

Nå dine mål!

Sådan!



En mini-guide; Sådan finder du dit **Mål**, **Formål**, **Værdier** og laver en **handleplan** for at DU når i **Mål**

Denne mini-guide er særlig god til unge der skal finde deres vej gennem uddannelse og arbejde.

Men alle kan drage nytte af redskaberne. De kan konverteres ind i selv personlige forhold i dit liv.

Jo mere du ved om dig selv, jo bedre du kender dig selv, jo nemmere er det at komme videre – og gå efter drømmen.

Ved at finde dit formål vil du bedre kunne følge dit indre kompas, hvile i dig selv, være autentisk, og være den du er – præcis som du ønsker at være.

På de næste sider vil du blive stillet for nogle selvbevidstgørende opgaver, så du ved hvad du har med dig og kan byde ind med. Men også finde frem til hvad du vil gå efter.

Opgaverne er til for at du kan bliver mere bevidst om dine stærke sider, kompetencer, værdier, mål og retning her i livet.

BEVIDSTHED om egne kompetencer, og hvad de kan bruges til, giver MOTIVATION og DRIVE.

Om det så er på jobbet, i familien eller vennerne – så vil du altid kunne bruge dette.

Det er alt sammen indenfor din rækkevidde – du skal bare gøre arbejdet selv, du får intet foræret.

”Et godt liv skal man kæmpe for”

BS Christiansen

Dette kunne være et eksempel på et af dine **arbejdsark**. Kald det fx (dit navn)'s **Handleplan**.

Tag en A4 blok og del den op i Mål, Formål samt Handlinger.

Når du er færdig med opgaverne, kan du hænge det op et sted hvor du ser det tit og ofte.

.....'s handleplan	
Mål	
Formål	
Handlinger	Mit første skridt er.....

Dit andet *arbejdsark*, dit *Kompetenceskema*, kan se sådan ud. Brug det til at skabe overblik over hvad du har med dig af faglige kompetencer fra Job/uddannelse eller andet du har beskæftiget dig med. Opgaver du har udført, kompetencer du havde i spil, hvad der du var God til/Sjovt/gøre mere - som viser hvad du blev motiveret og drevet af.

Gå så langt tilbage du kan huske. Tag evt. også fritidsinteresser med.

Opgaven vil få dig til at se **den røde tråd** i dit liv , hvor dine styrker ligger og hvad du har at byde ind med.

Kompetencer job og/eller uddannelse				
Job og/eller uddannelse	Job og/eller uddannelse	Job og/eller uddannelse	Job og/eller uddannelse	Job og/eller uddannelse
Opgaver	Opgaver	Opgaver	Opgaver	Opgaver
Personlige kompetencer	Personlige kompetencer	Personlige kompetencer	Personlige kompetencer	Personlige kompetencer
God til/Sjovt/gøre mere	God til/Sjovt/gøre mere	God til/Sjovt/gøre mere	God til/Sjovt/gøre mere	God til/Sjovt/gøre mere
				4

Opgave:

Gå i dybden med **Kompetenceskemaet** og tænk grundigt over hvad du har med dig, hvordan du var, hvordan du håndterede en opgave osv.

Lav dit **Kompetenceskema indeholdende:**

- Hvad har jeg med mig fra tidligere?
- Hvilke faglige kvalifikationer?
- Hvilke personlige kvalifikationer?
- Hvad var jeg god til?
- Hvad var sjovt?
- Hvad vil jeg have mere af?

Hvad har jeg af **Faglige kompetencer?**

- Funktioner
- Uddannelser
- Rutiner
- Opgaver

Hvad har jeg af **Personlige Kompetencer?**

- Mit væsen
- Min indvirkning
- Andres opfattelse
- Som kollega
- Som ven / partner

Inspirationsspørgsmål til Kompetencer fra Job og uddannelse:

- Hvilke kvalifikationer har jeg?
- Hvad har jeg arbejdet med tidligere?
- Hvilket arbejde vil jeg helst have?
- Hvordan svarer mine jobønsker til mine kvalifikationer?
- Hvad er mine stærke sider?
- Hvilke interesser har jeg?
- Hvordan vil jeg beskrive mig selv?
- Hvordan vil mine venner beskrive mig?
- Er jeg hurtig til at løse problemer?
- Hvordan løser jeg problemer?
- Har jeg let ved at samarbejde?
- Hvordan er jeg at arbejde sammen med?
- Har jeg let ved at lære nyt?
- Er jeg villig til at lære nyt?
- Er jeg effektiv og får udrettet noget?
- Hvad har jeg udrettet?
- Har jeg ordenssans?
- Hvordan viser det sig?
- Er jeg omhyggelig?

