

# Ny karriär, hot eller möjlighet?

## Med livs- och karriärplanering ökar dina chanser att hitta rätt väg

Försvaret står inför kraftiga nedskärningar. Många av de anställda inom Försvarmakten tvingas att se sig om efter nya jobb. I en sådan situation är det många frågor som ska besvaras. Vad kan jag, vad vill jag? Vad har jag för erfarenheter, vad är jag bra på? Att finna svaren på den typen av frågor kan vara det som vänder en hotfull situation till en mängd av möjligheter.

I det dagliga arbete är det inte många som ställer sig de här frågorna men framförallt i tider av förändring blir det till en viktig överlevnadsstrategi att få svar på dem. Ett sätt att finna svaren är genom en livs- och karriärplanering.

I en livs- och karriärplanering får man hjälp att se vad man är bra på, var man har sina styrkor och svagheter, under vilka omständigheter man jobbar bäst, hur man bäst kan utnyttja sin potential. Livs- och karriärplaneringen tar också, som namnet antyder, hänsyn även till livet utanför arbetet. Karriären ska ju vara en del av livet, inte tvärtom. Det är viktigt att man hittar en balans mellan arbete och fritid. För mycket arbete leder lätt till stress och utbrändhet. För lite arbete kan leda till att man "hamnar utanför", vilket i sin tur påverkar självkänslan och självbilden negativt med ökad risk för såväl psykisk som fysisk ohälsa. Att vara utan arbete kan vara minst lika stressande som att ha för mycket att göra.

Det är också i livet utanför arbetet som man kan hämta många svar på de frågor som man ställer i en livs- och karriärplanering. Vad är jag bra på, vad tycker jag är roligt att syssla med? De förmågor man använder för att göra sådant som är roligt på fritiden kanske också kan användas i jobbet.

Karriärplanerarens roll är att fungera som ett stöd, ett bollplank genom den process där man hjälper folk se sin potential och sina egna möjligheter.



Karriärkonsulten ger dock inga färdiga svar och ordnar inte fram några nya jobb. Konsulten kan med sin erfarenhet ställa de kritiska frågorna, se konsekvenser på ett sätt som man själv eller omgivningen inte kan.

### Karriärplaneringens olika steg

En karriärplanering tar cirka 6 timmar fördelat på lika många veckor plus den tid man måste lägga ner på eget arbete mellan konsultationerna.

Det första steget är Behovsinventeringen. Hur ser nu-situationen ut, var i livet befinner man sig? Det är skillnad mellan att vara ungarl eller små-

barnsmamma, att vara mitt i karriären eller mot dess slut, att bo i storstan eller ute på landsbygden.

Idet första steget handlar det mycket om att kartlägga individens behov. Vad är det man vill? Varför har man kommit till karriärplaneringen? Många vet att de vill få till stånd en förändring men vet inte alltid åt vilket håll de ska gå eller hur de ska gå tillväga för att få till stånd en reell och varaktig förändring.

Efter behovsinventeringen följer Självanalysen. Vem är jag? Vilka är mina styrkor och svagheter? I vår kultur har vi ett så starkt inslag av Jantelag

att det för många är svårt att se sina starka sidor eller att se de positiva aspekterna av sina förmågor. Att få upp ögonen för de förmågor man faktiskt besitter, att se sig själv som den man är med både starka och svaga sidor är viktigt för att kunna forma sig en realistisk självbild.

Att se att de olika förmågor man besitter kan ha både positiva och negativa konsekvenser är också viktigt. Att vara "envis" är ju positivt i betydelsen uthållig, att kämpa, inte ge upp men kan vara negativt om man ser det som oförmåga till flexibilitet, tjurskallighet, omedgörlig. Alla medaljer har en baksida, så även vi och våra förmågor. Fundera själv över de positiva respektive negativa aspekterna av ord som

- \* Sällskaplig
- Nyfiken
- \* Utåtriktad
- Behärskad
- Snål
- Känslig

Eftersom det är svårt för många att se alla aspekter av sig själva så tar man i det här skedet också hjälp av omgivningen. Hur uppfattas man av den?

