

Navigations- øvelse



Navigationsovelse

Denne arbejdsmodel bliver også vist som video. Øvelsen kan hjælpe dig til at blive mere afklaret i forhold til dine jobønsker og jobmål i fremtiden.

Navigationsovelse:

Mange kan have det svært ved at stille skarpt på jobønsker og jobmål i fremtiden.

Denne model vil give dig mulighed for at blive klarere i forhold til at vælge de rigtige jobmuligheder i fremtiden. Den tager udgangspunkt i fire områder, som du kan se i nedenstående model.

Du kan på side 2 udfylde modellen med dine egne ord.

Model:

Tænk hele vejen rundt om din kommende og nuværende arbejdsituation. Det kan både være arbejdsopgaver, ansvarsområder, kolleger, ledelse, kompetencer, værdier, etik og moral etc.

Stil dig selv nogle af de spørgsmål, som der er i hvert vindue, og besvar i nedenstående model så konkret og specifikt som muligt.

Jeg ønsker mindre af ...	Jeg ønsker mere af ...
Hvilke arbejdsopgaver har du i dag, som tapper af din energi?	Hvilke af dine konkrete arbejdsopgaver vil du gerne have til at fylde mere?
Hvilke opgaver kan godt bibeholdes, men i mindre grad?	Hvilke nutidige eller fortidige arbejdsopgaver har motiveret dig?
	Hvilke øvrige rammer (kolleger, ledelse etc.) omkring dig skal der være mere af, for at du trives bedre?
	Er der nuværende eller fortidige ansvarsområder, du gerne vil have mere af?
Jeg vil gerne væk fra ...	Jeg søger henimod ...
Hvad er det, der fylder negativt hos dig?	Er der evt. nogle faglige og/eller personlige kompetencer, som du gerne vil sætte i spil i dit fremtidige job?
Hvilke konkrete arbejdsopgaver trives du ikke med?	Hvad skal være til stede for, at du trives godt i dit næste job?
Hvilke arbejdsopgaver demotiverer dig?	Hvad inspirerer dig, og hvad brænder du for nu?
Hvilke eventuelle udfordringer er der i samarbejdet med kolleger, chefer, kunder?	Hvad drives du af?
	Hvad giver dig energi?



Her har du mulighed for at udfylde det, som er væsentligt for dit ønskede jobmål.

Brug nogle af de spørgsmål, som der var i ovenstående model, og besvar i nedenstående model så konkret og specifikt som muligt.

Jeg ønsker mindre af ...	Jeg ønsker mere af ...
Jeg vil gerne væk fra ...	Jeg søger henimod ...

Kontakt Frie

Vi står altid klar til at hjælpe dig med at blive endnu stærkere i din jobsøgning. Kontakt os, hvis du får brug for hjælp.

Frie

Telefon: 63 13 85 50

frie.dk