Persontypetest kan være med til at afklare dig – der findes mange gratis test på nettet. Resultatet i testen kan du bl.a. bruge til:

Bevidstgørelse af måden du arbejder på/er på, eller du kopiere ord og tekst over i Fx. en ansøgning. Resultatet kan stå på dit CV. Og i det hele taget bruges til at sælge dig selv bedre.

Jobindex | 14.200 job i 9.446 jobannoncer

Log ind ...eller tilmeld dig her

Jobsøgere Karrierecenter For virksomheder

Persontypetest Ansøgningsmaskinen Stresstest Jobglæde Kurser Vikar E-bøger TopKvinder Jobvejleder

Persontypetest

Denne persontest kan give dig en værdifuld indsigt omkring dig selv og andre. Det har overordenligt stor betydning, når du f.eks. skal søge det job, der passer til dig...

Typeafklaring

Denne Type Indikator kan give dig en værdifuld indsigt omkring dig selv og andre. Det har overordentlig stor betydning, når du fx skal søge det job, der bedst passer til dig, og når du skal til jobsamtale. Du får endvidere mulighed for at gøre dine arbejdsrelationer mere produktive og fornøjelige, da du får et værktøj til hurtigt at kunne genkende de forskellige personlighedstyper blandt dem, du omgås.

Er det en test?

Det er ikke nogen test, det er mere en slags type-dekoder, så der er ingen rigtige eller forkerte svar. Det er dig, der afgør, hvad der passer bedst på dig. Det er derfor i højere grad en typeindikator frem for en egentlig personlighedstest. Din besvarelse kan være med til at give dig indsigt i din måde at indsamle informationer på, træffe beslutninger på samt indsigt i, hvordan du bruger dette i samspil med andre personer. Derved kan du også blive mere klar over dine egne styrker og ressourcer.

Hvordan besvares spørgsmålene?

Når du svarer på spørgsmålene, er det vigtigt, at du ikke tænker på de krav, som du har oplevet bliver stillet til dig privat eller i arbejdsmæssige sammenhænge, men i højere grad forsøger at anlægge et fugleperspektiv på dig selv og spørge dig selv, hvad du egentlig foretrækker, når du frit kan vælge.

God fornøjelse med besvarelsen!

Start typeindikatoren

Læs om de forskellige personlighedstyper

Hvis du er interesseret i at læse om de forskellige personlighedstyper, så se vores [Oversigt over personlighedstyper](#).

At du er bevidst om dine værdier og prioriteter, vil også være med til at du finder din rette hylde.

Stemmer dine værdier, og holdninger, overens med dem du interagerer med?

Værdier:

Værdier er det, som fortæller os mennesker, hvad der er rigtigt eller forkert, godt eller dårligt, positivt eller negativt.

Værdier er det, vi bedømmer en situation, en handling eller et menneske ud fra.

Værdier kan være mange og meget forskellige. Men ved du hvilke værdier du har, så ved du også om du passer sammen med et givent firma, venner, samlever osv.

Værdier kan være mange ting.

På følgende side er der et lille rodet udpluk.

Opgave:

Sæt en cirkel om dem der giver mening for dig. Og tilføj gerne flere som passer til Netop dig.

Til sidst sætter du dine værdier i prioritets rækkefølge

- hvad er vigtigst,
- hvad er næst vigtigst osv.

