

# Nye veje i arbejdslivet

Job search...

**START**



## **HVAD MOTIVERER DIG?**

Bliv bevidst om de ting, der motiverer dig i dit arbejdsliv.

## **6 TRIN TIL NÆSTE JOB**

Følg 6 trin, som kan give dig et billede af, hvad dit næste job skal indeholde.

## **JOBINDEX-ARKIVET**

Jobindex er et godt researchværktøj til dig, da det gemmer de fleste stillinger flere år tilbage.

## Nye veje i arbejdslivet

Der kan være mange årsager til, at du overvejer nye veje i dit arbejdsliv. Måske har du nogle kompetencer, som ikke bliver udnyttet, eller måske drives du af noget, der ikke kan indfries på din arbejdsplads. Det kan også være, at du bare ikke længere er motiveret for det, som du arbejder med, men ikke ved, hvad du så skal sætte i stedet for.

Overvejelser om noget nyt kan rumstere over en lang periode, og det kan opleves som en stor frustration.

I denne guide vil du få værktøjer, som du kan bruge til at blive mere afklaret med, hvad der skal ske fremover i dit arbejdsliv.

**For at finde frem til nye veje i dit arbejdsliv, kan du følge 5 trin:**

1. Hvad vægter du mest i et arbejdsforhold?
2. Hvad vil du henimod? Og hvad vil du væk fra?
3. Gå på research i Jobindex-arkivet
4. Gå i dialog med arbejdsgivere
5. Er dit mål realistisk?

### 1. Hvad vægter du mest i et arbejdsforhold?

Et godt sted at starte en afklaringsproces er at blive bevidst om de ting, der motiverer dig i dit arbejdsliv. Nedenfor er skitseret nogle almindelige motivationsfaktorer i arbejdet. Det er jo ikke sikkert, at alle lægger vægt på det samme. Derfor skal du selv overveje, hvad der betyder mest for dig i **dit** arbejdsliv. Skriv punkterne ned og skalér dem fra 1-10 i forhold til, hvor lidt og hvor meget det betyder i dit fremtidige arbejdsliv:

- **Anerkendelse:** Det kan fx være i form af ros, ansvar, mulighed for at avancere eller få en høj løn
- **Tillid:** Det kan fx være forholdet til ens chef, og at man har positive forventninger til andres intentioner og handlinger på arbejdspladsen
- **Sociale forhold:** Det kan fx være fællesskab med kolleger, socialt tilhørsforhold og generel involvering i arbejdspladsen
- **Arbejdsindhold:** Det kan fx være arbejdsopgavers indhold og det samspil, der er omkring opgaveløsningen på arbejdspladsen
- **Mening i arbejdet:** Det kan fx være oplevelsen af, at de arbejdsopgaver, man løser, har en større betydning, der ligger ud over det at have et arbejde og få en løn.

At blive bevidst om det, der betyder noget i dit arbejdsliv, kan hjælpe dig til at træffe de rigtige valg i forhold til et karriereskifte.

### 2. Hvad vil du henimod? Og hvad vil du væk fra?

For at blive skarp på, hvilke arbejdsopgaver der motiverer dig, og hvilke arbejdsopgaver der ikke gør, kan du med fordel sætte dit CV i spil. Prøv nu at følge disse 6 trin, som kan give dig et billede af, hvad dit næste job gerne skal indeholde.



- **Trin 1:** Beskriv udførligt alle arbejdsopgaver og ansvarsområder under hver ansættelse. Gå helt i detaljer, så du får så mange arbejdsopgaver med som muligt.
- **Trin 2:** Prøv nu at sætte glade smileyer ud for alle de opgaver og ansvarsområder, som du trives rigtig godt med og som bidrager til, at du er motiveret i din hverdag.
- **Trin 3:** Prøv nu at sætte en sur smiley ud for alle dem, der ikke motiverer dig.
- **Trin 4:** Sæt til sidst en smiley med en lige mund ud for de opgaver og ansvarsområder, som der gerne må være nogle af, men helst ikke for mange.
- **Trin 5:** Prøv nu i et nyt dokument at samle alle de opgaver, som du motiveres af, og som gerne må være til stede i dit næste job, og prioritér dem efter interesse.
- **Trin 6:** Tilføj eventuelle arbejdsopgaver og ansvarsområder, som du ikke har beskæftiget dig med tidligere, men som du rigtig godt kunne tænke dig at prøve kræfter med.

Nu skulle du gerne stå tilbage med en prioriteret oversigt over det arbejdsindhold, der gerne må være i dit næste job og de kompetencer, du gerne vil sætte i spil fremadrettet.

### 3. Gå på research i Jobindex-arkivet

Når du nu står med en klar fornemmelse af, hvilke arbejdsopgaver, der motiverer dig, er det nu, at du skal til at finde ud af, hvor der findes jobs, der kan matche dine ønsker. Nu skal du i gang med at researche.

