

Karriereplanlegging
i forsknings- og utdannings
sektoren-
fra visjon til virkelighet

” Aktivitet, aktivitet, aktivitet”

Radisson SAS Scandinavia Hotel

22. oktober 2009



Synnøve Christensen, IML as

ET SKRÅBLIKK PÅ

- ✓ Myter eller realiteter, hva styrer jeg etter?
- ✓ Nye "briller" på kan føre til at jeg oppdager noe nytt
- ✓ Sorterings- og fordypningsarbeid
- ✓ Hva er karriere for meg?
- ✓ SJEKKLISTE

3 grunnleggende problemstillinger i karriereplanlegging

- Hva vil jeg?
- Hva kan jeg?
- Hva vet jeg om muligheter og begrensninger på nåværende arbeidssted?

MYTER ELLER REALITETER

Alle de flinke slutter her?

Han/hun har det - it" som skal til for å komme seg videre

Vårt behov for trygghet og risiko!



KARRIEREPLANLEGGING KREVER SELVLEDELSE

Bli kjent med meg selv

Preferanser

Visjoner

Veivalg

HVOR ER MIN OPPMERKSOMHET?

- Å trene på å balansere de motstridende kreftene

Troen på at jeg kan påvirke min karriere vei
Tvilen om at jeg kan påvirke den

Oppmerksomt og anerkjennende i ft. at vi tidvis slites
mellom disse

- Å oppdage det selvsuggererende ved
"Å være sin egen karrieresmed!"
- Å ville noe tilstrekkelig sterkt nok og ta ansvar for det

- ✓ NYE "BRILLER " PÅ KAN FØRE TIL AT JEG
OPPDAGER NOE NYTT

”Det vesentligste ved lykke er ikke rikdom og nytelse, men aktivitet, den frie utfoldelse av evner, samt vennskap med gode mennesker”

Aristoteles



HVA ER MINE MOTIVASJONSKREFTER FOR Å YTE ?

- Visjon
- Å skulle bevise
- Dyd av nødvendighet



STEMMER KART OG TERRENG SAMMEN?

Hvor godt ivaretas mine viktigste verdier?

”Polarity management”
Analyser polene - bestem
ambisjonsnivået deretter

”Honningfella”
Jeg elsker jobben-men jobber for
mye-i ferd med å slite meg ut



”Min bensin”

Hva driver meg i arbeidet

Identifisere mine energilekkasjer

”Ambisjoner og preferanser” (Er de mine og/eller andres)

**En ærlig aften er vel anvendt tid i ft. egen
karriereplanlegging...**

✓ SORTERING OG FORDYPNINGSARBEID



MIN TANKE MODNES OG MIN HORISONT BLIR VIDERE
VED Å SETTE ORD PÅ DET VRIENE..

Egenøvelser og dialog med andre
støtter oppunder min "karriere profil"

- Gjør meg bedre rustet til å velge endringer som passer meg personlig
- Øker sannsynligheten for at jeg vil trives

TILTAKENDE FRUSTRASJON KAN TA OVERHÅND..



Innse realitetene ved organisasjonen
Vurdere om jeg kan leve med et ambisjonsnivå på 3 i stedet
for 6! (som gir bedre balanse i ft. egne verdier)
Konsentrere tankevirksomhet og emosjonalitet om forhold
som jeg kan påvirke

Søke til andre-bruke nettverk (råd og utvalg)

KJENNER JEG OMVERDENENS FORVENTNINGER TIL MEG?

- Hvem stiller forventninger til meg i min prof. rolle?
- Hva består de i?
- Samsvar og avvik mellom mine egne og andres forventninger til oppgaveløsning, arbeids- og kommunikasjonsstil?
- Hvem har tydelige - hvem har diffuse forventninger til meg?
- Rollekonflikt, kryssende forventninger?
- Ansvarsspenn/overbelastning?

Hva slags legitimitet har jeg i rollen?

HVA ER MITT BIDRAG I FT. EGEN OG ANDRES TRIVSEL?

- Hvilken ” historie” forteller jeg meg selv og til andre
- Å verken være student, eller å være i en vitenskapsstilling toppstilling..hva er jeg da....

Arbeid med selvrespekt - fortell om det som opptar meg i arbeidet, og som jeg trives med!

HVILKE MULIGHETER?

- Andre stillingstyper som kan passe på bakgrunn av utdannelse og preferanser?
- Hvem har kunnskap om de ulike mulighetene som finnes/vurdere realismen i ft. evt. muligheter i organisasjonen?
- Hvilke andre type organisasjoner trekkes jeg mot?

