

Guide: Sätta mål i karriären – och nå dem

Det börjar med visionen

Forskning visar att framgångsrika personer är mer framtidsorienterade än andra. De har en vision för sig själv, sin karriär och sitt liv i övrigt. De tänker ofta på målbilden och hur, inte om, de kommer dit.

I guiden "Konsten att veta vad jag vill jobba med" så får du veta hur du kan arbeta för att bli mer klar över din egen vision. Visionen är din utgångspunkt som du använder för att sätta dina mål i karriären. På det sättet blir målen grundade i din önskade riktning för dig själv, dina värderingar och dina drivkrafter. Det ökar motivationen att nå dem när du vet åt vilket håll du är på väg och varför.

Vilka mål ska jag ha?

Det är lämpligt att ha tre typer av mål

- 1) Kortsiktiga mål, 6-12 mån bort. Mål som vanligen är kopplade till din roll eller ditt ansvarsområde, men som samtidigt ska hjälpa dig att nå dina mer långsiktiga mål.
- 2) Långsiktiga mål, 3-5 års horisont. Det kan vara jobb- eller karriärmål som känns utmanande, inspirerande och realistiska.
- 3) Ett eller två mål för personlig tillväxt. Här handlar det om utveckling av förmågor som är kopplade till dig som person och ditt sätt att vara på, till exempel kommunikation, samarbete, lyssnande, ditt sätt att tänka om dig själv, självförtroende. En fråga du kan ställa dig för att bli mer klar över vad du kan behöva utveckla är: "vilken förmåga, om jag utvecklade den ytterligare och blev riktigt riktigt bra på den, skulle göra störst skillnad för mig i mitt jobb/min karriär?"

Skriv ner! Gör en plan!

Bara 3% av alla människor har nedskrivna mål. Genom att du "tänker på papper" så blir målen tydliga och konkreta. Gör som framgångsrika idrottare, skriv ner din vision och målen som är kopplade till den någonstans där du lätt kan se dem så att de fungerar som en positiv mental bild för dig. Sannolikheten att du ska nå dina mål ökar tiofalt.

Nu är det dags att göra en personlig handlingsplan. Från skolan och i jobbet får vi lära oss hur vi gör projektplaner, det är vi ingenjörer bra på. Få personer använder dock de kunskaperna när de ska göra en personlig plan för sin egen utveckling.

Sätt en deadline för varje mål. Du kan behöva dela upp målen i delmål. Skriv sedan, för varje mål, ner alla aktiviteter du kommer på som du behöver göra för att nå målet. Organisera därefter aktiviteterna i en handlingsplan/projektplan. Fyll på efter hand som nya saker dyker upp.

Att nå sina mål – 80/20-regeln

Att ha en plan är en bra start, men den händer inte av sig själv. Bestäm dig till att börja med för att varje dag göra någonting, litet eller stort, som tar dig närmare dina mål. Bestäm dig också för att bli riktigt bra på det du håller på med eller vill hålla på med.

Nyckeln till framgång handlar om att fokusera på de aktiviteter som ger dig störst värde. Här gäller den välkända 80/20-regeln. Troligen är det så att 20 % av dina aktiviteter ger 80 % av det önskade värdet. Det är de som du ska välja ut och fokusera på. Skaffa dig ett system som hjälper dig att prioritera bland allt du ska, borde, måste, vill eller kan göra. Välj ut de mest värdeskapande aktiviteterna, gör dem först och gör klart innan du hoppar till nästa.

Ta 100 % ansvar!

Det är du och bara du som ansvarar för att det händer som behöver hända för att du ska nå dina mål. Bestäm dig för att ta 100 % ansvar. Det innebär

- fullt ut ta ansvar för dina resultat, beslut och val,
- inte skylla på någon eller något annat, inte anklaga någon annan, inte komma med ursäkter,
- inte vänta på eller förlita mig på att någon kommer och "fixar det" åt mig,
- göra de saker jag lovat mig själv och andra – i smått och stort. Det kan handla om små saker som att komma i tid, svara på mail och samtal när jag sagt jag ska göra det.
- be om ärlig feedback från andra

Ge dig tid för reflektion

Reflektion är något som många tycker är viktigt men har svårt att få till. Samtidigt är det viktigt för det egna växandet att regelbundet få reflektera över sin egen riktning, sina mål, vad jag gör som fungerar bra, hur jag kan använda mina styrkor bättre, hinder jag stöter på, lärande jag gör, eller annat. Om du inte får till det på egen hand så är avsatt tid för regelbundna möten med en extern och neutral coach en stor hjälp.