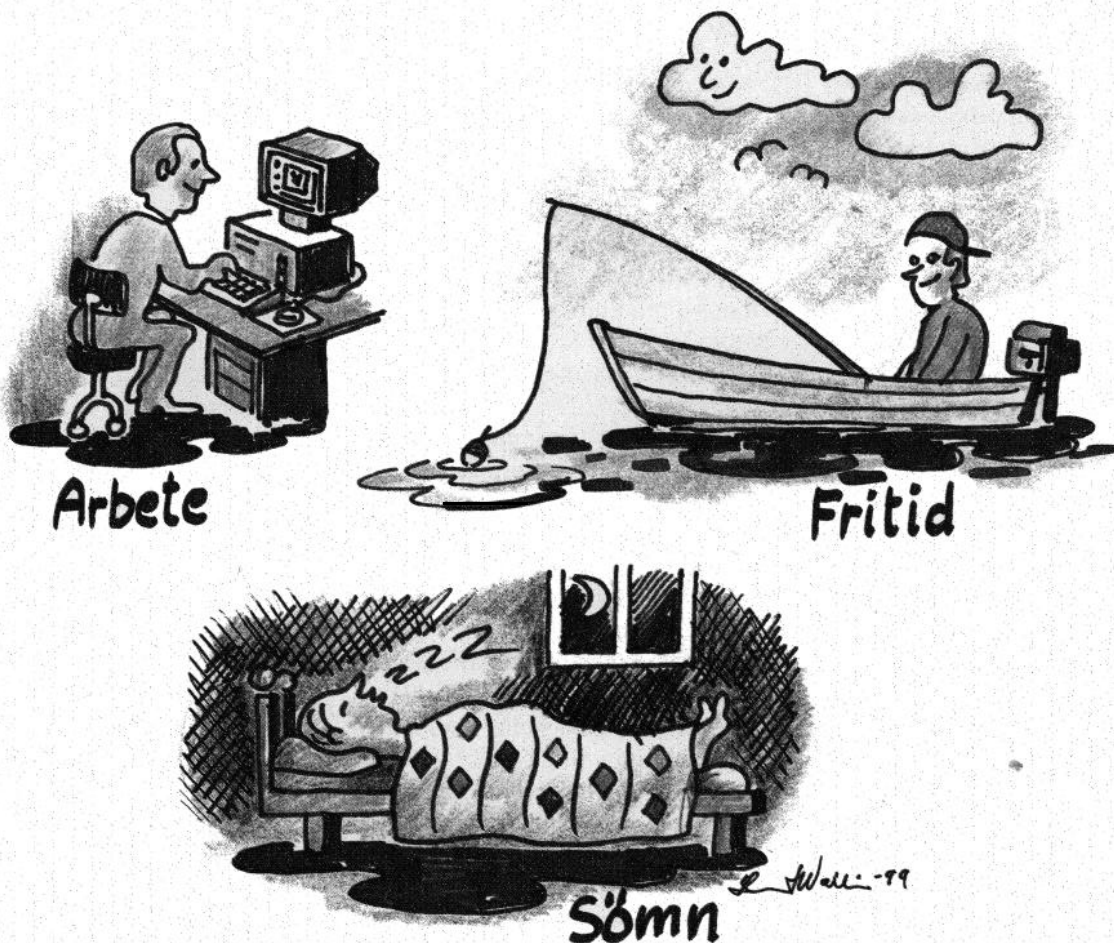
Inte sällan får man upp ögonen för förmågor och aspekter av sig själv som man inte känt till. Självanalysen innebär ofta att självkänslan höjs eftersom man blir mer medveten om sig själv, vem man är och vilka ens styrkor är.

Sedan följer Resursinventeringen. Vad kan jag? Vilka är mina intressen, vad är det som engagerar mig? Även här spökar Jante i hög grad och utta-landet "inte kan väl jag..." är dessvärre vanligare än "Jag kan!". Att se sin egen kompetens är också viktigt för att få en realistisk självbild. Många bygger upp sin kompetens under en mängd av år genom såväl utbildning som praktiskt arbete och andra livserfarenheter. Alltför många ser dock bara till den formella kompetensen, genomförda utbildningar, befattningsbeskrivningar och position i hierarkin. Framförallt gäller det många som gått "den långa vägen" som har nått sin position utan högskoleexamina eller liknande. Flertalet ser inte heller den kompetens man skaffar sig genom att leva. All kompetens är inte sådant vi skaffar oss i arbetet eller på kurser. Titta på vad Du gör i Din vardag utanför arbetet och på Din fritid och se vilka kompetenser och

förmågor Du utvecklat där. Man ska också titta på det man gör på sin fritid eftersom fritidsintresset (förhoppningsvis) är något man väljer själv för att man tycker det är roligt och stimulerande. Det man tycker är roligt på fritiden borde ju också vara roligt i arbetet. Återigen, vilka förmågor använder Du på fritiden? En nyckelfråga är "vad får mig att tappa känslan för tid och rum?". Är det kanske när Du sitter och planerar årets semester ihop med familjen, eller när Du löser ett knepigt korsord, eller när Du jobbar i trädgården? Tänk efter, vilka förmågor använder Du då? Varför är just det här så roligt?

