

TAG HÅND OM DIN  
KARRIERE

handsontops  
*Karriere- & livsvalg*



# TAG KARRIERETESTEN

## - Er du det rigtige sted?

### Evaluér din nuværende jobsituation

(indenfor de seneste 6-12 mdr.)

På en skala fra 0-10 (hvor 10 er bedst), hvor tilfreds er du da med:

1. Meningen med dit arbejde? (eks. Føler du, du gør en forskel, evt. for andre, på arbejdet)
2. Muligheden for indflydelse? (eks. medbestemmelse i dit job/arbejdsopgaver/arbejdsdag)
3. Muligheden for at udvikle dit potentiale (eks. din faglige & personlige kompetenceudvikling)
4. Variation i jobbet? (eks. I hvor høj grad du bruger dine forskellige evner og talenter)
5. Dine resultater på jobbet? (eks. er du tilfreds med de resultater du skaber/leverer)
6. Anerkendelse og feedback fra chef/kolleger? (eks. får du den nødvendige anerkendelse og feedback)
7. Lønpakken? (gage, bonus, pension, sundhedsforsikr. osv)
8. Relationen til dine kolleger? (eks. samarbejde, arbejds – og sociale klima)
9. Relationen til din chef/ledelse? (eks. Visioner, faglighed, lederskab, rollemodel mv)
10. Din work/life balance? (eks. tilpas arbejdsbyrde, stressniveau, holder du fri når du har fri mv.)

### Notér her din score her

(mellem 0-10)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

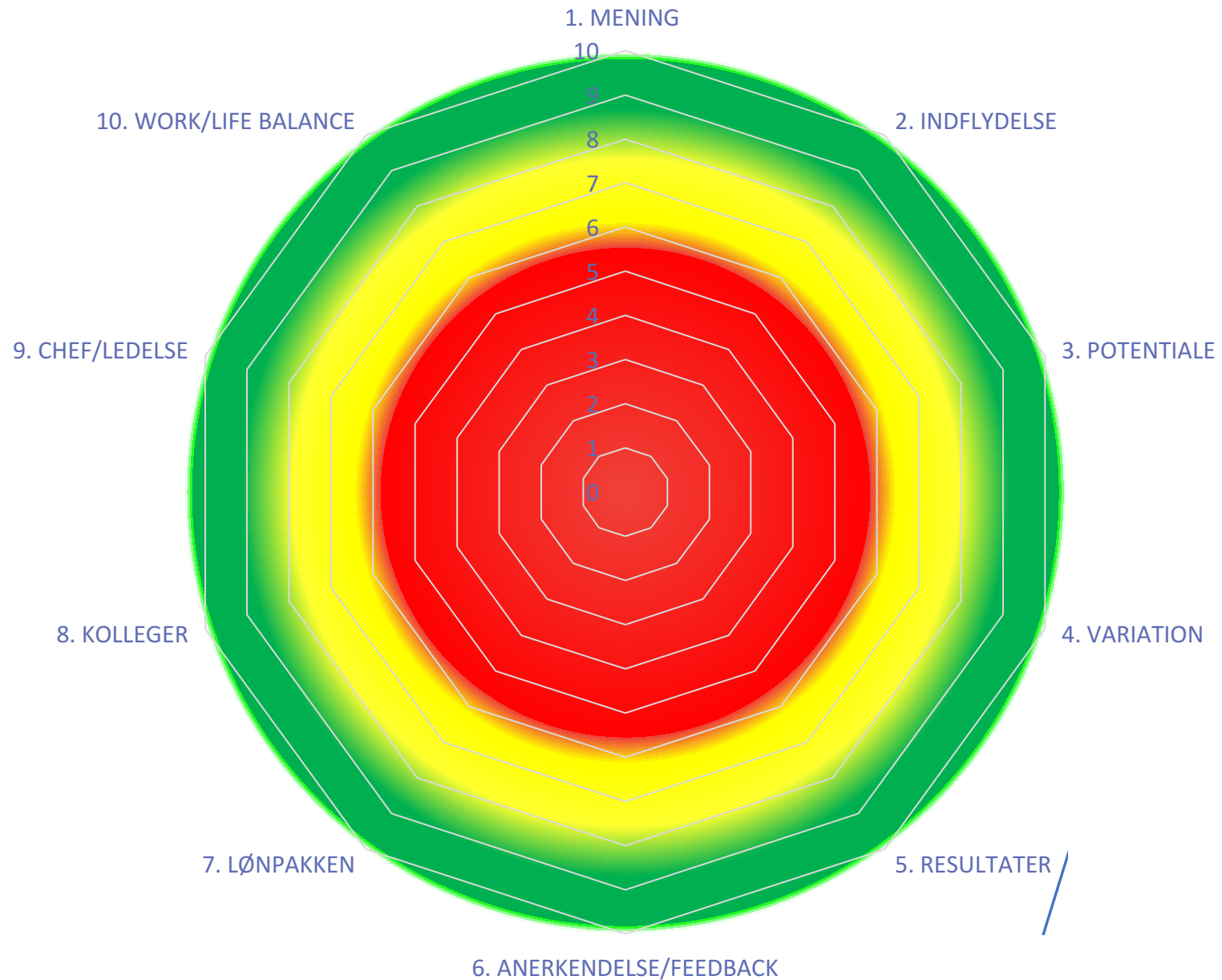
Udregn dit gennemsnit:

(summen af de 10 scorer divideret med 10)

\_\_\_\_\_

# OPTEGN DIT KARRIEREBAROMETER ©

1. Plot dine tal for *hver af de 10 karriere-parametre* ind på karrierebarometret og se hvordan din kurve placerer sig.
2. Forbind punkterne i barometret, så der dannes et 'hjul'.



# Hvor tilfreds er du?

(hvor ligger din score)



8-10:

Du er generelt **godt tilfreds** med dit job og den karrierevej du er på (pt.) Hold fast i det!

Når du er godt tilfreds ligger dit karrierehjul i det **grønne** felt. Her er du godt tilfreds med alle parametrene hele vejen rundt.

6-8:

Du er det jeg vil kalde **mellemtilfreds** med din nuværende karrieresituation. Ikke helt skidt men heller ikke helt godt. Du kan med fordel se på grafen og se hvilke områder af dit 'karrierehjul' der er punkteret og hakker lidt (eller meget) og derfor kunne trænge til et (k)ærligt eftersyn

Hvis (dele af) dit hjul ligger længere inde mod centrum i det **gule** felt, skal du være opmærksom og overveje hvad du kan gøre for at ændre situationen.

0-6:

Du er **utilfreds** med din karriere og bør snarest træffe nogle bevidste valg der får dig på rette spor igen karrieremæssigt

Jo længere dit hjul ligger inde mod midten, og særligt hvis (dele af) dit hjul ligger i det **røde** felt, *jo hurtigere bør du gøre noget ved din arbejdssituation* og overveje hvad du kan gøre for at ændre den for ikke at tabe motivation og arbejdslyst, og undgå at blive udbændt. Spørg dig selv om du måske er gået hen og blevet en 'brokkemås' - på jobbet og måske også derhjemme ...? Eller holder du det for dig selv? Uanset så ved jeg at det ikke føles rart!

# Kører du afsted på et pumpet eller fladt hjul?



1. Er dit karrierehjul nogenlunde **rundt** og uden (alt for dybe) indhak, er du 'kørende'.
2. Er dit karrierehjul ikke (helt) rundt men har indhak enkelte steder, så er det disse områder i din karriere du skal prioritere at handle på.
3. Er nogle af indhakkene endt i det røde felt, så skal du se at få gjort noget ved det. Jo før jo bedre.
4. ***OVERVEJ om du skal have hjælp til processen med at træffe de karriere- og livsvalg der giver værdi for dig***

# TAG HÅND OM DINE KARRIERE & LIVSVALG - OG LEV DET LIV DU TRIVES I



*Se hvordan jeg kan hjælpe dig i din proces, på  
[www.handsontops.dk](http://www.handsontops.dk)*

*Berit Tops*  
**handsontops**  
*Karriere- & livsvalg*