

## ÄNDRING I KARRIÄREN

I karriären kan du stöta på olika slags omställningar. De kan bero på förändringar på arbetsmarknaden: det är osäkert om arbetet fortsätter, arbetet upphör helt och hållet eller din egen kompetens motsvarar inte längre arbetskraven. Förändringsbehovet kan också bero på din livssituation. Även om du har fast anställning kan det kännas att allt bara stampar på stället. Arbetet är kanske frustrerande, tröttsamt eller annars otillfredsställande.

Om du längtar efter förändring i din jobbsituation är det bra att stanna upp och fråga sig vad det kan bero på. Syftet med den här uppgiften är att hjälpa dig att reda ut vilka ändringsbehov som är aktuella i ditt fall.

**Tänk efter hur viktig varje sak som du vill ändra på är och välj det lämpligaste alternativet därefter.**

	inte alls viktigt	ganska viktigt	mycket viktigt
<b>Arbetet motsvarar inte dina önskemål och förväntningar.</b>			
<i>Du har arbetat länge i samma uppgifter och vill ha omväxling i arbetsuppgifterna. Du vill använda dina talanger och din kompetens för andra syften än i ditt nuvarande jobb.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Du längtar efter mer påverkningsmöjligheter, ett friare och mer självständigt jobb. Du vill ha mer möjligheter att planera arbetsuppgifterna, metoderna, arbetstakten etc.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Du vill ha mer regelbundna eller flexibla arbetstider som bättre passar din livssituation.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Du kan ge mer och behöver större utmaningar.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ditt nuvarande jobb strider mot dina värderingar. Du vill jobba med något som i högre grad motsvarar dina värderingar eller på ett sätt som enligt dig är rätt.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Du längtar efter förändring eftersom du vill utveckla din kompetens och yrkesskicklighet och gå vidare i karriären.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Du vill göra något annat, men du vet inte vad.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Saker och ting borde rättas till på arbetsplatsen.</b>			
<i>Du har för mycket arbete eller det tär för mycket på dina krafter. Du skulle vara nöjd med ditt jobb om arbetsmängden var lämplig.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Du vill få säkerhet att anställningsförhållandet fortsätter. Fortlöpande snuttjobb eller oro för att jobbet ska ta slut orsakar osäkerhet, även om du annars är nöjd med jobbet.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Människorelationerna på arbetsplatsen är ansträngda och därför fungerar inte samarbetet. Du eller din kollega kan ha råkat ut för arbetsplatsmobbing eller andra former av inkorrekt beteende. Du vill åtgärda de här problemen.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Du längtar efter en förändring i ledningssättet eller stämningen på arbetsplatsen.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Du behöver bättre arbetsredskap eller arbetslokaler eller arbetsmiljö.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<b>Din livssituation har förändrats, och därför borde arbetet också förändras.</b>	inte alls viktigt	ganska viktigt	mycket viktigt
Din hälsa har försämrats och därför behöver du annat jobb.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Du funderar på hur du ska orka jobba. Du börjar vara trött och behöver mer arbetsmotivation.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Du längtar efter något nytt i livet, och eventuellt också efter en förändring i arbetslivet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Du har behov av förändringar i jobbet på grund av familjerelaterade orsaker. Anpassning av arbete, familj och fritid är svårt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Syftet med svaren är att reda ut dina tankar om hur stora och hurdana förändringar du längtar efter i ditt jobb.

Kolla först hur många gånger du valde alternativet mycket viktigt. Om du valde det alternativet en gång kan du börja med att fokusera på det. Om du valt flera sådana alternativ finns det skäl att närmare granska vad som är allra viktigast i din situation eller vad som kräver de största förändringarna.

Ändringsbehoven är indelade i tre grupper. Nu kan du reda ut om dina ändringsbehov är mest relaterade till dina förväntningar på jobbet, situationen på arbetsplatsen eller din egen livssituation. De olika slags ändringsbehoven kräver olika lösningar. Observera att frågorna överlappar delvis varandra. I allmänhet är problemen eller förväntningarna avseende jobbet mycket övergripande. Ändringsbehovet kan till exempel anknyta både till den egna livssituationen och till förväntningarna. Utifrån dina svar ser du kanske att ändringsbehovet inte nödvändigtvis hänför sig till någon särskild fråga. Analysen hjälper dig dock att reda ut vad du kan göra i praktiken och vad du själv kan påverka.

Om du verkar ha ett stort förändringsbehov (du svarade *mycket viktigt* på flera frågor) finns det skäl att diskutera saken med någon – antingen en närstående person eller en sakkunnig. På TE-palvelut.fi hittar du tjänster som TE-tjänsternas sakkunniga tillhandahåller både per telefon och på TE-byråer.

Om du i de flesta fall valde *ganska viktigt* är dina förändringsbehov inte sannolikt så akuta, men du vill ändå ha ändringar i jobbet. I det här fallet lönar det sig framför allt att fundera på tidsschemat för förändringarna. Fundera vad som är viktigt och aktuellt för dig och vad som kan skjutas upp. Du kan i lugn och ro fundera på olika lösningar angående jobbet. Samtidigt gäller det att komma ihåg att lösningar och förändringar som gjorts i tid främjar din framtida arbetshälsa.

Om du på de flesta frågor svarade *inte alls viktigt* är du sannolikt rätt nöjd med jobbet.

Gå till slut ännu en gång igenom varje fråga på vilken du svarade mycket viktigt eller ganska viktigt, och tänk efter vad du kunde göra för att rätta till dem. Fokusera på de omständigheter som du själv kan påverka.