Hos Jobindex gemmes de fleste stillinger mange år tilbage i et arkiv. Dette arkiv er et rigtig godt researchværktøj for dig. Her kan du søge i tidligere stillingsopslag på det arbejdsindhold, som dit fremtidige job gerne må indeholde. På den måde får du idéer til de stillingstyper, som du kan søge. Desuden får du et godt overblik over, hvor mange stillinger, der indeholder de arbejdsopgaver, som du motiveres af. Du kan herefter danne dig et overblik over, hvad der så kræves for at bestride den type stillinger.

**Nedenfor er vist, hvordan du laver søgninger i Jobindex-arkivet.**

**Her kan du søge på fritekst. Søg fx på arbejdsopgaver og/eller stillingsbetegnelser.**

*Bemærk: Når du søger på flere ord, skal du bruge følgende algoritmer:*

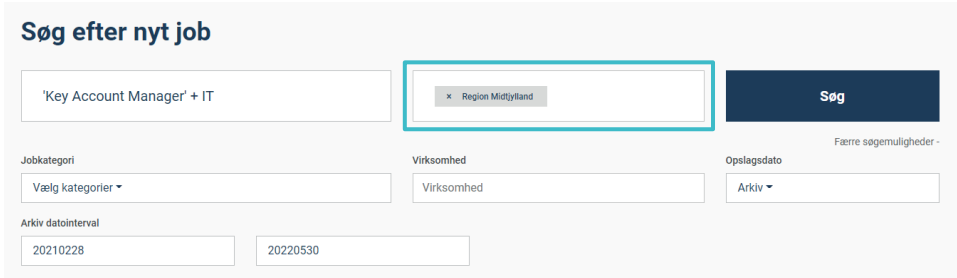
**Anførselstegn:** Hvis du vil søge på flere ord, som SKAL stå i rækkefølge, så skal du sætte anførselstegn foran det første ord og efter det sidste ord

**Plustegn:** Hvis du vil kombinere to ord, skal du lave et mellemrum efter det første og et plus uden mellemrum foran det næste.

**Minustegn:** Hvis du vil fravælge et ord, skal du lave et mellemrum efter det første ord og et minus-tegn uden mellemrum foran det næste.

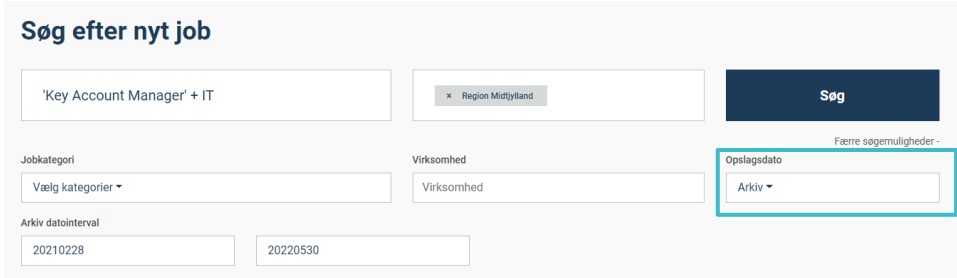


**Her kan du vælge område:** Du kan enten vælge en region eller indtaste en nær placering, hvor du kan indtaste din adresse og bestemme, hvilken radius du vil søge inden for.



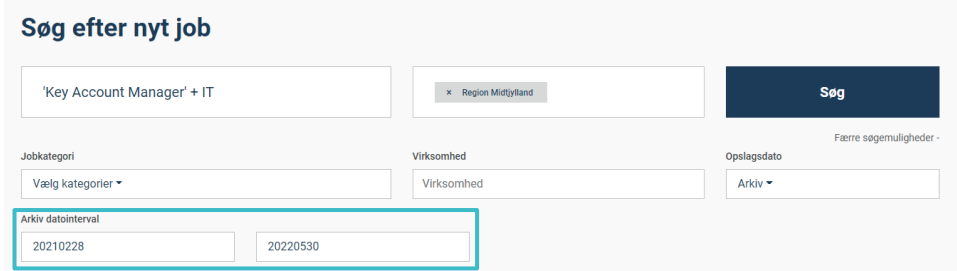
The screenshot shows the 'Søg efter nyt job' form. The search criteria include 'Key Account Manager' + IT, 'Region Midtjylland', and a search button. Below the search bar are fields for 'Jobkategori', 'Virksomhed', 'Opslagsdato', and 'Arkiv datointerval'. A blue arrow points to the 'Region Midtjylland' dropdown menu.

