

# Klipp till *med en ny karriär*

**VAD VILL DU GÖRA OM FEM ÅR? När kände du dig nöjd med dig själv senast? Känns det motbjudande att gå tillbaka till jobbet efter semestern? Genom att ställa de rätta frågorna går det att ringa in ditt nästa steg i yrkeslivet, menar karriärcoachen.**

AV JENNIE SJÖGREN

**Många bestämmer sig för att** förändra sitt liv under sommaren. Detta är något som bemanningsföretaget Manpower ser tydliga bevis på.

– I augusti är det alltid fler som hör av sig och fler som går in på vår hemsida och anmäler sin CV, berättar informationschefen Hans Makander.

Visserligen bromsas den frivilliga rörligheten av lågkonjunkturen, men inget kan som en sommarledighet väcka tankarna om att göra något annat med sitt liv. Den som vill ha vägledning i sina grubblerier över vad detta något annat är kan vända sig till en karriärcoach, vuxenvärldens upphottade motsvarighet till skolans syokonsulent.

– Jag hjälper mina klienter att ta reda på vem de egentligen är och vad de vill. Men jag ger inte råd, utan jag ställer frågor. Svaret finns alltid inom dig, säger Cecilia Gromark som är coach och även arbetar med karriärrådgivning på TRR (före detta Trygghetsrådet) i Malmö.

Hon känner igen de "åh jag vill inte tillbaka"-känslor som semestern kan framkalla.

– När de kommer måste man börja med att fundera över sina värderingar och fråga sig själv vad man tycker är viktigt i livet.

En fråga hon tycker att man kan arbeta med på egen hand är: Var ser du dig själv om fem år? Hon menar att alla kan släppa loss tankarna och hitta sin dröm.

– Efter det kan du fråga dig: finns det något i det jobb jag har i dag som stämmer in på den drömmen? Kan jag utvecklas där jag är? För egentligen kanske du har det bra på

jobbet och det är andra saker i livet som gör dig missnöjd. Du borde kanske göra fler roliga saker på fritiden?

Cecilia pekar på en varningssignal som tyder på att jobbet ändå är problemet.

– Ett tecken är att du ser jobbet som rutin, suckar "måndag igen" när veckan börjar och knappt kan vänta tills det blir fredag.

Per-Olof Eriksson är karriärcoach, legitimerad psykolog och lärare på psykologiska institutionen vid Stockholms universitet.

– När människor ställer sig frågan "vad håller jag på med egentligen?" kan de vända sig till mig. Då får de beskriva vem de är, vilka styrkor och erfarenheter de har.

Med ett barns envishet framhärdar Per-Olof med sin motfråga "varför?" till allt personen beskriver. Till exempel: Säg något du tycker om att göra? Varför tycker du om det? Känner du att du får använda de färdigheterna i ditt jobb? Varför/ varför inte?

– Du kan också fråga dig själv "när har jag varit framgångsrik?". Då menar jag inte när chefen har klappat dig på axeln, utan någon gång när du har känt att något gick riktigt bra. Vad hände då? Var du ensam eller med andra? Behövde du tänka kvickt under tidspress? Svaren ger ett hum om hur situationer ska se ut för att du bli stimulerad.

Att ringa in vad som känns roligt och stimulerande i arbetet ger bra underlag till diskussioner med chefen.

– Gå till chefen och gör upp en plan, berätta vad du vill sträva emot. De flesta chefer blir jätteglada för det, eftersom de får en medarbetare som är förändringsbenägen,

som söker sig till rätt plats och som har ett tydligt mål för sin utveckling.

Per-Olof påpekar att en förändring på jobbet inte behöver vara jättestor.

– Vissa sadlar om helt, från skatteexpert till illustratör. För andra handlar det kanske om att slippa ett visst arbetsmoment. Om man hatar att prata inför folk kanske man kan slippa det och då höjs arbetsglädjen.

Ofta när det handlar om karriärbyte vandrar tankarna iväg till en ny arbetsgivare – men Per-Olof påminner om att det kan finnas hur många möjligheter som helst inom den egna organisationen.

– Folk stirrar sig blinda på vad de är yrkesmässigt, de borde titta mer på vad de kan och vill istället. Jag vet en civilekonom som tyckte mycket om att pyssla med datorer. Han fick ofta frågor från sina kollegor om det var något som strulade. När ekonomijobbet inte var lika spännande längre sökte han sig till företagets supportavdelning, där trivs han hur bra som helst!



**CECILIA GROMARK**  
Karriärrådgivare på TRR  
(fd Trygghetsrådet), Malmö.



**PER-OLOF ERIKSSON**  
Karriärcoach och lärare  
i psykologi,  
Stockholms Universitet