ORGANISAJONSFORSTÅELSE OG - ATFERD

- Er det liv laga her?
Samsvarer organisasjonens behov og muligheter med mine individuelle ønsker og behov?
- Ta ansvar for egen utvikling og både egen og andres trivsel

✓ HVA ER KARRIERE FOR MEG?



1. **Utvikling i min nåværende jobb**

Identifisere ferdigheter som kan videreutvikles

Tenke ut/sikte meg inn på en større oppgave/prosjekt som krever nettopp disse

2. **Vertikalt**

Gjennomføre samtale med en som innehar en liknende stilling som jeg ønsker – identifisere det viktigste nye som kreves i denne utover hva jeg gjør nå?

Utarbeide egne mål – trene

3. **Horisontalt** (lateralt)

Hvilke er mine mest sentrale av ferdigheter (rammekunnskap) som er flyttbar over i annen stilling i org.?

Hvordan vil en jobbendring som denne ha betydning for min merittliste og posisjonere meg for fremtiden?

4. **Justering av nåværende ansvarsområde/oppgaver**

Snakke med noen som har gjort det, og få tydeliggjort hva jeg må oppgi og hvilke fordeler det gir

5. Ut fra organisasjonen?

- Innmelding i forening/miljø som kan utvide nettverk og bekjentskap
- Tenke/søke organisasjoner der mine verdier, interesser og kjerne kompetanse kan passe inn
- Benytte uformelle arenaer....ta en telefon eller fem..

6. Utforske for å lære mer?

- Uformelt intervju – for å finne de mest ønskelige og evt. nye ferdighetene som etterspørres i min jobb
- Melde meg frivillig med i prosjekter/større oppgave for å lære mer og utvide min realkompetanse?

GOD PLANLEGGING
FRIGJØR TID TIL Å
GJØRE MER AV DET
JEG LIKER!



Kilder

- Brien Tracy: Sett deg mål
- Kaye L. Beverly: UP Is Not the Only Way
- Thomas Hylland Eriksen: Selvledelse
- Manz CC. m.fl.: Self-leadership: Toward an expanded Theory of self-influence processes in organizations
- Lisa Wade: Hvordan lykkes som medarbeider?
- Johan Velten m. fl.: Medarbeiderskap – fra ord til handling

SJEKKLISTE TIL BRUK I KARRIEREPLANLEGGINGEN

Opprette læringsgruppe – bistå hverandre?

Hvilke av mine ferdigheter er transportable til andre stillinger i organisasjonen og/eller utenfor?

Hva har jeg av formal- og realkompetanse

Hvilke små og store prosjekter og oppgaver har jeg erfaring fra?

Hva er min markedsverdi ..utenfor organisasjonen?

Verdier, interesser og ferdigheter satt i helhetlig sammenheng!

Verdier

- Hva er mine viktigste verdier?
- Beskrivelse av dem, hva betyr de for meg
- Hvordan kjenner andre dem igjen i praksis-i kommunikasjon og samarbeid med meg?
- Hvilke av verdiene får jeg levet ut i nåværende jobb?
- Har noen av verdiene endret seg over tid - hva var det som påvirket det og hvilke implikasjoner har det gitt?

Interesser

- Hva er en perfekt jobb for meg utfra mine interesser?
- Hvilke deler av mitt nåværende arbeidsområde interesserer meg mest og hvorfor?
- Hvilke av mine interesser har jeg lyst til å videreutvikle?

Ferdigheter

- Hvilke er de viktigste ferdighetene som ligger til grunn for å gjøre min nåværende jobb som forventet?
- Hvilke av mine ferdigheter ønsker jeg å utvikle videre?
- Hvilke av mine ferdigheter har vært i bruk, når jeg kan si jeg har hatt en god dag?
- Hvilke av mine ferdigheter blir i liten grad brukt i denne jobben?
- Hvilke av mine ferdigheter er konsistente over tid?

HVA BETYR ANDRE FORHOLD FOR MEG? (Skåre fra 1-6)

- Arbeidstid og lønn
- Læring og utvikling
- Grad av kollega kontakt
- Grad av tilstedeværelse - leder
- Kontakt med brukere av oppgavene som jeg utfører
- Tilbakemeldinger på mitt arbeid
- Lokalteter - fysisk

HANDLING?

- Klare og spesifikke mål inspirerer til handling

SMART goals kjennetegnes ved:

S-spesifikke

M-ålbare

A-attainable - oppnåelige

R-elevante

T-idsbestemt