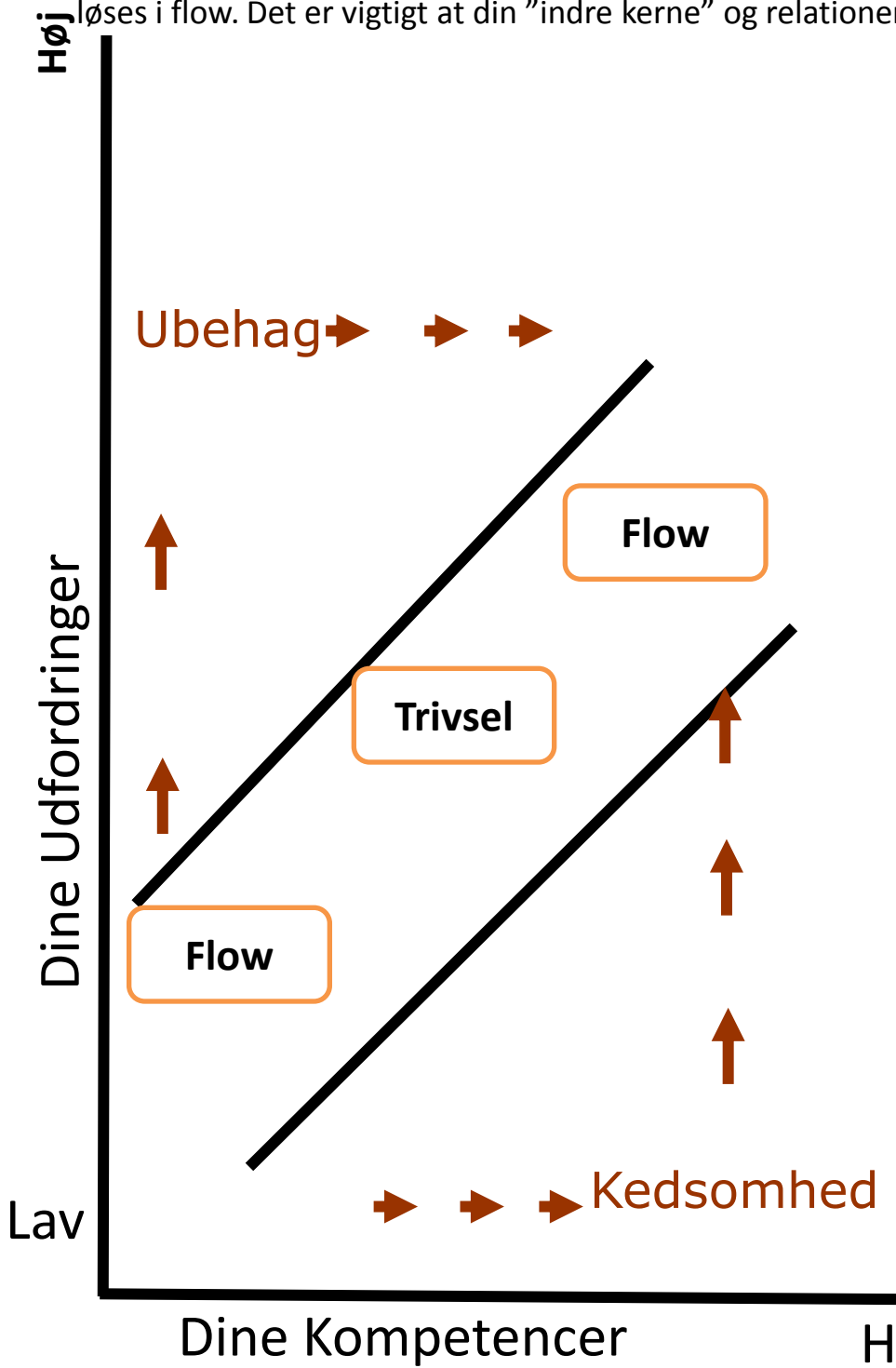
Få styr på dine top fem værdier. Spørg dig selv hvorfor det er en værdi for dig, hvad værdien betyder for dig og hvorfor den er i top fem.

Inspiration til værdier.

<i>Frihed</i>	<i>Karriere</i>	<i>Stabilitet</i>	<i>Humor</i>	<i>Perfektion</i>	<i>Mod</i>
	<i>Ansvarlighed</i>	<i>Variation</i>	<i>Accept</i>	<i>Struktur</i>	<i>Kommunikation</i>
<i>Anerkendelse</i>		<i>Dybde</i>	<i>Stolthed</i>		<i>Frygtløshed</i>
	<i>Kærlighed</i>	<i>Økonomi</i>	<i>Skabe</i>	<i>noget</i>	<i>Nærhed</i>
<i>Helhed</i>	<i>Effektivitet</i>	<i>Respekt</i>	<i>Fortrolighed</i>	<i>Passion</i>	
<i>Udvikling</i>	<i>Glæde</i>		<i>Følsomhed</i>	<i>Retfærdighed</i>	
<i>Fællesskab</i>	<i>Overvinde</i>	<i>Omsorg</i>	<i>Tillid</i>	<i>Klarhed</i>	
	<i>Proaktivitet</i>	<i>Tryghed</i>	<i>Viden</i>	<i>Underholde</i>	<i>Høflighed</i>
<i>Tilhøre</i>	<i>Ære</i>	<i>Indflydelse</i>	<i>Gøre en forskel</i>	<i>Image</i>	
<i>Forandring</i>	<i>Inspirere</i>		<i>Berømmelse</i>		
	<i>Faste rammer</i>	<i>Ledelse</i>	<i>Drømme</i>	<i>Ærlighed</i>	
<i>Intimitet</i>	<i>Eksperimentere</i>		<i>Ro</i>	<i>Morskab</i>	<i>Idealisme</i>
	<i>Balance</i>	<i>Samarbejde</i>	<i>Familie</i>	<i>Originalitet</i>	
<i>Konkurrence</i>		<i>Forbedre</i>	<i>Udfordring</i>	<i>Uddannelse</i>	
	<i>Overblik</i>	<i>Eventyr</i>	<i>Fleksibilitet</i>	<i>Ambitiøs</i>	
<i>Tilfredshed</i>	<i>Relationer</i>		<i>Medmenneskelighed</i>		
	<i>Livsnydelse</i>	<i>Netværk</i>	<i>Nærvær</i>	<i>Ligeværdighed</i>	
<i>Gensidighed</i>	<i>Harmoni</i>	<i>Begejstring</i>	<i>Uformel</i>	<i>Integritet</i>	

