

DIN
Another book
LILLE
about your
KARRIERE
Career and cats
BOK
A book by Marie Nord

Agent
NORD



*Choose a Job You Love, and You Will Never Have To
Work a Day in Your Life.*

Mitt navn er Marie Nord og jeg har mange års erfaring med å hjelpe ulike mennesker med å finne sin mening med arbeidslivet. Gjennom min egen karriere har jeg selv opplevd mange ulike arbeidsplasser og opplevd mange ulike ledere og lederstiler.

I tillegg har jeg sett gjennom tusenvis av søknader og CV-er, sikkert like mange gode som dårlige, hatt mange intervjuer, samtaler og møter med mennesker som alle har én ting til felles – de er på jakt etter ny jobb. Eller, de er på jakt etter en ny mening med arbeidslivet. Og, det er så mange ganger jeg har tenkt... om du bare hadde... gjort som jeg sier!

Derfor har jeg skrevet denne boken på bakgrunn av alt jeg har lært gjennom min karriere og mine møter med mennesker som deg, for å fortelle deg hvordan du kan komme dit du ønsker. Mitt håp er at denne boken skal gi deg rom for å reflektere samtidig som den gir deg en kickstart i en fase i livet som kan være tøff og utfordrende.

Denne
e-boken er
skrevet for
deg som søker
nye Muligheter og
Uttfordringer



Denne e-boken er skrevet for deg som søker nye muligheter og utfordringer. Den er til deg som er usikker på hva du vil bli når du blir stor, og for deg som ønsker å skifte beite. Hva er egentlig meningen med arbeidslivet? Har du noen gang satt deg ned for å reflektere ordentlig over hva som gjør at du står opp hver morgen, tar med deg en kaffe og drar på jobb etter at frokost og matpakker er laget? Hva ville du bli da du var liten? Når du tenker på ditt nåværende yrke og din nåværende stilling, hva var det som gjorde deg tiltrukket av akkurat det? Ofte er det vanskelig å få tid til å reflektere over disse tingene i en travel hverdag.

Når var sist du brukte ordentlig tid på å reflektere rundt jobben din, karrieren din eller veivalgene dine? Kanskje sist gang du tenkte nøye over dette var da du valgte studieretning? Eller sist du skulle bytte jobb. Eller, kanskje du til og med aldri har tenkt over det. Det ble rett og slett bare sånn.

Mitt håp er at denne lille karriereboken kan hjelpe deg å gjøre nettopp akkurat det. Det er ikke sikkert at boken gjør at du endelig fullfører din drøm om å bli brannmann eller prima ballerina, men den kan kanskje få deg til å reflektere rundt din nåværende situasjon. Hva er det som gjør at du liker jobben din i dag? Hva er det du liker mindre med jobben du har i dag? Hva ville vært annerledes dersom du kunne velge helt selv?

Boken er både for deg som trives med jobben din, for deg som er på utkikk etter nye muligheter og for deg som er usikker på veien videre. Bruk den som et refleksjonsverktøy, gjør oppgavene og kos deg med å ta tid til å reflektere over noe du bruker ekstremt mye tid, energi og krefter på, nemlig jobben din!



Pssst: Finn gjerne frem en penn og en notatblokk, ellers er det også notatsider gjennom boken! Lykke til!



KAPITELL TO:

HVA VILLE DU
BLI DA DU VAR
LIEN?

Vi vokser og utvikler oss kontinuerlig gjennom livet.

Fra barndommens nysgjerrighet og drømmer, til voksenlivets erfaringer og forpliktelser. Men dypest inne, ligger det en kjerne av den vi en gang var. Har du tatt deg tid til å kjenne etter? Er det sider av deg selv fra barndommen som fortsatt søker etter uttrykk i voksenlivet?

Reflekter et øyeblikk: Hva drømte du om å bli som barn?

La oss dykke dypere med en øvelse. Verden former oss, men det finnes en renhet i barndommens ønsker og gleder. Ved å gjenoppdage denne delen av deg, kan du komme nærmere din sanne essens og kanskje avdekke glemte lidenskaper. Tenk tilbake: Var du fascinert av å utforske naturen? Eller var du mer hjemmekjær, opptatt av spill, bøker, tegning, eller kanskje en annen hobby?

