

KARRIERE MED HJERTET

WORKBOOK

- Gratis uddrag fra det fulde online-kursus



Når du står overfor at skulle søge et nyt job, starte som selvstændig eller bare har et ønske om at forbedre det nuværende job, så vil du med stor sandsynlighed opleve, at du enten allerede er ramt af eller bliver ramt af tvivl, frustration og modløshed - hvilket ikke er videre fordrende for, at du kan finde eller skabe dit drømmejob.

Manglende passion og mening i jobbet

I 2015 lavede KRIFA i samarbejde med Institut for Lykkeforskning og Gallup en analyse og kortlægning af danskernes arbejdslyst.

Analysen viste, at den vigtigste faktor for at trives i sit job er, at vi føler MENING med det, som vi gør. Mening handler i denne henseende om, at vi føler, at vores arbejde bidrager positivt til andre menneskers tilværelse.

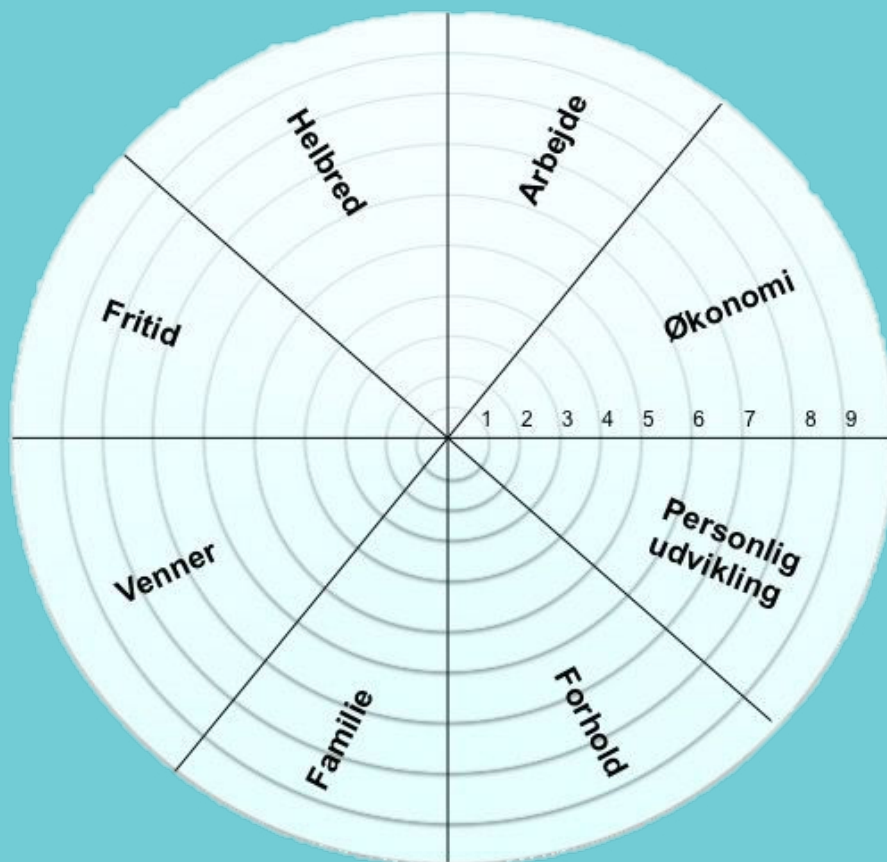
Der er således både brug for at vi formår at både finde og skabe meningsfuldhed i vores jobs, men i høj grad også, at vi kender og forstår vores egne grænser og ønsker til vores arbejdsopgaver og arbejdsliv for at skabe den arbejdsglæde og trivsel, som vi alle har brug for.

Dette er alt sammen noget, som denne workbook berører.

Her finder du øvelsen til at kunne "gøre status" på dit liv, nemlig Livshjulet. Dette er meget brugt i coaching. Med livshjulet kan du dykke ned i vigtige områder for dit liv og din trivsel. Det giver dig et visuelt billede på:

- **Hvordan du går og har det**
- **Hvorfor du måske ikke trives helt optimalt**
- **Hvilke områder af dit liv, der trænger ekstra til dit fokus**

Øvelsen lægger op til både afklaring og refleksion og er et glimrende udgangspunkt for at sætte dig nye mål, som kan forbedre din arbejdsglæde og din livskvalitet.

