

jag vill skapa

mitt härliga liv



- MITT HÄRLIGA LIV 2024 - STEG FÖR STEG GENOM LIVSOMRÅDENA -

FOKUS I SEPTEMBER

ARBETSFÖRHÅLLANDEN

MÅNADSMEJLET

kommer att fokusera på ett område i taget, du får lite inspiration i mejlet och en övning att ladda ned.

STEG FÖR STEG

Om du vill hänga med under året och fundera på hur nöjd du är med respektive område och om det är något du vill förändra. En resa för att närma dig "Mitt härliga liv". Vi vet att vi får ett och hur kan vi göra det bästa av det. Varje månad på ett av livsområdena.

DIN EGEN UTVECKLING

Det här "gratis"-programmet är för dig som känner att du vill utvecklas och forma ditt liv som du vill ha det steg för steg. Det behöver inte vara stora förändringar, men i vissa områden kanske du vill ha en rejäl ändring.

VECKOINSPIRATION SEPTEMBER:

BEHOV – VÄRDERINGAR – ARBETSPLATS – FÖRETAGANDE

FÖLJ PÅ INSTAGRAM ELLER FACEBOOK

Varje vecka kommer tips och reflektioner inom de olika delarna av ett livsområde.

Om du vill ha lite veckoinspiration kan du följa något av mina **instagramkonton**.

- **Mittharligaliv** (Mitt härliga liv) nystartat konto
- **Hspacademysverige** (HSPAcademy) för dig som är högkänslig (*finns även på Facebook*)
- **Slutastressapajobbet** (Sluta stressa på jobbet) för dig som är företagare eller tjänsteman (*finns även på Facebook*)
- **Hallbartlärarliv** (Hållbart lärarliv) för dig som är i skolans värld (*finns även på Facebook*)

Inläggen kommer att läggas ut på en fast dag för varje konto. Detta schemalägger jag.

REFLEKTIONSÖVNING FÖR DIG SOM PRENUMERERAR PÅ MITT MÅNADSMEJL

STORT TACK FÖR ATT DU RESPEKTERAR MIN © COPYRIGHT.

DU FÅR GÄRNA DELA MED MIG AV MIN MEJLADRESS MEN INTE ÖVNINGEN.



jag vill skapa

mitt härliga liv



ARBETSFÖRHÅLLANDEN: VÄGEN TILL JOBBGLÄDJE

Månadens fokus är några av de områden som gör att vi trivs på jobbet – härligt arbetsliv.

Nämligen våra arbetsförhållanden.

Oavsett om vi är anställda eller driver eget företag är det viktigt att förstå vilka faktorer som bidrar till att just jag upplever en hälsosam och produktiv arbetsmiljö. Det finns många områden och denna månad nämner jag 4 olika teman.

BEHOV som ska vara uppfyllda i arbetet för att trivas

För att vi ska kunna trivas och känna oss motiverade på jobbet behöver vissa grundläggande behov vara uppfyllda. Det handlar inte bara om en rimlig lön och trygga anställningsvillkor, utan även om saker som *intressanta arbetsuppgifter, erkännande, utvecklingsmöjligheter och en god balans mellan arbete och fritid*. Vi behöver känna att vårt arbete är *meningsfullt och att vi har möjlighet att växa, både professionellt och personligt*. När dessa behov uppfylls, ökar vår arbetsglädje och vi presterar bättre.

VÄRDERINGAR – varför det är viktigt att de stämmer med de egna

Våra personliga värderingar spelar en central roll i hur vi upplever vårt arbete. Om företagets värderingar stämmer överens med våra egna, skapas en känsla av samhörighet och vi känner oss mer engagerade i vårt arbete. *Ibland är värderingarna tydliga på pappret men otydliga i verkligheten.*

När vi arbetar för en organisation som delar våra värderingar, känner vi att vi bidrar till något större, något som ligger i linje med våra egna övertygelser. Detta kan vara avgörande för vår långsiktiga trivsel och motivation

ARBETSPLATS – hur den är utformad för att bli inspirerad, kunna arbeta bra och fokuserat

En inspirerande och välutformad arbetsplats är avgörande för att vi ska kunna arbeta effektivt och med glädje. Det handlar inte bara om estetik, utan också om hur arbetsmiljön stöder vårt arbete. En bra arbetsplats erbjuder tillräckligt med *utrymme för både koncentration och samarbete*, med rätt verktyg och resurser lättillgängliga. Naturligt *ljus, ergonomiska möbler* och en genomtänkt layout kan göra underverk för vår produktivitet och vårt välmående. När vi känner oss bekväma och inspirerade i vår arbetsmiljö, blir det enklare att fokusera och leverera vårt bästa. Idag med ännu fler öppna kontorslösningar så har många svårigheter att koncentrera sig. Därför är det viktigt att de som önskar ska kunna *distansarbeta 1–3 dagar/vecka*. Viktigt att det finns *tysta arbetsrum som går att boka*.



