

Karriär? Javisst! Men ta dig först... ...en funderare

Karriärplanering har blivit ett begrepp i många företag och myndigheter leg psykologen Per-Olof Eriksson kallad PeO berättar om vad begreppet innebär.

Polisen, skattemyndigeten, satsar nu på "karriärplanering. Flera myndigheter låter sin personal delta i karriärplanering. Meningen är att få anställda eller arbetsplatser som kört fast få fart på verksamheten.

Projektet omfattar alla, från vaktmästaren till direktören.

Du kan ställa samma fråga till dem. *Vad vill du göra med resten av ditt liv?*

– Det gäller att ta fram styrkor och svagheter, att få anställda att blomma ut, att stärka relationer och ta tillvara sina förmågor. Att ha förståelse för att en småbarnsmamma kanske kan ha det tufft ibland och anpassa jobbet efter det.

PeO ställer frågan till undertecknad vad har du för fritidsintressen?

– Segling, vad kul. Du gillar att tampas med elementen och ta en fight. Du måste också kunna planera och organisera. Detta är en fråga alla borde ställa sig själva för det har en koppling till vad du kanske borde jobba med. Våra intressen väljer vi ju själva för att de svarar mot de talanger, behov och drivkrafter vi har.

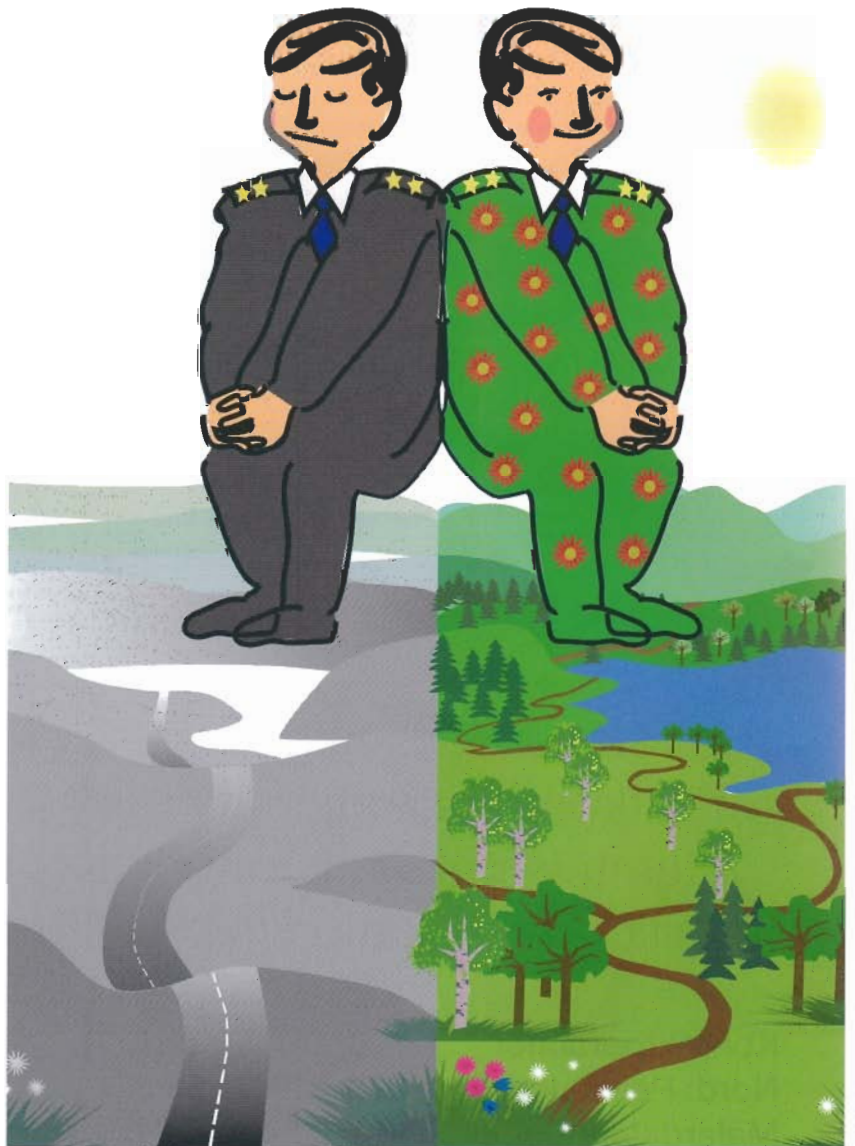
Nytänkande

Uppmuntran och nytänkande är begrepp som PeO jobbar med. På Ericsson fick t.ex. damerna förr i tiden gå till "hårfrisser" på arbetstid.