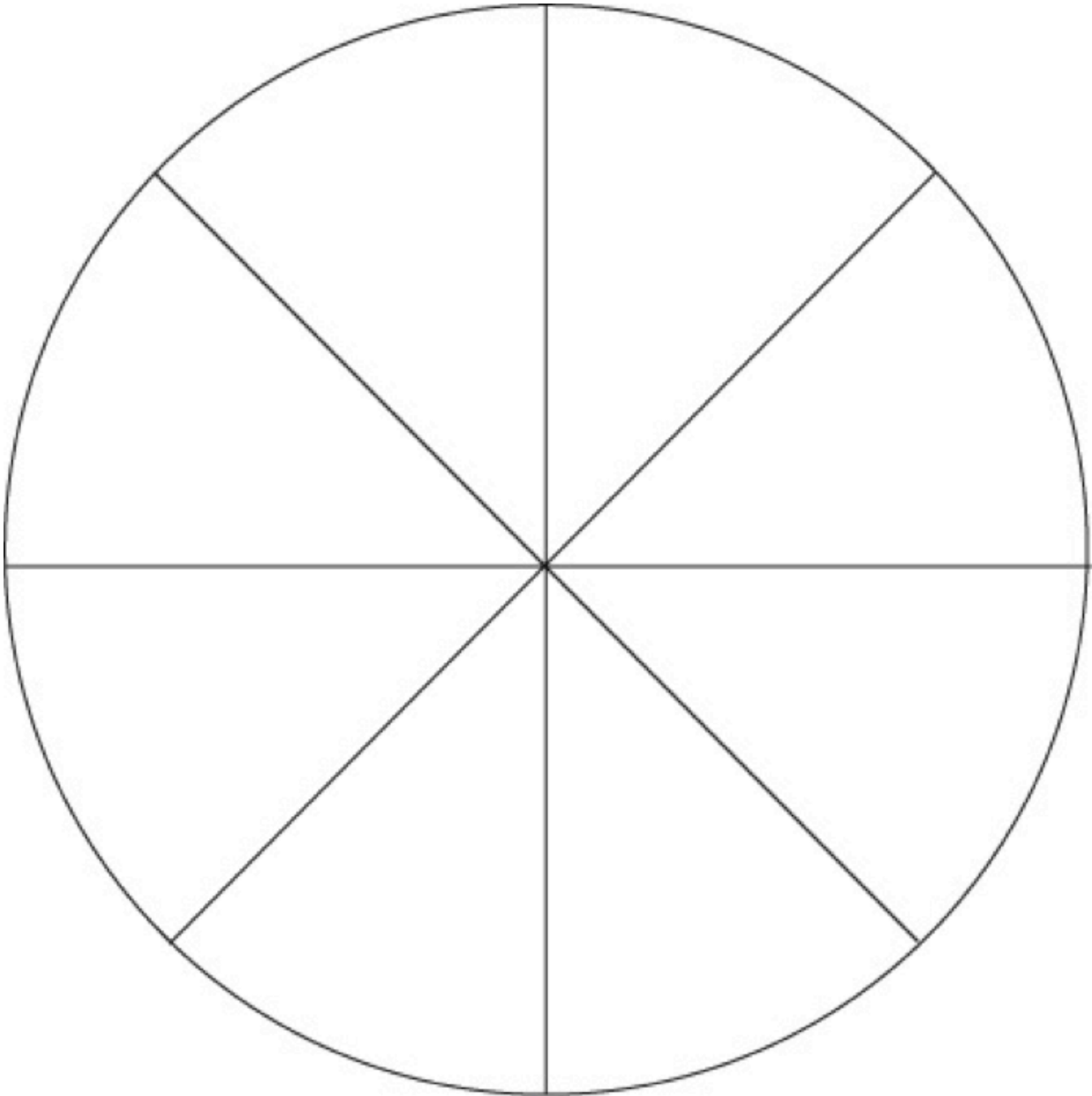


Sådan gør du:

1. Tegn dit eget livshjul, som det du ser her (eller print ud og skriv i denne work-book)
2. Giv i hvert felt din egen karakter (Fra 0-10) i forhold til, hvordan du synes, at det går med dette område i dit liv. Det er vigtigt, at du her vurderer det ud fra dine egne subjektive ønsker til området – og ikke i forhold til, hvordan det går med dig i forhold til andre.
3. Prioritéér nu områderne ud fra vigtighed. Dvs. din 1. prioritet vil være det område, som er allervigtigst for dig at rette op på/ gøre noget ved lige nu. Herefter angiver du din prioritet nr. 2, 3 osv.

