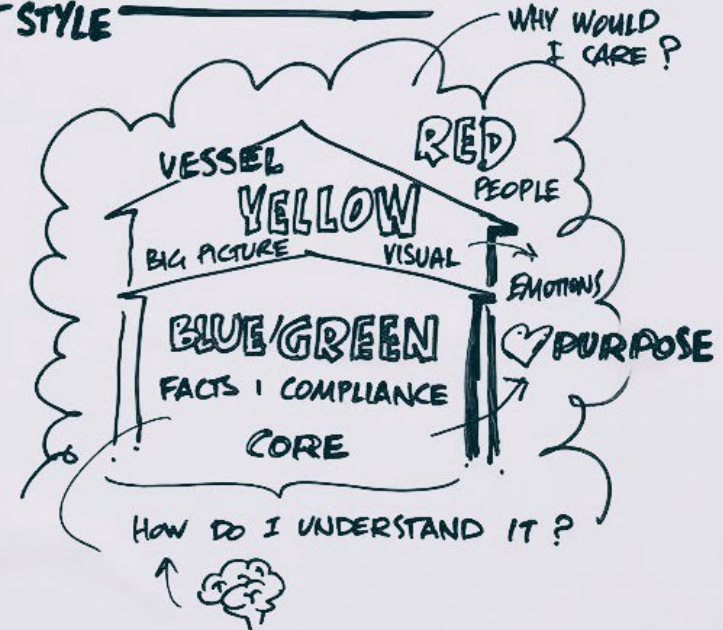
Min

EXPERIENCE/ STRENGTHS

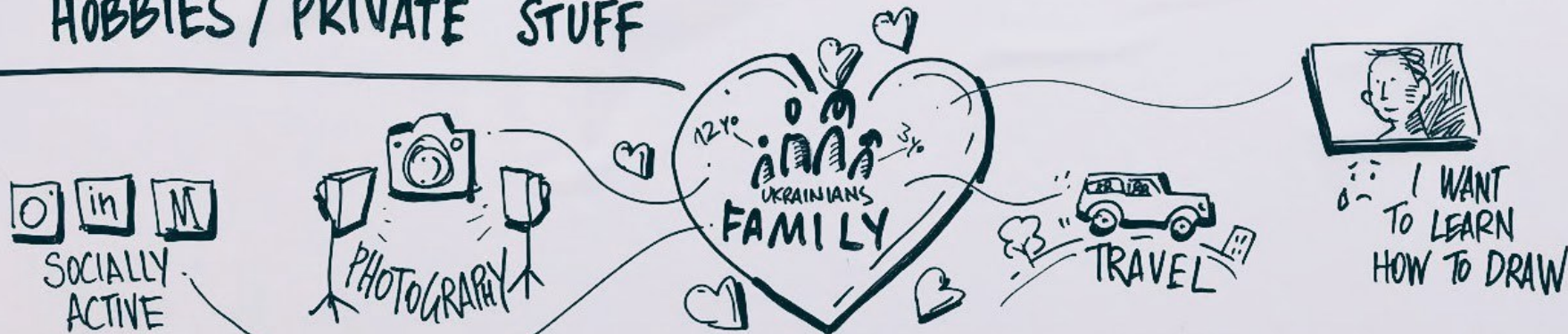


WOOKIEE
THAT LIVES IN ME
YURI MALISHENKO

MY PREFERRED COMMUNICATION -STYLE-

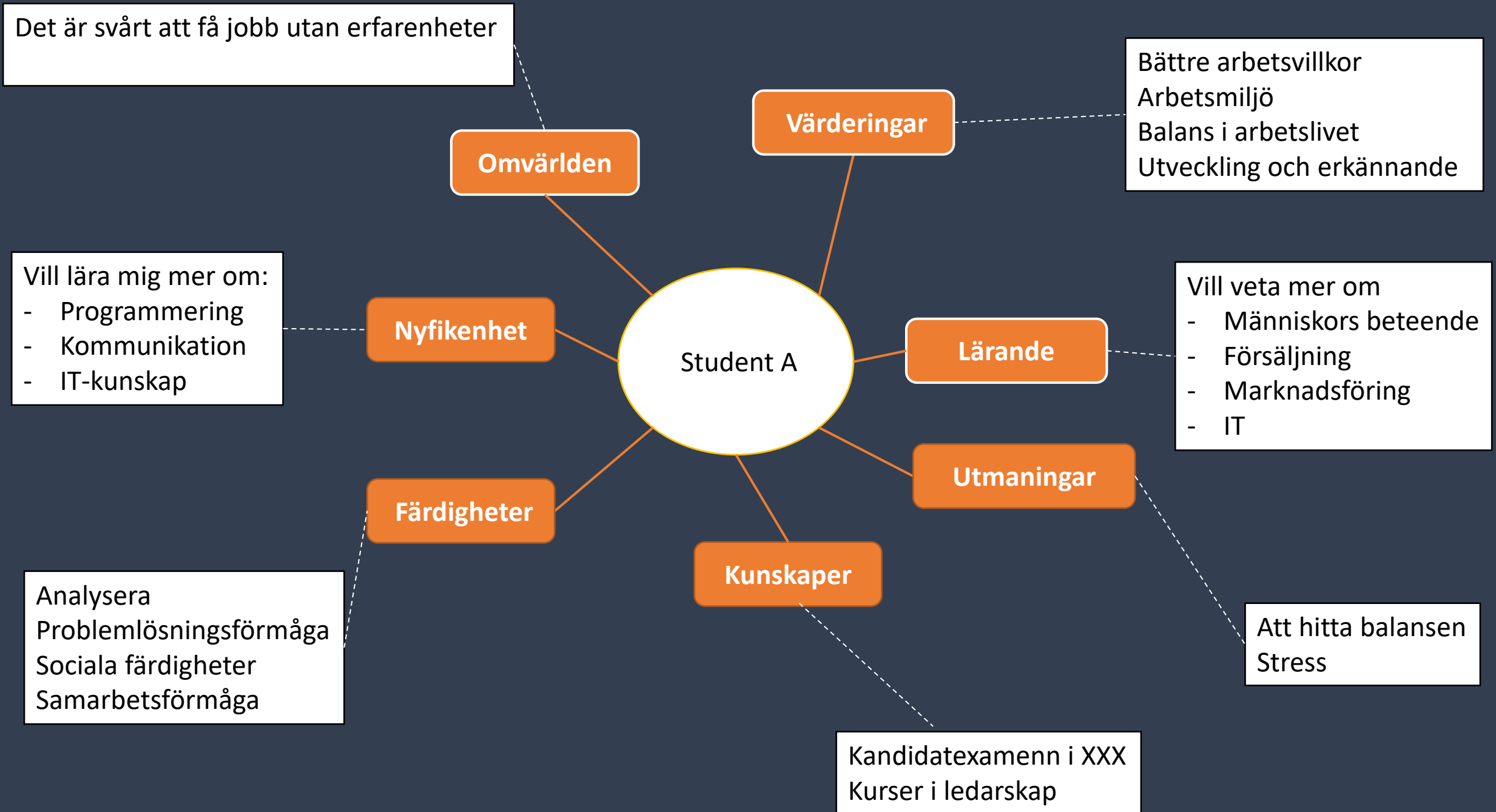


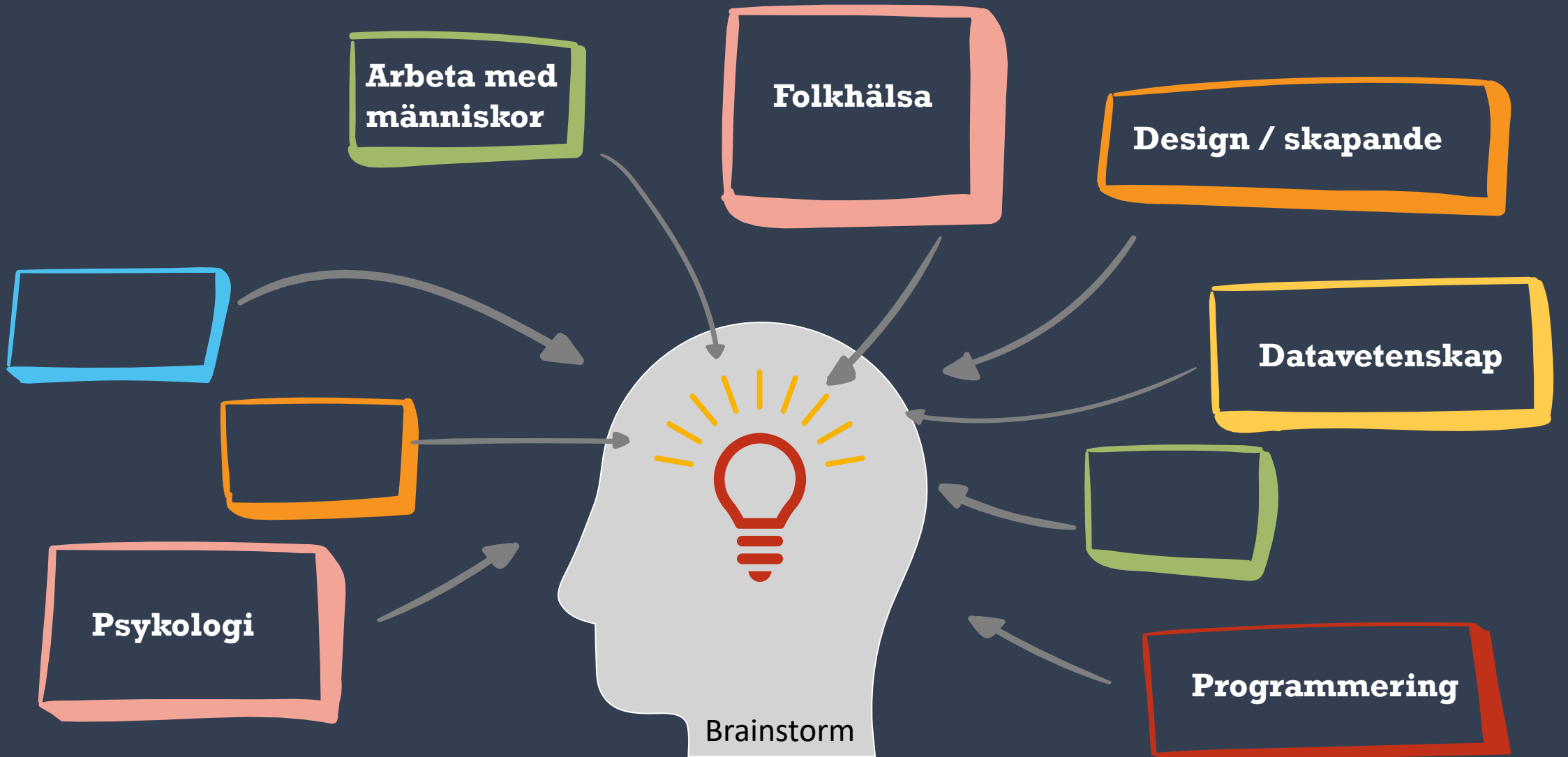
HOBBIES / PRIVATE STUFF



MÖ
ERSITET

Källa: Yuri Malishenko





I've learned that people will forget what you said,
people will forget what you did, but people will
never forget how you made them feel.

