

Karriärfaser – dilemman och möjligheter

Karriärdilemman

Karriärdilemman kan uppstå av många olika orsaker. Oavsett anledning kan vi känna att vi inte är tillfredställda eller känner oss otillräckliga i den roll vi befinner oss i. Vår självkänsla påverkas. Men om vi förstår och agerar på dessa situationer, kan vi dra klara fördelar av dem. Låt oss ta en titt på några vanliga karriärdilemman.

Att hantera avslag på en befordran

Att inte få en förväntad befordran kan vara förödande, men det kan också vara till nytta. Om du analyserat situationen, identifierat orsaker och tittat på det i sitt sammanhang, kan du få bra insikter för framtiden. Försök att inte bli alltför fokuserad på huruvida det var rättvist eller inte. Ställ in din egen kompass för framgång i stället. Analysera orsakerna till andras framgång och bestäm vilka åtgärder som du vill och kommer att ta framöver.

Att övervinna tristess och utbrändhet

Det är två sidor av samma mynt och är ganska vanliga idag. Om du ofta tycker att ditt arbete är energidränerande, se det som en varningssignal och använd olika strategier för att hjälpa dig att övervinna detta. Prova att hitta en ny utmaning, prata med din chef eller berika ditt liv på fritiden.

Symtom på begynnande utbrändhet kan inkludera håglöshet, depression, en känsla av att vara fångad/instängd med för mycket arbete och för lite erkännande. Identifiera orsakerna till denna stress och fundera sedan på hur du arbetar, använd dig av tekniker för time management mm. Du kanske till och med behöver ta en semester eller "time out".

Förvirring gällande gjorda karriärval

Många människor känner att de bara "hamnade" i den roll de befinner sig i nu och att deras karriär är en serie slumpmässiga händelser. Men om du gräver djupare kommer du att upptäcka att du förmodligen gör ett arbete som du passar relativt bra för. En självutvärderingsprocess kan visa sig användbart, eftersom det kan hjälpa dig att förstå dina talanger. Då kan du känna att ditt arbete, kanske med vissa justeringar, faktiskt är en bra matchning för dig.

Brist på mening och tillfredställelse

Detta är en annan vanlig fråga i arbetslivet. Det finns inga enkla lösningar, så börja med att fundera på hur du värderar ditt arbete idag. Om det inte finns några möjligheter att göra förändringar gällande själva arbetet, överväg att hitta andra lösningar med hjälp av en mentor, eller någon utanför din nuvarande arbetsplats som du kan bolla med.

Hantera svåra chefer

Alla som haft en dålig chef vet att det faktiskt gör livet på jobbet ganska svårt. Det finns många skäl till varför en chef kan vara svår att jobba med, men det finns också många sätt som du kan hantera din chef på. Försök att förstå din chefs bakomliggande motiv – varför beter han/hon sig på detta sätt och hur kan du agera för att på bästa sätt möte/hantera det?

Veta när det är dags att lämna

Att sluta är aldrig ett enkelt beslut och det kommer alltid följas av viss osäkerhet. Fundera över följande saker:

- Har du försökt att göra de förändringar du vill/behöver?
- Är förändringarna realistiska?
- Kostar det mer att stanna kvar än att lämna?
- Är din ekonomi i ordning?
- Har du rådfrågat/bollat med en vän, mentor eller coach?
- Har du identifierat vad som fungerar/inte fungerar för dig?
- Har du kartlagt din kompetens och hur användbara dessa kompetenser är på marknaden?

Om din analys visar att det är rätt tid för dig att anta nya utmaningar, kan ditt avslut bli något positivt. Se till att lämna med respekt och ansvar.

Karriärfaser

Ed Schein ger inblick i utvecklingen av en individs karriärutveckling genom hans arbete med karriärarkare och forskning runt karriärer.

De olika skeendena av en karriär definieras vanligtvis som faser i arbetslivet. Scheins arbete pekar på att det som tillfredställer oss och våra motivationsfaktorer varierar beroende på var vi befinner oss i vår karriär.

Det finns fem tydliga skeenden i en karriär: Sökandefasen, Etableringsfasen, Mitt i karriären fasen, Underhållsfasen och Sent i karriären fasen. Varje steg representerar olika karriärbehov och intressen hos individen.

1. **Sökandefasen** sträcker sig upp till ungefär 25 års ålder, fokuserar på att börja sin karriär, hög förändringstakt, behov av självutvärdering och variation.

2. **Etableringsfasen** sträcker sig ungefär mellan 25 och 34, fokuserar på prestation i den valda karriären, hög produktivitet och karriärsträvan, behov av utmaning och känslan av personlig utveckling.
3. **Mitt i karriären fasen** sträcker sig mellan trettioårsålderns mitt och mitten av fyrtioårsåldern då människor ofta gör en stor omprövning av sina ursprungliga karriärambitioner, val och mål.
4. **Underhållsfasen** sträcker sig mellan 45 och 64, där man fortsätter med det som man redan har utvecklat och uppnått samt undviker att stagnation med hjälp av bland annat fortsatt utveckling och utbildning.
5. I **Sent i karriären fasen** minskar karriären i betydelse och fler och fler börja planera inför pensionering och utveckling utanför arbetsmiljön.

