

Vurderer du karriereskifte?

Har du et arbeid som du misliker så intenst at du knapt kan komme deg opp om morgenen, eller som kjeder livet av deg eller gir deg bløende magesår? Det gir deg imidlertid penger til husleie, bil og livets nødvendigheter. «Det er et levebrød» – ja, og hva så?



Si til deg selv: – Hvis du er skarp nok til å klare å leve av en jobb du ikke kan fordra, må du være skarp nok til å klare det på annen måte. Du trenger ikke bli hvor du er og være uheldig. Hvis du gjør det bra på ett område, vil du også kunne gjøre det like bra i et arbeid du liker. Du må våge å eksperimentere med livet og finne din plass.

MINE RÅD

- Du trenger ikke bli sittende fast.
- Du trenger ikke være uheldig.
- Du trenger ikke kaste bort det eneste livet du har.

Tenk på hva det er du verdsetter, hva får smilet til å bryte frem på ditt ansikt? Gå for dét – du har de ressurser som trengs. Du er den beste til å avgjøre hva som vil gi deg et smil rundt munnen og gjøre jobblivet ditt meningsfylt.

Du har absolutt ikke «kastet» bort mange år på utdanning eller yrke du ikke lengre vil jobbe i. Fortiden har gitt deg masse erfaring, kompetanse, livsvisdom og er en enorm kilde til opplysning. Gjør deg til venns med mistakene, bruk dem som kilder til ny viten så du vet hva du vil unngå neste gang!

Tegn som tyder på at du trenger karriereskifte kan være – manglende engasjement, kjedsomhet, resignasjon, rastløshet, tilbaketrekking, irritabilitet, kynisme, motvilje mot

arbeidsoppgaver/kolleger/ledelse, likegyldighet mht produktivitet, søvnvansker og trøtthet, lav selvfølelse, angst og depresjoner, familieproblemer eller fysiske plager.

TIPS

- 1 Det er mulig å gjøre noe med egen situasjon
- 2 Sorter hva som er hva. Finn ut hva det er som gjør at du er misfornøyd med den jobben du har i dag. Er det jobb eller ligger kilden til misnøye et annet sted?
- 3 Finn dine verdier. Verdier er grunnleggende byggesteiner i våre liv.
- 4 Lag en liste: «Jeg skulle ikke ha noe imot å bli...». Den viser dine egne ønsker. Selv om de ennå ikke er særlig velformulerte, er det en begynnelse på veien mot positive handlinger.
- 5 Snakk med erfarne personer.
- 6 Ha utholdenhet. Det kan ta tid, forstå at det kan ta mer enn én dag å klatre til toppen av fjellet.
- 7 Erkenn virkeligheten. Let etter muligheter innenfor rammene du har gitt deg selv. Slutt med pratmaker pratet: om bare, hadde jeg bare, jeg kunne blitt...
- 8 Stans din indre CD spiller som spiller pessimistiske tanker. Den avler negativitet og vil hindre deg i å sette i gang.
- 9 Har du lyst, har du lov. Sett i gang, produser din egen lykke. Ha mot til å endre det du ønsker å endre og som kan endres, fred til å forsone deg med det som ikke kan endres og forstand til å skjelle det første fra det siste.



«Noen mennesker som legger skylden på jobben for sin tristesse, burde kanskje heller sykemelde seg på hjemmefronten istedenfor å jakte på ny jobb eller karriereskifte».

VI ER ALLE FORSKJELLIGE

Tegn på at man trenger karriere skifte kan altså vise seg atferdsmessig, affektivt (følelsesmessig) og fysisk hos oss mennesker. Vi er alle forskjellige, og tegnene er derfor heller ikke entydige.

Men vær observant, du kan male fanden på veggen eller se spøkelser på høylys dag. Alle kan vi ha vi perioder med kjedsomhet, være irritable, vise motvillighet, ha lavere selvfølelse etc. Det trenger ikke bety karriereskifte.

Mange av disse symptomene finner vi også igjen hos mennesker som er veldig slitne – av for stor arbeidsbelastning over tid, av for lite utfordringer privat eller på jobb, av for stor uforutsigbarhet i livet (for eksempel store endringer i jobb eller privatliv).

NISSEN MED PÅ LASSET

Det er utrolig viktig å gjøre et sorteringsarbeid overfor seg selv. Det kan være at vi kun trenger hvile eller ferie, større utfordringer på jobb, mer variasjon i arbeidsoppgaver etc. Det kan være at hunden ligger begravd i privatlivet eller i egen personlighet. Noen ganger sier jeg litt provoserende at noen mennesker som legger skylden på jobben for sin tristesse, kanskje heller burde sykemelde seg på hjemmefronten istedenfor å jakte på ny jobb eller karriereskifte. Andre igjen vil jakte på lykken i nye yrker og karrierer om og om igjen, nissen flytter hele tiden med på lasset. Noen vil ha størst effekt av å stoppe opp og jobbe med å bli mer på parti med seg selv, de er sin egen verste fiende.

SØK RÅD!

Dersom du er usikker på uroen eller misnøyen du kjenner på, vil jeg anbefale at du skaffer deg råd fra erfarne personer. Det finnes sikkert noen i din by som lever av å være rådgivere. De vet mye om hvordan det er lurt å gripe saken an fordi de arbeider med å finne de beste veiene og bistå folk. Let opp mennesker som har gjort karriereskifte, de sitter på enorm erfaring både i forhold til først å ha valgt feil hylle til så å våge spranget over på rett hylle. Våg klargjørende samtaler med andre mennesker. Gjennom gode samtaler med kloke venner eller profesjonelle rådgivere gjør du det lettere for deg selv å ta konstruktive vurderinger og treffe sikrere valg. Klargjør ditt eget verdssystem. Hva er viktig for deg. Verdiane påvirker dine vurderinger, din atferd og din tilfredshet. Verdiane setter betingelser for hva du trenger å kunne virkeliggjøre gjennom det å arbeide.

SETT I GANG, GJØR NOE!

Begynn på din egen vei mot målet. Stå på! Sjekk ut og vær ærlig i forhold til rammene du kan bevege deg innenfor. Stikk fingeren i jorden, erkjenn virkeligheten og vær realist. Kan du flytte? Er du avhengig av en viss inntekt mens du eventuelt studerer. Endringene kan gi økt periodisk press – f.eks. studier ved siden av jobb, pendling eller helgejobber. Hva kan og vil du ofre eller yte for å få dette til? Samtidig vil jeg sterkt oppfordre deg til å holde på jobben til du har noe annet å gå til. Enten ny jobb eller studieplass.

TEKST: ERICA GRUNNEVOLL,
CAND. THEOL./PREST, FORELESER
OG KURSLEDER

LEDELSE I KUNNSKAPSSAMFUNNET

FAGBOKFORLAGET

Jon-Arild Johannessen og Bjørn Olsén
POSITIVT LEDERSKAP
JAKTEN PÅ DE POSITIVE KREFTENE

Om ledelse i kunnskapsøkonomien med basis i moderne ledelsesteori, positiv psykologi og systemtenking.

ISBN: 978-82-450-0701-5 | Kr 419,- | 337 sider

Bård Kuvaas (red.)
LØNNSOMHET GJENNOM MENNESKELIGE RESSURSER
EVIDENSBASERT HRM

Evidensbasert kunnskap om hvordan man kan oppnå ekstraordinære resultater gjennom ledelse av bedriftens menneskelige ressurser.

ISBN: 978-82-450-0276-8 | Kr 359,- | 278 sider

www.fagbokforlaget.no > e-post: ordre@fagbokforlaget.no > ordretelton: 55 38 88 38