

## ER JOBBET BLEVET FOR SURT ?



**En praktisk guide til at finde ud af, hvordan du kommer videre i jobbet.**

Krisen kradser stadig rundt omkring og – måske en smule overraskende – er mange i gang med at søge nyt job. Eller overvejer det i hvert fald kraftigt. Fyringstrusler, forandringer, organisationsændringer og nedjusteringer hjælper med til utilfredsheden.

### **TILFÆLDIGHEDER**

Nogle gange afgør tilfældigheder, hvad der sker. Måske skifter en kollega job, og så "skal du i hvert fald heller ikke blive hængende". Måske får du en ny chef, der bare oser af motivation og lederevner, så "jeg giver det lige en chance til efter jul".

### **BEVIDSTE VALG**

Min opfordring til dig er, at du tager fat på din utilfredshed, - og selv tager kontrol over forløbet i stedet for at lade tilfældighederne afgøre det hele. På den måde finder du ud af:

- hvad dit job skal indeholde for at du synes det er sjovt
- hvilke behov der hører til og skal opfyldes et andet sted, f.eks. i privatlivet eller din selvopfattelse
- Om dit nuværende job kan give dig det du ønsker, eller om du skal finde et andet
- Hvad det nye job i så fald skal indeholde



### **"OG HVORDAN GØR JEG SÅ LIGE DET..."**

1. Jo, du laver 3 kolonner på et stykke papir: "Hvad", "Hvordan", "Hvem".
2. Udfyld kolonnen "Hvad" ved at spørge dig selv "Hvad forventer jeg af mit job?". Vær så specifik som muligt. F.eks. kan ansvar defineres som "ret til at planlægge egne opgaver". Forsøg så at prioritere listen.
3. Udfyld kolonne 2 "Hvordan" ved at spørge dig selv "Hvordan vil jeg opnå det?"

Her handler det om at brainstorme. Skriv alt det på, du normalt ikke ville gøre. Spørg evt. din kæreste eller en ven om hjælp til gode idéer. Overvej også, hvordan du overvinder de forhindringer der kunne komme, f.eks. "tage aftenuddannelse i xx – arbejdsgiver betaler for kurset hvis jeg består".



## ER JOBBET BLEVET FOR SURT ? (FORTSAT)

4. Spørg dig selv "Hvem" der skal hjælpe dig med at opnå det, og udfyld kolonne 3.

Ofte vil det være dig selv, men kender du nogle der har gjort det, du gerne vil, så brug dem som inspirator. Se på dit netværk, måske kender du nogle der kan hjælpe dig. Jo mere støtte og sparring, jo større mulighed er der ofte for success.

### ***DIN STRATEGI***

Efter denne øvelse ved du præcist, hvad du skal arbejde på at få opfyldt, for at du får det bedre på jobbet. Du har en handlingsplan og en klar strategi.

Måske er du blevet mere bevidst om, hvad der virker for dig. Måske er dit nuværende job faktisk okay, måske skal du søge et andet.

Nu har du en god baggrund for at gå i gang.



ACTIVE CHOICE

*Active Choice anvender professionelle coaching- og projektleder metoder til at skabe bedre resultater og trivsel hos teams og enkeltpersoner i virksomheder og institutioner. Active Choice henvender sig ligeledes til privatpersoner, der ønsker større balance og handlekraft i deres eget liv.*

*Active Choice er etableret og ejet af Mette Frandsen.  
Mette er cert. Projektleder og cert. KaosCoach®.*

---

MERE INSPIRATION?

FØLG MED PÅ

[WWW.ACTIVECHOICE.DK](http://WWW.ACTIVECHOICE.DK)

---

TLF:  
4010 3291

E-MAIL:  
[METTE@ACTIVECHOICE.DK](mailto:METTE@ACTIVECHOICE.DK)