MAYA ANGELOU

Vägledarrollens komplexitet - i tider av snabb förändring

- Kunskapssamhälle
- Det livslånga lärandet
- Digitalisering: Internet & AI
- Utbildning | Arbetets mening
- Unga och unga vuxna



Rättvis- & förändringsmotiv

- Vidga självinsikt & handlingshorisont
- Motverka val som är bundna av klass, kön, etnicitet, funktionsvariation etc.
- Utbildningssegregation
- Förebygga gymnasieavhopp
- Vikten av gymnasieexamen

- Anställningsbarhet – mer utbildning (*Human kapital*)
- Underlätta matchning (*Kompetensförsörjning*)
- Personlig marknadsföring (*Karriär + socialt kapital*)
- Omställning – mitt i arbetslivet (kompetensutveckling / omskola)

- Begreppet: karriär
- Vägledning eller karriärvägledning?
- Karriärlärande | Karriärkompetens
- Vad är E-vägledning?
- **The 60-year curriculum.**
A lifetime of learning.

Vad är viktigt just nu i ditt
uppdrag?



How Losing Can Help You **WIN**

Ryan Robinson, Ph.D.
and John Krumboltz, Ph.D.

How Losing Can Help You WIN

Ryan Haberman, Ph.D.
and John Krumboltz, Ph.D.

CAREER PATHS
AMBITION
WORK EXPERIENCE
PERSONAL DEVELOPMENT
PLANNING
CHOICES
STUDY
EFFECTIVE NETWORKING
MAKE THE MOST OF YOUR DEGREE

EXPERT ADVICE TO SUPERCHARGE YOUR CAREER

YOU'RE HIRED!

**GRADUATE
CAREER
HANDBOOK** **MAXIMISE YOUR
EMPLOYABILITY
AND GET A
GRADUATE JOB**

TRISTRAM HOOLEY & KOBIN GRANT

LUCK *Is No* ACCIDENT

*Making the Most of Happenstance
in Your Life and Career*



John D. Krumboltz, Ph.D.
Al S. Levin, Ed.D.

Self-Help Seal of Merit
Association for Behavioral
and Cognitive Therapies

new possibilities
in life/career counselling

Gray Poehnell
Norman E. Amundson

WHAT COLOR IS YOUR PARACHUTE?

2017

**A PRACTICAL MANUAL FOR
JOB-HUNTERS AND CAREER-CHANGERS**

RICHARD N. BOLLES



ÄNTLIGEN
MÅNDAG
ARBETSMARKNAD FÖR ALLA

LÄROBOK I KARRIÄRKUNSKAP
KARRIÄRHÅLSA OCH POLICY

VÄGLEDARENS
VAL

TEORI OCH
METOD I AKTION

LEIF ANDERSSON

THE
CHAOS
THEORY
OF
CAREERS

**A NEW PERSPECTIVE ON WORKING
IN THE TWENTY-FIRST CENTURY**

ROBERT PRYOR
AND JIM BRIGHT

Converted to:

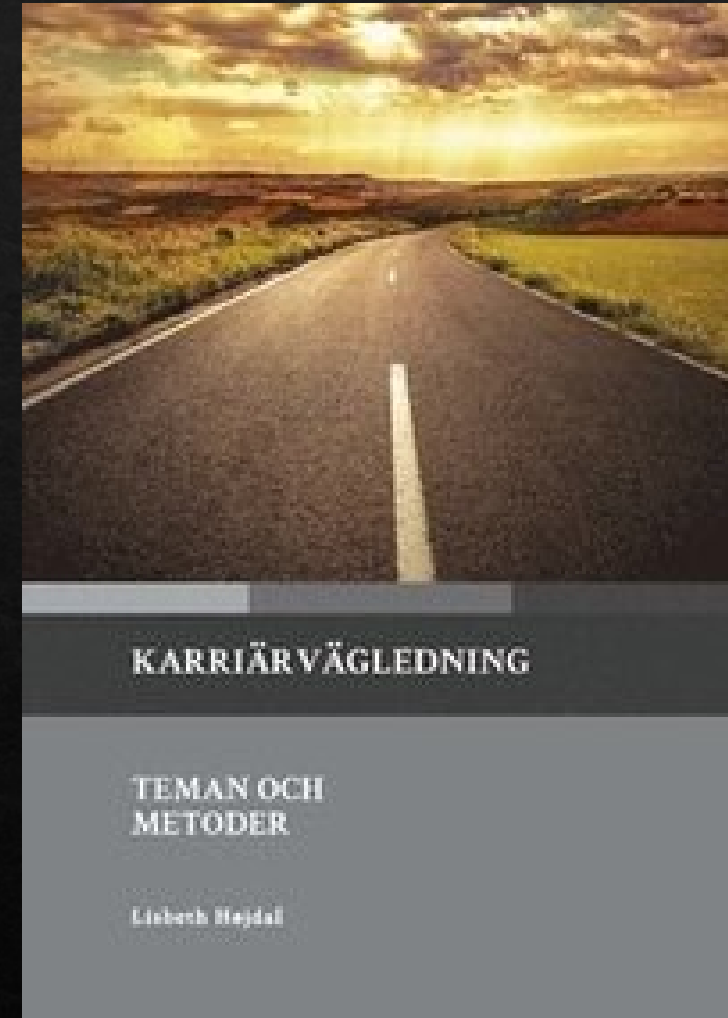
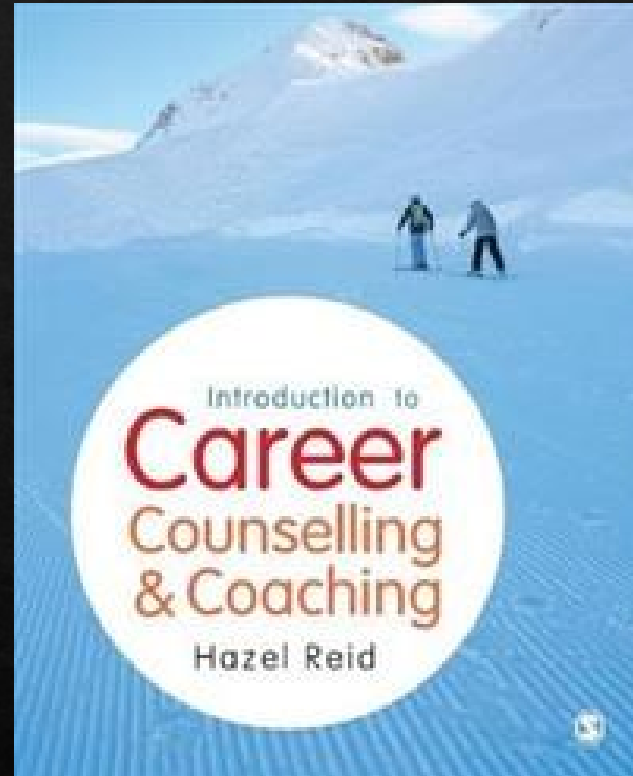


