

Karrierehjul

Tag pulsen på din karriere

Hvad er vigtigt for dig i dit arbejdsliv?

Karrierehjulet hjælper dig med at se, hvordan forskellige områder i dit arbejdsliv hænger sammen. Formålet er at finde ud af om dine vigtigste værdier er opfyldt i dit nuværende arbejdsliv eller om der er behov for forandring og udvikling.

Sådan gør du

1. Tænk over 8 værdier, der betyder mest for dig i dit arbejdsliv.
2. Skriv kort, hvad du forstår ved hver værdi, og hvorfor den er vigtig for dig.
Skriv dine tanker ned i skemaet på næste side.

Eksempler på værdier

Arbejdsindhold
Arbejdsklima
Personlig udvikling
Løn
Indflydelse
Arbejdstider
Ansvar og selvstændighed
Mulighed for videreuddannelse
Geografi (transport / placering)
Balance mellem arbejde og fritid

Mine vigtigste værdier og deres betydning

Når du vælger dine vigtigste værdier, kan du tænke over:

- Hvornår føler du dig mest energisk og motiveret i dit arbejde?
- Hvornår føler du dig mest tilfreds og engageret?
- Hvilke rammer og vilkår er vigtige for dig?

Værdi nr. 1

Betydning

Værdi nr. 2

Betydning

Værdi nr. 3

Betydning

Værdi nr. 4

Betydning

Værdi nr. 5

Betydning

Værdi nr. 6

Betydning

Værdi nr. 7

Betydning

Værdi nr. 8

Betydning

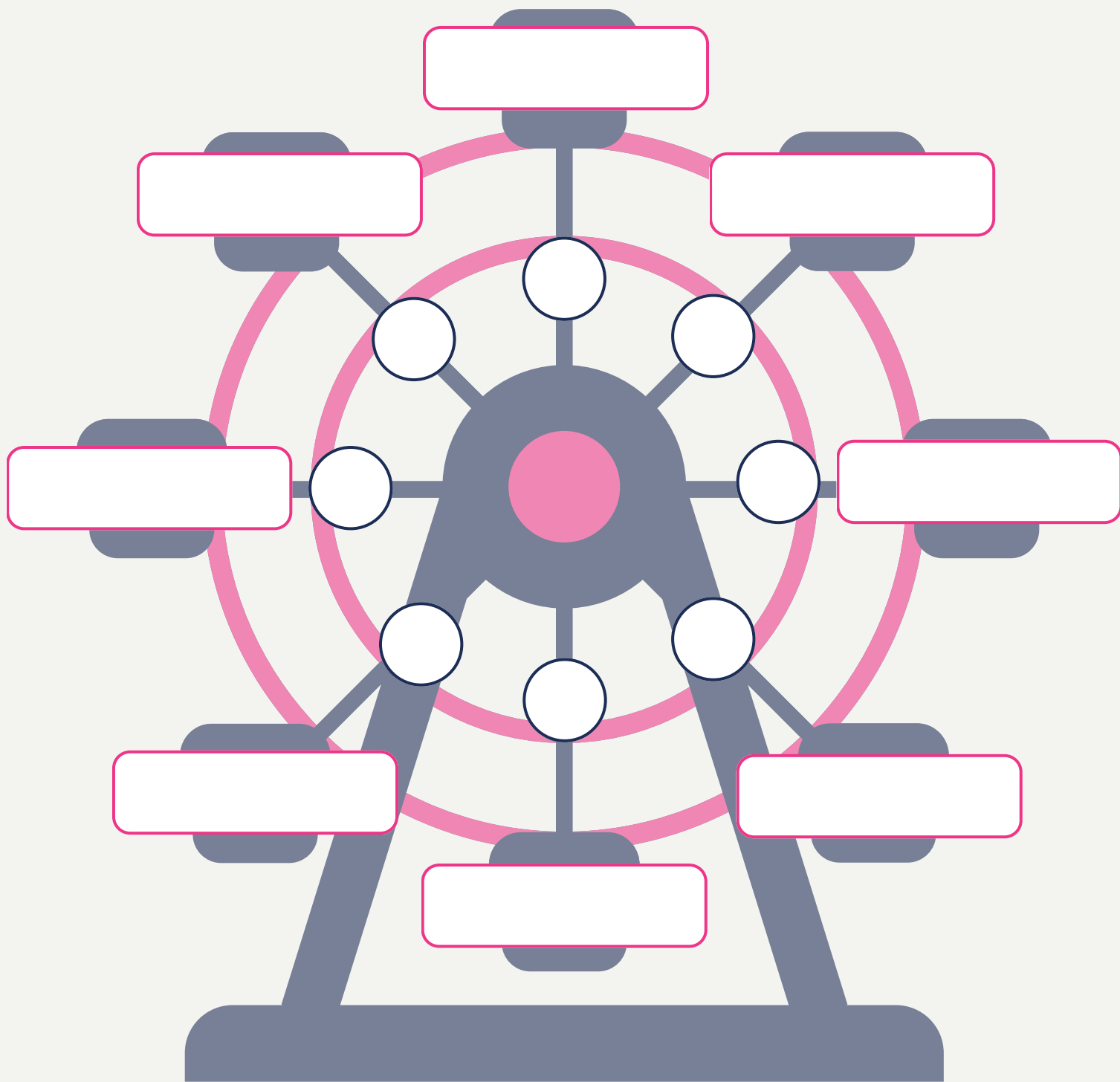
Dit personlige karrierehjul

Nu har du valgt de værdier, der er vigtigst for dig. Næste skridt er at udfylde dit personlige karrierehjul. Det giver dig overblik over, hvor dit job matcher dine værdier, og hvor der er grund til justering og/eller udvikling.

