



På rätt kurs i karriären

- att veta vad jag vill jobba med

**En handbok i sju steg som ger dig en kompassriktning för
ditt yrkesliv.**

Bengt Kallenberg

Innehåll

Inledning.....	3
Vad gör att det är svårt att veta vad jag egentligen vill.....	5
Steg 1, Nuläget – möjligeter och begränsningar.....	8
Steg 2, Vad vill jag uppnå.....	10
Steg 3, Kompetensinventering och -prioritering.....	12
Steg 4, Arbetsvärderingar.....	14
Steg 5, Din historia.....	15
Steg 6, Önskad framtid.....	16
Steg 7, Anpassa omgivningen.....	22
Bilagor: 10 övningar.....	24

Inledning

En av de vanligaste frågeställningarna jag stöter på när jag i min karriärcoaching hjälper människor att sätta upp mål och önskade resultat samt nå dit de vill är att "veta vad jag vill jobba med – egentligen". Många har mer eller mindre av en slump hamnat där de är idag. Ibland har det blivit bra, ibland mindre bra. Men vid någon tidpunkt kommer känslan att du vill göra ett val som är ditt eget, ett val där inte slumpen eller någon annan bestämmer. Du vill veta i vilket syfte du ska använda dina kunskaper, förmågor, talanger och drivkrafter.

Att göra ett eget karriärval baserat på kunskaper, intressen, värderingar och förmågor skapar en känsla av mening, ansvar och motivation. Ändå är det svårt att komma fram till vad det är jag verkligen vill.

Det finns undersökningar som visar att en miljon yrkesverksamma svenskar inte alls trivs på eller med sina jobb, men få – faktiskt bara 7 % - gör något åt det.

Orsakerna är flera: rädsla, svårt att genomföra en förändring eller – inte veta vad man vill.

Rädslorna ska tas på allvar, och det är viktigt att adressera dem tidigt. En intressant fråga är: Om jag hittar mitt syfte, det jag verkligen vill – är jag då beredd att ta steget? Om inte – vilka är hindren, rädslorna? Vilka är mina begränsningar (pengar, relationer, boende,...) utifrån vilka jag kan ta nästa steg? Du får arbeta lite med de frågorna i en av handbokens övningar.

Det är i princip tre frågeställningar det handlar om för att hitta önskejobbet: Vad vill jag? Var hittar jag det? Hur kommer jag dit?

Den här skriften handlar mest om "Vad" och lite om "Var".

Att komma fram till vad man vill är sällan någon "Quick Fix"! Det handlar inte om att bli klar med det så snabbt som möjligt. Är du inte van att tänka och fundera i banorna "vad vill jag - egentligen" så kan det behövas en uppstarts-sträcka för hjärnan. Det tar lite tid – dagar, veckor eller till och med månader att komma fram till svaren på vissa frågor. Men om du ger dig själv tiden som du behöver så gör du en investering som du har nytta av resten av livet.

I det här materialet finns olika övningar och frågor att arbeta med. Vid en första genomläsning kan det tyckas vara överväldigande mycket att ta sig an. Jag ser det som ett pussel där jag ger dig ett antal pusselbitar. Du behöver kanske inte använda alla bitarna för att se vad bilden föreställer. Vissa bitar kanske du dessutom redan har. Välj själv vilka övningar och frågor du tycker är relevanta för dig just nu.

När jag använder det här materialet i min coaching så serverar jag aldrig alla övningar på en gång, jag portionerar ut dem baserat på vem jag pratar med, vilken situation den personen befinner sig i och var i coachprocessen vi befinner oss.

Det här materialet är därför uppbyggt som en steg-för-steg-modell i 7 steg där du kan kliva in där det passar dig bäst.

Livet utgörs av en mängd olika delar som samverkar och som bör vara i balans på det sätt du vill. Därför handlar **steg 1** om att titta på hela ditt liv just nu och hur du uppfattar det. Det kan ge en ledtråd till vilka mål som är viktigast att arbeta med just nu.

I **steg 2** lyfter du blicken och funderar på din vision och ditt syfte.

Steg 3 handlar om att inventera kunskaper och förmågor du har och vill använda dig av i ditt nästa karriärsteg.

I **steg 4** går du igenom och prioriterar åtta värderingar kopplade till arbete. Genom att dina värderingar stämmer med arbetsgivarens så ökar dina möjligheter till rätt val.

Din historik avseende vad som hänt dig och hur du tidigare agerat i olika situationer ger dig ledtrådar kring din väg framåt. Du arbetar med en tidslinje bakåt i **steg 5**.

I **steg 6** börjar du på olika sätt blicka framåt och försöker formulera vad du vill.

Slutligen, i **steg 7**, tittar vi på hur du kan arbeta med din omgivning på olika sätt så att den ger dig stöd och energi.

Jag tycker det är viktigt att du är klar över ditt syfte, din intention, med att försöka svara på frågan "vad vill jag – egentligen?". Vad är det som gör att det är viktigt för dig?

Det kan vara bra att ha ett neutralt bollplank, till exempel en coach, som stöd på vägen. Jag hjälper dig gärna med att locka fram svaren du söker och behöver samt utforma en strategi som ökar möjligheten att du tar dig dit du vill.

Lycka till!

Bengt Kallenberg

www.kallenbergcoach.se
bengt@kallenbergcoach.se

Vad gör att det är svårt att veta jag egentligen vill?



Många människor vill gärna veta vad de egentligen vill, men har av olika skäl inte på allvar funderat på frågan eller arbetat med den.

Skälen till att ha mål och mening, en inre kompassriktning, är flera

- ta eget ansvar för sitt liv fullt ut
- ökad känsla av att vara på rätt väg, ha en "mission", vilket ger motivation
- bättre skydd mot stress
- ökad tydlighet mot sig själv och andra
- ökade möjligheter att använda sina förmågor och kunskaper fullt ut
- lättare att fatta beslut kring olika vägar och alternativ som kommer upp
- lättare att sätta gränser istället för att "flyta omkring" öppen för alla slags röster
- ökade möjligheter att nå dit man vill

Ändå är det vanligt att undvika att skapa mål och riktning för sig själv. Sätten undviker det på eller hindrar oss är flera:

Fatalistisk inställning: "Det är ingen idé att..., för att..." "Det är ingen idé att sätt upp några mål, det blir ändå aldrig som jag tänkt mig."

Vi skyller på andra eller annat som hindrar oss, istället för att vilja se våra egna möjligheter.

Lever för dagen: "Jag vill vara spontan och ha alla dörrar öppna, i morgon kan det komma något som är bättre." Vi vill inte välja av rädslan för att då behöva välja bort något annat, som kanske kan vara bättre.

Grupptricket: "Jag anpassar mig och gör som alla andra gör." Att får tillhöra, göra det som betraktas som " normalt " blir viktigare än den egna viljan. "Vad ska andra säga om jag..."

