

Miniguide om selvopsigelse

Der kan være mange årsager til, at man kan få lyst til at sige sit job op. Det kan fx være, at du keder dig i jobbet, har for mange opgaver eller ikke trives med dine kolleger eller chef - forhold, der kan vokse sig store mentalt og udløse et stort behov for at komme væk. Men før du lægger din opsigelse, så vil det være en god idé, at du overvejer situationen godt og eventuelt afsøger, om der kan være andre muligheder.

'Henimod' eller 'væk fra'

Manglende trivsel handler ofte om værdisammenstød: at man har nogle personlige værdier, der bliver udfordret af, hvordan arbejdspladsen agerer eller kommunikerer. Sådant et mismatch skaber ofte en stor modstand, fordi vi er helt inde i kernen af, hvad der er rigtigt og forkert for den enkelte.


Inden du lægger din opsigelse, er du som det første, nødt til at overveje og klargøre, hvad du vil væk fra, og hvad du gerne vil henimod. Hvis du ikke er bevidst om, hvad du vil væk fra, og hvad du vil henimod, er der en chance for, at historien gentager sig i et nyt job.


Øvelse: Bliv bevidst om, hvad du vil væk fra og henimod

1. Skriv ned, hvad der er galt i dit nuværende job, og hvorfor det fylder så meget for dig.
2. Hvad du gerne vil have i stedet for - hvad betyder mest for dig i et job? Det kan fx være gode kolleger, godt forhold til lederen, en uformel tone, anerkendelse, løn og meget andet.
3. Hvilke fordele og ulemper er der ved at sige jobbet op? Brug gerne den skitserede model og ranger fordele og ulemper efter vigtighed - fx i en skala fra 1-10.

Fordele og Ulemper: "Jeg siger mit job op uden at have et nyt på hånden"

Fordele (ved at sige mit job op uden at have et nyt på hånden)	Ulemper (ved at sige mit job op uden at have et nyt på hånden)
Fordele ved ikke (at sige mit job op uden at have et nyt på hånden)	Ulemper ved ikke (at sige mit job op uden at have et nyt på hånden)



- 
4. Hvis afstanden mellem dit og virksomhedens værdisæt ikke er for stor, så overvej at gå i dialog med din leder. Hvis du alligevel har besluttet dig for at sige dit job op, har du faktisk kun alt at vinde, fordi du får mulighed for at være nysgerrig på, om noget kan ændres.
 5. Hvis du nu er afklaret med, at du skal videre til næste job, så skriv ned, hvad der skal til, for at du vil trives i jobbet. En god øvelse er at skrive et stillingsopslag, som ville fange dig. Hvad vil virksomheden skrive om sig selv? Hvilke værdier vil de bruge? Hvilke arbejdsområder og ansvarsområder skal der være? Hvad skal der stå om den personlige profil, for at den matcher dig? Øvelsen er svær, men den kan være afgørende for, at du i dit mindset kommer over i "henimod", og fremadrettet kan arbejde konstruktivt med at finde en arbejdsgiver, der kan indfri dine drømme og ønsker.

Trykprøv din markedsværdi

Mange har en forventning om, at de hurtigt vil kunne finde et nyt job, hvis de siger det gamle job op. Og den optimisme er både sund og værd at holde fast i. Desværre viser det sig ofte, at det tager lidt længere tid for den enkelte at finde et nyt job end beregnet. Derfor kan det være godt med et realitetstjek. Aftal fx med dig selv, at du søger 5-10 jobs og afvent og se, om du kommer til samtale. Gør du det, vil det indikere, at du har noget, som jobmarkedet efterspørger.

Du skal dog være opmærksom på, at din markedsværdi generelt er højest, når du er i job og vil dale i det øjeblik, du bliver ledig.

Fordele ved at søge job, når du er i job:

1. Du får et andet afsæt for en forhandling om ansættelsesvilkår. Din nye arbejdsgiver vil vide, at de skal matche dine nuværende vilkår for at få fat i dig – og de skal også gerne putte lidt ekstra oveni.
2. Når du søger fra et job til et andet, så vil din jobsøgning ofte være motiveret for det fremtidige job, og det er den nye arbejdsgiver meget interesseret i at høre om. Hvis du har sagt dit job op uden at have et andet på hånden, vil de fleste arbejdsgivere se det som et udtryk for, at der har været noget galt, og du vil risikere at skulle bruge tid og energi på at forklare, hvad der er gået galt i stedet for at bruge krudtet på, hvad du kan bidrage med.
3. I forhold til rekrutteringsbranchen har man den højeste værdi, når man er i job. Det er en branche, der lever af at skulle præsentere de bedste løsninger for kunder. De kandidater, som er i høj kurs hos kunderne, er ofte de kandidater, der er i uopsagt stilling. Du kan derfor opleve, at du med få indstillinger, i fx din LinkedIn-profil, vil kunne få mange flere henvendelser fra rekrutteringsbranchen, hvis du er i job, end hvis du er ledig.
4. Som ansat vil du ofte have en mere rolig tilgang til at gå til jobsamtaler, og du har bedre tid til at være kritisk og "kræsen". Du behøver ikke at føle dig presset til at tage et mindre godt job.