Denna modell och olika faser som definierats av Schein visar på en utveckling som man idag inte kan känna igen på samma sätt som när den utvecklades. Låt oss titta på de förändringar som skett gällande utvecklingen av karriären.

- Färre människor följer en traditionell hierarkisk karriär med en enda (eller några) arbetsgivare.
- Färre människor jobbar kvar hos en enda arbetsgivare genom hela karriären.
- Färre människor har en stark psykologisk bindning/lojalitet med sin arbetsgivare.
- Karriärutveckling är numera individuell snarare än har ett organisatoriskt fokus.
- Karriärförändringar är vanligare – helt ändrade karriärval eller omskolning blir mer vanliga i allt fler grupper.

Övergången till en mer flytande anställningsmodell utmanar de åldersrelaterade stadier han beskriver. Till exempel kan Sökningsfasen inträffa flera gånger under karriären, som en följd av nya val eller uppsägning. Att "starta igen" senare i livet görs mot bakgrund av individuella behov och ambitioner.

Etableringsfasen nås mycket snabbare och utan tvekan ger den en högre grad av tillfredsställelse. Det ger ofta tillräckligt med tillfredsställelse och uppfyller behovet av att alltid se till att göra mer eller bättre saker.

I vissa avseenden kan det hävdas att underhållsfasen har försvunnit. Människor är mer benägna att förändra och skapa nytt i sin karriär än att vara kvar och vänta ut sin karriär för att ta sig fram till pensioneringen. Pensionering i sig och fokuset för "Sent i karriären fasen" tar också ny form.

Fler människor fortsätter att arbeta efter 65 och sent i karriären söker även vissa sig till deltidstjänster, projekt eller till att starta egen verksamhet. Detta ger dem möjlighet fortsätta med en karriär, samtidigt som de kan utveckla aktiviteter och intressen utanför arbetsplatsen.

Sammanfattningsvis kan vi se att de olika faserna i karriären anpassas för att passa de förändringar som skett i samhället och hur vi lever, och därmed det förändrade förhållandet vi har till vår karriär. Tyngdpunkten har utan tvekan förskjutits från att karriären styr vårt liv till att livet styr vår karriär.

Förändringar i karriären

Dessa utmaningar kan upplevas av unga som kommer in på arbetsmarknaden för första gången eller av etablerade personer som påverkas betydande av större karriärförändringar.

Förberedelser inför och förstå de förändringar och utmaningar som det medför att vara ny i ett sammanhang kan verkligen hjälpa dig att hantera en nystart eller övergång positivt. Följande tips och råd kan förhoppningsvis hjälpa dig göra just det.

1. Gräv under ytan

Lär känna alla de människor du kommer att arbeta med så tidigt som möjligt. I en hektisk miljö är det ofta lättare att lära känna någon utanför själva arbetet, så se om det finns några gemensamma sociala sammankomster som du kan delta i.

Motstå frestelsen att ta saker för givet från början. Du kanske känner till organisationens struktur, strategi och kultur men det betyder inte nödvändigtvis att det är på det sättet saker blir gjorda. Fundera på vad som händer under ytan. Identifiera vem som är de betydelsefulla beslutsfattarna samt informella ledarna - de människor som gör att saker och ting verkligen händer.

Identifiera hur kommunikationen fungerar och vilka kommunikationskanaler som finns. Vem använder dem, hur används dem och vad säger de?

2. Förstå din roll

Du behöver naturligtvis ha en bra förståelse för din egen roll. En arbetsbeskrivning är en bra utgångspunkt, men se till att få bättre klarhet i vad folk förväntar sig av dig.

3. Första intrycket

Ett av de bästa sätten att göra ett positivt första intryck är att visa din kapacitet och förmåga så snabbt du kan.

Planera och leverera något snabbt, så att du kan börja bygga ditt varumärke. Detta är dock ofta enklare än det låter. Du kommer in med nya ögon, så det kan vara lättare för dig att upptäcka saker som företaget kan göra bättre. Det behöver inte vara något oerhört stort utan det kan vara små och enkla saker som kan ha upplevts jobbigt under en längre tid. Forskningen visar att ett första intryck görs inom 40 sekunder och det är huvudsakligen visuellt. Så fundera på hur du vill vara och hur du vill uppfattas.

4. Var tillåtande

När du är ny i en roll finns det massor att absorbera och lära sig som tar både tid och kraft av dig. Detta kan kännas riktigt positivt och stärkande, men kan också vara mentalt och fysiskt tröttande.

Förklara detta för dem som står dig nära, så att de kan underlätta för dig. Håll de första månaderna så fria som möjligt och se till att du har tid för avkoppling för att hålla din energinivå uppe. Räkna inte med att kunna veta allt direkt. Det kan vara frustrerande att inte kunna göra och veta allt från början - inse att saker och ting kommer att ta tid.