Ett verktyg du kan använda som hjälp vid reflektion på egen hand är "Observation-Känsla-Tanke-Vilja" -kvadraten (OKTV-kvadraten). Du delar in ett papper i en 2x2-matris, fyra lika stora fält benämnda Observation, Känsla, Tanke respektive Vilja. När något händer eller du råkar ut för något börjar du med att notera i "Observation" vad som hänt, vad status och fakta är. Gå sedan vidare till fältet "Känsla" och notera dina känslor kring det inträffade. Steg tre är att notera i fältet "Tanke" vad du tänker kring detta. Sista steget är "Vilja" – vad vill du med det här, vilka steg vill du ta nu. Matrisen är ett bra sätt att knyta ihop tanke-känsla-handling.

O	K
V	T

Frågor och svar "Sätta mål i karriären - och nå dem"

1. Om jag sätter mål är jag rädd att jag ska misslyckas nå dem och då blir jag så besviken. Måste jag ha mål?

Om du inte trivs med att ha personliga mål eller stressas av dem så ska du inte ha dem. Du kan istället omformulera dem som intentioner, till exempel "min intention är att vara en respekterad ingenjör inom xxx". Du kan också bygga vidare på intentionen och fråga dig "hur kommer det märkas att jag är en respekterad ingenjör?" och "hur kommer jag dit, vilket är mitt nästa steg?".

Det finns energi i att röra sig mot något man vill uppnå. På vägen uppstår hinder och det är där, när hindren dyker upp, som det finns mycket lärande att göra. I allt så kallat misslyckande finns ett lärande, ta fasta på det.

2. Hur ska jag prioritera bland alla aktiviteter?

Det finns olika modeller, det viktiga är att du hittar en som du trivs med och som funkar för dig, och att du använder den. En vanlig variant är fyrfältaren "bråttom-viktigt"-matrisen, där ena axeln innehåller "mycket bråttom" och "inte bråttom" och den andra "mycket viktigt" och "oviktigt". Läs gärna mer om den i Steven Coveys bok "The seven habits of highly effective people". En annan variant är att dela in listan med aktiviteter i sex kategorier: A=mycket viktigt, B=ganska viktigt, C="nice to have", D=delegera, E=eliminera. Grundtanken är att du gör klart alla A innan du ger dig på B och så vidare.

3. Hur sätter jag ett bra mål?

www.kallenbergcoach.se

kallenberg@me.com

Varje mål är en del av din större plan, din vision, för dig själv. Genom att du har en vision som känns meningsfull så ökar det chansen att målen känns viktiga. Du bygger en katedral, sten för sten.

Målet formuleras gärna med hjälp av SMART-principen. Målet, som du skriver ner, ska vara

S=specifikt, tydligt M=mätbart A=Accepterat R=Realistiskt T=tidsatt

Genom SMART så blir målet tydligt och lätt att följa upp.

4. Hur håller jag motivationen uppe?

Ibland kan mål kännas stora, svåra och ouppnåeliga och det gör att motivationen minskar. Bryt då ner målet i flera delmål, där vart och ett känns rimligt och realistiskt. Bryt sedan ner delmålen till aktiviteter. Du kan ställa dig frågan "vad är det minsta jag kan göra för att börja nå mitt mål?" Ställ dig den frågan varje dag och gör det du kommer fram till att du kan göra. Alla de små stegen blir tillsammans en lång resa.

Samla alla stegen du tagit i en "har gjort"-lista som du tar fram då och då för att nöjt konstatera att du gjort en massa saker och att du rör dig i önskad riktning.

Checklista "Sätta mål i karriären – och nå dem"

- Dina mål bör utgå från din vision/din målbild för dig själv. Skriv ner den.
- Formulera tre typer av mål: kortsiktiga på 6-12 månaders horisont, långsiktiga på 3-5 års sikt samt ett par personliga utvecklingsmål.
- Skriv ner målen!
- Bryt ner målen till aktiviteter och för in dem i en handlingsplan.
- Bestäm dig för att göra något varje dag som tar dig mot dina mål.
- Formulera målen som SMART-mål
- Tänk 80/20 och fokusera på de mest värdeskapande aktiviteterna.
- Lär dig och använd någon modell för att dagligen prioritera bland aktiviteterna

- Boka tid med dig själv för regelbunden reflektion.
- Bestäm dig för att ta 100% eget ansvar.