**Her kan du vælge arkivet:** Find arkivet i rullemenuen, hvor du kan søge på tidligere stillingsopslag.



The screenshot shows the 'Søg efter nyt job' form. The search criteria include 'Key Account Manager' + IT, 'Region Midtjylland', and a search button. Below the search bar are fields for 'Jobkategori', 'Virksomhed', 'Opslagsdato', and 'Arkiv datointerval'. A blue arrow points to the 'Arkiv' dropdown menu in the 'Opslagsdato' field.

**Her kan du vælge dato:** Indtast her, hvor lang tid du vil søge tilbage i arkivet.



The screenshot shows the 'Søg efter nyt job' form. The search criteria include 'Key Account Manager' + IT, 'Region Midtjylland', and a search button. Below the search bar are fields for 'Jobkategori', 'Virksomhed', 'Opslagsdato', and 'Arkiv datointerval'. A blue arrow points to the 'Arkiv datointerval' input fields.

#### 4. Gå i dialog med arbejdsgivere

Når du har fundet frem til nogle stillingstyper, som du kan se dig selv i og samtidig fået afdækket, hvad der skal til for at kunne bestride dem, er du nu klar til næste skridt. Her skal du til at bruge din nysgerrighed.

Du kan fx vælge at gå i dialog med arbejdsgivere, der tidligere har haft slået den type stillinger op og undersøge mere grundigt, hvad der ligger i arbejdsopgaverne. Hvordan ser fx en typisk arbejdsdag/ arbejdsuge ud? En god indgangsvinkel til det kunne være:



Jeg er i øjeblikket ved at tage en ny retning i mit arbejdsliv og er faldet over en stilling, som I har haft slået op tidligere. Jeg kunne derfor godt tænke mig at være lidt nysgerrig på arbejdsopgaverne for at finde ud af, om den type stillinger vil passe til mig. Kan du afsætte lidt tid til det?



Herudover skal du også bruge din nysgerrighed til at finde ud af, hvad en arbejdsgiver vurderer, der skal til, for at kunne søge sådan en type stilling. Her kan du sætte din egen baggrund i spil og få en vurdering fra en arbejdsgiver om, hvad du eventuelt mangler at tilegne dig af kompetencer for at komme i spil til en fremtidig stilling hos dem.

Det kan i nogle sammenhænge være givtigt at undersøge, om der eventuelt er kompetencer, du kan tilegne dig via uddannelse eller et midlertidigt job et andet sted – det man også kalder et "trædestenjob" – som giver dig nogle af de kompetencer, du mangler.

Rigtig mange arbejdsgivere vil faktisk gerne hjælpe med råd og vejledning, fordi råd og vejledning er gratis for dem. Du søger ikke et job, men deres kyndighed. Men selv om du kun søger råd og vejledning, er du faktisk i gang med at positionere dig til en eventuel fremtidig stilling. Du har etableret en kontakt, som sidenhen kunne følges op med en uopfordret ansøgning eller en uforpligtende samtale.

### **5. Er dit nye mål realistisk?**

Når du nu er kommet i mål med, hvilke stillingstyper der kunne være spændende at søge i fremtiden, og når du er afklaret med jobindhold og hvilke kompetencer, der eventuel kræves, er du klar til næste skridt. Du skal nu til at vurdere, om der er noget, der hindrer dig i at gå denne vej.

Oftestrunder ens tanker og ønsker om karriereskifte, fordi der er nogle ubekendte faktorer – noget, du ikke har undersøgt til bunds. Det kan fx være, at du har kig på den ny uddannelse, men ikke har undersøgt forskellige forhold som fx økonomi, tidshorisont, arbejdstider og fremtidige jobmuligheder.

Tænk derefter hele vejen rundt om dit arbejdsliv og afdæk eventuelle forhindringer, der gør, at dit nye mål ikke er realistisk at stile efter.

#### **Hvilken betydning har dit nye mål i forhold til din økonomi?**

Prøv nu, så detaljeret som overhovedet muligt, at afdække hvilken betydning dit nye jobmål har for din økonomi. Har du kig på en ny uddannelsesretning, så få undersøgt økonomien til bunds og få eventuelt bankens vurdering af, om det kan lade sig gøre. Undersøg også gerne, hvilket lønniveau dit nye jobmål har, så det ikke kommer som en overraskelse, at det viser sig at være uholdbart i forhold til din øvrige økonomi.

#### **Hvilken betydning har dit nye mål i forhold til dit øvrige liv?**

Det er også vigtigt for dig at få undersøgt, om dit mål er bæredygtigt i forhold til øvrige forhold i dit liv. Det kan fx være arbejdstid eller geografisk afstand. Hvis det eventuelt betyder noget for dig med fleksible arbejdstider i forhold til familieliv, så er det en vigtig del at få afdækket, for at du kan træffe et kvalificeret valg.

Men det kan også være, at du skal have undersøgt, hvor mange jobs, der generelt er indenfor dit geografiske område, så du ikke lige pludselig opdager, at du møder forhindringer i forhold til manglende jobmuligheder.