Jämföra sig med andra: "Jag har det ju ändå ganska bra som jag har det. Så illa är det ju inte, jämfört med..."

Rädslan för att misslyckas eller ta en risk: ”Om jag inte sätter upp något mål, så kan jag ju inte misslyckas med att nå det.” Att gå utanför komfortzonen och utmana sig själv är obekvämt och innebär ett risktagande, men hur ofta är det inte som det som vi verkligen vill ha eller nå ligger precis utanför den gräns vi satt upp?

Undvika att ta ansvar: ”Jag låter slumpen styra. Det som händer händer.” Genom att överlåta valet åt ödet, turen, en rekryterare, en kompis, en förälder eller någon annan så slipper man ta eget ansvar för sina val, och kan ju också, om det inte går bra, skylla på någon annan.

Undvika att ta tag i frågan: ”Se´n, bara XXX är klart, då ska jag...”. Eller fylla sin agenda med så många möten och aktiviteter så att man undviker/”inte hinner” att fördjupa sig i de viktiga och svåra frågorna.

Lyssna på och notera gärna hur andra pratar om sina möjligheter, drömmar eller önskningar. Vilka av ovanstående inställningar eller beteende är vanligast? Vad har du själv gjort eller vad gör du för att hindra dig själv? Vad är du beredd att göra för att komma vidare?

”...det finns ingenting som skänker oss större självaktning och lycka än att tänka, känna och säga sådant som uttrycker vårt eget jag.”

Erich Fromm, ”Flykten från friheten”

Syftet med den här boken är att dels visa hur läsaren kan ta ett ökat eget ansvar för sin karriär, sina val och sitt liv, dels ge en praktisk handledning till hur det går att öka tydligheten i ”veta vad jag vill”. Det handlar om att börja reflektera över, arbeta med och ta ställning till olika frågeställningar. Det handlar om att öka medvetenheten om dig själv som person och de val du gör idag och de du vill göra i framtiden.

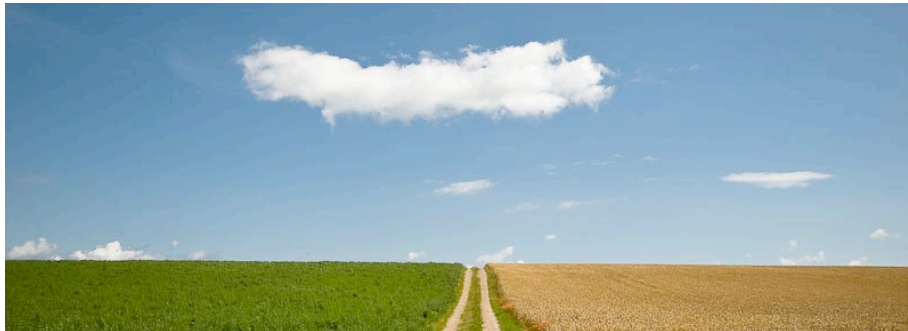
Det har visat sig att den mest framgångsrika strategin för att nå sitt önskejobb är inte att direkt kasta sig ut och börja söka på annonser, kontakta rekryterare eller prata med tänkbara arbetsgivare. Mest framgångsrikt är att först fundera på ”Vad vill jag/vem är jag?”, därefter ”Var hittar jag det” och sedan ”Hur kommer jag dit?”.

Den här handboken uppehåller sig mest vid "Vad" och lite vid "Var", men inget kring "Hur".

Via sju steg – från "Nuläget" till "Anpassa omgivningen", får du pusselbit efter pusselbit som gör att bilden av vad du vill, gör eller åstadkommer klarnar mer och mer.

Innan du sätter igång – fundera på vad du vill få ut av att ge dig i kast med övningarna och frågorna. Vad är det du vill förändra? Till vad?

Steg 1 - Nulägesbeskrivning – livet och tillvaron idag. Är det karriärbyte du behöver – egentligen?



Första steget handlar om att skaffa dig en tydlig bild av hur livet och tillvaron ser ut idag och hur det kan påverka mål och vägval. Olika perioder i livet skapar olika förutsättningar för vad som är möjligt eller lämpligt att göra. Det kanske är så att det inte är karriärbyte du behöver mest just nu, det kanske är någon annan del av livet som behöver åtgärdas först för att få energi och fokus, för att sedan ta tag i nästa karriärsteg?

Gör gärna först övningen ”**Livshjulet**” som finns bland övningsbilagorna. Den ger dig en helhetsbild av de områden som är viktiga för dig i ditt liv.

Några frågor att fundera på efter du gjort övningen:

- Hur använder du din tid?
- Hur använder du dina talanger och din potential?
- Hur ser det ut i balansen mellan arbete, fritid, vila, familj, kropp och själ?
- Ger du dig själv andrum och energipåfyllnad? Hur?
- Hur är din energinivå i dagsläget?
- I hur stor utsträckning ger du dig tid att utvecklas, lära nytt och prova på?
- Saknar du någonting i ditt liv?
- Vad dominerar din tillvaro?
- Är du nöjd med hur tillvaron och balansen ser ut?
- Vilka områden är du mest nöjd med? På vilket sätt att du bidragit till att det blivit så?
- Vilka områden är du minst nöjd med? Vad handlar det om?
- Hur känner du inför det läge du är i just nu?
- På vilket sätt är det läget du är i bra?
- I vilka aktiviteter tycker du att du bäst tar till vara på livet?
- Vad är det du inte gör men borde göra?
- Vad är det du gör men borde göra mindre av?
- Kan du lista 10 företeelser/saker/delar i ditt liv, vilka du vill sluta med eller göra mycket mindre av?

- Kan du lista 10 företeelser/saker/delar i ditt liv, vilka du absolut vill ha kvar eller skaffa/göra mer av?
- Om du fick önska precis vad som helst, vad skulle det vara?

Och efter det:

- Är du redo för att påbörja ett karriärprojekt? Eller behöver du fylla på energi, reflektera eller "landa" efter någon tidigare händelse först?
- Är det ett nytt jobb/nytt karriärsteg du behöver fokusera på eller är det kanske något annat?

Vilka är dina begränsningar?

Antag att du kommer fram till vad du verkligen vill göra, bli eller åstadkomma, och att det kommer innebära en stor förändring för dig. Då uppstår troligen ett antal tankar som

"Hur ska jag kunna leva på det?"

"Måste jag flytta?"

"Hur påverkar det min familj?"

Det är naturligt att det dyker upp hinder och rädslor inför en större förändring.

Acceptera att de finns, identifiera vilka de är.

Ett sätt att sätta ramen för dig själv är att återigen använda livshjulet.

För varje område så ställer du dig frågan:

"Om jag ska genomföra den här förändringen, vilken är den miniminivå jag vill ligga på inom respektive område?"

Till exempel: "Vilken är den lägsta inkomst jag kan tänka mig?"

"Var och hur är minsta godtagbara standard för mitt boende?"

Du kan rita in den nivån för respektive område i ditt hjul.