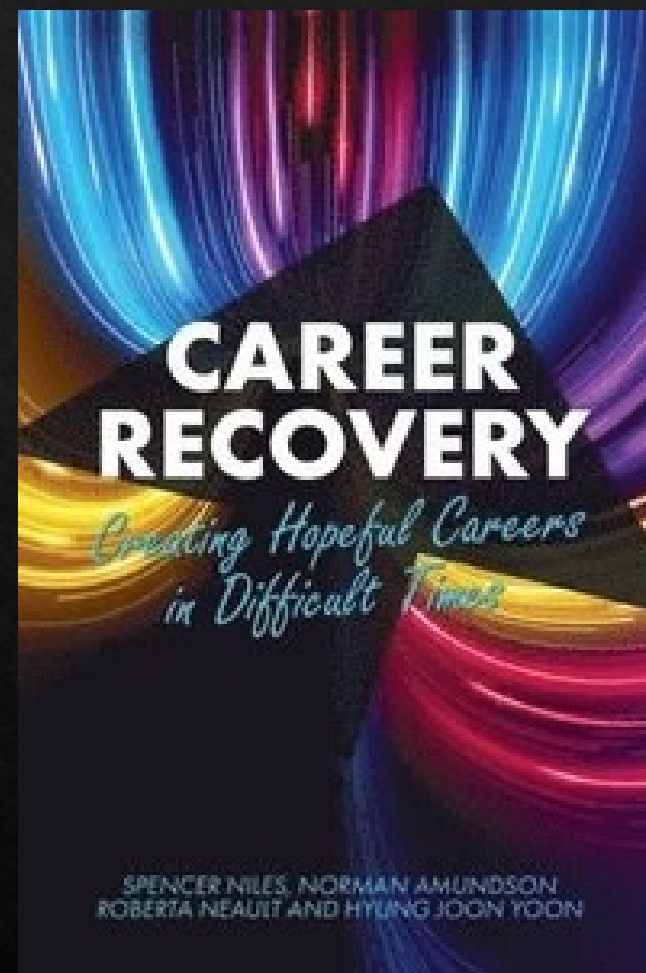
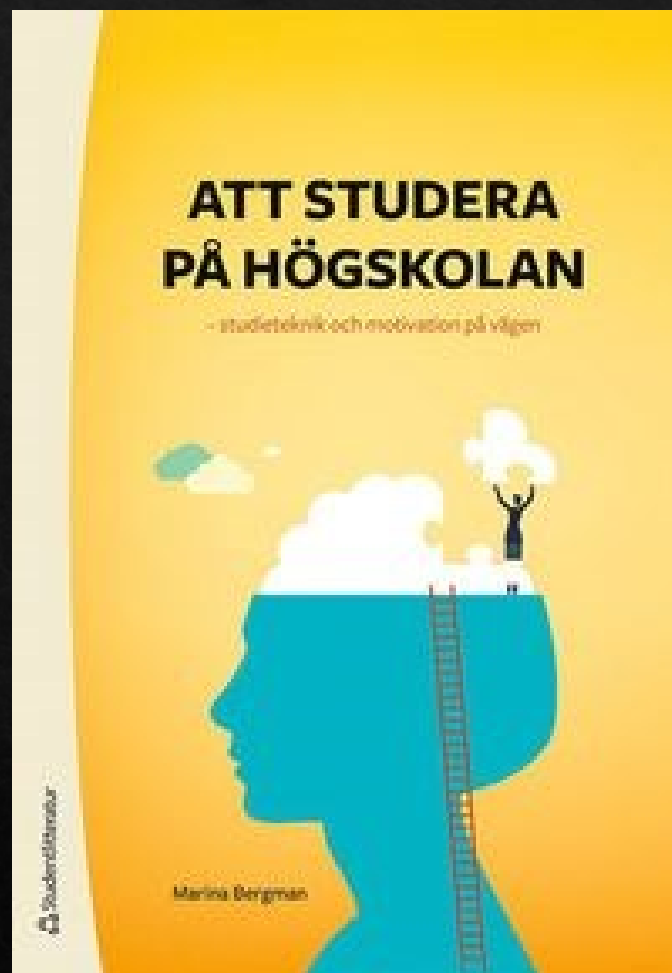
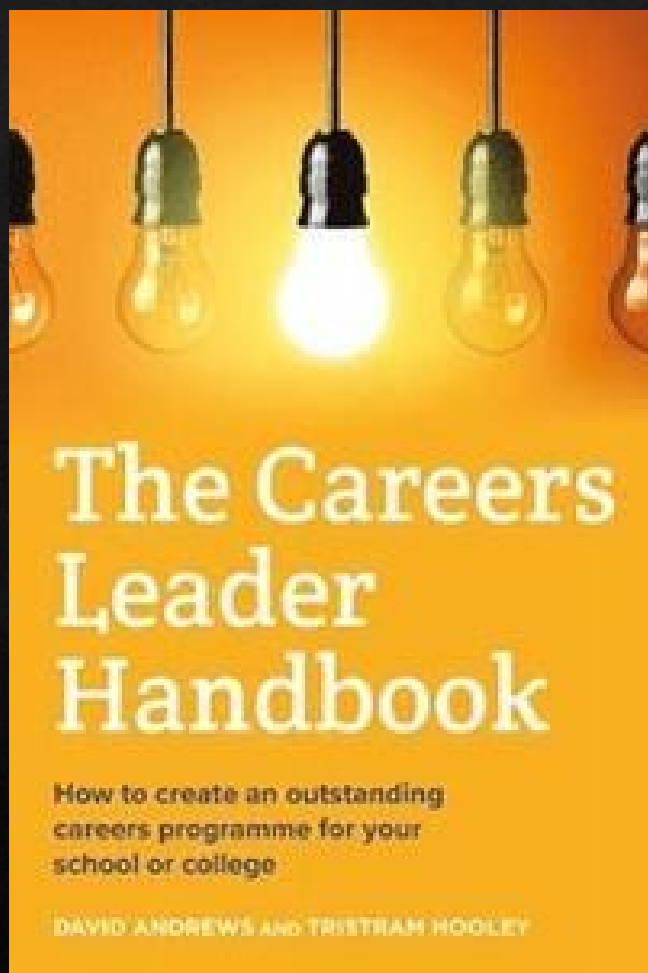
A graphic on a light green background. The top half features a dark green rectangle containing white silhouettes of a flower, a wrench, a pair of scissors, and a hammer. The bottom half shows a row of dark green silhouettes of people's legs and feet.

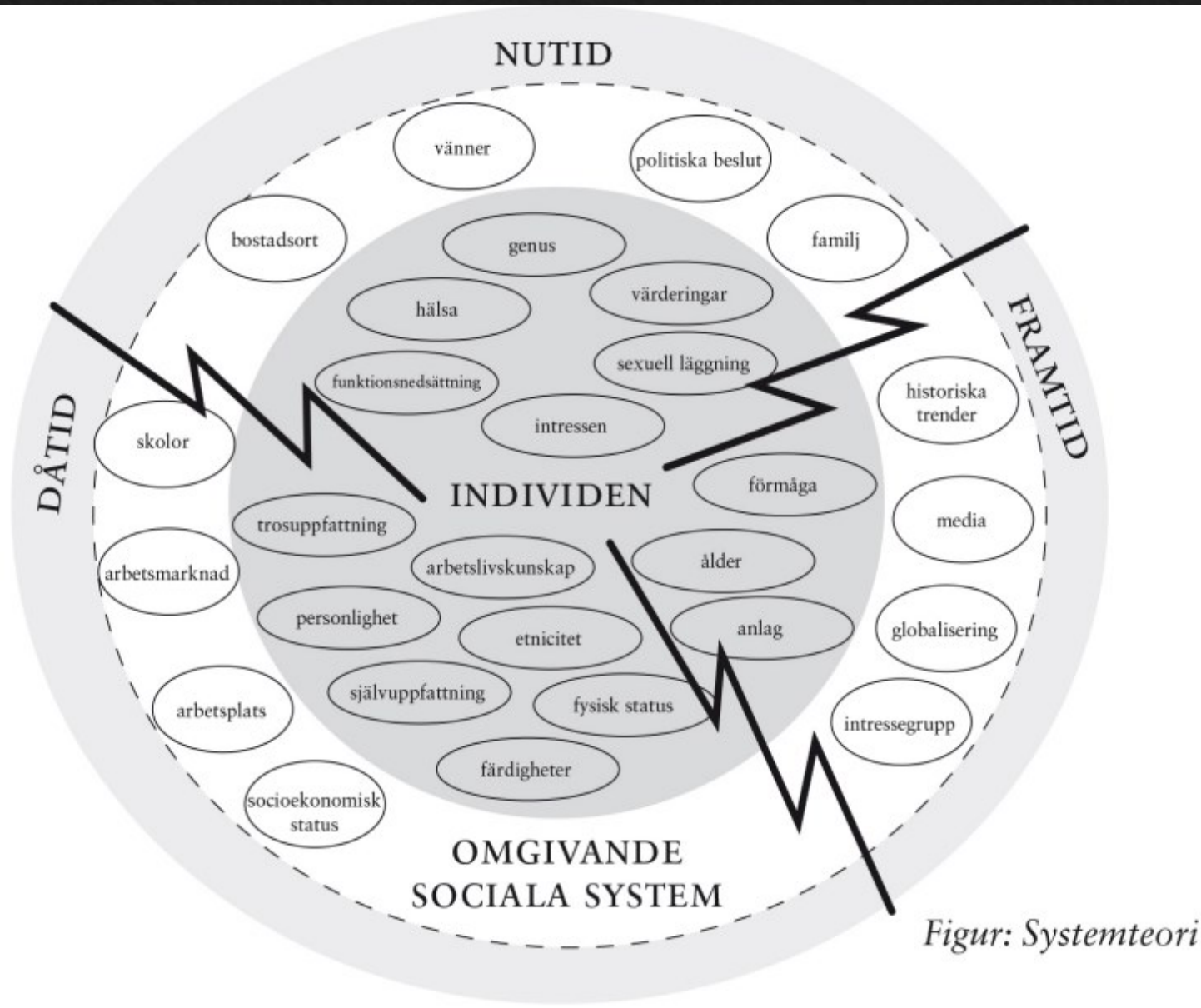
Tala om arbetslivet

ett genusmedvetet och
normkritiskt material för hela
skolan

Frida Wikstrand & Mia Lindberg (2016)







Reflektion:

- Ungas övergångar till vuxenlivet
 - Arbetes mening
 - Utbildning
 - Världsmedborgare
 - Hållbar demokrati
- (Bohlin 2018: Paulsen 2017)

Att välja för framtiden

- Vad ska du bli när du blir stor?
- Längre tid i skolan – ingen arbetsmarknad.
- Snabbare förändringar i arbetsliv och utbildning – ständigt nya val/vändpunkter.
- En ökad valfrihet – ”Du kan bli vad som helst”
- Jakten efter det perfekta valet.
”Prestationsångest – multipotentialitet”
- ”Rätt-samhälle”