**Kontakt Frie og få en karriere-
rådgiver, der kan give dig indblik
i, hvordan jobmarkedet er i forhold
til de stillinger, du søger.**

Mental opsigelse - en exit strategi

Hvis du er i et job, hvor du ikke trives, kan det være fristende at sige op, selv om du ikke har et andet job på hånden. Det kan være svært at være i noget, der ikke fungerer - nogle gange hjælper en 'mental opsigelse'. Med en mental opsigelse tager du en aktiv beslutning om, at dit ansættelsesforhold nu har en slutdato, og du nu kan begynde frigøre dig fra de ting, der ikke fungerer. Når du beslutter dig til, at du ikke længere har en fremtid på arbejdspladsen, behøver du ikke kæmpe for at ændre de ting, der ikke fungerer. Du kan slippe dem.

1. Prøv at slå hjerne og følelserne fra, når du tager på job. Så det blot er et arbejde, hvor du stempler ind og ud.
2. Pas dit arbejde, men gør så heller ikke mere. Lad være med at involvere dig i en masse ting.
3. Er der konflikter på arbejdspladsen, så undlad at gå ind i dem. Du behøver ikke længere kæmpe for de ting, du tror på. Brug den energi og frustration, du har brugt på arbejdspladsen, til at finde dit næste job.
4. Gå aktivt ind i jobsøgningen. Når du begynder at aktivere din fremtid og kan se et nyt job forme sig i horisonten, er det nemmere at være i nuet. Hos FRIE kan du få karriererådgivning, der kan hjælpe dig videre til dit næste job
5. Arbejd med en ugeplan for din jobsøgning. Når du har et job, er din fritid meget dyrebar, og det er vigtigt, at du afgrænser tidsrummet for jobsøgningen, så du får tid til at koble af og holde fri.

Føler du ikke, at du har tid eller tålmodighed til at finde dit drømmejob, kan du overveje et 'trædestensjob'. Et 'trædestensjob' er et job, som du tager i en overgangsperiode. Se på jobbet som den sten, der ligger i en bæk, du skal over, og som du kan bruge til at krydse bækken uden at få våde fødder. Et job, der ikke er målet i sig selv, men som du kortvarigt kan lande i for at komme væk fra dit nuværende job.

Kritiske forhold

Der kan naturligvis være forhold på en arbejdsplads, der gør, at du har brug for at komme væk så hurtigt, at du ikke bliver syg. Her er det meget vigtigt, at du søger rådgivning og hjælp hos en karriererådgiver.

Er tingene allerede ude af kontrol, og du har stresssymptomer, skal du søge hjælp hos din læge.

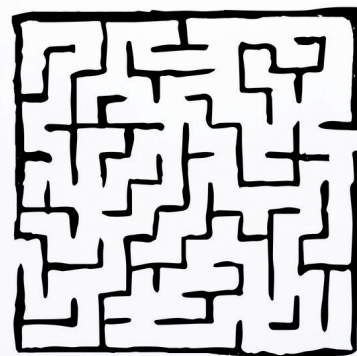
Opsigelse

Hvis du overvejer at sige dit job op uden at have et andet job på hånden, så husk at få undersøgt forholdene omkring din arbejdsløshedsforsikring, før du siger op. Det kan have betydning for din økonomi, hvis du fx har en karenperiode. Kig også din økonomi efter og se på, om det er realistisk for dig at få tingene til at hænge sammen uden en lønindkomst - og i så fald, hvor længe.

“

Hos os kan du få karriererådgivning, der kan hjælpe dig videre til dit næste job.

FRIE



10 gode råd

hvis du overvejer at sige dit job op

1. Bliv afklaret med, hvad du ikke trives med, og hvad du ønsker i stedet for?
2. Find ud af, om du kan ændre det, du er utilfreds med
3. Undersøg markedet - hvor let/svært er det for dig at finde et nyt job?
4. Hvad er fordelene ved at sige op uden et job på hånden, og hvad er ulemperne?
5. Undersøg det økonomiske i forhold til din situation - vær realistisk og kig på, hvor længe din økonomi kan bære at være uden et job
6. Søg råd og vejledning i forhold til de arbejdsløshedsforsikringer, du har (A-kasse og lønsikring) - hvordan er reglerne for selvopsigelse?
7. Husk, at din markedsværdi er højest, når du er i job
8. Lav en 'mental opsigelse' og frigør den energi, du før har brugt på frustrationer
9. Læg en god struktur for din jobsøgning, så du afgrænser jobsøgningen til bestemte tidspunkter
10. Søg karriererådgivning: Du kan hos Frie få sparring i forhold til både mål, strategi, ansøgningsmateriale, LinkedIn, jobsamtale og meget mere.

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

