

KARRIÄRMITT I KARRIÄREN

[KARRIÄR](#) >> [MITT I KARRIÄREN](#) >> [ARTIKEL](#) >>



Karriären och livet hör ihop, menar Per-Olof Eriksson som är psykolog.

[Inför första jobbet](#)

[Mitt i karriären](#)

[Chef](#)

[Arbetsgivare](#)

[Karriärresurser](#)

[CV - Ansökningsbrevet -](#)

[Anställningsintervjun - Urvalstester - Löner](#)

[och anställningsavtal](#)

[Fråga experterna](#)

[Karriärrådgivning](#)

[Rekratering](#)

[Arbetsrätt](#)

[Lön](#)

[Karriär](#)

2000.03.12

Karriärrådgivaren som ställer de riktigt näsvisa frågorna

Hur arbetar egentligen en karriärrådgivare? Möt Per-Olof Eriksson som är psykolog och driver företaget Triolog.

Av Jenny Rosenius

- Karriären och livet hör ihop, det är egentligen självklart. Karriären är en del av livet, och det är viktigt att man hittar en balans mellan arbete och fritid. För mycket arbete leder till utbrändhet. För lite arbete kan leda till att man "hamnar utanför" och det är minst lika stressigt, säger Per-Olof Eriksson som är legitimerad psykolog och driver företaget Triolog.

Helhetsgrepp

På Triolog erbjuds kunden en livs- och karriärplanering, och som namnet antyder handlar det alltså om att verkligen ta ett helhetsgrepp. Hur man är som person i det vardagliga livet är inget man hänger av sig bara för att man kliver in på en arbetsplats. Den tanken löper som en röd tråd i Per-Olof Erikssons verksamhet.

Sex timmars planering

En karriärplanering på Triolog tar sex timmar fördelat på sex veckor, plus den tid man lägger ned på eget arbete mellan konsultationerna. Under de sex timmarna sker en intensiv kartläggning av personens styrkor och svagheter, intressen och drömmar, och allt mynnar så småning om ut i en konkret handlingsplan.

Jantelagen hämmar

Först av allt görs en kartläggning av personens behov: Var i livet befinner jag mig? Vad är det jag vill? Därefter följer en självanalys då man besvarar frågor som: Vem är jag? Vilka är mina styrkor och svagheter?

- I vår kultur har vi ett starkt inslag av Jantelagen, och många lyckas inte själva se sina starka sidor, säger Per Olof Eriksson.

Hela livet är intressant

Efter självanalysen följer en resursinventering: Vad kan jag? Vilka är mina intressen? Vad engagerar mig? Syftet är här att komma åt vad en person verkligen brinner för och utifrån det se ett mönster som är användbart i yrkeslivet. Hela livet är intressant och kan ge värdefulla ledtrådar.

- Jag tittar på vad personen gör i vardagen, utanför arbetet och på fritiden, för att se vilka kompetenser och förmågor han eller hon har utvecklat där. Ett fritidsintresse är ju oftast något man väljer för att man tycker det är roligt och stimulerande, säger Per-Olof Eriksson.

Matlagningssintresse tecken på projektledarförmåga

- Är en person en hejare på att laga mat är det självklart av intresse. Det är inte matlagningen i sig som är intressant, utan att det säger så mycket om en person. Gillar man att planera middagar, gå och handla råvaror, laga till maten och sedan servera den så betyder det kanske att man är en typ som passar för ett kreativt jobb. Ett jobb som till exempel innebär att man ska organisera, leda, slutföra och slutligen presentera ett projekt. Det handlar om att få in det man brinner för i arbetslivet. För det man brinner för gör man bäst!

Drömmar viktiga

Kundens drömmar och framtidsvisioner är andra viktiga saker som man går igenom. Hur pass realistiska är drömmarna? Vad krävs för att de ska förverkligas? Att pränta ned och strukturera sina drömmar är nyttigt, menar Per-Olof Eriksson.

- Det kan handla om allt mellan himmel och jord; att testa gamla yrkesdrömmar, starta eget, eller att man inom tio år vill ha hunnit paddla kanot i Amazonas, ha skaffat barn eller kanske ha lärt sig att spela något instrument. En livs- och karriärplanering gör att du tvingas ta en diskussion med dig själv. Jag, i min roll som karriärplanerare, ställer de riktigt näsvisa frågorna och det är det som är den stora skillnaden mot att sitta och prata med till exempel en kompis.

Nyckelfråga

- En nyckelfråga som jag ställer är "vad får dig att tappa känslan för tid och rum?". Är det när du planerar årets semester med familjen, när du löser ett knepigt korsord eller när du påtar i trädgården?

Handlingsplan för fem till tio år framåt

Det sista steget i livs- och karriärplaneringen är själva handlingsplanen, alltså uppsättandet av konkreta och avgränsade mål. Handlingsplanen sträcker sig från det ögonblick då karriärplaneringen avslutas och cirka fem till tio år framåt i tiden. Ungefär ett halvår efter avslutad karriärplanering sker en uppföljning och ett eventuellt personlighetstest.

- Flertalet av de som genomgått livs- och karriärplanering genomgår en klar förändring. Våldigt många hittar kvalitéer, egenskaper och kunskap hos sig själva som de knappast varit medvetna om tidigare och framförallt inte aktivt använt, säger Per-Olof Eriksson. - Dessutom blir de mer effektiva, eftersom de blir mer medvetna om vad de kan och vad de vill, vilket inte minst cheferna jublar åt.

Läs mer om karriärrådgivning:

[New Start hjälper dig att ta reda på vad du vill](#)
[Palm & Partners erbjuder outplacementtjänster](#)
["Äntligen vet jag vad jag vill"](#)

Passa också på att fråga Per-Olof Eriksson direkt om livs- och karriärplanering under vår avdelning [Fråga Experterna](#).

Triolog

Triolog erbjuder individuell livs- och karriärplanering. Sex timmar plus uppföljning kostar 11 500 kronor exklusive moms.
www.triolog.com

Jenny Rosenius är journalist och har skrivit för bland annat Aktiespararen, Företagaren, Almegatidningen, Rivista Italia och Metro. Hon arbetar i dag som frilansjournalist och som frågeredaktör på tv-programmet Jeopardy. Hon har en fil kand i humanistiska ämnen från Stockholms universitet och har läst semiotik för Umberto Eco på universitetet i Bologna.

Läs fler artiklar

["Äntligen vet jag vad jag vill" 2000.04.12](#)

[På IT-företaget Peak Six arbetar man bara sex timmar om dagen 2000.04.12](#)

[Lönen och förmåner inte allt 2000.04.12](#)

[Fyra företag som erbjuder förmåner 2000.03.14](#)

[Han valde en fri dag i veckan i stället för högre lön 2000.03.14](#)

[New Start hjälper dig att ta reda på vad du vill 2000.03.10](#)

[La IT-jobbet på hyllan under ett år 2000.03.10](#)

[Alva, sex månader en självklar mötesdeltagare 2000.03.10](#)

[Barn och IT-karriär är det möjligt? 2000.03.10](#)

[Arkiv »](#)

Copyright © 1996-2000 International Data Group / JobUniverse