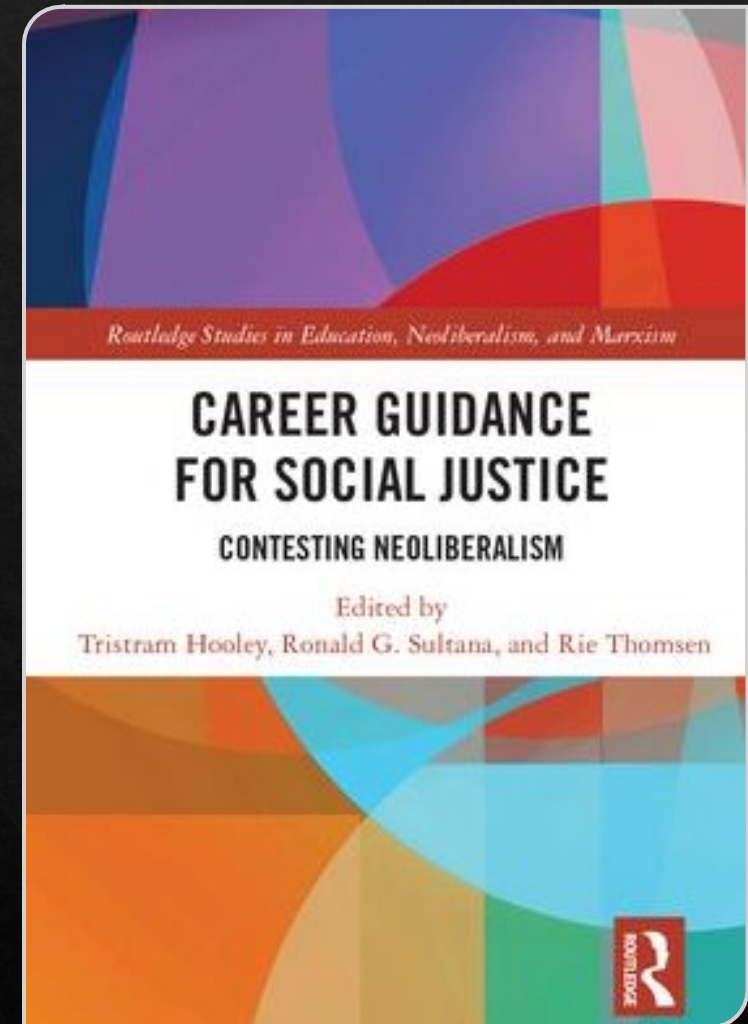


Väglidningsområdet har expanderat från en fråga om val av utbildning och arbete inför inträde i arbetslivet, till att hantera karriär i ett livsperspektiv.

Defining career guidance

“Career guidance supports individuals and groups to **discover** more about work, leisure and learning and to consider their place in the world and plan for their futures... Career guidance can take a wide range of forms and draws on diverse theoretical traditions. But at its heart it is a purposeful **learning opportunity** which supports individuals and groups to consider and reconsider work, leisure and learning in the light of new information and experiences and to take both **individual and collective action** as a result of this.”

*Upptäcka – Förstå – Göra
Lärandeprocess – Engagemang – Interaktivitet*



Alla har en karriär, men inte alla karriärer är lika.

Att upptäcka

Att förstå

Att göra



Med VAD och VAR vill du jobba?

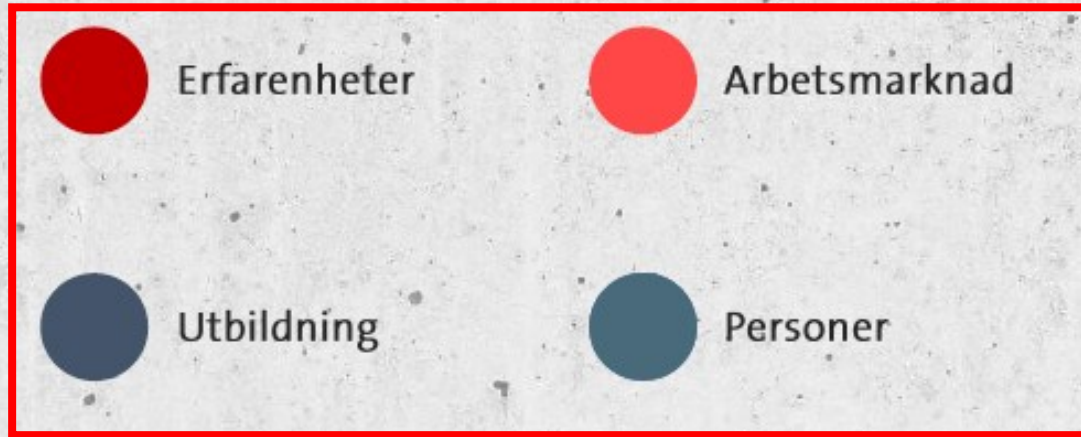
- För helförvirrade, men också för
bombsäkra...

Att väcka hopp och nyfikenhet på förändring



Karriärmål

Källa: Karriärhjulet
(Amundson)

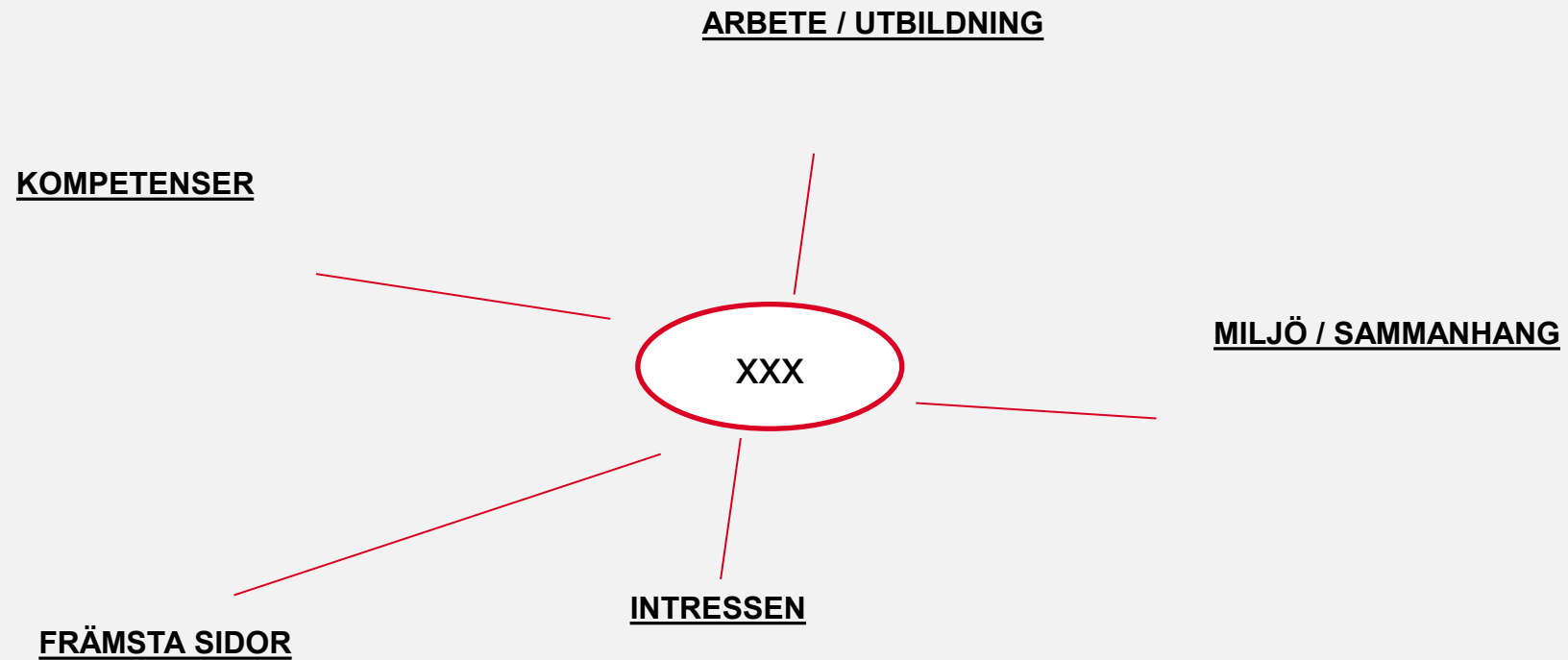


Strategi för karriärplanering



VAD?

VAR?



VAD?

"Lätt att lära mig nya saker."

VAR?

"Vill byta yrkesbana – göra något som intresserar mig"

"Humanistiska ämnen"

"Viktigt med balans och omväxlande"

KOMPETENSER

- Hjälpa/stödja andra
- Arbeta med barn
- Noggrann
- Pedagogiskt arbete och stöd

"Hälsosam och rimligare arbetsbelastning i förhållande till arbetstid"

Student 1

Miljö / sammanhang

- Arbetsglädje / lust
- Balans mellan arbete/fritid.
- Ett arbete som jag trivs med.
- Vill inte ett arbete som innebär mycket högt tempo och ständiga förändringar.
- Trygg arbetsmiljö
- Vill känna mig delaktig, behövd, göra nytta och göra skillnad.

FRÄMSTA SIDOR

- Kreativ
- Empatisk - tålamod
- Öppen – flexibel
- Läsa av situationer/människor
- Lyhörd
- Anpassningsbar

INTRESSEN

- Bibliotek
- Litteratur
- Språk
- IT
- Humanistiska intressen

Microsoft PowerPoint



I vägledningssituationen

Utanför vägledningssituationen



Skapa allians och relation

Först personen - sen "problemet"

- Var befinner jag mig i livet? Hur har jag tagit mig hit?
- Vad är viktigt för mig i framtiden?
- Vad har jag med mig i mitt bagage av erfarenheter och kunskaper?
- Vad vill jag förändra? Vad är jag nöjd med?
- Mirakelfråga: "Om allt vore möjligt" – hur skulle jag då vilja leva mitt liv?



"Tell me and I will forget, teach me and I may remember,
involve me and I will learn."

Blicka inåt

VAD

- Definiera dina färdigheter/skickligheter/kompetenser
- Eller fråga någon annan vad du är bra på...
- Fundera eller berätta om något du gjort som du varit nöjd med – leta själv eller be andra leta efter kompetenser i berättelsen.
- Identifiera dina intressen / favoritintressen
- Definiera var du vill använda dina kompetenser = FAVORITMILJÖER
- Hjälpa den sökande att bryta ner ...

Blicka utåt

VAR

- Vad vill jag göra?
- Vilka kompetenser trivs jag med att använda?
- Var vill jag verka – i vilken bransch eller organisation?
- Vad är viktigt i mitt yrkesliv?
- Vad kan yrket heta?
- Vilka kompetenser vill du använda dig av i yrkeslivet?
- Vilken typ av bransch och organisation?