Sådan gør du

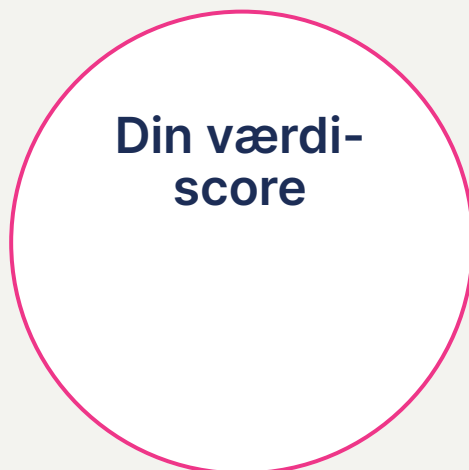
1. Skriv først dine værdier ind i de aflange felter i karrierehjulet nedenfor.
2. Angiv derefter på en skala fra 1-10 i hvilken grad dit nuværende job matcher hver af dine værdier. Skriv karakteren til hver værdi ind i cirklerne i hjulet.

Karakteren 10 er bedst, mens 1 signalerer, at jobbet slet ikke matcher din værdi.



Hvad viser dit karrierehjul dig?

Nu er det tid til at finde dit jobs samlede værdi-score. Det gør du ved at lægge **alle karaktererne sammen**. Værdi-scoren viser, hvor godt dit nuværende job samlet set matcher dine vigtigste værdier.



Det betyder din score

Her kan du se, hvordan du kan forstå dit resultat.

**8-32
point**

Dit arbejdsliv kalder på forandring

Noget væsentligt ser ud til at mangle i dit arbejdsliv, og det kan give uro eller følelsen af at sidde fast. Overvej, hvad der især dræner dig, og hvor du kunne tage de første små skridt mod forandring.

**33-56
point**

Dit arbejdsliv balancerer mellem tilfredshed og savn

Der er områder, hvor du trives, men også dele af dit arbejdsliv, som dræner dig. Det kan betyde, at du svinger mellem tilfredshed og frustration. Kig nærmere på, hvilke områder der fungerer, og hvilke der har brug for justering.

**57-80
point**

Dit arbejdsliv er i fuld harmoni

Der er god sammenhæng mellem dit arbejde, og dine værdier. Tænk over, hvordan du kan fastholde det gode – og måske bygge videre på det, der allerede giver dig energi.