Tillsammans utgör de svar du får för dina olika områden den lägsta nivå du kan verka utifrån. Du kan genomföra din förändring inom den ramen.

Steg 2 - Vad vill jag uppnå? Vilken är min vision för mig själv?



Du har kommit fram till att det är dags att sätta igång med ett projekt för att få en ny karriär i någon form – ett nytt jobb, ett nytt karriärsteg, börja hos ny arbetsgivare eller hos den där du är idag. Kanske bli egen? Studera?

Du kanske inte riktigt vet vad du vill ännu, eller så har du en uppfattning ungefär i vilken riktning du vill röra dig i.

Du har förmågor, talanger, gåvor och egenskaper. Frågan är – vad vill du använda dem till? Vad vill du åstadkomma med dem? Var använder du din potential bäst? Innan du börjar titta mer i detalj på vilka dina kunskaper och förmågor är i steg 3, så börja gärna med att lyfta blicken och fundera på vilka fotspår du vill lämna efter dig.

Här är några frågor som hjälp på vägen:

Vilken skillnad vill du göra?

Vad vill du få ut av livet?

Vilken sorts värld vill du leva och arbeta i? Vad kan du göra för att påverka i den riktningen?

Vad vill du lämna efter dig?

Vilket syfte vill du att dina förmågor, talanger och kunskaper ska tjäna?

Vilka drömmar skulle du våga drömma om du visste att de skulle förverkligas, om alla hinder var borta?

Hur kan du på något sätt leva dina drömmar idag, i nuet?

Vilken produkt/tjänst tycker du att din omgivning, företag, samhället eller världen behöver bäst?

Vilka är, tycker du, de aktiviteter där du bäst tar till vara på livet?

Vilket jobb är så roligt så du skulle kunna göra det utan att få lön?

Vilka personer har åstadkommit mest med sina liv? Vad har de gjort?

Vilken är din bild av framgång för dig själv?

Vilka 10 saker vill du gjort innan du blir 80?

Vad kan jag, och bara jag, göra, och om jag gör det bra, så kommer det verkligen göra en skillnad för mig /min karriär?

Visionshjulet

Du kan använda "Livshjulet" från övningen i steg 1 på ett alternativt sätt, som ett visionshjul.

Skriv ner de områden som du tycker är viktiga för dig i ditt liv just nu i de olika "tårtbitarna". Det kan vara just de åtta som redan finns ifyllda, eller några andra, fler eller färre.

För varje område så funderar du ett tag på hur är det när det är precis som du vill ha det, hur ser drömmen ut, hur är det när det är perfekt? Använd fantasin och tänk stort och djärvt. Skriv sedan ner på "Visionshjulet" det du kom fram till för respektive område. Använd gärna bilder eller teckningar när du ska beskriva eller illustrera visionen. Du behöver kanske använda ett A3-papper.

Visionen kan för vissa områden ligga många år bort, eller vara nästan ouppnåelig, medan det för andra områden kanske är mer närliggande.

Det viktiga är att över huvud taget tänka till på vad är det jag egentligen vill och att skriva ner det. Du vill ju inte gå igenom resten av livet utan att ha funderat på vad du verkligen vill eller drömmer om?

Hjärnan tycker om bilder och att se saker och ting samlade på ett ställe. Genom att du samlar alla områden och din vision inom respektive område på ett dokument så kan du kanske se mönster och samband och får också en bra överblick över helheten.

Nästa steg är, om du vill, att för varje område fundera på hur långt från din vision är du och vad kan du göra för att börja leva drömmen lite lite redan idag. Eller börja fundera på vilka är de steg du behöver ta för att närma dig din vision. Det viktiga är inte att ta stora kliv utan att steg-för-steg börja röra sig i rätt riktning. Det är oftast i de små dagliga besluten och aktiviteterna som vägen mot de önskade resultaten ligger

Några tankar om att ha en vision och eller mission för sig själv:

- *se till att din vision/mission för dig själv inspirerar dig, inte att du är beroende av att nå den för att känna dig nöjd,*
- *låt visionen leva och utvecklas i takt med att du växer och utvecklas,*
- *sätt upp mål som stödjer visionen och steg för steg tar dig närmare den,*
- *en tydlig vision är inget måste och du kan inte tvinga fram en, låt den växa fram och utvecklas i takt med tiden.*

Steg 3 - Kartläggning och prioritering av kompetenser och förmågor



En ganska vanlig reaktion är ”jag vet inte riktigt vad jag är bra på” eller ”jag är inte bra på något speciellt”.

Problemet ligger inte i att du inte är bra på något, för det är du. Du är bra på många olika saker. Problemet ligger ofta i att du inte riktigt vet hur du ska plocka fram allt du kan om det du kan ur ditt mentala arkiv. Ett annat problem kan vara att du mäter dig mot de allra bästa – och tycker att du då inte är bra på något.

Här får du möjlighet att inventera kunskaper, expertis, förmågor och egenskaper. Du ska också prioritera vilka kunskaper och förmågor du gillar och vill använda i din kommande karriär.

Se bilagan ”**Kompetensinventering**”.

20 saker jag kan hjälpa till med

Ett annat sätt att inventera saker du är bra på, ofta hjälper andra med eller blir tillfrågad om att hjälpa till med är att helt enkelt lista 20 saker som du kan/brukar hjälpa till med. Se övningen ”**20 saker jag kan hjälpa till med.**”

3a - Styrkor och svagheter, upplevda hinder

Gör gärna övningen ”**Personlig SWOT**”.

Efter du gjort den, fundera gärna på:

- Vilka är dina främsta starka sidor? Dina svagaste sidor?
- Hur utvecklar/hjälper respektive hindrar dem dig i olika situationer?
- Vilka styrkor vill du använda dig av framöver?
- Om du har ett hinder, vilket är det?
- På vilket sätt tror du att andra uppfattar ditt hinder?
- Hur kan man se ditt upplevda hinder med andra ögon, så att det går att se andra sidor?
- Vilka möjligheter ser du just nu för dig, med dina styrkor, i den situation du är i?
- Vilka omvärldshot/risker/osäkerhetsfaktorer ser du? Vad kan du göra för att minska riskerna? Vad behöver du eventuellt ta reda på?

Steg 4 - Dina arbetsvärderingar



Dina värderingar när det gäller arbete – vilka är de? Om dina grundläggande värderingar inte stämmer med arbetsgivarens eller företagets så finns det en risk att du på sikt inte kommer att trivas. Så det är bra att ha klart för dig vad som är viktigt för dig själv innan du gör valet.

Vilka värderingar du visar upp eller ger uttryck för påverkar också dina möjligheter i till exempel en intervjusituation. Helt klart är att vissa värderingar kommer göra att du tidigt sällas bort; brist på ärlighet, inte hålla det man lovar, skylla på andra, inte följa regler, etcetera. Det kan också vara bra att veta vilka värderingar som är viktigast inom ett speciellt företag som man kanske vill söka sig till.

