

ØVELSE: Nyt job efter barsel – skal/skal ikke?

Tænd et stearinlys og sæt dig i din yndlingsstol. Lyt til musik, som gør dig glad helt ned i storetåen og nyd en lækker kop the eller kaffe. Træk vejret dybt 10 gange og lav øvelsen.

♥ Lav en brainstorm på din ultimative karrieredrøm.

Start med at lave en brainstorm på din optimale arbejdssituation. Smid jante væk og skriv ALLE dine ønsker og drømme ned.

Eksempelvis: Hvad drømmer du om at arbejde med? Hvor ser du dig selv om 10 år? Hvordan ser dine arbejdstider ud osv. Vær kreativ og lad dig ikke begrænse af manglende kompetencer.

TIP: Hvis du har svært ved at aktivere dine drømme, så kan du starte med at skrive hvad du IKKE vil. Når du har listen over hvad du ikke vil, så kan du vende minus til plus ved at spørge dig selv: "Hvad vil jeg i stedet for?"

På den måde bliver du skarpere på hvad du VIRKELIG VIL. Hvad dit hjerte banker for.

♥ HVORFOR overvejer du at finde et nyt arbejde efter din barsel?

Lav en brainstorm hvor du grundigt svarer på HVORFOR du overvejer, at finde et nyt arbejde. Vær ærlig over for dig selv.

Kig på dit svar. Er der noget du prøver at undgå? Flygte fra? Er der mulighed for, at du kan tage en snak med din nuværende chef, så du kan få dine (måske vigtigste) ønsker indfriet?

♥ Fordele og ulemper

Her skal du kortlægge alle fordele og ulemper.

NYT ARBEJDE

Hvad vil det give dig, at finde nyt arbejde?

Hvad er bagsiden af medaljen? Den negative konsekvens ved at finde nyt job?

BLIVE I NUVÆRENDE

Hvad vil det give dig, at vende tilbage til dit nuværende job?

Hvad er bagsiden af medaljen? Den negative konsekvens ved at komme tilbage?

Er du kommet nærmere klarhed?

Husk, at du ikke skal kunne regne ud HVORDAN du får indfriet dine ønsker. Det vigtigste er, at du bliver bevidst om dine inderste drømme, så du i stedet for at være forvirret, kan begynde at skabe din karriere fra dit hjerte.

Har du spørgsmål, så tøv endelig ikke med at kontakte mig. Ring 40 45 91 85 eller skriv til sanne@sanneravn.dk.



s a n n e . r a v n

skab din karriere fra hjertet