Intressen – Kompetenser - Värderingar = Bryt ner ytterligare

VAD och VAR metoden

Hur kommer man på vad och var man vill göra i framtiden?

VAD vill jag göra?

- ◊ Kompetenser
- ◊ Främsta sidor / Egenskaper
- ◊ Sammanhang (arbetsområde)

Detta är jag bra på och detta tycker jag om att göra – i yrkeslivet.

VAR vill jag göra det?

- ◊ Intressen
- ◊ Värderingar
- ◊ Arbetsförhållanden

Detta tycker jag om att göra, får energi av – kan kopplas till yrkesliv.

Jag vill arbeta med
människor

Övningar

- **Kompetenser;** i form av utbildning, erfarenhet eller från vardagslivet. Det du kan, vet, har gjort. Bekvämt med och göra.
- **Intressen;** Tycker om, gillar, kan tänka sig att studera eller arbeta med, får energi, motivation. Styrkor och svagheter – det du gillar och inte gillar!
- **Värdering;** det som är viktigt för dig, prioritera, behöver för att fungerar eller få motivation, driver, uppskattar, önskar.
- **Arbetsförhållanden;** Arbetsmiljö, människor och beteenden jag trivs / inte trivs med. Under vilka omständigheter gör du ditt bästa arbete och är som mest effektiv? När blomstrar du som mest?
- **PIE-metoden;** Genom att förstå marknadens behov, förstår du också var och hur dina resurser bäst kan utnyttjas.



OM FRAMTIDSKORTET ▾

ANVÄNDARINSTRUKTIONER ▾

OM OSS/LICENSER ▾

LOGGA IN

Malmö universitet

Välkommen till Framtidskortet

1. Börja med att sortera kortleken om **arbetsuppgifter och värderingar**.
2. Återvänd sen till denna sida och sortera yrkeskortleken.
3. När alla kort är sorterade skickar du ett mejl till din studie- och yrkesvägledare.

Lycka till!

Arbetsuppgifter och värderingar

Sortera kort inom 20 yrkesområden

Hur fattar jag beslut?



Innan mötet

1. Kompetenser
2. Värderingar (viktigt/inte viktigt)
3. Yrkesområden, 20 kort



På mötet

- Identifiera
- Konkretisera
- Prioritera

Mål

Nytt individuellt samtalsunderlag
med urval av aktuella
yrkeskortlekar



Ny kortsvajpning

- Yrkeskortlekar
- Universitetsämnen



Nytt möte

Framtidskortet



Vi lever i samma värld, men inte i
samma verklighet.
- för den formas i våra hjärnor.

Anna Tebelius Bodin, hjärnutbildare

PAUS – 10 min

VÄLKOMMEN TILLBAKA OM:



MINUTER

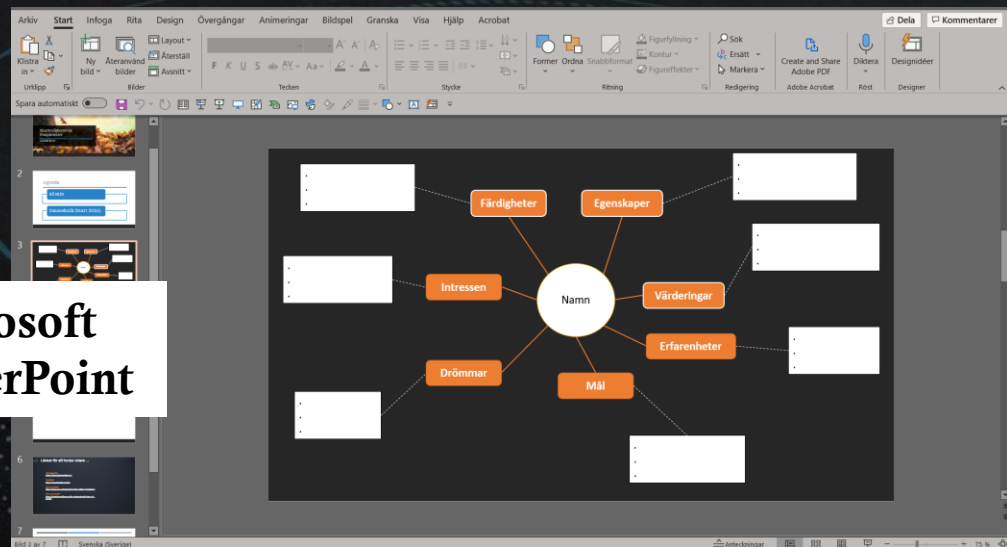
SEKUNDER

I realtid eller genom
förberett material

Några digitala verktyg – med fokus på Hur:et

1

Microsoft
PowerPoint



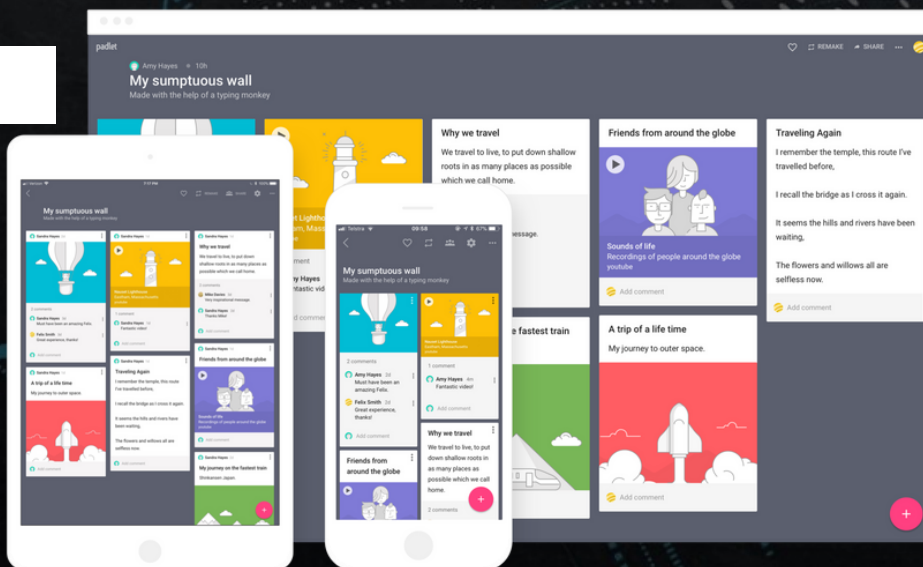
2

Zoom
- "Annotate" & "Whiteboard"



