

+46 73 964 21 26

concorditia.com



SOMMARREFLEKTION

DITT FÖRSTA STEG MOT ATT SKAPA EN MENINGSFULL HÖST

SOMMARREFLEKTION

En övning som ger insikt om var du är och vart du är på väg

VAD VILL JAG GÖRA?

Tidsåtgång: Cirka 30-60 minuter.

Den här övningen är ett första steg på vägen att ge dig insikt om ditt nuvarande tillstånd i livet och karriären, och för att utforska dina djupare mål och värderingar.

Minns du Cheshirekatten från Alice i Underlandet?

Alice: "Would you tell me, please, which way I ought to go from here?"

Cheshirekatten: "That depends a good deal on where you want to get to."

Alice: "I don't much care where—"

Cheshirekatten: "Then it doesn't matter which way you go."

Innan du påbörjar din sommarreflektion är det viktigt att förstå att karriärvägar inte alltid behöver vara förutbestämda eller ensidiga. Att inte begränsa sig till en enda nisch kan leda till en bredare kompetensbas och en mångsidig erfarenhet, vilket gör dig mer anpassningsbar och attraktiv på arbetsmarknaden.

Utan en fast nisch är du mer öppen för att anpassa dig till nya trender och förändringar i arbetsmarknaden. Den flexibiliteten hjälper dig att hitta nya möjligheter och att snabbt reagera på förändrade omständigheter.

Många yrken kräver numera en kombination av olika färdigheter och erfarenheter. Att inte ha en fast nisch gör det möjligt att samla och kombinera dessa färdigheter på unika och innovativa sätt. Att våga byta riktning och pröva nya saker bidrar till kontinuerlig personlig och professionell utveckling. Varje ny erfarenhet bidrar till din tillväxt och hjälper dig att bli en mer mångsidig och kompetent individ.

Förståelsen av dessa fördelar kan hjälpa dig att närma dig din sommarreflektion med en öppen inställning.

Var redo att utforska alla de möjligheter och vägar som ditt liv och din karriär kan ta. Det är inte alltid nödvändigt att ha en nisch – det viktigaste är att du hittar det som ger dig glädje och mening till just dig.

Precis som Cheshirekatten påminner oss om, är det svårt att veta vilken väg vi ska ta om vi inte har ett klart mål i sikte. Den här övningen är designad för att hjälpa dig att reflektera över var du befinner dig nu, vad du egentligen vill uppnå, och hur du kan komma dit. Genom att utforska dina ambitioner, värderingar och känslor kan du skapa en tydligare bild av din framtid och ta mer medvetna steg mot att nå dina mål. Ta dig tid att svara på frågorna med eftertanke och ärlighet; det är en investering i din egen klarhet och riktning.

Nuläge

Reflektera över ditt nuvarande arbete/sysselsättning: Beskriv ditt nuvarande arbete eller vad du för närvarande ägnar dig åt. Vad är dina huvuduppgifter och ansvarsområden? Hur känner du inför ditt nuvarande arbete/sysselsättning? Är du nöjd, utmanad, uttråkad, stressad, eller entusiastisk? Skriv ner dina tankar och känslor så konkret som du kan.

Återblick

Reflektera över vad du ville bli "när du blev stor" eller vad du drömde om att göra tidigare i livet. Hur skiljer sig dessa tidiga ambitioner från din nuvarande situation? Vilka beslut och förändringar har lett dig till där du är idag? Har dessa val varit medvetna eller resultatet av omständigheter?

Framtid och mål

Fundera över vad dina långsiktiga mål är. Det kan vara yrkesmässiga mål, personliga utvecklingsmål eller livsstilmål. Vilka steg behöver du ta för att nå dessa mål? Finns det några kompetenser, erfarenheter eller resurser du behöver förverkliga för att nå dit?

Reflektion över värderingar och identitet

Vilka är dina kärnvärderingar? Hur påverkar dessa dina val av arbete och sysselsättning? Hur ser du på dig själv i ditt arbete och liv? Stämmer denna självbild överens med dina värderingar och mål?

Handling och framtid

Baserat på dina reflektioner, skriv ner minst tre konkreta åtgärder du kan vidta för att föra dig närmare dina mål eller för att bättre integrera dina värderingar i ditt arbete och liv.



Avsluta övningen med att summera dina insikter och hur du känner dig om din nuvarande väg och framtida riktning. Tänk på att självreflektion är en pågående process, och det är nyttigt att regelbundet återvända till frågorna för fortsatt personlig utveckling. Om du fick några nya insikter som du vill ha hjälp och stöd i att borra djupare i, eller om du vill göra övningen i ett mer liveguidat format, tveka inte att kontakta mig.

Concorditia

En del av Holmquist Juridik AB

info@concorditia.se