**Tegn et karrierehjul**

**Karrierehjulet er et effektivt redskab, når du skal kigge på balancen i dit job eller et andet konkret område.**

Identificér de vigtigste områder i relation til dit job, uddannelse og karriere. Du bestemmer selv, hvor mange områder der skal være.

Vurdér hvilke områder, der er vigtigst for dig:

* Herefter kan du eventuelt værdisætte graden af tilfredshed inden for dine udvalgte områder,

eller du kan

* Identificere det eller de områder, som du ønsker at udvikle endnu mere eller forbedre.

**Eksempel på et karrierehjul**

De 8 områder repræsenterer ”balancen” i dit karriereliv. Hjulets centrum har værdien 0, mens hjulets konturer har værdien 10. Således kan ethvert område værdisættes på en skala 1-10, hvoraf 1 repræsenterer mindst tilfredshed, mens 10 repræsenterer størst tilfredshed:



**Eksempler på værdier i forhold til dit arbejdsliv:**

Arbejdsindhold

Arbejdstider

Arbejdsmængden

Indflydelse

Personlig udvikling

Løn

Arbejdsklima

Ansvar/selvstændighed

Arbejdsmængde

Geografi

Mulighed for videreuddannelse

Sociale aktiviteter

Personaleforhold

Fysiskindretning

Virksomhedens størrelse

Internationale aktiviteter

Tilføj selv hvis du har andre.

**Eksempler på værdier i forhold til dit privatliv:**

Samlivet

Økonomi

Familie

Venner

Helbred

Fritidsaktiviteter

Motion

Egen tid

Bopæl/bolig

Uddannelse

Naboer

Frivilligt arbejde

Inden du prioriterer dine værdier er det en god ide at beskrive, hvad det er, du forstår ved de enkelte værdier.

**Samspil mellem de 2 sæt værdier**

Beskriv de udfordringer og dilemmaer, de to sæt værdier rummer.