

Sex tecken på att karriären stannat av

Uppdaterad 2018-04-10 Publicerad 2018-04-09

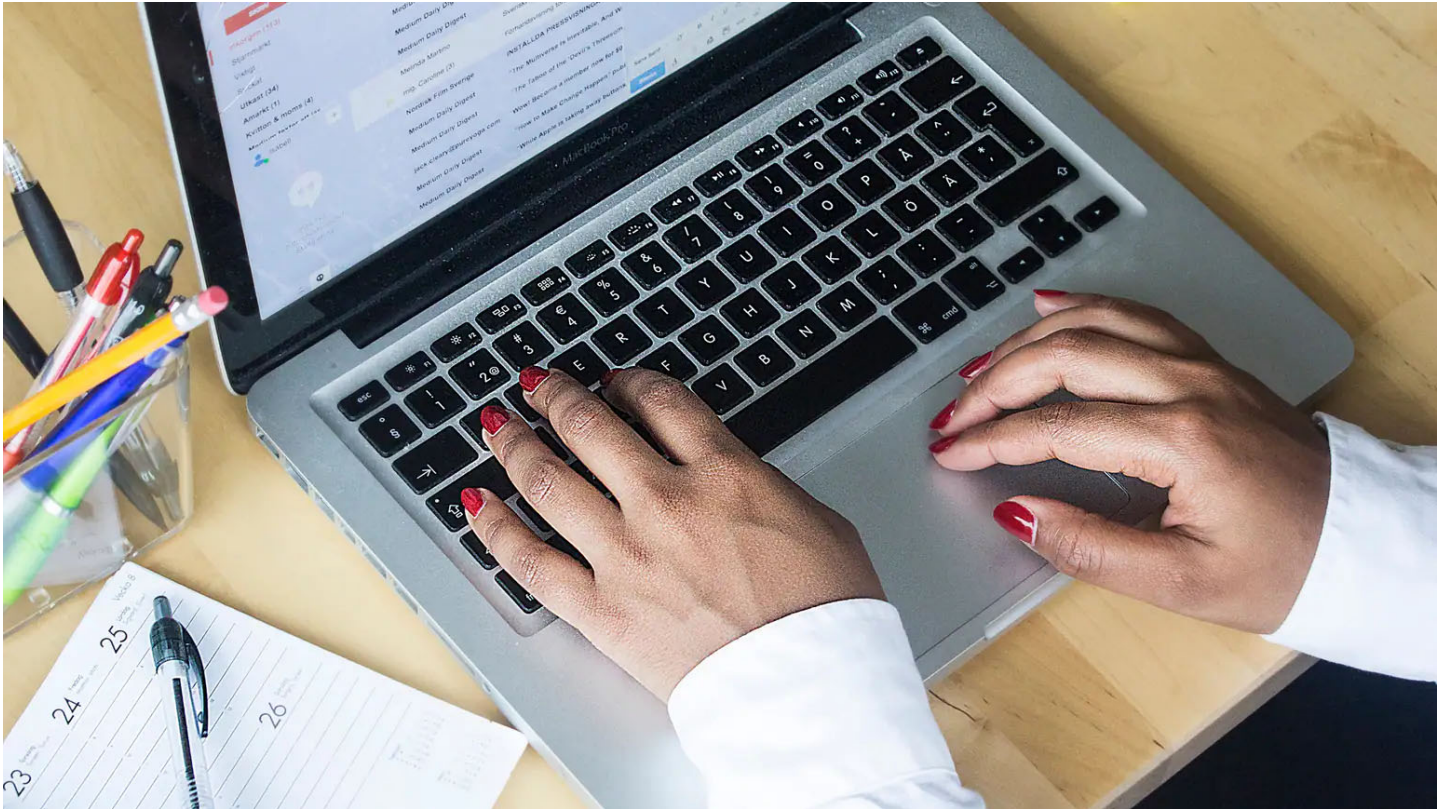


Foto: Isabell Højman/TT

Har karriären tvärnitat i utvecklingen? Alla har vid något tillfälle känt att man står och stampar på samma ställe. DN listar tecken på när det är dags att ta sig ur återvändsgränden. Karriärutvecklaren Charlotte Hågård ger tips på vad du kan göra.