HVA LIKTE
DU Å GJØRE
DA DU VAR
LITEN?

Gjenoppdag de tingene du elsket som barn. Det kan være nøkkelen til å finne ut hvor din sanne lidenskap og energi ligger, og guide deg mot hva du kanskje vil utforske videre som

voksen. Kanskje du til og med kan vurdere å plukke opp igjen noen av disse barndomsaktivitetene i din daglige rutine.

I en verden dominert av skjermer, kan det være forfriskende å hente frem tegneblokken og fargestiftene igjen. Prøv det, kanskje det vil gjøre deg godt!

Har drømmene og målene dine virkelig endret seg, eller har du bare begynt å tvile på deg selv?

Som barn var verden vår lekeplass, og drømmene grenseløse.

Mange av oss hadde drømmer som virket fjerne og uopnåelige.

Kanskje du drømte om å stå i rampelyset som en berømt sanger, men med årene forsto du at det ikke nødvendigvis var berømmelsen som trakk, men kjærligheten til sangen.

Det er viktig å forstå at drømmene fra barndommen kan ha flere lag. Du trenger ikke å være en global superstjerne for å realisere en drøm. Hvis sang var lidenskapen din, kanskje en karriere innen radio eller som musikk lærer ville være like givende. Tenk tilbake: Har du lagt fra deg drømmene fordi du tvilte på deg selv?

- Skriv ned tre av dine mest minneverdige barndomsdrømmer.
- Reflekter over hva som var kjernen i disse drømmene. Hva var det egentlige ønsket eller lidenskapen bak dem?
- Se på ditt nåværende liv eller karrierevalg. Ser du noen forbindelser eller aspekter som resonerer med dine barndomsdrømmer?
- Hvis ikke, hva kan du gjøre i dag eller i fremtiden for å inkorporere disse lidenskapene, selv i små skala, i hverdagen din?

Gjennom denne refleksjonen kan du gjenopplive glede, lidenskap, og inspirasjon som kanskje har gått tapt med årene.

Tenk på det

HVEM ER JEG?



Når du treffer en ny person, og introduserer deg selv, så gjør vi ofte det ved å si hva vi jobber med. Jeg sier for eksempel at jeg er karrierecoach, og du jobber kanskje i bank eller i barnehage. Men, når vi gjør det, så deler vi ikke essensen av hvem vi egentlig er. Den følgende øvelsen er utviklet ved IPEC (the Institute for Professional Excellence in Coaching) og den er nyttig når vi skal forsøke å finne en bedre måte å beskrive oss selv på. Det er en enkel tilnærming som er verdt å bruke litt ekstra god tid på, og reflektere rundt hva alt betyr for nettopp deg.

Finn beskrivelser som virkelig kjennetegner hvem du er. Forsøk å komme opp med så mange beskrivelser som overhode mulig. Gjerne bare ett eller to ord per beskrivelse. Her er noen spørsmål som kan hjelpe deg i gang.

- Hva er de 10 viktigste verdiene i livet mitt?
- Hvordan vil jeg beskrive det jeg liker mest ved meg selv?
- Hva er det andre mennesker beundrer ved meg, og hva slags innflytelse har jeg på dem?
- Hvilken kjernetro har jeg om livet, som er best for meg?
- Hva er det som gjør akkurat meg unik og enestående?
- Hva får meg skikkelig fyrt opp? Hva får meg til å føle meg fornøyd?
- Hvis jeg må velge den følelsen som jeg som oftest har, hvilken følelse er det, og hva heter den?

Nå håper jeg du ble skikkelig flau og at du sitter og rødmer! I så fall har du gjort en skikkelig god jobb. Å reflektere rundt hva det er som gjør deg til nettopp deg er ikke noe vi tar oss tid til ofte nok. Nå som du har en skikkelig god og lang liste, velg deg ut topp 10. Så konverterer du de til substantiv, og skriver ned, eller sier høyt:

Jeg er...

Kanskje du er en som lytter? Kanskje du er en som trøster? Så lenge det rimer for deg, så er det riktig. Denne øvelsen er designet for å bli bedre kjent med ditt sanne jeg, og ikke hvem du er som arbeidstager.