Efterfølgende kan du bruge de enkelte områder til at sætte mål i dit liv, som er med til at forbedre din livskvalitet (Jf. videoen om målsætning på kursusområdet).

Her kan du lave dit livshjul, der dykker ned på ét område i dit liv, nemlig arbejde/karriere. Du kan naturligvis også lave det på alle andre vigtige områder i dit liv.



Noget af det, der kan forhindre vi mennesker allermost i forhold til at opnå vores mål, drømme og ønsker er OS SELV.

Din underbevidsthed, der gemmer gamle historier, oplevelser osv. kan desværre ofte spænde for dig i forhold til at opnå det, som du drømmer om. Dette i form af såkaldte **negative/hæmmende overbevisninger**.

Den klassiske metode til at danne dig en visuel forståelse af din underbevidsthed/bevidsthed og dine ubevidste overbevisninger er billedet af isbjerget:



Det bevidste sind er det, som vi har i vores opmærksomhed lige nu. Det bevidste sind rummer bl.a. funktioner som: Tanker, logisk tænkning og analyseevne. Det er vores bevidste sind der er bevidst om nuet, som kan lære gennem erkendelse, og på en måde arbejder som et filter/en vagt for, hvad der må trænge igennem til vores underbevidsthed.

Underbevidstheden er symboliseret som den del af isbjerget, der ligger under vandoverfladen og kan derfor også kaldes for det ubevidste sind – alt det, som ikke er i vores bevidsthed. Underbevidstheden fungerer helt udenom det bevidste sinds kontrol. Det rummer alle vores erindringer, følelser, personlighedsmønstre og også vores automatiske kropsfunktioner. Det ubevidste sind sikrer vores overlevelse og reagerer automatisk og intuitivt, for at passe på os. Det ubevidste sind er også en meningskabene mekanisme, der ved hvorfor, kender løsninger, udfører mål og oplever i helheder.

At rydde op i din underbevidsthed:

Det vigtigste skridt i forhold til at rydde op i din underbevidsthed og komme af med de overbevisninger, som hæmmer dig på din vej er at OPØVE BEVIDSTHED.

Hvis ikke du med dit bevidste sind tager ansvar og begynder at sørge for at få hjælp til at forløse al den energi, som underbevidstheden render rundt med, så begynder den selv at tage hånd om det.

Her er det så, at du kan opleve begyndende angstanfald, depressioner, smerter i krop, træthed, udmattelse etc. Det er simpelthen kroppens og din underbevidsthed måde, at forsøge at råbe dig op -dit system er overbelastet! -der skal luftes ud!

FØRSTE skridt i forhold til at blive bevidst om, hvor din underbevidsthed holder dig tilbage er at kende til frygt, frygtens "formål" og at kunne identificere og genkende din egen frygt. Senere på dette kursus i modulet "Styrk din livs- og arbejdsglæde", får du øvelser til at ændre dine hæmmende overbevisninger.

De 10 former for frygt, som jeg gennemgår i videoen er:

De 10 typiske forhindringer for at opnå sit mål:

1. **Gamle mønstre:** Ubevidst, automatisk, indgroet vane
2. **Manglende selvværd og forkert selvbillede**
3. **Interne regler:** Hvordan resultater / omstændigheder bør se ud (Vejr, form, etc.)
4. **Prioritering af værdier:** Fx succes på job over helbred
5. **Frygt for andres mening og frygt for at miste**
6. **Frygt for at mislykkes - eller frygt for succes (Konsekvens / Ansvar)**
7. **Manglende handlekraft:** Udsætterkompleks el. manglende strategi
8. **Frygt for at få magt:** Komme til at blive bagtalt, miste venner, være alene
9. **Frygt for ikke at gøre det rigtige:** Bange for at miste (formodet) mulighed
10. **Frygt for at miste indbildt kontrol**



Måske du allerede nu kan udpege hvilke former for frygt, som du mest af alt styres af/ lader dig hæmme af?

Det er som sagt helt naturligt at blive mødt af frygt. Kunsten er at blive bevidst om, hvornår den dukker op og så tage hånd om den.