

# Sulten

## på nye utfordringer som leder?

Er du sulten på noe nytt, lyst til å utvikle deg videre og utfolde deg kreativt? Har arbeidsdagen din blitt rutine? Det går i «det vante» og du føler deg både passe mett og kanskje litt trett.

TEKST: ODD FYLLING [ FOTO: ISTOCK.COM ]

**D** Da er det på tide med en statussjekk! Eller det er på tide å bytte jobb før jobben bytter deg! Ikke bli der du er fordi det føles trygt og komfortabelt. Kanskje er du i faresonen om motivasjonen og arbeidsgleden er lav.

### Bevisstgjøring

«Stopp opp» ett øyeblikk og vurder deg selv og din stilling. Har du det bra og ser muligheter der du er i dag eller har du «grodd fast»? Hvis sistnevnte er riktig er det på tide å komme seg videre. Få i gang bevisstgjøringen ved å spørre deg selv disse spørsmålene:

- ✓ Har du det bra?
- ✓ Gleder du deg til å gå på jobb?

- ✓ Ønsker du en ny jobb, eller kan du gjøre forandringer der du er?
- ✓ Har du indre energi og glød?
- ✓ Føler du at du får til det du vil – lykkes du?
- ✓ Tenker du at noen andre like gjerne kunne hatt din jobb?

Har du ikke den jobbtrivselen som du ønsker, skal du ikke vente for lenge med å utforske alternative jobber. Noen venter til de har mistet det meste av energien, og da er det ofte mye tyngre å skifte. Er du på reservetanken når du møter til intervju, vises det ofte på deg, så... pass på.



**ODD FYLLING** er karriereutvikler og coach i To Be Academy. Som endringsarkitekt har han et spesielt fokus på bevisstgjøring, design og implementering av endringer for enkeltmennesker og organisasjoner. Fokuset er på menneskene som ressurs, og hvordan de kan bruke seg selv optimalt, og fremstå på best mulig måte.

tba@to-be.no – [www.to-be.no/karriereveiledning](http://www.to-be.no/karriereveiledning)

### Motivasjon og drivkrefter

Du må finne din motivasjon og dine drivkrefter. Tenk over hva du ønsker å bruke dine evner, dine ferdigheter og ditt talent til. Kanskje du har gjort nok innen din nåværende bransje og en ny bransje vil kunne gi deg et nytt driv. Det kan også handle om at du har lyst til å «bidra» andre steder eller gjøre noe enda mer meningsfylt. Mangler du drivkraften der du er så er det kanskje på tide at du ser deg om etter en ny jobb.

### Start med en statussjekk

Start med å se på dine muligheter internt i nåværende bedrift. Ser du interessante utfordringer og muligheter for å komme videre der du er i dag? Hvor lenge kan du fortsette hos nåværende arbeidsgiver og holde på engasjementet? Se for deg en tidslinje på 1-10 år. Samtidig vurderer du mulighetene dine om du skulle velge å slutte for å søke nye utfordringer. Hvor vil du da være om 3-5 år?

Tenk over hva som er bra med nåværende jobb og hva du savner. Hva er din motivasjon og hvilken mulighet har du for utvikling? Får du brukt deg selv og tatt ut ditt potensial? Eller går du på sparebluss? Dette kan være verdt å reflektere over før du bestemmer deg for neste skritt i din karriere.

### Test din jobbtilfredshet

En fin måte å teste din jobbtilfredshet på er etter ferier. Gleder du deg til å begynne på jobb igjen etter ferien, eller går du på en ny økt med halvhjertet innsats? Dette gir deg en indikasjon på din jobbtilfredshet. Finn ut av hva som driver deg i jobbsammenheng. Når du har fått jobben på avstand noen dager, er det lettere å se på den med «nye øyne». Når du er i jobben, går du som regel på «autopilot».

Det er viktig å kartlegge hva du har og hva du ikke har på din arbeidsplass. Hva ønsker du å oppnå, og hvordan kan du oppnå det? Du bør ha en indre motivasjon som kan drive deg videre, slik du kan lede deg selv på en god måte.

Er gresset grønnere på den andre siden? Finn muligheter og ta grep!

Ha klart for deg hva du skal «måle» en ny jobb opp mot. Finn de viktigste faktorene som vil påvirke valget ditt for «skal/skal ikke». \*



## SJEKKLISTE – bli eller slutte?

1. Stopp opp med jevne mellomrom og evaluér hvordan du bruker deg selv som leder.
2. Identifiser dine behov og hva vil du ha ut av å jobbe. Hva fungerer godt og hva kan endres? Hva vil gi deg mest energi og motivasjon om du endrer på det?
3. Evaluér ambisjonsnivået ditt – hva er viktig innerst inne? Hva er karriere for deg?
4. Får du tatt ut potensialet ditt der du er, eller ser du muligheter på sikt?
5. Hva gir og tar energi i nåværende jobb? Hva kunne gitt og tatt energi ved et jobbskifte?
6. Hvor attraktiv er du på markedet? Finn din spisskompetanse og hvordan du skiller deg ut fra «mengden»? Hvordan er du unik, eller hvordan kan du bli det?
7. Hva er dine jobbverdier og livsverdier? Stemmer dine verdier med verdiene i ditt nåværende firma/bransje/stilling? Går du på akkord med verdiene dine vil du slite på sikt.
8. Blir du sett og verdsatt i organisasjonen, eller føler du deg lite synlig og lite verdifull?
9. Er du usikker på hva du vil eller «veien videre»? Da kan du bruke profesjonell hjelp, karriereveiledning eller en sparringspartner som kjenner deg.
10. Du lever et liv og har en jobb! Finn ut av hva som er viktigst for deg av jobb og livet utenom jobben. Hvor er ditt fokus og hva setter du i sentrum i ditt liv av jobb og privatliv?

### Alternativ A:

Du setter jobben i sentrum og velger et liv som former seg og tilpasser seg jobben din.

### Alternativ B:

Du velger hvilket liv du vil leve, og finner en jobb som passer inn i det livet.

Valget er ditt, det er ikke noe rett eller galt! Lykke til!