RINGER I VANNET

KAPITTEL 5



Nå har du utforsket oppfatningen om deg selv. Gjennom denne utforskningen er det også viktig å få feedback og input fra andre. Det kan være mennesker i livet ditt som kjenner deg godt, og som kan være med på å bekrefte dine egne tanker og muligens også komme med noen nye synspunkt. Du kan for eksempel spørre vennene dine, familien din, din samboer eller partner, tidligere romkamerater eller medstudenter og kolleger. Denne øvelsen krever at du tar kontakt med tre mennesker i ditt nettverk. Forklar at du jobber med å finne ut av hva du vil bli når du blir stor, og at du derfor ønsker deres hjelp. Deretter kan du be dem svare på følgende spørsmål:

- **Hvis du skulle beskrive meg med tre ord, hva ville du sagt?**
- **Hva er dine tanker om meg?**
- **Hva er jeg god på?**
- **Hva kan jeg bli bedre på?**
- **Hvis du kunne velge, hvilken jobb hadde du valgt til meg da?**

KAPITTEL 6

KARTLAGEGEBUNG

I den første kolonnen lager du en liste over alle roller du har hatt i løpet av din karriere. Det inkluderer både betalt og ubetalt arbeid, fulltid, deltid og vikariater eller frivillige verv.

I den neste kolonnen skriver du hva du likte med hver rolle. Vær så spesifikk som mulig. Hva var det med arbeidsmiljøet, selve jobben, selskapet, kulturen, sjefen, kollegaene, lønnen du likte?

I den siste kolonnen skriver du hva du ikke likte med hver rolle. Vær så spesifikk som mulig. Hva var det med arbeidsmiljøet, selve jobben, selskapet, kulturen, sjefen, kollegaene, lønnen du ikke likte?

Disse spørsmålene kan være nyttige på veien:

- **Hva likte jeg mest og minst med selskapet?**
- **Hva likte jeg mest og minst med kulturen?**
- **Hva likte jeg mest og minst med min nærmeste leder?**
- **Hva likte jeg mest og minst med de jeg jobbet med?**
- **Hva var det mest utfordrende med å jobbe der?**
- **Når var jeg mest lykkelig eller stolt?**
- **Hva var det jeg fikk til best?**
- **Hva likte jeg mest og minst med mine ansvarsområder?**

Rollen

Bra

Dårlig

Når du har fylt ut alle kolonnene, ta et steg tilbake og se over mulige fellestrekk. Se etter hint som kan hjelpe deg å forstå hva slags arbeid og arbeidsmiljø du liker best.



KAPITTEL 7

Tenk tilbake på dine stolteste øyeblikk i din yrkeskarriere. Om du fortsatt er student eller har vært, tenk over hva du er mest stolt av i ditt studieløp. Tenk på frivillige verv du har tatt, eller andre aktiviteter du har vært involvert i og finn fem av dine stolteste øyeblikk.

Når du har denne listen, still deg selv de følgende spørsmålene:

- Hvorfor var disse øyeblikkene så viktige for meg? Hva med de var det jeg likte best?
- I hvilken grad var jeg involvert? Fikk jeg oppgaven av noen, eller tok jeg initiativ på egen hånd?
- Hva var motivasjonsfaktoren min? Ønsket jeg anerkjennelse, bonus, forfremmelse eller bare å bidra?
- Hva slags miljø var jeg i? Var det høyt tempo? Eller stødig og stabilt?
- Hva var fokuset i prosjektet?
- Hvilke av mine verdier var min største drivkraft i prosjektet?

Dette kan hjelpe deg å identifisere de evnene og verdiene du har som vil gjøre at du trives best i en gitt rolle. I tillegg kan det gi en pekepinn på hva slags arbeidsmiljø du trives best i.

A close-up photograph of two cats' fur. The left side shows the back of an orange tabby cat with long, straight, golden-brown hairs. The right side shows the back of a grey tabby cat with long, straight, grey hairs. The two fur textures meet at a vertical line down the center.

VIPPS, DU ER EN KATT!