3

Padlet

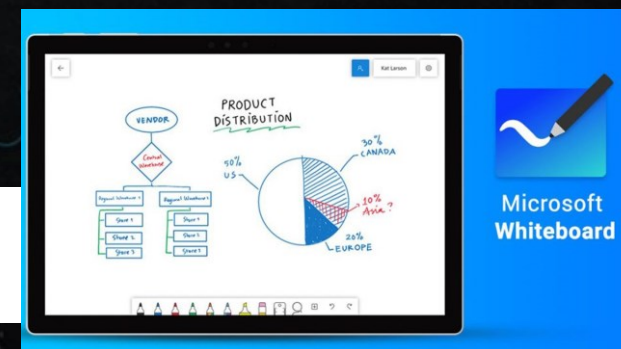


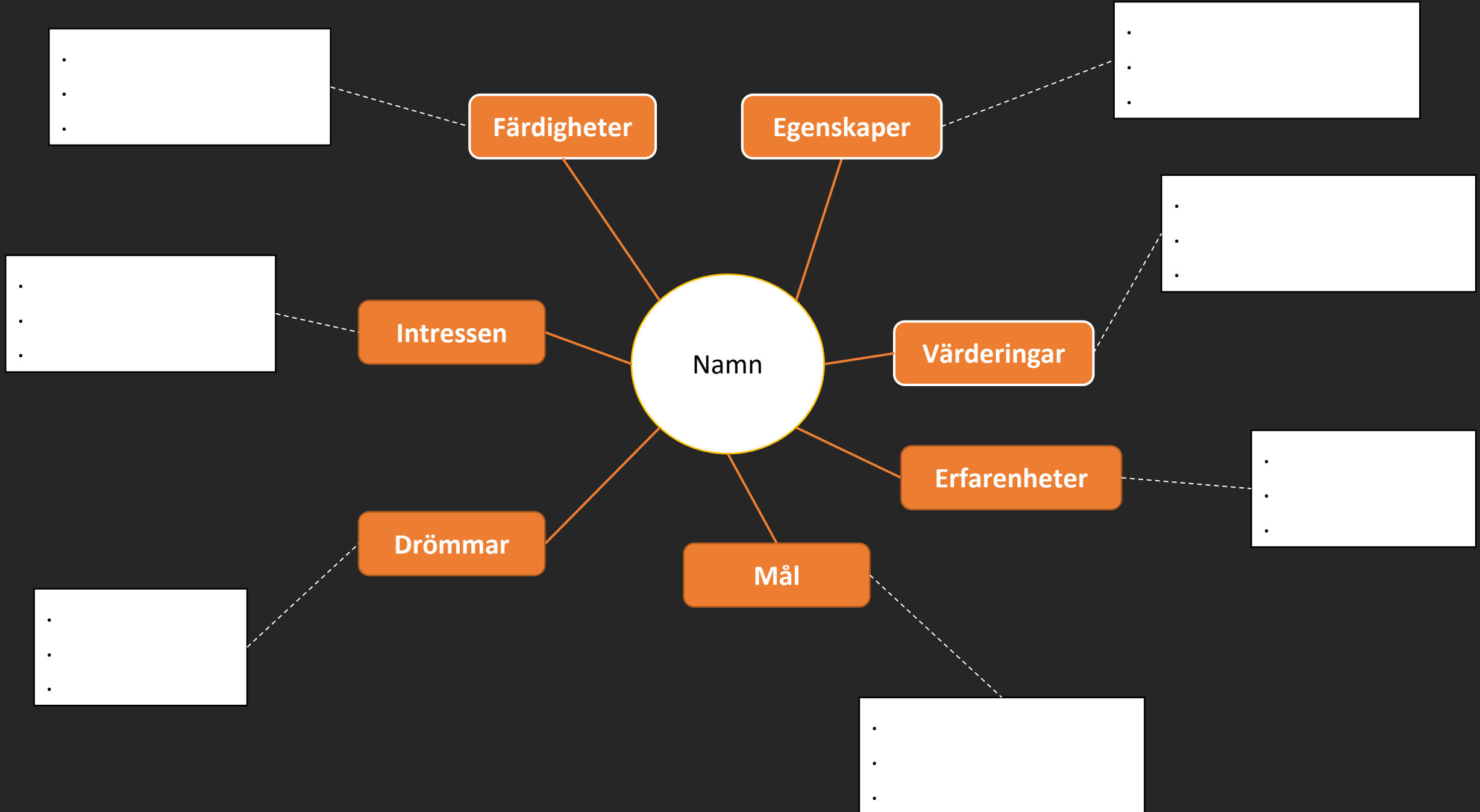
Google



Youtube

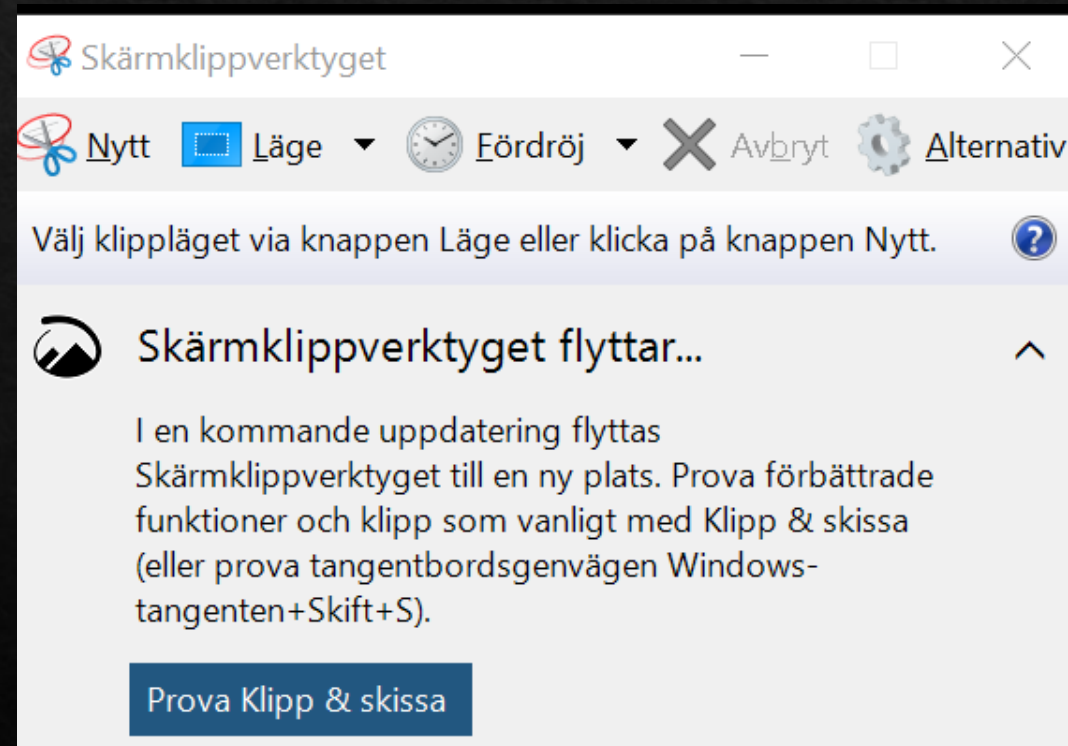
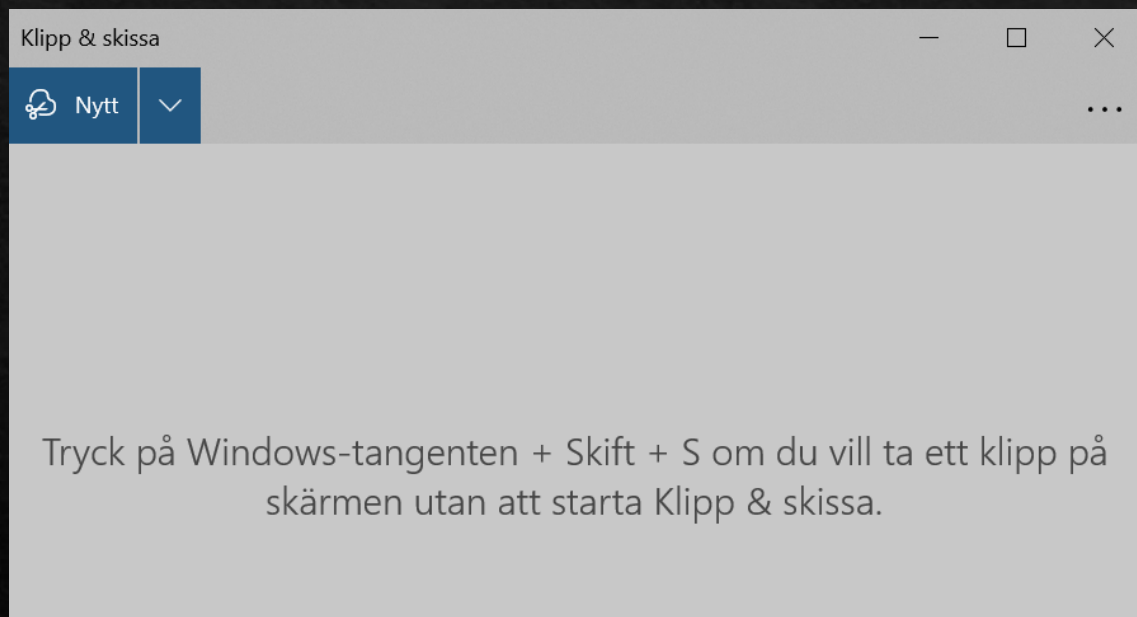
Microsoft
Whiteboard





Skärmsklippsverktyget | Klipp & Skissa | Snipping Tool

- ett enkelt sätt att ta en skärmbild!



Alternativ:

Tryck på Windows-tangenten + Skift + S



Steg 1: Sök efter verktyget genom att klicka på Start-menyn i aktivitetsfältet.

Steg 2: Skriv ordet skärmklippverktyget.

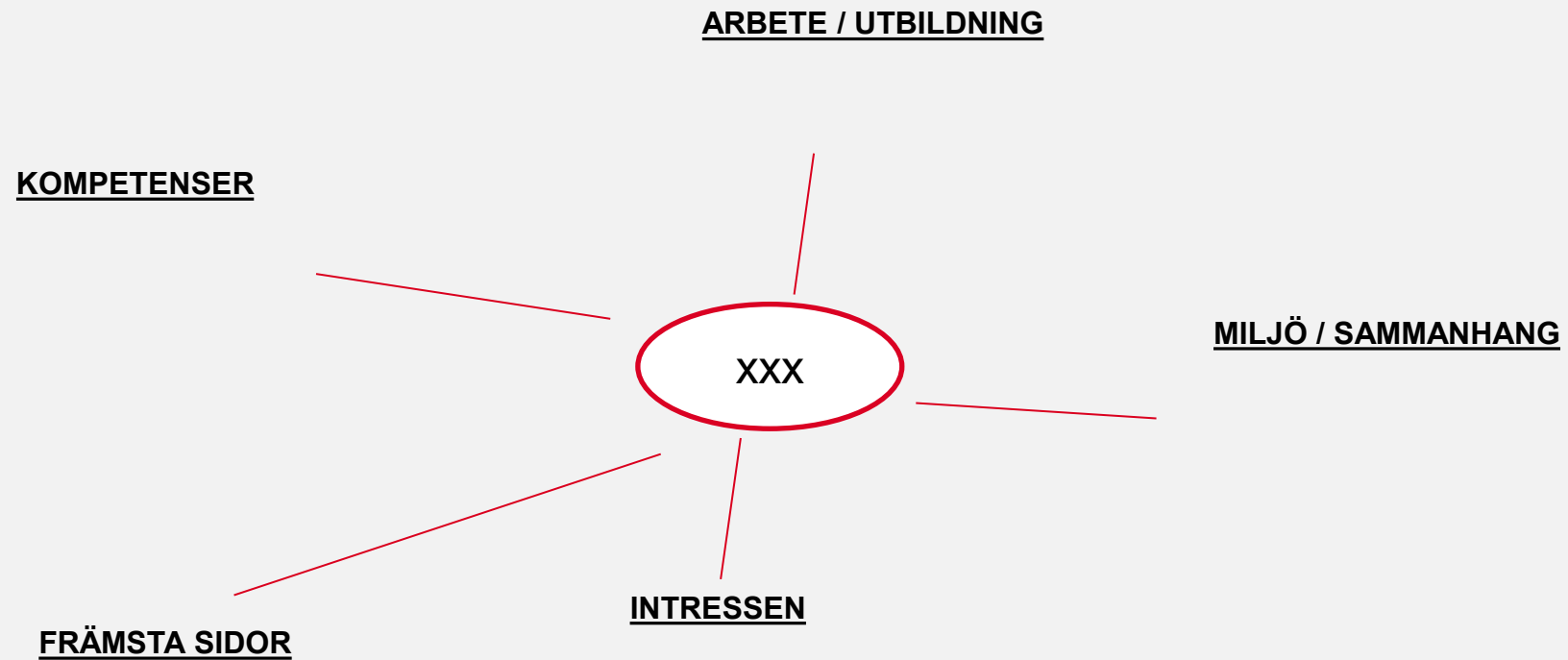
Steg 3: Klicka på verktyget i sökresultatet.

Fyra typer av skärmklipp

- **Klipp i eget format:** rita valfri form runt ett objekt på skärmen
- **Rektangulärt klipp:** dra en rektangel runt ett objekt på skärmen
- **Fönsterklipp:** markera det fönster du vill ta en bild av
- **Fullskärmsklipp:** ta en bild av hela skärmen

VAD?