Hvad er vigtigt at være opmærksom på i ny relation, nyt job

eller andet? Som ny på en opgave udfordres vi. Men når der er tilpas mængde udfordringer og dine kompetencer svarer dertil, vil du trives og opgaven løses i flow. Det er vigtigt at din "indre kerne" og relationen stemmer overens.



Forudsætninger for trivsel og flow:

- En form for struktur
- Klare mål
- Muligheden for at påvirke egen situation
- Muligheden for at bruge sine styrker til noget man anser som værende meningsfuldt
- Dine kompetencer og styrker er i spil
- Dine værdier stemmer overens med omgivelserne
- Du er indenfor kurven på plancen

Vi ser nærmere på forskellen på mål og formål

Så du kan blive skarp på dine. Og få det formuleret præcist.

Der er tre måder du kan leve dit liv på

- Du er styret af ***ukonkrete mål***
 - Jeg vil have aftensmad
 - **Jeg vil arbejde med salg**
- Du er styret af ***konkrete mål***
 - Jeg vil have fisk, kartofler og asparges til aftensmad
 - **Jeg vil være salgschef i IBM**
- Du er styret af ***dit formål – her er du straks mere specifik***
 - Jeg lever sundt
 - **Jeg hjælper kunden til at finde nye måder at optimere deres salgskanaler og forretningsprocesser**
- ***Mål contra formål***

Mål: Jeg vil være partner i Deloitte
- **Formål:**
 - **Jeg hjælper virksomheder i krise med at slukke økonomiske og forretningsmæssige ildebrande**
- **Mål:** Jeg vil være coach
- **Formål:**
 - **Jeg udforsker og udvikler nye metoder og værktøjer, som hjælper den enkelte med at finde sin indre motivation og balance**

Spørg dig selv om dit mål

- Hvad er mit mål i dag?
- Hvilket arbejde vil jeg helst have?
- Hvor attraktivt er målet på en skala fra 1-10?
- Hvilke erfaringer har jeg, som jeg gerne vil sætte i spil i netop det job?
- Når jeg har fået det job og nået mit mål, hvad vil det så tilføre mit liv?

Spørg dig selv om dit formål

- Hvad er det vigtigt for mig at bidrage med på en arbejdsplads?
- Hvad gir mening i mit liv?
- Hvad får mig til at stå op om morgenen?
- Er det vigtigt for mig at arbejde med mine interesser?
- Når jeg bliver 95 år, hvad vil jeg så gerne kunne sige om mit liv?

Beskriv dit **Formål** i nutid – som er det allerede manifesteret. Gør det skarpt og præcist.

Ved at have et tydeligt og velbeskrevet **Formål**, har du også dele til din "elevatortale", du kan bruge til at sælge dig selv på.

Opgave:

Gå nu tilbage til Arbejdsarket din Handleplan og spørg dig selv hvad dit mål er. Gør det samme med dit formål.

- ***Mål / Formål***
- Find det positive fra mine kompetencer
- Hvad går igen i mine positive kompetencer?
- Hvilke tilvalg/fravalg har jeg foretaget?
- Hvad vil jeg give/gøre?
- Hvor vil jeg hen?
- Hvad er mit formål? Hvad er det jeg brænder for - og brænder igennem på?
- Hvad er mit mål? Er det realistisk – kan mit mål blive opfyldt?

Inspirationsspørgsmål om mål:

- Hvilket arbejde vil jeg helst have?
- Hvilke erfaringer har jeg, som jeg gerne vil sætte i spil i et job?
- Hvad er mine stærke sider?
- Hvilke interesser har jeg?
- Hvad er mit mål i dag?