jag vill skapa

mitt härliga liv

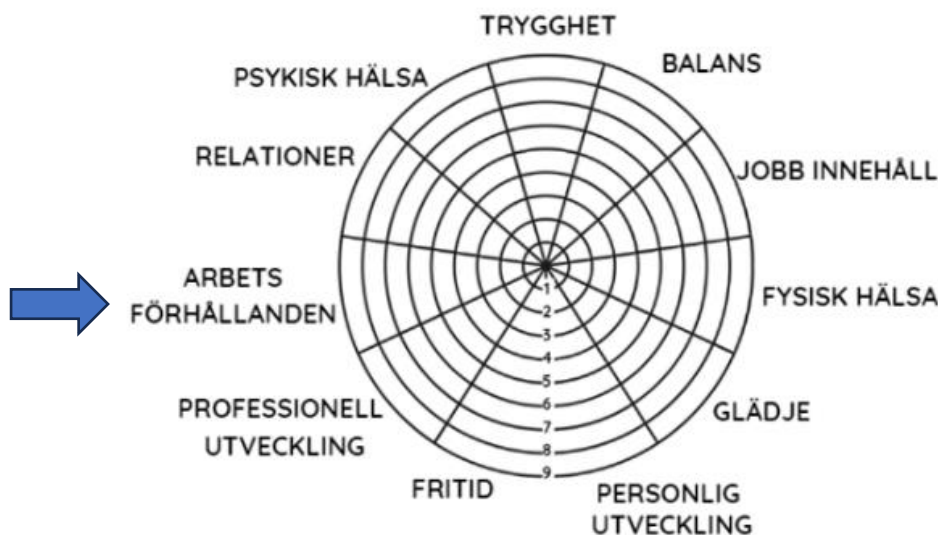


FÖRETAGANDE – varför det är intressant för en del att övergå från anställning till eget företag

Att starta eget företag är en dröm för många och det finns flera skäl till att det lockar. Friheten att vara sin *egen chef* och möjligheten att *själv bestämma över sin tid och sitt arbete* är starka drivkrafter. Många attraheras också av tanken på att kunna *förverkliga egna idéer* och bygga något från grunden. Även om företagande innebär risker och hårt arbete, kan belöningen i form av personlig tillfredsställelse och potentiell ekonomisk framgång vara värd ansträngningen. För vissa av oss är steget från anställning till eget företag en naturlig utveckling, *driven av en vilja att skapa något eget och göra en verklig skillnad*.

STEG 1 – VAD SKREV DU I TÅRTBITEN ARBETSFÖRHÅLLANDEN?

Du gjorde övningen mina livsområdet som din första övning i programmet.
Det är basen för att se hur nöjd du är med de 11 områdena.



TITTA TILLBAKA – ANALYSERA DAGSLÄGET

- Hur fyllde du ut tårtbiten?
- Skrev du någon reflektion?
- Vad fattas?
- Vill du gå vidare?





STEG 2 - VAD HAR DU BEHOV AV?

När jag arbetar med karriärcoaching med någon så ser jag det i tre steg.

- Steg 1: **VEM är jag?** Det är en kompetensanalys som behövs av flera orsaker.
- Steg 2: **VAD vill jag?** Det är här du arbetar för att komma fram till drömjobbet.
- Steg 3: **HUR kommer jag dit?** Ansökningshandlingar, sökmetoder och intervjuförberedelse.

I steg 2 så har jag många övningar bland annat en som heter **ANSTÄLLNINGSÖNSKEMÅL**:

Den tänkte jag dela med mig av under månadens tema.

- Om du trivs där du är idag** – kan du använda den och se om du önskar några förändringar att ta upp i nästa utvecklingsamtal.
- Om du vill byta jobb/yrke** har du nytta av den för att skapa det du önskar.

Markera de **anställningsformer** som du kan tänka dig

- Anställd, privat näringsliv
- Anställd, statlig/kommunal/ideell org
- Tillsvidareanställning
- Behovsanställning
- Tidsbegränsad anställning
- Projektanställd
- Uthyrd

- Frilans
- Säsongsarbete
- Vikariat
- Timanställd
- Starta eget företag/Köpa ett företag
- Hemmabaserad verksamhet/Distans
- Flera inkomstbringande
syssetsättningar samtidigt
-

Vilken/vilka **arbetstid** kan du tänka dig?