VAR?



VAD?

"Lätt att lära mig nya saker."

VAR?

"Vill byta yrkesbana – göra något som intresserar mig"

"Humanistiska ämnen"

"Viktigt med balans och omväxlande"

KOMPETENSER

- Hjälpa/stödja andra
- Arbeta med barn
- Noggrann
- Pedagogiskt arbete och stöd

"Hälsosam och rimligare arbetsbelastning i förhållande till arbetstid"

Student 1

Miljö / sammanhang

- Arbetsglädje / lust
- Balans mellan arbete/fritid.
- Ett arbete som jag trivs med.
- Vill inte ett arbete som innebär mycket högt tempo och ständiga förändringar.
- Trygg arbetsmiljö
- Vill känna mig delaktig, behövd, göra nytta och göra skillnad.

FRÄMSTA SIDOR

- Kreativ
- Empatisk - tålamod
- Öppen – flexibel
- Läsa av situationer/människor
- Lyhörd
- Anpassningsbar

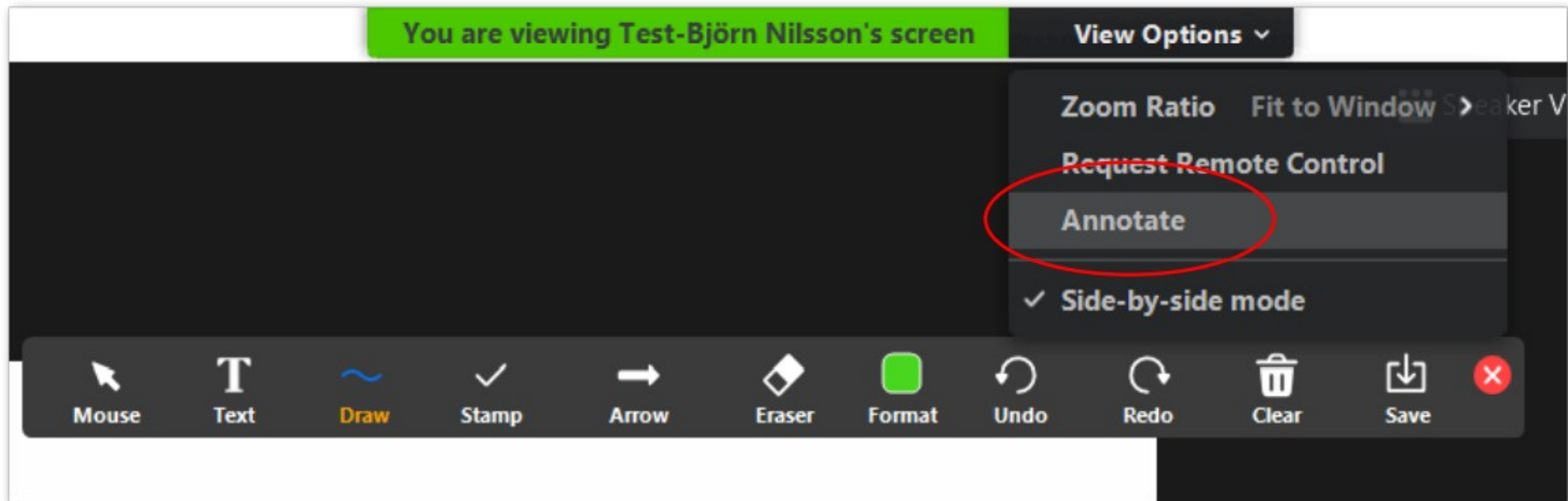
INTRESSEN

- Bibliotek
- Litteratur
- Språk
- IT
- Humanistiska intressen

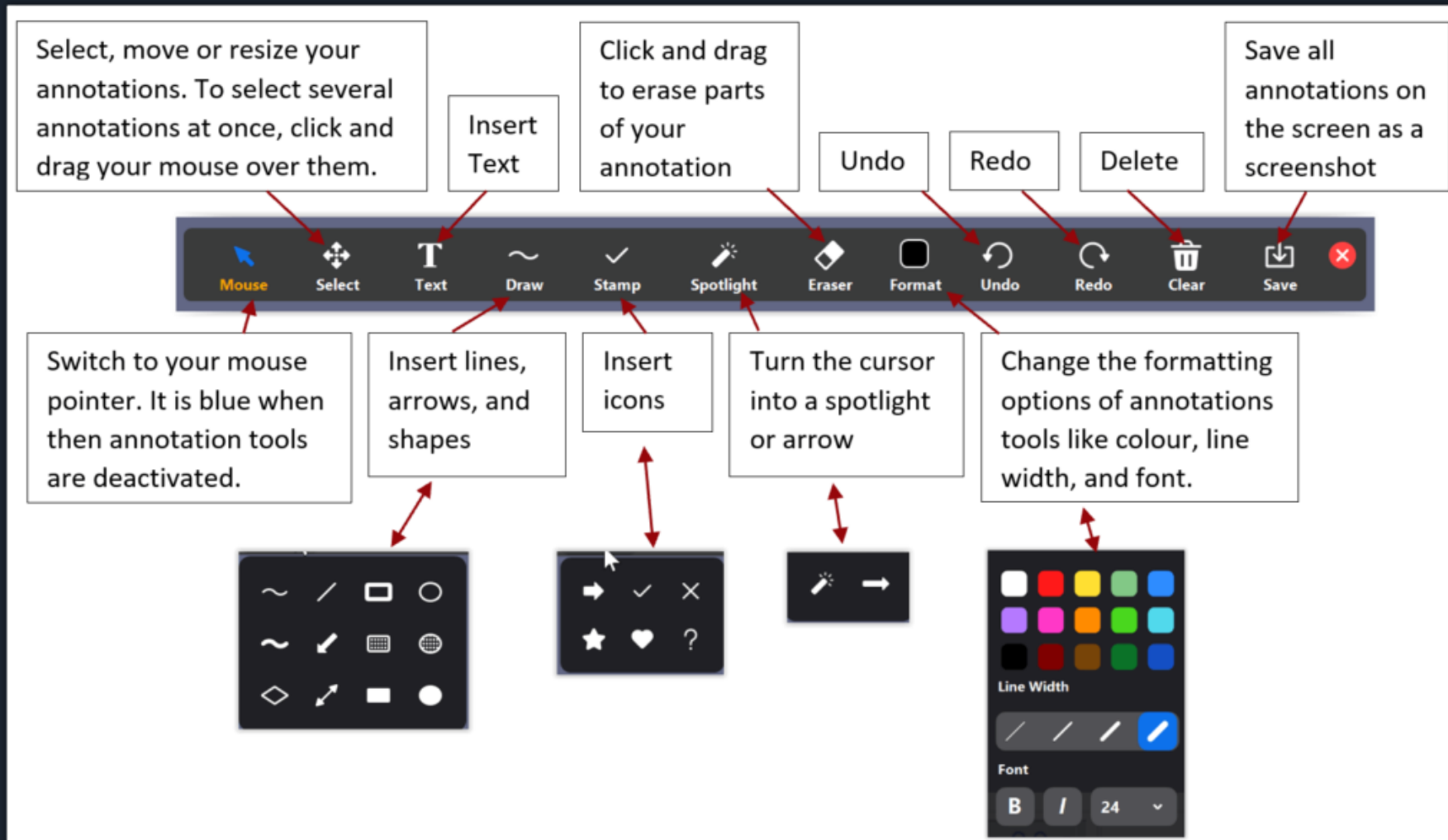
Microsoft PowerPoint

Zoom - annotate:

Click on options and then annotate



Annotate - menu



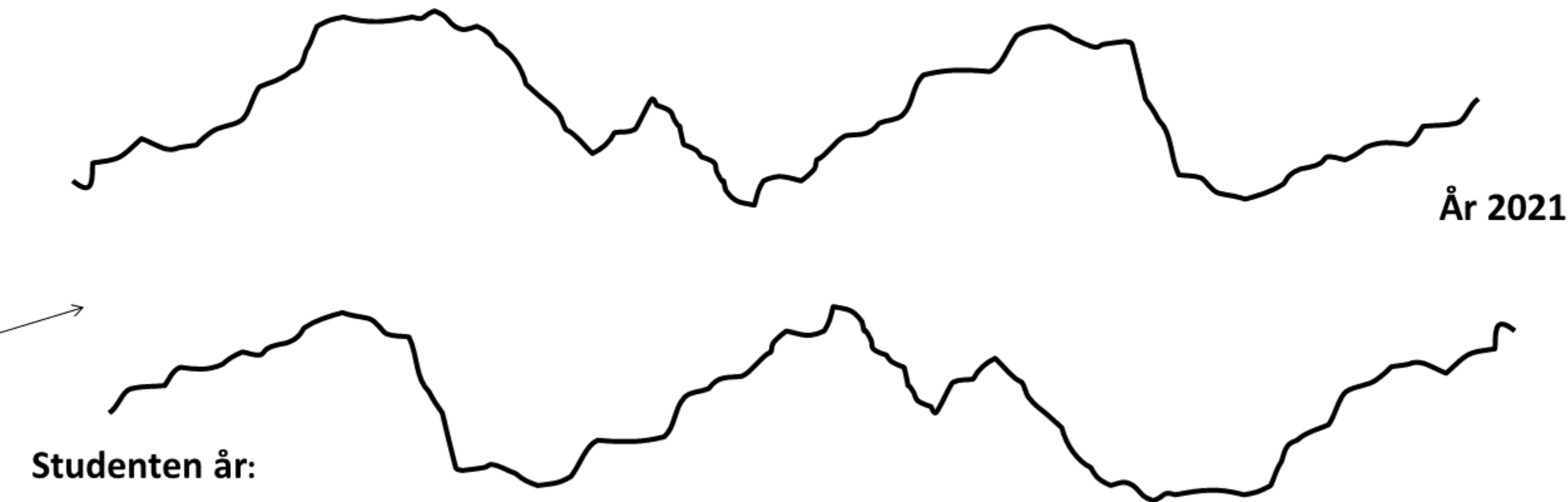
First Things First – ABCD-metoden

A	"Brånskande och nödvändigt"	"Ej brånskande, dock nödvändigt"	B
C	"Ej nödvändigt men brånskande"	"Ej brånskande, ej nödvändigt".	D

Övergång mellan skola och arbete

För in vilka olika sysselsättningsstatus* du har haft från studenten tills idag

- Skriv även in viktiga händelser, personer och årtal.