KAPITTEL 8

Denne øvelsen er designet for å få deg til å åpne tankesettet ditt og tenke totalt og komplett utenfor boksen. Er du klar?

1. Se for deg at du har ni liv. I hvert av de ni livene, så må du jobbe.
2. Reglene er klare. Du kommer ikke til å vinne i lotto, eller gifte deg til rikdom, eller få en stor arv. Du er avhengig av å jobbe.
3. Du har alle evner og ferdigheter og eventuell utdanning du trenger for å gjøre de jobbene du velger deg.
4. Du tjener så mye du vil, og trenger, for å gjøre deg og familien din lykkelig.
5. I alle ni jobbene har du like stor suksess.

Hvilke ni jobber ville du hatt? Ideen her er å eliminere alle barrierer. Du er fri til å velge. Er du klar for å lage en liste med de ni jobbene du ville hatt i hver av de ni livene dine?

Skriv de ned

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Nå som du har laget listen, ta et steg tilbake og se etter

fellesnevnerne. Blir du trukket mot å jobbe sammen med mennesker, eller mest for deg selv? Drømmer du om et kreativt yrke, eller kanskje mange av jobbene du har satt opp involverer dyr? Det du ikke har skrevet i listen er like viktig. Jobbene du har listet opp er muligens ikke realistiske karrierevalg for deg på dette tidspunktet i livet ditt, men målet med øvelsen er å se etter fellesnevnerne som setter deg i stand til å undersøke roller som er realistiske og som du vil trives med. Er det noe her som kan implementeres i jobben du allerede har i dag? Eller må du søke nye muligheter andre steder?



Avsluttende refleksjon og oppfølging

Nå som du har samlet så mye verdifull informasjon om dine interesser, ferdigheter, verdier og preferanser vil et neste steg være å visualisere hvordan denne informasjonen kan oversettes til en relevant jobb. Det er viktig å skape en klar visjon av deg selv i en faktisk jobbsituasjon, både for å hjelpe deg å identifisere og evaluere ulike roller og karriereveier. Se for deg den ideelle drømme situasjonen din! Si det gjerne ut høyt, og skriv det ned, for å komme tilbake å se på det senere.

Hva sier andre om Agent Nord?

«Tusen takk for all hjelp! Jeg har akkurat landet jobb. Hadde ikke klart det uten deg! Veldig takknemlig.»

Ingrid, Oslo

«Tusen takk for fin coaching, det har virkelig modnet hva jeg vil, og også noen tanker om hva jeg savner»

Lise, Hedmark

“Du har en forfriskende og annerledes innfallsvinkel, og jeg satt ekstra pris på at du ser hele mennesket.”

Jeanette, Oslo

«Jeg satte veldig pris på samtalen vi hadde! Du er 100% grunnen til at jeg har fortsatt i min nåværende stilling. Og jeg er veldig trygg på at det var riktig avgjørelse.»

Henning, Oslo

«Takket være deg, var jeg ikke bare forberedt, men jeg følte meg selvsikker gjennom hele rekrutteringsprosessen. Jeg landet drømmejobben min!»

Anna, Oslo



Ønsker du karrierecoaching?

Har du følt at jobbsøking er en utfordrende labyrinth? Ønsker du å forberede deg best mulig for jobbintervjuer, caseløsninger og referansekontroller? Uansett hvor du er i karrieren, kan en kyndig veileder være nøkkelen til å låse opp ditt fulle potensial.



Mini Boost

(90min)

Ideell for deg som vil ha en rask gjennomgang og skarpere fokus på karriereveien.

Karriereklarhet | CV-optimalisering | Intervjustrategier.



Midi Boost

(3x90min)

Designet for dem som ønsker en mer omfattende tilnærming til karriereutvikling.

Personlig Branding | Caseforberedelser | Innsikt i Adferds- og Evnetester



Grand Boost

(5x90min)

For deg som vil ha den mest komplette forberedelsen og dyptgående innsikt i karriereveiledning.

Nettverksstrategier | Håndtering av Avslag | Forberedelse av Referanser | Følge Opp Etter Intervju

Les mer og bestill på:

<https://karriere.agentnord.no/jobs/onsker-du-karrierecoaching/>