Anledningarna till varför man inte trivs med sitt jobb kan vara många och varierande. Det kan vara allt från att man inte trivs till att man är understimulerad. Charlotte Hågård jobbar bland annat som karriärcoach och menar att det är viktiga då är att man tar tag i sin karriär.

– Det är bra att man sätter sig ner och skriver ner tre steg då man tittar inåt, tittar utåt och tittar framåt, säger Charlotte Hågård.





Foto: Erich Stering

Det är viktigt att man funderar på vem man är, vad man kan och vill göra, och gör en självinventering där man reflekterar över sina styrkor och svagheter.

Känner du att du förtjänar en löneförhöjning eller behöver byta roll, bidrar du med något extra? Är du dina kollegors 'go-to person' när de behöver hjälp? Kan du underlätta jobbet för din chef? Genom att våga kommunicera med din chef kanske det hjälper dig utvecklas i din karriär. Du kanske behöver en väckarklocka för att hjälpa dig komma ur svackan.

Här är tecken på att du kanske behöver byta jobb:

1. Du klagar för mycket till din omgivning

Många jobb kan vara både tids- och energi krävande, vilket kan leda till att man kanske beklagar sig inför sin omgivning. Det kan vara ett tecken på att du inte utvecklas och då kanske det är dags att undersöka vad problemet kan bero på.

2. När du känner dig understimulerad

Under vissa perioder i sitt liv kan man känna sig understimulerad, jobbet börjar kännas ensidigt och är inte längre är någon utmaning. Man känner att utvecklingsmöjligheterna på företaget har gått mot sitt slut. Då kanske det är dags att byta jobb eller yrke helt och hållet.

3. Livsförändringar

Du kanske trivs bra med ditt yrkesval men känner att jobbet inte fungerar eller går ihop med ditt privatliv. Du kanske ska bli, eller har precis blivit förälder. Eller kanske någon händelse i familjen påverka ditt jobb? Du kanske behöver anpassa ditt jobb efter det? Prata med din chef om dina möjligheter.

4. Förändringar i företaget

Ibland sker oväntade förändringar i företag. En sammanslagning eller företagsköp kan påverka ens roll i företaget och jobbet kanske är i fara. Ta reda på vilka kompetenser som behövs vid förändringarna och anpassa dig efter det.

5. Du kämpar mot förändringar

Känns det som att du jobbar mot en uppförsbacke? Beror det på teknisk eller affärsmässig utveckling? Ta en ordentlig titt på varför du känner så. Det kanske är god tid att anpassa dig till förändringarna. Känner du att det inte funkar är det god tid att leta efter ett jobb som passar bättre.

6. När du inte trivs

Att må dåligt på sin arbetsplats på grund av sina kollegor eller sin chef är inte ett bra tecken. Att inte trivas på sin arbetsplats på grund av personerna som finns runt om en är inte ovanligt. Då är det kanske dags att byta jobb.

Källa: CIO, [tidningen Chef](#) och Charlotte Hågård

Läs mer: ["Jag vill göra karriär, vad säger jag till chefen?"](#)

Läs mer: [Ny undersökning: Arbete utomlands bra för karriären](#)

Tips från jobbcoachen

Charlotte Håberg är jobb- och karriärutvecklare. Här är några av hennes tips för att bättra karriären.

- Uppdatera ditt CV och LinkedIn profil. Genom att hålla en uppdaterad LinkedIn profil kan man samla sina kontakter på ett och samma ställe samtidigt som de har tillgång till dina meriter.
- Sätt tre mål, ett sjuårs mål, ett treårs mål och ett ettårs mål. Sjuårs målet handlar om hur du vill ha ditt liv. Treårs målet handlar om hur du vill ha din karriär och ettårs målet handlar om hur du vill ha ditt nuvarande jobb.
- I dag kan man hitta jobb på olika sätt. Det finns ett flertal jobb och rekryteringssajter. Dock gäller det att vara ute i god tid, det kan ta upp till ett år till att hitta rätt jobb.
- Är du intresserad av ett annat jobb men vet inte hur du ska göra? Prata med dem som redan är där och fråga vad de har gjort.

Text

Media Dakik