**Med olika sysselsättningsstatus innebär förändringar mellan heltid, deltid, tillfällig arbete, period av utbildning, resor, arbetslöshet, sabbatsår etc.*

JAG VET PRECIS HUR JAG SKA GÅ TILLVÄGA FÖR ATT FÅ ARBETA MED DET JAG VILL.

Jo, jag vet precis vilken utbildning jag ska gå

Jag tror att jag vet vilken utbildning jag ska gå

Jag har inte en aning om vilken utbildning jag ska gå

Annat svar..

SITUATIONEN NU:

t.ex. Jag studerar inte



Fördelar med situationen nu

FÖRÄNDRAD SITUATION:

t.ex. Jag börjar studera



Fördelar med förändring



Nackdelar med situationen nu



Nackdelar med förändring



Malmö

- från att ha varit industristad till att vara en kunskapsstad



Min vägledningskontext...

Malmö, en stad med många möjligheter, men samtidigt många utmaningar. Det är även **en kluven stad** med många högutbildade och lågutbildade.

Processvägledning; Blicka inåt – Blicka utåt – Blicka framåt
(Jmf med Insikt – utsikt – framsikt)

Inre och yttre värld

- Kompetenser
- Värderingar
- Intressen
- Egenskaper
- Kontakter
- Socialt sammanhang



Kritiska röster
Föreställningar
Förväntningar
Oro
Utmaningar

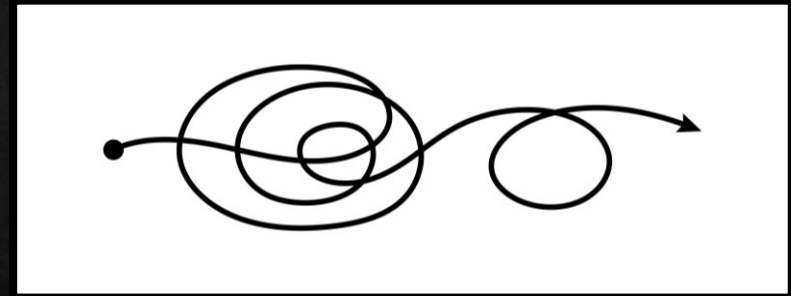
Framtidshopp
Lärande
Positiv osäkerhet

Ett exempel...

”Jag blir 32 om ett år och har ingen aning om vad jag ska göra med mitt liv. Jag har inga särskilda intressen och vet inte riktigt *vad jag är bra på*.

Jag har ingen ordentlig utbildning och har jobbat som personlig assistent de senaste 5 åren. Jag har också haft deltidsarbete på en livsmedelsaffär. Jag blev nyligen uppsagd pga. arbetsbrist där. Det var synd för jag behöver ju pengar men känner samtidigt att det var inget för mig att fortsätta med.

Känner mig stressad. *Vad ska jag göra?* Att hoppa på en utbildning vilken som helst går ju inte. Jag avskyr att vara i den här sitsen, tiden bara flyger iväg och jag känner att jag inte har några ambitioner. Eller snarare, jag vet inte på vad jag ska lägga mina "dolda" ambitioner. *Vad passar jag till?*”.



Inspirationskälla:
Nordiskt Nätverk för Vuxnas Lärande
NVL Åland (2019)

Vad tycker du att jag ska göra?

Metaforer: en resa....





En utbildningsresa
En klassresa
En omställningsresa
En osäker resa
En hoppfull resa
En utforskande/upptäck resa

Storytelling





Adjusting plans is expected and adaptive - The flexibility to modify goals, or the pathways towards goals, in order to move forward. . In remaining flexible and open to new information, current goals can be reinforced, or new goals may emerge. Positive uncertainty.

The act of taking steps towards goals - Moving actions forward and adjusting goals when situations in our environment change.

Make it happen – the act of engaging in thoughtful consideration about goals and the specific steps to be taken Learning what actions need to be taken to achieve the career and work life desired. The goals should be realistic and doable.



The environment plays a key role in keeping things moving. Winds can change quickly and this change can impact overall well-being. The winds of change blow through the economy, health system, political action, and cultural adjustment.

Slow it down and pay attention – Ability to think about and examine your own thoughts, beliefs, behaviours and circumstances. Find your element.

Develop answers to key self-reflective questions – Achieving self-clarity is a process and requires time for the understanding to come into sharp focus. Seek understanding of attributes, skills & values.

Future vision, act of brainstorming – Involves brainstorming and exploring future career possibilities and identifying desired future outcomes. The focus is on possibilities rather than probabilities. Desirable options.

Hope-Action Theory (Amundson, N. E., Niles, S. G., & Yoon, H. J. (2020))

- Framtidsoro – ”tänk om...”
- ”Lack of imagination”
- Metaforer och berättelser
- Hopp som kompetens – hopp som muskel
- Förändring och beslutsfattande
- Hög grad av hopp *kontra* låg grad av hopp

(Snyder – Bandura – Hall)



Hope-Action Group
<https://www.doubleknot.works/>

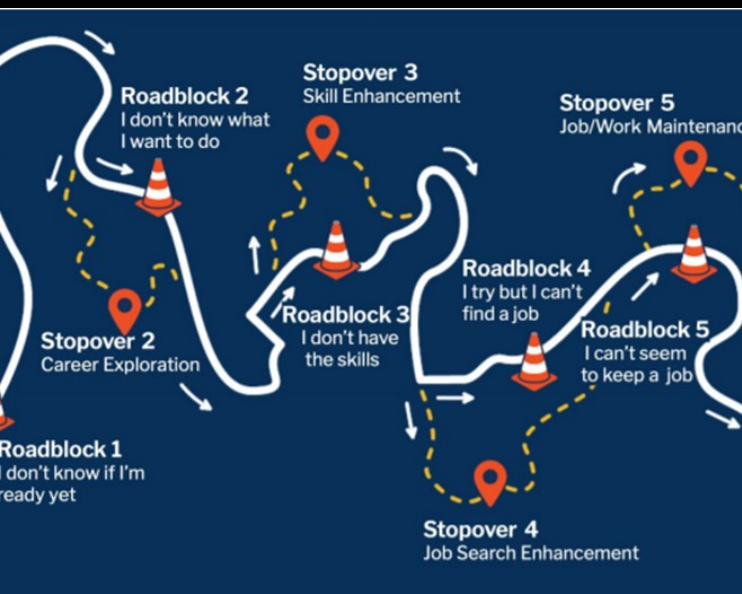
Hopp inom positiv psykologi



Hope matters. Hope is a choice. Hope can be learned and spread to others. How well we hope determines how well we live (Lopez 2015)

- Hoppets betydelse - ett sätt att tänka och är avgörande för att vi ska överleva eller hantera svåra och traumatiska situationer.
- Hopp handlar inte om önsketänkande - det handlar om att agera.
- Hoppteori inkluderar, enligt Snyder, tre tydliga ingredienser:
Goals - Agency - Pathways
 - The future will be better than the present
 - I have the power to make it so
 - There are many paths to my goals
 - None of them is free of obstacles

(Snyder 2002; Lopez 2015)



Go to www.menti.com and use the code 6775 7568

Varmt välkommen!

Go to

www.menti.com

Enter the code

6775 7568



Or use QR code

Digitala verktyg...

Klipp & skissa



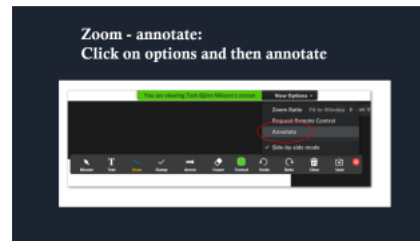
Microsoft Powerpoint

- Återanvänd bilder
- Anpassa verktygsfältet snabbåtkomst
- Designidéer
- Använda bilder, figurer, former och annat.
- Exportera och spara till PDF eller bilder (png / jpeg)



Zoom

- Annotate
- Dela skärm (Portion of Screen)
- Reactions: Yes, No, raise hands...
- Whiteboard
- Spara till PDF eller bilder



Padlet

- Använda mindmap
- Tema: Canvas
- Skapa olika kopplingar.
- Ladda upp material
- Dela Canvas via länk
- Exportera till PDF eller bilder



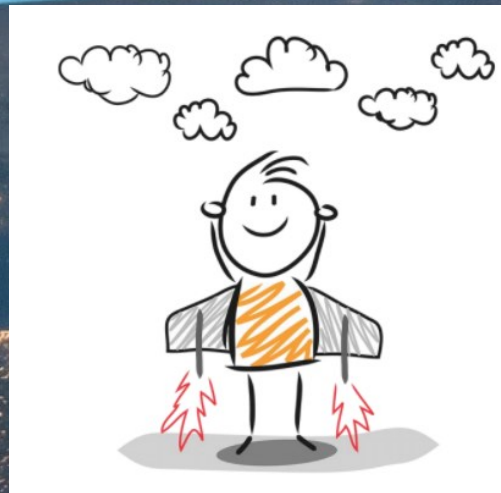
-
- Vad behöver jag? (vägledarbehov)
 - Vad behöver den sökande? (Deltagarens behov)
-

Börja alltid med syftet och inte med verktyget
- det pedagogiska motivet

Vägledning tar tid, inget "quickfix"

Att komma igång
med processvägledning...

Take the best, leave the rest
Don't get stuck in complexity
Think simple and clearly



Tack för att du deltog och lyssnade!

Frågor och kontakt:

info@digicaon.se alt [LinkedIn](#)

Material för att ladda ner:

www.digicaon.se