



Hav **HJERTET** med i hele dit arbejdsliv

Karrieredrømmene i starten af 20'erne er sjældent de samme, som når man nærmer sig pensionsalderen. Men ved at mærke efter undervejs og turde tage chancer kan du sikre et udviklende arbejdsliv fra start til slut.

Af Heidi Callesen

I gennemsnit er danskerne på arbejdsmarkedet i knap 40 år. Det er lang tid - især hvis man efter nogle år i samme stilling ikke længere føler, at hylden er den rette, lyder det fra trivselskonsulent Birgitte Kjeldsen.

Hun arbejder med at hjælpe andre igennem store forandringer i deres liv, som fx et karriereskifte, og påpeger, at de forskellige faser i livet er med til at forandre folk.

- At flytte til en ny by, få børn og blive ældre, ændrer ens perspektiv - derfor drømmer man sjældent om det samme i starten af karrieren, som når man er tæt på pensionen. Så det handler om at finde balancen og skrue op og ned for karrieren, så den passer ind i den livsperiode, man er i, siger Birgitte Kjeldsen, og coach Niia Bloch bakker hende op.

- I gamle dage ville man have en karriere - i dag vil man have et kald. Men ens ønsker

og potentiale ændrer sig jo, når vi får nye erfaringer og oplevelser. Derfor er det vigtigt løbende at overveje, om man er det rigtige sted, siger hun.

Mavefornemmelsen skal være rigtig
Skal det velkendte og sikre skiftes ud med en helt ny karrierevej, kræver det derfor først og fremmest, at man mærker efter i sig selv og finder ud af, hvad ens drivkraft og motivation er. For hvis vi ikke har den



AT FLYTTE TIL EN NY BY, FÅ BØRN OG BLIVE ÆLDRE, ÆNDRER ENS PERSPEKTIV - DERFOR DRØMMER MAN SJÆLDENT OM DET SAMME I STARTEN AF KARRIEREN, SOM NÅR MAN ER TÆT PÅ PENSIONEN.

BIRGITTE KJELDEN



INDIMELLEM KAN DET ENDDA VÆRE NØDVENDIGT AT SPØRGE ANDRE, HVORDAN DE OPFATTER DIG, OG HVAD DE SYNES, DU ER GOD TIL. MÅSKE OPDAGER DU, AT DU KAN NOGET ANDET OG MERE, END DU SELV TROEDE.

NIIA BLOCH



gode mavefølelse med i det, vi laver, risikerer det at ende galt, forklarer Niia Bloch:

- Enten ved, at vi bruger al vores SU på at uddanne os til det forkerte, keder os ihjel på arbejdsmarkedet, eller at vi knækker sammen i forsøget på at opnå en hel masse - fx høj løn og fine titler - selvom det måske slet ikke gør os lykkeligere.

Stil spørgsmål til dig selv

Men har man siddet på kontor de seneste 20 år og defineret sin identitet ud fra, at man er bogholder, kan det være svært at se, hvordan ens evner kan bruges anderledes. Derfor anbefaler eksperterne en række konkrete spørgsmål, man kan stille sig selv.

- Det er fx, om man trives med sine opgaver, med kollegerne og chefen. Er jeg glad, både når jeg møder ind og går hjem igen? Det er den slags spørgsmål, der kan sætte tankerne i gang, siger Birgitte Kjeldsen, og Niia Bloch tilføjer:

- Indimellem kan det endda være nødvendigt at spørge andre, hvordan de opfatter dig, og hvad de synes, du er god til. Måske opdager du, at du kan noget andet og mere, end du selv troede.

Og kan du efter et par måneder stadig ikke selv få øje på, hvilken vej, der passer dig, kan det være nødvendigt at søge hjælp hos fx en karrierekonsulent.

- Det gør vi jo med alt andet i vores liv, der ikke virker. Går bilen i stykker, kører vi den til mekaniker, og på samme måde skal vi passe på vores karriere og få hjælp af eksperter, når der er noget, vi ikke selv kan løse, lyder opfordringen fra Niia Bloch. ■

Få hjælp hos din karriere-konsulent hos Frie Funktionærer

Som medlem har du mange muligheder og værktøjer, du kan benytte for at komme videre i din karriere.

Hos din karrierekonsulent kan du få:

- ✓ Personlig rådgivning med fokus på dine kompetencer og ressourcer.
- ✓ Karrierecoaching som er en professionel dialog, hvor du i samspil med din karrierekonsulent får hjælp til at se dine muligheder og nå dine mål.
- ✓ Personprofilanalyse, der giver dig indblik i din egen adfærd og sætter fokus på dine udviklingsområder i samråd med din rådgiver.

