

Starta ditt jobbsökande från dig själv

TEXT: TEK KARRIÄRTJÄNSTER

ILLUSTRATION: LOTTA FORS

INNAN DU BÖRJAR skriva ditt CV och dina arbetsansökningar ska du först fördjupa dig i vem du är, vad som är värdefullt för dig och i vilken riktning du är på väg på kort och kanske längre sikt. På så sätt kan du skapa ett ramverk för vilken typ av arbetsgivare och arbetsuppgifter du vill leta efter.

Du hittar din plats i arbetslivet genom att experimentera, testa och analysera dig själv och dina erfarenheter. Du kan välja det som är viktigt och intressant för just dig: du har din egen väg, du behöver inte kopiera någon annans liv eller karriär. Du behöver inte heller uppfylla någon annans önskan om vilken typ av karriär du ska ha.

Det kan vara berikande att diskutera med andra personer och kanske även med andra yrkesutövare. Det lönar sig att skriva ned sina egna tankar och insikter eftersom man lätt glömmer dem. Många fö-

retagsledare skriver regelbundet dagbok. Att skriva hjälper till att reflektera över vad som har hänt under dagen eller under hela veckan. När du läser dina egna texter efteråt kan du få nya insikter som du annars inte skulle få.

Den egna karriären är en process som utvecklas och förändras. Tveka inte att börja någonstans och navigera mot nya riktningar om du känner att du vill göra något helt annat. Man kan prova på, man kan byta riktning och till och med återvända dit man kom ifrån.

Nedan följer några teman som du kan använda för att utveckla din självkännet för din jobbsökning och karriärplanering.

JAG ÄR NU

- » Mina vänner och nära och kära uppskattar dessa egenskaper hos mig
- » Jag skulle beskriva mig själv med dessa tre ord
- » Jag är glad och stolt över dessa framgångar
- » Jag är bra på dessa kunskaper och färdigheter
- » Jag får energi och inspireras av dessa saker
- » Dessa är de egenskaper som gynnar eller hjälper mig

BALANSEN I MITT LIV

- » Dessa saker är nödvändiga för mig för att jag ska må bra
- » På detta sätt hanterar jag stress bättre
- » Så här mycket vill jag betona arbetet och så här mycket vill jag betona fritiden
- » På detta sätt ser jag till att jag kommer ihåg att leva i nuet

VIKTIGT OCH MENINGSFULLT FÖR MIG

- » Dessa är de saker som jag inte skulle vilja ge upp i mitt liv
- » Dessa människor är viktiga för mig
- » Dessa är de saker som jag önskar att jag hade mer av i mitt liv
- » Jag gillar att använda min fritid för att göra detta
- » Av dessa skäl är jag intresserad av min bransch

JAG OCH ANDRA I ARBETSLIVET

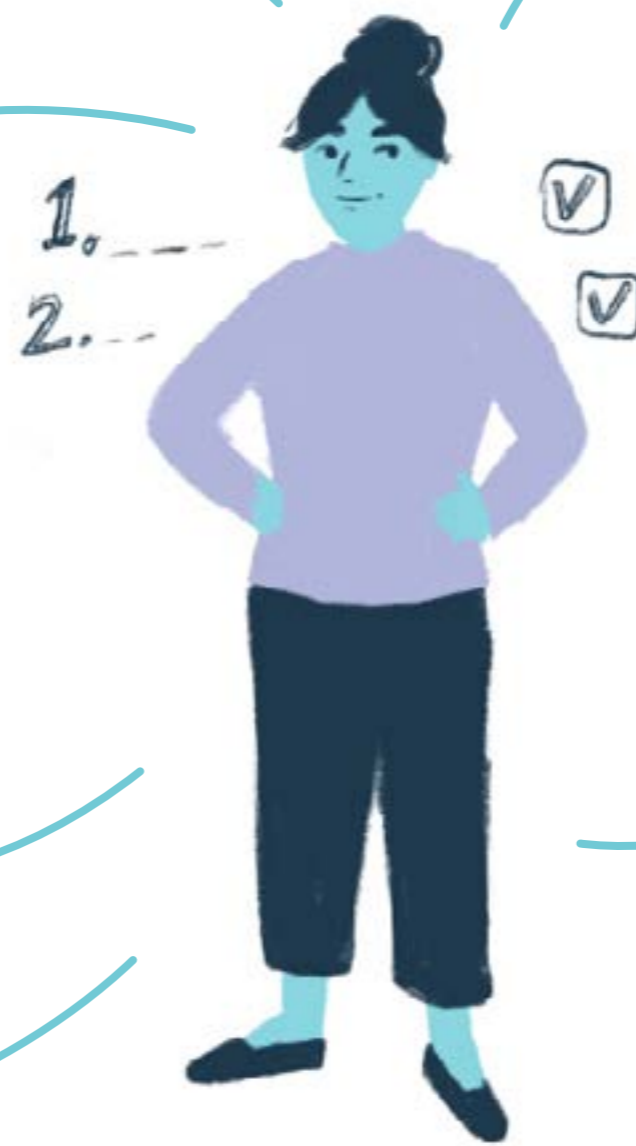
- » Jag skulle vilja arbeta med sådana här yrkesutövare
- » Jag skulle vilja arbeta med en sådan här chef
- » De här är sådana personer som jag presterar bäst med i arbetslivet
- » Det är dessa personer som jag respekterar som yrkesverksamma och dessa är mina argument
- » Av dessa människor har jag lärt mig saker som är viktiga för mig

JAG I ARBETSLIVET

- » Detta är den feedback jag har fått från handledare, kollegor, kunder, samarbetspartner
- » I dessa arbetsuppgifter och arbetssituationer har jag lyckats
- » I dessa roller i arbetslivet känner jag mig stark
- » Detta är det arbetsinnehåll och de befattningar som jag är intresserad av för min karriär
- » Detta är den typ av arbetsmiljö jag vill arbeta i
- » Detta är en miljö som jag inte vill arbeta i
- » Dessa är de utvecklingsmöjligheter jag vill ha i mitt arbete
- » Detta är den typ av arbetsgivare som jag vill arbeta med

JAG VILL UTVECKLA

- » Jag vill utvecklas i denna riktning som person och som yrkesutövare
- » Denna kunskap och dessa färdigheter vill jag lära mig eller få mer av
- » I dessa situationer kunde jag ha gjort bättre
- » Detta är vad jag behöver göra för att uppnå mina mål
- » Så här tar jag itu med hinder för att nå mina mål



Skriv ner dina tankar om dessa teman så att du kan komma ihåg dem.