–Det är ju känt sedan länge att en glad personal ger mycket mer effekt än en sjuk och ledsen dito. Jag vill understryka att deltagande i "karriärplanering" skall vara frivillig. En del av karriärplaneringen är samtalet med chefen. Tala hellre för mycket med chefen än för litet.

– Låt honom ta in hela din situation och sen får ni se vad ni kommer fram till. Chefen kan naturligtvis inte göra något om en anställd har personliga problem, men en hel del kan han göra. Bra är om du vänder dig till någon/några du har förtroende för och kan få en feedback. Vem är jag?

– Vad har du för mål och drömmar? är andra frågor man bör ställa sig. Hur vill du att livet ska se ut om 5 - 10 år? Hur ska du göra för att nå de mål du har?



För få anställda

I många företag och myndigheter är det idag så att för få anställda skall göra för mycket jobb, anställer fler, säger PeO.

Vår försvarsminister säger att officernarna som går på knäna skall göna rätt saker, säger OTS utsände.

– Vad är rätt sak? säger PeO. Det blir ju svårt att göra "rätt sak" om man inte vet vad det är

– Tyvärr är det så att många av de som blir chefer idag inte är utbildade för det.

Någon kanske har varit tekniker och för att få upp lönen söker han jobbet som chef och får det, för han har ju jobbat där så länge! Helt fel utan adekvat utbildning, säger PeO.

Samtalet kommer in på de stora företag där jättelöner och bonusar sätts.

– Detta är groupthink, med en karismatisk ledare som aldrig sägs emor. Vi är bra säger man till varandra och all annan info stängs ute. Man kan inte längre skilja på rätt och fel. In med en kritiker i

gänget som kan säga; Är detta rimligt??

Stress och utbrändhet är naturligtvis kopplat till detta.

– Särskilt bland många yngre arbetstagar är du en loser om du inte gjort succé före trettiofem. Faktum är också att många av dem jobbar halvt ihjäl sig för att just lyckas före 35, man nästan bor på arbetsplatsen och förväntas ibland göra det av cheferna. Åtminstone var det vanligt inom IT innan bubblan sprack.

Nedskärningar vid företagen är en annan faktor, färre skall göra samma arbete som förut.

– Många går så upp i jobbet att de väljer bort resten av livet, vänner, intressen, familj. Många tar istället antidepressiva medel. Chefen ser kanske att något är på tok och då är en omorganisation "den bästa lösningen", säger PeO.

– Men faktum kvarstår att det fortfarande är samma arbete som skall göras.

Ett annat stort problem är kravet på ständig tillgänglighet, mobilen, e-posten etc. Och - inte nog med det; i kafferum och andra plaster skall du ta del av alla andras samtal i mobilen, suckar PeO.

Den största riskgruppen att slås ut av utbrändhet är de starka, entusiastiska

som brinner för sitt arbete. Här gäller det för den enskilde och hans kamrater att se varningstecknen.

Koncentrationssvårigheter, sömnproblem, minnesluckor alltid trött och ökad irritabilitet, alkohol för att varva ned är några exempel på varningar.

– Har du "gått i väggen" en gång är det lättare att få återfall därför skall du verkligen lyssna och tolka de signaler som kroppen ger, säger PeO. Därför gäller det att trappa ned och inte återgå till den gamla situationen. Kanske tyckte du tidigare att du skulle vara med på alla sammanträden för att synas och höras, nu får du tänka om!

– Du är inte sig oersättlig på jobbet men tänk på att dina barn bara har en mamma och pappa!

Vill du veta och läsa mer om karriärplanering gå in på Per-Olov Erikssons hemsida: www.triolog.se

**Text Svante Palme
Teckning Kristina Nordin**