Find job



Til sidstnævnte kan du igen finde hjælp hos Jobindex til at trykprøve jobmulighederne i dit område. Følg disse 3 trin:

### 1. Lav din søgning på ord og geografi

**Søg efter nyt job**

Key Account Manager + IT    x Region Midtjylland    **Søg**

Færre søgemuligheder -

Jobkategori: Vælg kategorier ▾    Virksomhed: Virksomhed    Opslagsdato: Arkiv ▾

Arkiv datointerval: 20210228    20220530

### 2. Scrol ned på siden

og giver dig den bedste start.

**Klar til nye udfordringer? Så læs mere om dit nye job lige her!**

**AAK**

Tjek jobglæden: ★★★★★ 27 evalueringer    INDRYKKET: 30-05-2022

Vis interesse    QuickApply    Se jobbet

Opslagsdato ▾

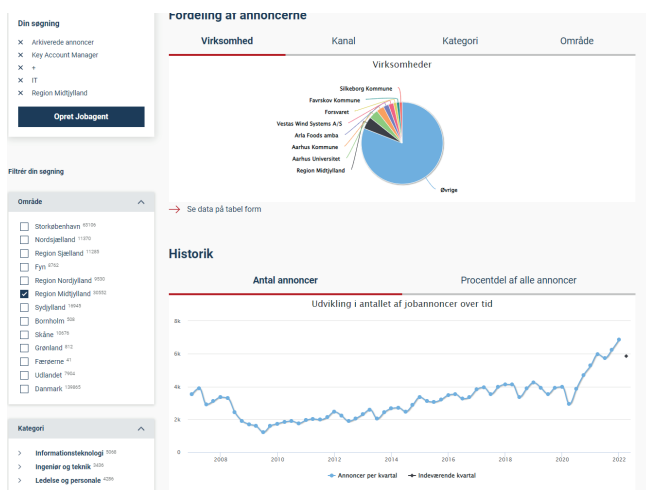
- Se søgning på kort
- **Statistik for denne type job**
- Hjælp til at søge uopfordret

PROJEKTKOORDINATOR  
Innovationscenter for Økologisk Landbrug  
Århus

Vi har travlt og er derfor på udkig efter en ny holdkammerat. En koordinator, som har

### 3. Vælg: statistik for denne type job

På grafen kan du se, hvor mange jobs der typisk bliver slået op, som matcher din søgning. Det giver dig en god indikation på, hvordan jobmulighederne er.



### Søg sparringspartnere

Manglende viden om muligheder er det, der ofte gør det svært at træffe et valg. Så derfor er det også altid godt at søge sparringspartnere undervejs. På uddannelsesinstitutioner er der ansat studievejledere, der både kan fortælle dig om uddannelsernes opbygning, økonomien undervejs og fremtidige jobmuligheder.

Hos Frie har du også altid mulighed for at vende dine ønsker og drømme og få sparring i forhold til, hvordan du kan komme videre i dit arbejdsliv.



# 10 gode råd til en ny retning i arbejdslivet

1. Start gerne med at finde ud af, hvad der betyder mest for dig i forhold til, at du trives i dit arbejdsliv – hvad vil du henimod? Og hvad vil du væk fra?
2. Kig ned i dit brutto CV og reflekter over, hvor du har haft det bedst og hvad det eventuelt var, der gjorde, at du trives
3. Lav ud fra dit CV en liste over de arbejdsopgaver, du gerne vil have flere af, og dem du vil have mindre af og tilføj eventuelle arbejdsopgaver og kompetencer, som du gerne vil have sat i spil i fremtiden
4. Lav nu research på, hvilke stillinger og arbejdspladser, der kan honorere dine ønsker til arbejdsopgaver – brug hertil Jobindex arkivet og inddrag også gerne dit netværk
5. Ræk ud til arbejdsgivere og få afdækket dine muligheder. Har du de kompetencer, der skal til for at komme i betragtning i fremtiden, og hvad mangler du eventuelt?
6. Overvej om du kan tilegne dig nye kompetencer i et midlertidigt job, der kan kvalificere dig til en ny retning.
7. Skal der ny uddannelse til, så gå i dialog med uddannelsesinstitutioner om uddannelsesopbygning, indhold, økonomi og fremtidige jobmuligheder.
8. Få afdækket, hvilken betydning din nye retning vil have i forhold til din økonomi og søg eventuel økonomisk rådgivning i din bank.
9. Få afdækket øvrige forhold i dit liv, som den nye retning eventuelt vil have indflydelse på – fx arbejdstid, geografi og jobmuligheder.
10. Er du i tvivl, så søg råd og vejledning. Kontakt gerne Frie og hør om muligheden for karriererådgivning, så du kan komme et skridt videre i forhold til at få indfriet dine ønsker og drømme i dit fremtidige arbejdsliv.

## 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