För att komma ett steg längre, gör gärna övningen ”**Arbetsvärderingar**” som finns med bland bilagorna.

Om du vill prova ett annat sätt att inventera dina värderingar så titta på www.valuesonline.net.

Där ställer du via ett antal frågor olika värderingar mot varandra och får ut en kort rapport. Det kostar cirka 250 kr.

Steg 5 - Din historia



I det här steget fördjupar du dig i din historia, som ju är en viktig del av dig. Den ger vägledning kring olika vägval du gjort, hur du hanterat olika situationer och vad som påverkat dig. Det kan vara bra input inför kommande valsituationer.

”What you are is what you have been, and what you will be is what you do now.”

Buddha

Gör gärna övningen ”**Tidslinjen**” som finns bland övningarna.

- Vilka händelser har haft stor betydelse i ditt liv?
- Hur har de påverkat dig? Vad påverkade dig?
- Var du tillsammans med några speciella personer?
- Hur kände du dig?
- Vilka konsekvenser fick det?
- Hur kom du vidare?
- Vad lärde du dig?

Undersök på linjen situationer där du helt haft tillgång till dig själv, då du verkligen varit nöjd med dig själv och den situation du befunnit dig i.

- Vad kännetecknade situationerna?
- Vilka hade du omkring dig?
- Vad utmärkte deras sätt att vara?
- När använde du din potential fullt ut?

Undersök även motsatta situationer där du inte varit nöjd med dig själv – vad kännetecknade dem?

Utifrån det som tidslinjen ger dig, vad behöver du göra för att få fler toppari ditt liv?
Vad behöver du eller kan du göra nu?

Steg 6 - Önskad framtid



Nu börjar det bli dags att svara på frågan: Vad vill jag – egentligen? Du har genom de föregående stegen förhoppningsvis fått med dig en del nya insikter, kunskaper och ökad förståelse om och kring dig själv. Det är bra ledtrådar och pusselbitar för att ta reda på vad du vill och kan i nästa steg.

Här finns fyra olika övningar att ge sig i kast med

- ”Inspirationsfrågor”**,
- ”Analys av tidigare jobb”**,
- ”Kravspec”**
- ”Träffa dig själv i framtiden”**.

Efter att ha gjort det – några frågor:

- Vad vill du nu – egentligen? Vad säger hjärtat? Vad säger hjärnan?
- Jämför den önskade bilden med ditt nuläge – vilka likheter och skillnader finns?
- Vilka konsekvenser kan din önskade bild få för andra?
- Vad är det du vill ska bli och kännas annorlunda?
- Hur kommer du och andra att se och märka skillnaden när du gör det du vill?
- Vad kan du göra då som du inte kan idag?
- Vad kommer det att ge dig att göra det du verkligen vill?

Analys av vägval

Nu kan det vara så att bilden av vad du vill har klarnat. Du kanske inte ser den kristallklart, men du har troligen några olika alternativ att ställa mot varandra. Ett av dem kanske är ditt drömjobb, ett par andra är kanske de som du tycker är mer realistiska och förnuftiga. Ytterligare något kanske handlar om att studera eller starta eget.

Det är lätt att tidigt prioritera bort alternativ "drömjobbet" av olika anledningar.

"Går inte",
"Hur skulle det se ut?",
"Inte kan väl jag....?",
"Det går aldrig att leva på."
"Det är för sent."
"Jag kan inte flytta."
"Det finns andra som är bättre."

Det kanske är så.

Men innan du stänger den vägen så vill jag ändå att du lägger lite tid på att utforska den och dina andra vägar genom en vägvals-analys. Det är ett arbetssätt jag ofta använder i mina samtal, och det skapar överblick, struktur och ökade kunskaper inför ett beslut.

Steg 1

Tänk dig att du står i en vägkorsning. Framför dig så breder olika vägar ut sig, en väg för varje alternativ då har i åtanke. Det står en vägvisare i korsningen med en pil för varje väg. Vad står det på respektive pil? Vad leder vägen till?

Se vägkorsningen från ovan och rita upp den på ett A3- eller A4-papper. Skriv in namnet på vad vägarna heter. Se bild nedan.

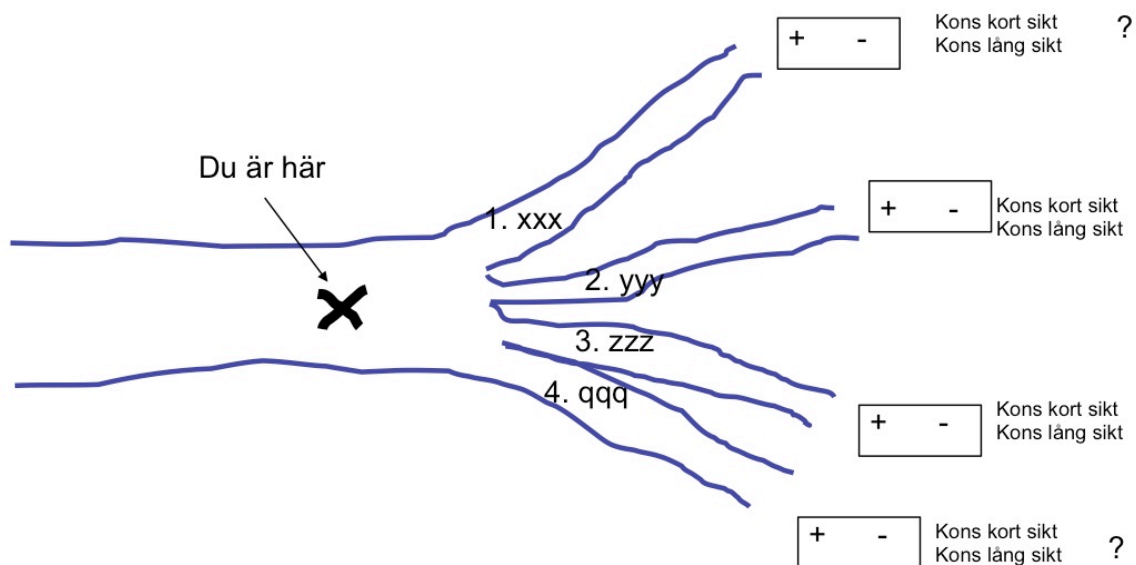
Steg 2

Varje vägval har en uppsida och en nersida, fördelar och nackdelar. Notera för vart och ett av dina alternativ de för- och nackdelar du kommer på med att välja just den vägen. Om ett alternativ till exempel skulle vara "köra eget" så skulle fördelarna kunna vara "börja med något nytt", "göra något jag brinner för", "styra över min egen tid" medan nackdelarna skulle kunna vara "mycket att sätta sig in i", "tar lång tid innan det bär sig", "mycket arbete".