Försök att inte ständigt jämföra din nya arbetsplats med den du kommer ifrån. Använd de saker du lärt i de tidigare jobben och tillämpa dem på den nya organisationen, snarare än att berätta för alla hur saker gjordes på din förra arbetsplats.

5. Strategier

Överväg att ha en dagbok för att hjälpa dig hålla reda på hur långt du har kommit. I början kan det kännas som om du inte har uppnått mycket alls. Men när du sedan reflekterar tillbaka på det som du har gjort, så kan det motivera dig och hjälpa dig att inse att du går i rätt riktning.

Fundera också på om du kan hitta en mentor eller en kollega - någon som kan svara på dina frågor och ge stöd.

6. Bygg din karriär

Allteftersom tiden går, försök få så mycket exponering som möjligt. Hitta sätt att bredda ditt nätverk och kunskap. Leta efter möjligheter och tillfällen att utvecklas och också visa vad du kan. Finns det möten eller forum som du kan/bör delta i, eventuella projektteam där du kan dela med dig av dina kunskaper osv?

Utmaningar mitt i karriären

I början av din karriär var du kanske tydligare med vad du ville uppnå och vart du ville gå. Kanske gällde det att etablera ett namn, utveckla din professionella identitet eller tjäna tillräckligt med pengar. Framsteg och befordringar har du jobbat hårt för och karriären kändes kanske ganska stabil.

Mitt i karriären fasen kan vara en intressant tid, eftersom dina erfarenheter och upplevelser kan leda till en rad frågor. Dessa kan gälla alltifrån i vilken riktning din karriär har gått, hur tillfredsställd du är och hur balansen ser ut mellan vad du ger till rollen/organisationen och vad du får ut av den.

Här följer några vanliga "Mitt i karriären" utmaningar:

- Att känna att man stagnerar i sin karriär eller upplever att man slår i glastaket.
- Att man börjar ifrågasätta betydelsen av arbetet. Drivkrafterna för dina tidiga karriärval kan vara mindre relevanta nu eller det kan finnas vissa tecken på en konflikt mellan dina personliga värderingar och de för organisationen.
- En ökad önskan att "ge något tillbaka" och bidra i vidare mening än vad din roll eller din organisation i praktiken tillåter.
- Känslan av att ha gjort samma sak för länge, nu med mindre entusiasm.
- Känsla av att närma sig en utmattning, särskilt i intensiva roller som kräver mycket av dig.
- Din egen livssituation som kan ha förändrats då du kan ha fått barn, behöver ta hand om åldrande föräldrar, hantera sjukdom och kriser. Allt detta kan utlösa en önskan att omvärdera även dina karriärval.
- Att börja ifrågasätta andras förväntningar vilket kan vara från föräldrar, dina jämnåriga eller omgivningens budskap om "ha allt".

Det finns inte ett enda eller rätt sätt att övervinna dessa utmaningar eller tankar. Lösningarna tenderar att vara mycket personliga. Det kan dock vara bra att ta lite tid att reflektera över din karriär och leta efter ledtrådar för att skapa en bra plattform för vart du vill och kan ta vägen framöver.

Det finns övningar som kan hjälpa dig att göra detta på ett systematiskt sätt, men här är några frågor att starta din utvärdering med:

- Se tillbaka på din karriär, vilka teman har framkommit?
- Vilka områden har gett dig mest tillfredsställelse?
- Vilka områden vill du definitivt lämna bakom dig?
- Hur mycket av stabilitet och kontinuitet vill du ha och hur mycket förändring vill du ha?
- Hur stora risker är du beredd att ta?
- Vilka värderingar har du som du inte får utlopp för/kan använda dig av idag?
- Hur kan du införliva dessa i arbetslivet?

När det gäller dessa utmaningar kan du också:

- Fundera på om det går att ta ett sabbatsår eller avbrott i karriären. Detta kan vara viktigt och till och med nödvändigt om du har tendenser till utmattning och utbrändhet. Att gå på olika workshops eller seminarier för att få energi och kraft är ett sätt att få mer energi och inspiration utifrån.
- Studier eller omskolning kan vara ett sätt att återknyta till dina intressen eller anta en ny yrkesbana.
- Undersök möjligheten till flexibla arbetstider, projekt och tillfälliga roller för att få nya insikter, ny energi och utveckling.
- Ha ett bollplank, en mentor eller coach. Detta är användbart om du känner att du är på rätt väg, men har svårt att komma till nästa nivå.

Slutligen är det värt att notera att karriärer är mycket mer flytande än de brukade vara. Det finns massor av exempel på människor som framgångsrikt har fått ny energi och större fokus i sina karriärer. Du har säkert sådana människor i ditt nätverk och i ditt företag – prata med dem och hör hur de gjorde och vilka råd de kan ge dig.

Var nyfiken och modig!

Lycka till!