FTFa Nyt / December 2018

SÅDAN VISER DU DIN MOTIVATION

MATCH DINE KOMPETENCER MED NYT JOB

DIN VEJ GENNEM ARBEJDSLIVET: FRA UNG OG AMBITIØS TIL ERFAREN OG PRINCIPFAST?

FTFa

Resten_FTFa_nyhedsbrev_A4_nov2018 01.indd 1 06/11/2018 09.51

DIN VEJ GENNEM ARBEJDSLIVET: FRA UNG OG AMBITIØS TIL ERFAREN OG PRINCIPFAST?

Motivationen i vores job ændrer sig med tiden. Med livsfasecirklen kan du blive mere bevidst om, hvad der driver dig dér, hvor du er i dit arbejdsliv lige nu.

Gitte Lønstrup Dal Santo og Rune Nørgaard

Penge er ikke alt. Men når du starter ud på arbejdsmarkedet, betyder din løn, jobtitel og prestige rigtig meget. Senere kommer det rent faglige og sociale til at fylde mere. Til sidst i dit arbejdsliv er det typisk etik og autonomi, der især kommer i højsædet, for at du trives i dit arbejdsliv.

"Motivation er en af de vigtigste drivkræfter i vores arbejdsliv. Men hvad der motiverer os, forskyder sig gradvist med tiden," forklarer Rune Nørgaard Andersson, karriererådgiver og stifter af konsulentfirmaet Nordic Transition.

Han har udviklet Livsfasecirklen, efter han i sin tid som HR-direktør i mobilgiganten Nokia talte med utallige jobansøgere fra hele verden og kunne se disse skiftende mønstre i deres værdier på jobbet.

Vigtigt at vælge job ud fra dine værdier

Derfor vil det være demotiverende at være i et job, hvor der ikke bliver lagt vægt på det, der værdimæssigt betyder noget for dig på det sted i livet, hvor netop du er, forklarer Rune Nørgaard Andersson:

"Det kan du mærke ved, at du kæmper med noget omkring din arbejdssituation, som gradvist frustrerer dig mere og mere. Hvis du ikke forstår, hvad der sker, kan det ende med, at du enten bliver opsagt eller må sige op af bare frustration."

"Så jo mere skarp du bliver på, at tingene skifter betydning glidende, jo bedre bliver du i stand til at handle på det og undgå, at det fører til frustration, stress og eventuelt exit fra jobbet," slår Rune Nørgaard fast.

Hjælp til mere bevidst styring

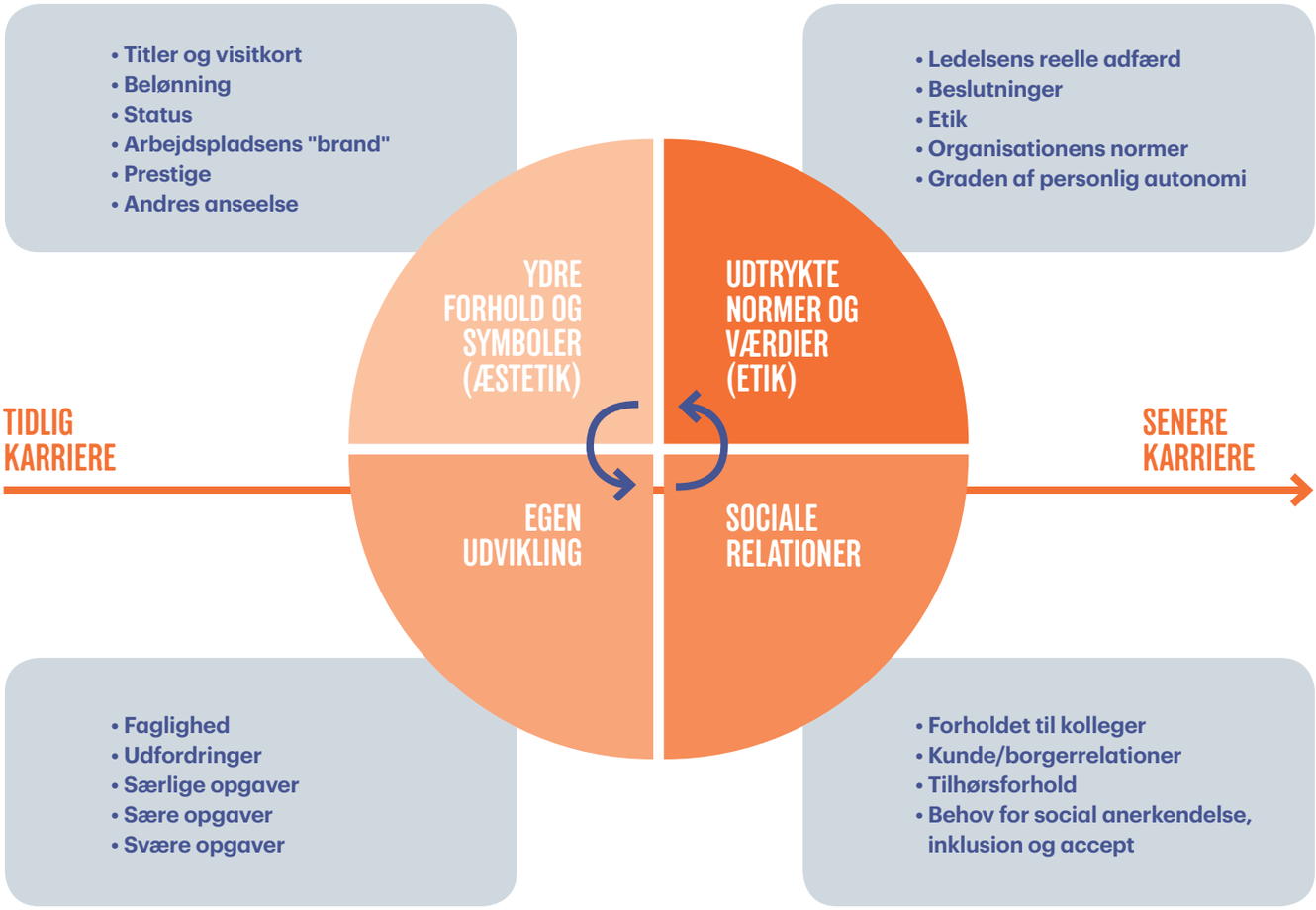
Ifølge Gitte Lønstrup Dal Santo, der er karrierecoach i FTFa, kan du bruge modellen som et redskab til at blive bevidst om dine værdier og bruge dem til at styre efter det, du vil med dit arbejdsliv, i stedet for ubevidst at blive styret af værdierne, som har indflydelse på alle dine beslutninger.