Steg 3

Ett val får ofta några följder, antingen på kort sikt eller lång sikt. Ibland kan en konsekvens som uppfattas som positiv på kort sikt bara negativ på längre sikt. Skriv in de konsekvenser du tror att respektive val kan få på kort sikt och på längre sikt.

Om vi tar exemplet med att köra eget så skulle konsekvenser på kort sikt kunna vara "behöver ändra min levnadsstandard", "ökad arbetsglädje ger välbefinnande" och på längre sikt kan det vara "etablerad i en ny nisch", "byggt ett företag". Försök lista konsekvenserna på ett objektivt sätt.



Steg 4

För ett par av alternativen kanske du inte vet vad det innebär att gå den vägen. Du kan behöva ta reda på saker och ting för att veta om det är en väg som är intressant för dig. Notera de frågor du har, de saker du behöver ta reda på mer om.

De frågetecken du samlat på dig blir nu grunden för ett informationssökningsprojekt. Skapa en struktur i datorn eller på papper. Lista vad du behöver veta och var du tror du kan börja söka information. Vem eller vilka kan du intervjua? Det brukar ofta vara mycket bra att försöka hitta personer som gör det du vill eller funderar på att göra, kontakta dem och fråga dem om deras jobb, hur de kom dit, hur arbetsdagarna ser ut, med mera.

Steg 7 - Anpassa omgivningen



Din omgivning spelar en stor roll för dina möjligheter att lyckas med ditt projekt – dels i att bli mer klar över vad du vill, dels i att sedan nå dit.

”Omgivningen vinner alltid” – den är som ett gummiband som låter dig stretcha ut din förändrigr tag men sedan drar dig tillbaka till samma läge som tidigare. Om du förändrar dig på något sätt, men omgivningen inte gör det, eller inte stödjer förändringen, så är risken stor att inte lyckas med det du vill.

Omgivningen består av människor, platser, saker och information. Den kan antingen ge energi eller ta energi. Så varför inte försöka anpassa omgivningen så den stödjer, utmanar, inspirerar och stimulerar dig?

Det finns olika områden att jobba med. Här är några exempel:

Idéer/information: du kan välja vilken information du vill ta in och som får dig att växa, utvecklas eller bli inspirerad. Vilka är dina informationskällor idag? Hur får de dig att må eller känna? Får du kanske för mycket information vilket möjligen tar energi? Om det är så, hur kan du åtgärda det?

Vilka personers idéer och synpunkter väljer du att lyssna till? Stödjer de dig i det du vill åstadkomma? Behöver du nya inspiratörer?

Relationer: med relationer avses de personer som är dig närmast, din inre krets. Vilka är de? Hur får respektive person dig att må/känna? Vilka är respektive persons tillgångar/förmågor som du kan ha nytta av? Vilka eventuella energiläckage finns i relationerna? Vad kan du göra åt dessa?

Nätverket: det är personerna utanför den inre kretsen. Vilka personer och vilka förmågor/kunskaper/egenskaper finns hos dessa som är till hjälp för dig i ditt projekt? Vilken typ av person/kunskap saknas i ditt nätverk? Hur kan du tillföra det? Hur kan ditt nätverk hjälpa dig att få tag på just de rätta kontakterna? Vad kan du erbjuda personerna i ditt nätverk i utbyte?

Arbetsmiljö/Hem: hur fungerar hus/rum/lokaler du bor i, är i och arbetar i? Vad kan du göra för att eliminera energitjuvar, laga saker som inte fungerar, få en arbetsmiljö som fungerar bättre? Hittar du saker du söker eller är det brist på ordning och reda? Vad saknas? Vad fungerar bra?

Hälsa: för att du ska lyckas med det du vill behöver du ta hand om ditt viktigaste arbetsredskap – kroppen. Hur mår den? Vad behöver den mer eller mindre av för att må ännu bättre? Vilket intryck gör du på andra? Vilka kläder har du ofta på dig? Vad säger det om dig? Skickar du de signaler du vill skicka?

Det finns fler områden att titta på om du vill, till exempel:

- ekonomi & finans,
- du själv (inställningar, övertygelser, beteenden)

Ett syfte med att se över omgivningen är att göra sig fri från sådant som man "står ut med", och som kostar energi på olika sätt:

- skräp och oreda
- dåliga relationer
- "information overload"
- övertygelser som inte stödjer dig
- låg energinivå
- för långa "att göra"-listor
- avsaknad av reserver (ekonomiska, känslomässiga, andliga, fysiska)
- klagomål
- etc.

Bilagor – övningar

- 1. Livshjulet**
- 2. Kompetensinventering**
- 3. 20 saker jag kan hjälp till med**
- 4. Arbetsvärderingar**
- 5. Personlig SWOT**
- 6. Tidslinjen**
- 7. Inspirationsfrågor**
- 8. Analys av nuvarande arbete**
- 9. Kravspecifikation nästa jobb**
- 10. Träffa dig själv i framtiden**

Övning: Livshjulet

Livet är en helhet och för att få balans behöver flera områden i livet fungera bra. Livshjulet (se nästa sida) innehåller förslag på ett antal viktiga områden i livet, men du kan givetvis ersätta något med ett annat som passar dig bättre om det skulle vara så.