När man så fått en bild av vem man är, vad man kan och vad man tycker är stimulerande är det dags att ta fram en Viljedeklaration. Det här vill jag förändra, det här vill jag uppnå. I den här fasen tar man också fasta på vilka drömmar man har i livet. Hur vill jag att mitt liv ska se ut för att jag ska må bra? Vad är det jag vill uppleva och göra? De flesta av oss går och bär på drömmar som vi inte realiserar eftersom vi aldrig riktigt tänkt igenom hur vi ska gå tillväga för att uppfylla dem. Det är ofta så att vi

**Fortsätter på sidan 16**



Dygnet har 24 timmar. Det gäller att veta hur man ska fördela sin tid för att få balans i livet.

redan på förhand sätter upp hinder för att uppfylla våra drömmar eller för att nå våra mål. Jag är för gammal, det är inte lönt, jag har inte råd, jag har inte tid, jag får ändå aldrig det där jobbet så det är ingen idé att söka, varför skulle hon vilja gå ut med mig. Känns argumenten igen? Inte sällan om man frågar folk vad de vill göra får man höra, "ja, fick jag bestämma själv så skulle jag ju vilja...jobba lite mindre / spela mer golf / vara mer med barnen / resa / skriva en bok". Men av någon anledning har de flesta inte på allvar undersökt möjligheten om det de egentligen vill göra är genomförbart. Man utgår ifrån att det inte skulle fungera, det får förbli en uppfylld önskan, en dröm.

Det sista steget i livs- och karriärplaneringen är Handlingsplanen. Nu är det dags att utifrån den kunskap man skaffat om sig själv, sina erfarenheter, styrkor och drömmar sätta upp konkreta och avgränsade mål. Likväl som Rom inte byggdes på en dag får man räkna med att det kommer att ta tid att uppnå det man önskar av livet. Handlingsplanen

sträcker sig därför från nu och 5 kanske 10 år framåt i tiden. Handlingsplanen talar om för Dig vad Du ska göra genom att Du upprättar mål och delmål som Du vill uppnå. Den talar om hur Du ska gå tillväga för att uppnå målen och när de olika målen ska vara uppnådda.

Handlingsplanen bidrar också till att skapa balans i livet mellan arbete och fritid och skapar därigenom förutsättningarna för en högre grad av välbefinnande och livstillfredsställelse. Som redan sagts så ska ju karriären vara en del av livet och inte tvärtom. Dygnet har 24 timmar och för att få balans i livet måste både arbete, fritid, familj och sömn få den tid och den plats som krävs för att vi ska må bra.

Det är dock viktigt att komma ihåg att det är Du själv som bär ansvaret för att Du uppfyller Din handlingsplan. All förändring innehåller ett mått av hot helt enkelt eftersom en förändring innebär att vi lämnar något tryggt och vant för att gå mot något osäker och ovant. Det gäller förändringar både i stort och i smått. Kommer det att fungera med ett nytt arbete på en ny ort? Blir det verkligen bra med gula tapeter i sovrummet?

Men man måste lära sig att se bortom hotet och tveksamheten inför förändringar. Man måste se de möjligheter som en förändring innebär.

Man måste också inse att ingenting i livet sker av en slump. Inte sällan hör man människor säga att de hamnat där de har i livet just av en slump, man har "halkat på bananskal", ramlat på saker och Gud vet allt. Inget av detta är sant! Det är val man gör, mer eller mindre va, mer eller mindre tydliga eller medvetna men likafullt egna val. Ingen blir yrkesofficer av en slump. På samma sätt är det ingen slump var Du kommer att befinna Dig om 2-5 eller 10 år. Det är Dina val som avgör! Rustad med den ökade kunskap och självkännet som en livs- och karriärplanering ger ökar Dina möjligheter att göra rätt val och hitta rätt väg genom livet.

Vill Du veta mer om Livs- och karriärplanering kan Du gå till artikelförfattarens hemsida [www.triolog.com](http://www.triolog.com).

P-O Eriksson

### *Faktaruta*

**Per-Olof Eriksson, leg. psykolog, doktorand vid Stockholms universitet; forskar om hur företag hanterar personalminskningar. Arbetar som konsult bl.a. med livs- och karriärplanering åt Ericsson, Förenings-Sparbanken, SAS, Statstjänstemannaförbundet, RSV, Britarmia Airways och har även tjänstgjort vid arméstabens reglements- och läromedelsavdelning.**

**75-80 procent av deltagare som genomfört "livs- och karriärplanering" har genomfört förändring av sitt liv inom ett år.**