Inspirationsspørgsmål om formål:

- Hvad er det vigtigste for mig at bidrage med på en arbejdsplads?
- Hvad gir mening i mit liv?
- Hvad får mig til at stå op om morgenen?

Se det positive du har med dig, tænk positivt, vær positiv

- Hvad har jeg af positive fortællinger fra tidligere?
- Hvad går igen, som er **den røde tråd**?
- Hvad kan jeg "sælge" mig selv på?
- Hvad vil jeg have mere af?
- Vær den bedste udgave af mig selv – ved at tænke positivt og tro på det
- Mentalt forberede mig, ved at visualisere – se det for mig, mærk det, vær der (som man gør i sportens verden)
- Brug Power-poses for at komme i "overskuds" stadiet – ret dig op, stå rank, hav en vinders holdning (hjernen tror på det, når du med din krop, agere som en stjerne, som en vinder, som en mester)

"Om du tror du kan eller ikke kan, så har du ret"

Henry Ford

"Hvis du kan forestille dig det, kan du gøre det"

Walt Disney

Der er ikke noget som hedder held – det er god forberedelse

Opgave:

Næste skridt er at lave en handleplan – brug arbejdsarket Handleplan

Vær så præcis og specifik som muligt, med hvem du skal tale med, datoer og tidspunkter for handling osv. Lav delmål og deadlines på vejen til målet.

- Hvad er mit mål / delmål?
- Hvad har jeg brug for, for at nå målet?
- Hvilke handlinger skal gøres?
- Hvad er tidsrammen, hvad gør jeg først og dernæst, og dernæst, og...?
- Hvilken støtte har jeg behov for, for at komme videre?
- Hvem kan hjælpe mig på vej og hvornår skal jeg have kontaktet dem?

Hvem involveres?

Skal andre involveres? Hvad gør jeg for at involvere andre?

Hvad/hvordan gør jeg?

Konkret beskrivelse af hvad og hvordan jeg skal handle?
Skal jeg opsætte delmål?

Hvor/i hvilke situationer?

Specifikke situationer og kontekst beskrives.

Hvornår igangsættes?

Hvornår afsluttes?

Konkret med dato og tid

Inspirationsspørgsmål til handleplan:

- Hvad/hvordan gør jeg?
- Skal andre involveres? Hvem involveres? Hvad gør jeg for at involvere andre?
- Hvor/i hvilke situationer? Specifikke situationer og kontekst beskrives. Vær konkret med dato og tid.
- Konkret beskrivelse af hvad og hvordan jeg skal handle. Hvornår igangsættes/afsluttes?

Hvis det er svært at se det første skridt – så forestil dig, at du allerede er i mål. Se tilbage og gå baglæns fra målet.

- Hvordan vil jeg have det når jeg har nået mit mål? Hvad har jeg opnået? Hvad har jeg omkring mig? Hvordan ser det ud? Hvordan føles det?
- Hvis jeg er i mål om 2 år hvad var så det sidste skridt jeg tog, for at komme dertil? Hvad var skridtet inden da? Og inden da? Og inden d.....
- Hvad vil være anderledes, hvad gjorde forandringen? Hvordan udviklede jeg mig? Hvad "kom" til mig?

Når du har lavet øvelsen, så stil dig selv det spørgsmål; **Hvad bringer det med sig at komme i mål?**

Dette vil være så at sige "tungen på vægtskålen" – der får dig til at gennemføre. Beskriv dine følelser og fornemmelser hvad det giver dig at være i mål.

Inspirationsspørgsmål til hvad bringer det med sig at komme i mål:

Hvad har jeg, når jeg er i mål?

Hvad giver det mig at komme i mål?

Hvad kan jeg, når jeg er i mål?

Hvilke friheder har jeg, når jeg er i mål?

Hvilke handlingsmuligheder har jeg, når jeg er i mål?

Hvilke udviklingsmuligheder har jeg, når jeg er i mål?

Hvilke følelser har jeg, når jeg er i mål?

Et eksempel: en stor lettelse, energi og overskud, økonomisk frihed, handlefrihed, stolthed, uafhængig, at jeg kan alt hvad jeg sætter mig for, være en rollemodel for mine børn og familie...

Opgave:

*Skriv hvad du får ved at komme i mål på dit arbejdsark **Handleplan**. Så du har det hele samlet.*

Hæng nu dit arbejdsark op et sted, hvor du ser det tit og ofte. Husk at fejre alle de små skridt du gør og dine delmål, for at komme i den retning du ønsker.

God fornøjelse.

Peter