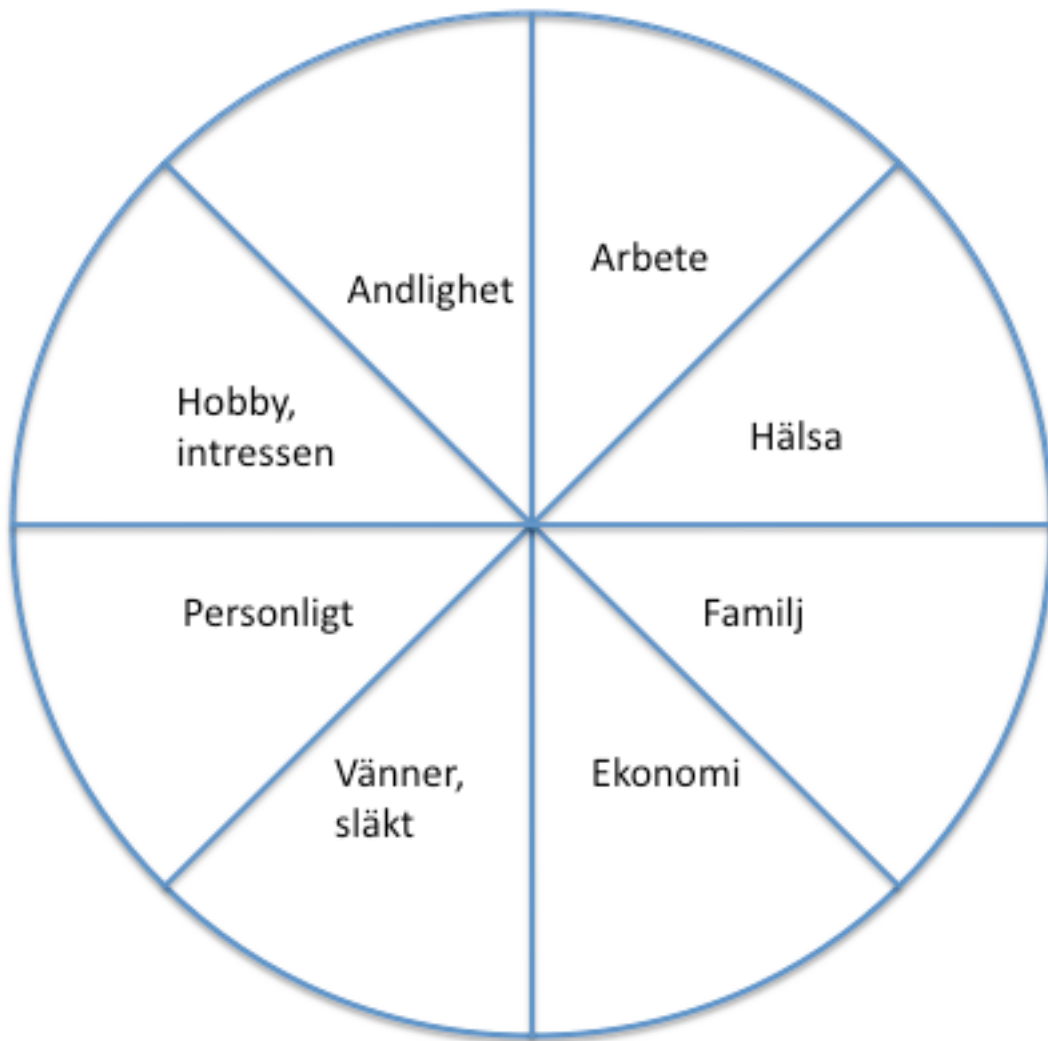
Du markerar för varje område hur bra du tycker läget är i just det området. Längst ut är 100 %, det vill säga du är helt nöjd med läget där. Det innebär inte att 100 % behöver innebära att du är världsmästare i det området, bara att du är helt nöjd med din situation och det finns inget du vill åtgärda där just nu. Längst in är 0 % - och då är läget akut.

Om du till exempel hamnar på 75 %, fundera då på vad du skulle behöva göra för att det ska bli 100 %.

Gör gärna några noteringar kring det som är bra, som du är nöjd med och det som du skulle vilja ha bättre. När du är klar med alla områden, betrakta hjulet. Det/de område(n) som ligger längst in mot mitten gör att hjulet blir hackigt och din resa ojämn. Det kanske är på dessa områden du ska fokusera på först för att få en bättre livsbalans.

Fundera på vad du kan göra i de områden som ligger längst in mitten. Sätt gärna upp ett tydligt och mätbart mål per sådant område.

(Med "Personligt" menas egna beteenden, förmågor, egenskaper, sätt att vara på. Med "Andlighet" avses tid att reflektera, fylla på energi, vara en del av något större, återhämtning, meditation. Eller något annat som du själv väljer.)



Andra sätt att använda hjulet

Hjulet går att använda på olika sätt. Ett kan vara att för en yrkesroll identifiera de olika områden man behöver behärska och göra en kartläggning enligt ovan. Ett annat kan vara att för varje område beskriva hur det är när det är perfekt, och sätta upp någon aktivitet som är nästa steg mot det önskade tillståndet.

Övning: Kompetensinventering

	Kunskap/ Expertis	Förmågor			Beteende
		Människor	Information	Saker	
Jobb					
A					
B					
C					
Utbildning					
A					
B					
Workshops etc					
A					
B					
Uppdrag					
A					
B					
Fritid					
A					

Här ska du inventera kunskaper du skaffat dig, förmågor du har och det sätt som du genomför saker och ting på.

Använd gärna ovanstående tabell som utgångspunkt, men gör om den så den passar dig.

1. Kunskap/Expertis

Här listar du kunskaper du fått och skaffat på tidigare jobb, utbildningar, uppdrag, på fritiden, med mera. Det kan handla om rena faktakunskaper, men också kunskaper om hur saker och ting fungerar. Det kan vara sådant du fått via utbildningar/kurser/böcker men också sådant du fått "on the job".

Fyll i vartefter. Låt listan ligga framme ett tag och gå tillbaka och fyll i mer efterhand som du kommer ihåg.

2. Gruppera och prioritera

Gå igenom listan ovan och gruppera kunskapsområdena (gärna i en 4-fältsmatris) efter

- a) Stort kunnande – hög entusiasm
- b) stort kunnande – låg entusiasm
- c) lågt kunnande – hög entusiasm
- d) lågt kunnande – låg entusiasm

Välj ut de tre områden som du känner mest för och som du skulle vilja använda i ditt nästa jobb. Framför allt är grupp a) och c) intressanta att leta i, det är där entusiasmen finns.

Notera de tre. Fundera på om det går att kombinera dem på något sätt i en yrkesroll. Vilken av de tre kunskaperna tog längst tid att skaffa sig? Den kan vara utgångspunkten att ha den som bas när du funderar på yrkesrollens innehåll. Prata gärna med någon som jobbar med det och fråga om den vet något om möjligheten att kombinera dina tre områden.

3. Dina förmågor

Här ska du inventera de förmågor du har och kan använda oavsett var du arbetar eller vad du gör. Det är förmågor som är överföringsbara mellan jobb och uppdrag.

Dela in dem i förmågor som har att göra med

- människor
- information
- saker

Ett sätt att bli mer klar över vilka förmågorna är, är att gå tillbaka och fundera, per område, på olika situationer du varit i, hur det önskade resultatet såg ut, vilka hinder som fanns, vad du gjorde och hur slutresultatet blev.

Blanda inte ihop förmåga med beteende. Förmågor är till exempel skriva, laga, läsa, förstå, organisera, undersöka, problemlösande, analytisk, kreativ, lyssnande, empatisk, motiverande, rådgivande, ta initiativ, säljande, se detaljer, mm mm.

Här är en lista med exempel på förmågor. Saknas någon som du tycker du har så lägg till den.

Människor	Information	Saker
Träna	Strukturera	Förklara
Instruera	Utbilda	Instruera
Kommunicera	Tydliggöra	Förstå
Vägleda	Omarbeta	Laga
Uppmuntra	Planera	Fixa
Motivera	Summera	Använda
Inspirera	Tänka ut	Skapa
Informera	Illustrera	Dekorera
Förklara	Rita	Utveckla
Hjälpa andra	Måla	Uppfinna
Leda	Skapa idéer	Designa
Fråga	Föreläsa	Anlägga
Uppträda	Visualisera	Sälja
Handleda	Göra urval	Fingerfärdighet
Vårda	Prioritera	Fysisk koordination
Behandla	Skriva	Köra
Sköta om	Arrangera	Montera
Rådge	Redigera	Installera
Coacha	Publicera	Sköta
Assistera	Beräkna	Konstruera
Lyssna	Kalkylera	Bygga
Medla	Producera	Odla
Visa empati	Programmera	Ta hand om djur
Sälja	Utforma	Renovera
Diskutera	Navigera	Kontrollera
Förhandla	Göra ritningar	Mäta
Knyta kontakter	Skapa modeller	Göra hantverk
Samtala	Spatial förmåga	Tillverka
Nätverka	Budgetera	Köpa in
Intervjua	Revidera	
Debattera	Administrera	
Styra	Följa upp	
	Bedöma	
	Analysera	
	Sortera	
	Organisera	
	Läsa korrektur	
	Layouta	

4. Prioritera förmågorna

Utifrån den sammanställning av dina förmågor som du gjort i tabellen ska du välja ut 10 som är dina favoriter och som du vill använda dig av framåt.