- Heltid (ca 40 timmar/vecka)
- 20% (ca 8 timmar/vecka)
- 40% (ca 16 timmar/vecka)
- 60% (ca 24 timmar/vecka)
- 80% (ca 32 timmar/vecka)
- ____% (ca __ timmar/vecka)

Är du villig att arbeta övertid?

- Ja, hur mycket: _____
- Nej

När kan du tänka dig att jobba?

- helger
- jour
- varannan vecka
- flextid
- börja tidigt sluta tidigt
- börja sent sluta sent
- fördelat på 4 dagar
- natt
- skift
- spelar ingen roll



jag vill skapa

mitt härliga liv



Vilka arbetstider önskar du?

Arbetsplats, organisationens storlek

- Stor = _____ antal anställda
- Medelstor = _____ antal anställda
- Liten = _____ antal anställda
- Spelar ingen roll

Ekonomisk ersättning

- månadslön
- prestationslön
- kombination
- timlön
- vinstdelning
- bonus
- .

Hur stor lön vill du ha?

- Idag _____
- Om ett år _____
- Om tre år _____
- Om fem år _____

Önskade förmåner:

- bil
- sjukvårdsförsäkring
- pensionsförsäkring
- städhjälp
- subventionerad lunch
- extra semesterdagar (antal)
- motion
- flexibel arbetstid
- mobiltelefon privat
- hälsovård
- fylla ut föräldralön
- mentor/coach
- hemdator
- möjlighet till distansarbete
- .

Arbetsmiljö/kultur, beskriv vad som är viktigt:

(inne/ute, stad/landsbygd, internationell arbetsplats, kontor/industri/verkstad/butik, lugnt/fartfyllt/tyst/högmusik, stillasittande/rörligt , värderingar osv.)



jag vill skapa

mitt härliga liv



Hur lång **semester** vill du ha? Några speciella önskemål om hur kunna ta ut semester?

Hur mycket **ansvar** är du beredd att ta? (personal, budget, projekt)

Plats. Var ska arbetsplatsen ligga? (reseavstånd, resesätt)

Kan du tänka dig att gå en **utbildning** för att få det jobb du vill ha? Längd/typ, heltid/deltid,

Finns det några övriga faktorer som är viktiga för din **ideala arbetsmiljö**?

Ledare

Vill du leda andra?

Vilken typ av chef vill du helst arbeta med?

Arbetskamrater

- Några få
- Arbeta på egen hand
- Tillsammans med många andra

Vilken typ av människor vill du arbeta ihop med?



jag vill skapa

mitt härliga liv



STEG 3 – PRIORITERA & PLANERA

VAD VILL DU FÖRÄNDRA SOM HAR MED ARBETSVILLKOR ATT GÖRA?

1. Vilken eller vilka områden vill du fokusera på under närmaste halvåret/året?
2. Hur ska du gå till väga?
3. När vill du börja? Vilken omfattning?
4. Om det är en kostnad involverad – vem betalar?

OMRÅDE 1:

Hur

När

OMRÅDE 2:

Hur

När



jag vill skapa

mitt härliga liv



Jag trivs...

- ✓ Jag har haft flera yrken som jag trivs med
- ✓ Men har arbetat på arbetsplatser där jag vantrivs...
- ✓ Jag hittade helt rätt efter karriärcoaching

Vilken utbildning och vilket yrke man har är för många en slump.

- Någon sa – du skulle passa som ...
- Någon sa – det yrket har fina framtidsutsikter, där finns det jobb
- Någon sa – kan vi inte plugga ihop och flytta till....
- Du beundrar någon
- Du är på praktik

Efter haft några riktigt bra yrken och några inte så bra arbetsplatser gick jag min utbildning till karriärcoach. Det var 1999.

Jag ville verkligen vara en del i att hjälpa att andra skulle kunna få hitta sitt drömjobb.

Är du på fel ställe? Är du i fel yrke?- Gör något åt det!

Börja med kompetensinventering – vem är jag

Egenskaper, färdigheter, erfarenheter, kunskap, prestationer, hinder samt högkänsliga styrkor (för en del)

Gå vidare till steg 2 - vad vill jag

Färdigheter, drivkrafter, behov, livsintentioner, idealvecka, drömliv, värderingar, yrken, arbetsplatser, mål på kort och lång sikt med mera

När du vet vad du vill – hur kommer jag dit

Modern CV som är anpassad, effektivt ansökningsbrev, LinkedInprofil, ansökningsmetoder, intervjuförberedelser.

VILL DU HA HJÄLP? Jag är ett mejl bort.



Soliga härliga septemberhälsningar

Helén

Helén Vedlé

Älskar att få ett samtal från dig i höst 070 647 17 27

Älskar också att få mejl i höst info@getready.se

www.HSPAcademy.se www.getready.se