"Hvis du eksempelvis står midt i karrieren og føler, at du har truffet et forkert karrierevalg og ikke er det rette sted, kan det være, fordi dine værdier har ændret sig, eller du er blevet mere bevidst om dem. Måske er du bare "mæt" eller kommet i mål. De færreste tænker over, at det at nå et mål kan indebære, at man så er færdig med det. Har udlevet det. Og er klar til næste mål," siger Gitte Lønstrup Dal Santo.

Det kan du sagtens forklare i en jobsamtale, hvis dit cv indeholder et eller flere job- eller karriereskift.

"Så kan du helt afklaret vende det til en styrke og sige, at du har truffet en række bevidste valg ud fra det, der var vigtigt for dig, og hvordan du bruger dig selv bedst." ■

Resten_FTFa_nyhedsbrev_A4_nov2018 01.indd 4 06/11/2018 09.51



Kilde: Nordic Transition

FIND DIG SELV I LIVSFASECIRKLEN

Rune Nørgaard forklarer de fire faser:

Fase 1 Ydre forhold (æstetik)
I den første del af din karriere (frem til omkring 30-35 år) lægger du typisk størst vægt på løn og prestigen i og omkring din arbejdsplads, din jobtitel og de goder, du opnår omkring dit arbejde. Andres nikkende anerkendelse af dette er vigtig for dig, og i det hele taget "måler og vejer" du typisk dig selv og din glæde og succes ud fra ydre sammenligninger og i forhold til andre.

Fase 2 Egenudvikling
Når vi cirka er i 30-40-årsalderen, betyder dit faglige fundament og omdømme mere. Det er typisk her, at folk ønsker at efteruddanne sig, læse til merkonom, tage HD, MBA, komme på konferencer eller få nye ansvarsområder og opgaver. Og du er sværere at lokke med løn. Der er fokus på faglighed og at cementere dit faglige ståsted i livet. Du finder dit jeg som fx leder eller ikke-leder, dygtig regissør, eller hvad du nu er god til.

Fase 3 Sociale relationer
Det sociale betyder selvfølgelig også meget, og det fylder i hele arbejdslivet og vil altid gøre det. Men fra ca. 40 års-alderen og frem til 55 år betyder det ofte mest, hvem du arbejder sammen med i det daglige. Det kan være i kontakten med mennesker – kunder, klienter, teams og kolleger. Det er i denne livsfase, at vi ser, at mennesker vælger at skifte job, fordi deres kolleger eller chefer skifter job. I denne livsfase rammer det ekstra hårdt, hvis man ikke har det sociale fællesskab på jobbet, og man klikker med kollegerne.

Fase 4 Normer og værdier (etik)
Det er typisk de over 50-årige, der står fastere på egne værdier, artikulerer deres mening og bliver talspersoner, selvom de risikerer at blive fyret eller selv sige op. Det bliver sværere at arbejde på en arbejdsplads, hvis vi ikke kan identificere os med normerne og de udtrykte værdier, som arbejdspladsen signallerer. Et aktuelt eksempel på, at værdierne kan være afgørende i denne livsfase, er situationen med overlægerne, der for nylig har sagt op pga. arbejdsforholdene under den nye Sundhedsplatform, fordi de værdimæssigt ikke kan stå inde for det, der foregår.

- Nordic Transition er et konsulentfirma, der tilbyder karrierecoaching, outplacementforløb, team- og lederudvikling.
- FTFa's Rekruttering & Karriereteam har et samarbejde med Nordic Transition om outplacement og karriere-rådgivning til opsagte medarbejdere.

Resten_FTFa_nyhedsbrev_A4_nov2018 01.indd 5 06/11/2018 09.51