Ställ dem sedan mot varandra, förmåga för förmåga, och gör på så sätt en rankinglista. Jämför den första med de nio andra, en efter en och notera hur många "ja" den får, etc. Den som fått flest "ja" blir nr 1, o.s.v.

Skriv ner dina 10 förmågor i prioritetsordning. Skriv dem som "Jag är bra på...."

5. Om du vill - Beteenden

Ta listan med dina 10 förmågor och för var och en beskriv hur du använder/hanterar den förmågan.

Exempel: din förmåga är "jag är bra på att vara kreativ". På vilket sätt är du kreativ: strukturerad, kaotisk, inkännande, impulsivt, planerande? Du kan också lägga till vad du är kreativ med – till exempel information, programmering, foto, skriva.

Det kan exempelvis bli: "jag är kreativ när jag skriver planerat och strukturerat"

Nu har du blivit tydlig med dina förmågor och hur de kan användas. Det bli nu mycket lättare att vara tydlig inför andra med vad du vill och vad du kan erbjuda.

Övning "20 saker jag kan hjälpa till med"

När man sätter igång med ett karriärprojekt finns det en risk att man blir för generell när man ska berätta om vad man vill eller siktar på. Ju mer specifik och tydlig du kan bli, desto lättare för andra att placera dig och genom det kunna ge dig support. Det blir också lättare för dig att fatta beslut om vilken väg och vilken aktivitet som är rätt att göra.

Ett sätt att börja bli mer klar och specifik är att lista 20 saker som du vet att du kan hjälpa andra människor, eller som du ofta blir tillfrågad om att hjälpa till med.

När du listar dem, tänk även utanför yrkesrollen. Tänk på vardagen, fritiden, i umgänget med andra.

Tänk på sådant som känns enkelt och naturligt för dig, men kanske svårare för andra.

Tänk på sådant du vill bidra med och hjälpa till med.

Tänk "vilka problem har andra – och hur kan jag hjälpa till?"

"Vilka problem har jag haft som jag löst – hur kan det hjälpa andra?"

Skriv ner det du spontant kommer på. Gå gärna tillbaka till listan efter ett tag och förfina/revidera den.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 12
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

Övning "Arbetsvärderingar"

Arbetsvärderingar är det som är viktigt för dig på ditt arbete – arbetsinnehåll, arbetsplatsförhållanden och andra aspekter som får dig att trivas och må bra. Ju fler värderingar du får uppfyllda desto större är förstås chansen att trivas.

Ringa in åtta arbetsvärderingar nedan som du tycker är viktigast för dig. Saknas det några så lägg till egna. Ringa bara in en av de två eller flera värderingar som du upplever betyder samma sak.

Rangordna genom sedan att ställa dem mot varandra två och två.

Exempel: anta att några av mina värderingar är "Problemlösning", "Vara utomhus" och "Ha ledarroll".

Om jag väljer mellan "problemlösning" och "ha ledarroll", vad väljer jag då? Problemlösning. Då går den värderingen vidare och ställs mot nästa.

Om jag väljer mellan "problemlösning" och "vara utomhus", vad väljer jag då?
O.s.v.

Värderingar

Arbeta med kroppen	Konkurrera med andra	Tid för reflektion
Belöning av prestation	Likartade arbetsuppgifter	Trevlig stämning
Bolla idéer med andra	Lugnt tempo	Tydliga förväntningar och mål
Bra arbetsmiljö	Lösa problem	Träffa många människor
Bra ledarskap	Mycket förändring	Träffa få människor
Bra lön	Många resor	Uppmärksamhet för insatser
Egen utveckling	Kunna påverka arb.uppg.	Utrymme för diskussion
Eget ansvar	Avancemangsmöjligheter	Vara kreativ
Expert på ngt område	Nattjobb	Vara utomhus
Fatta beslut	Varierande arb.uppg.	Nya arbetsuppgifter regelbundet
Flexitid	Personalansvar	Visa kunnande
Få uppskattning	Problemlösning	Värderingar stämmer med organisationens
Förverkliga egna idéer	Precisionsarbete	Ärlig och tydlig kommunikation
Göra nytta för andra	Respektingivande arbete	Åtta-til-fem-arbete
Intellectuella utmaningar	Skapa nya projekt	Högt tempo
Kroppsliga utmaningar	Skratt och bus	Titel som ger status
Jobba ensam	Snabba resultat	Social gemenskap
Jobba med händerna	Självständigt arbete	Tid för familjen
Jobba hemifrån	Kontinuerlig kompetensutv.	Tid för fritidsintressen
Arbeta med kända produkter/tjänster.	-	-
-	-	-
-	-	-

Skriv dina rangordnade värderingar här:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Vad säger dina värderingar?

Vilka ledtrådar ger det till din karriärplanering?

Övning: Personlig SWOT; styrkor/svagheter/möjligheter/hot

- Vilka är dina starka sidor? Dina svaga? Fyll i tabellen nedan.
- Fundera på: Hur utvecklar respektive hindrar dem dig i olika situationer?
- Vilka möjligheter och hot ser du just nu i den situation du är i? Fyll i nedan.

Möjligheter och hot handlar mer om omvärlden och externa faktorer, medan Styrkor/svagheter handlar om dig som person.

Styrkor kan vara kunskaper, utbildning, förmågor, egenskaper, förmågor, nätverk, etc.

Svagheter kan vara brist på det som är listat i Styrkor, eller inställningar/attityder, etc.

Möjligheter kan vara konjunktur, den bransch du är i, det företag du är på, utsikterna för viss produkt/tjänst/yrke/utbildning, geografi, etc.

Hot kan vara omorganisation, varsel, vikande marknad, flytt, etc.

Styrkor	Svagheter/Hinder
Möjligheter	Hot

Övning: "Vad berättar din historia? Tidslinjen."

Här behöver du ett stort papper, gärna A3. Rita till att börja med en horisontell linje i mitten, liggande format.

Välj själv starttidpunkt och tidsintervall, fram till idag.

Markera på linjen, vid valda viktigare tidpunkter

- sysselsättning
- centrala människor
- drömmar och intressen
- avgörande händelser. Motivera gärna på vilket sätt de haft en betydelse för dig.
- rita in viktigare vägskäl. Vad har du valt? Är det du, slumpen eller någon annan som valt åt dig? Vilka värderingar ligger bakom valet?

- Vilka är dina toppar? Dina dalar? Markera dem på din tidslinje.

- Vad har kännetecknat dina toppar? Dina dalar? Hur var känslan vid respektive tillfälle? Ser du något mönster?

- Fundera på vad du behöver göra för att uppleva fler toppar i ditt liv och/eller i ditt arbete.

- Vilka ledtrådar ger den tidslinje som har varit fram till idag inför den tidslinje som börjar just nu?

Övning: "Inspirationsfrågor"

I syfte att väcka inspirationen, få lite nya idéer och få fart på tankarna kan du svara på nedanstående frågor.

Försök vara ärlig mot dig själv och svara utifrån vad du vill, inte vad du borde svara. Utgå från att allt är möjligt.

Om jag visste att jag inte kunde misslyckas så skulle jag jobba med:

Om jag skulle...

...gå en fortbildningskurs skulle det vara:

...skaffa mig en ny utbildning skulle jag välja mellan:

...söka mig till ett helt nytt yrke skulle jag söka:

...söka mig till en helt ny bransch skulle jag söka:

...starta eget skulle det vara inom:

...skulle skaffa ett jobb utifrån mitt största fritidsintresse skulle det jobbet vara:

Vid de här tillfällena är mitt självförtroende på topp:

När självförtroendet är på topp brukar mitt agerande kännetecknas av:

Vad ger mig mest energi?

Vad är det som dränerar mig på energi?

Vilka jobbidéer ger dina svar? Vad skulle utifrån dina svar vara rätt val för dig?

Hur många % chans ger du dig själv att lyckas?

Vad talar för att du skulle lyckas med det valet?

Övning: Analys av nuvarande/tidigare arbete

Ta din nuvarande (eller närmast föregående) jobb- eller karriärsituation som utgångspunkt och gör en översikt enligt nedan. Om du inte har ett arbete just nu kan du ta det senaste du hade istället, Syftet är helt enkelt att uppmärksamma delar som du trivs med och som du vill/måste behålla, och vilka du vill ta bort/undvika.

Övningen ger dig ledtrådar till vad du vill ha/inte ha i ett nytt jobb, eller till saker som du faktiskt kan förändra där du är idag.

(Jag har även haft klienter som använt den här övningen för att inventera en relation.)

	Vill ha	Vill inte ha
Har	Vad är du nöjd med och vill behålla?	Vad vill du ta bort från det du gör idag?
Har inte	Vad vill du uppnå/ha som du inte har idag?	Vad vill du fortsätta undvika?

Övning: Kravspec

Med hjälp av nedanstående frågor kan du upprätta en kravspecifikation för ditt nästa jobb. För att du ska bli nöjd med ditt arbetsliv är det viktigt att du vet vad som motiverar dig och vad du tycker är viktigt på en arbetsplats. Om du bli klar över dina önskemål har du lättare för att besluta dig för om ett arbete är rätt för dig eller inte. Du vet också vad du ska fråga efter när du kontaktar ett företag eller är på intervju. Gör din egen kravlista utifrån nedanstående frågor.

- **Arbetsuppgifter – vad ska arbetet innehålla?**
(Vilken typ av kompetens och förmågor vill jag använda mig av? Vilken typ av roll, arbetsinnehåll eller uppgifter pekar det på?)
 - **Vilken typ av personer du vill jobba ihop med?**
(Realistiska praktiska, undersökande och analytiska, kreativa konstärliga, sociala utåtriktade, entreprenörstyper, ordning & reda – personer, färdigställare, vanliga, unga, äldre, etc.)
 - **Vilka arbetsförhållanden passar mig bäst?**
(Hur ska arbetsmiljön se ut? Lugnt, press, högt tempo, tyst, bullrigt, eget rum, landskap, ordning&reda, kaos, etc.)
 - **Vilken funktion/befattning i organisationen vill jag ha?**
(VD, chef, teamledare, projektledare, teammedlem, arbeta ensam,....)
 - **Lönenivå?**
(Ange ett spann med lägsta och högsta nivå)
 - **Andra förmåner jag gärna vill ha?**
 - **Geografiska önskemål? Var vill jag helst arbeta?**
 - **I vilken bransch vill jag helst verka?**
 - **Vilken typ av produkt eller tjänst vill jag arbeta med?**
 - **Typ av organisation?**
(Stor, mellan, liten, privat, offentlig, familjeägt, internationell, ...)
 - **Är det viktigt med vilken image företaget har? Hur ska den vara?**
 - **Nystartat, etablerat, expansivt, börsnoterat och/eller stagnerat företag?**
 - **Vilken anställningsform vill jag ha?**
(Heltid, deltid, frilans, projektanställd, egen,....)
 - **Hur ska min chef vara?**
 - **Vilket ledarskap behöver jag?**
 - **Antal timmar du är beredd att arbeta per vecka/månad?**
 - **Resor i tjänsten? Antal dagar per år?**
 - **Kompetensutveckling i arbetet? Utbildning?**
 - **Karriär- och avancemangsmöjligheter?**
 - **Övrigt – t.ex möjlighet att arbeta hemifrån?**
- Om jag har - Min egen topplista på önskeföretag eller organisationer att börja undersöka och kontakta:

Övning: Träffa dig själv i framtiden

För att göra den här övningen behöver du en plats där du kan vara ostörd slappna av och blunda.

Sök upp den platsen, blunda, ta några djupa andetag, slappna av, känn lugnet och avspänningen i kroppen.

Föreställ dig sedan att du är på jorden, på den plats där du är just nu, och bredvid dig så skjuter plötsligt en ljusstråle upp och den sträcker sig långt ut i rymden. Du kliver på strålen och följer med, ut bland stjärnor och planeter. Långt därnere ser du Jorden.

Du följer sedan strålen tillbaka till Jorden och du landar då på en vacker plats med ett vackert hus. På något sätt känner du igen dig. Det har gått 10 år på Jorden, men bara några minuter för dig.

Lägg märke till hur det ser ut där du landat. Du går fram till huset. En person kommer emot dig och han/hon ser mycket bekant ut – det är du om 10 år. Personen utstrålar energi, lugn, och...ja, vad känner du när du ser personen?

Ni börjar prata. Personen berättar vad han/hon gör, hur det var att komma dit, hur det är nu, lärdomar på resan, med mera. Det är mycket inspirerande att samtala.

När ni skiljs så ger personen dig ett råd. Vilket?

Du vaknar upp.

- Notera gärna efter övningen vad du såg, kände, hörde och upplevde. Vad sa personen, kläder, utstrålning, energinivå mm? Hur såg det ut där du landade?
- Vilket råd fick du?
- Vilka ledtrådar ger dig den här övningens resultat till de steg du behöver ta nu?