



Tips för att nå drömkarriären

STUDIE- OCH KARRIÄRVÄGLEDNINGEN VID LTH



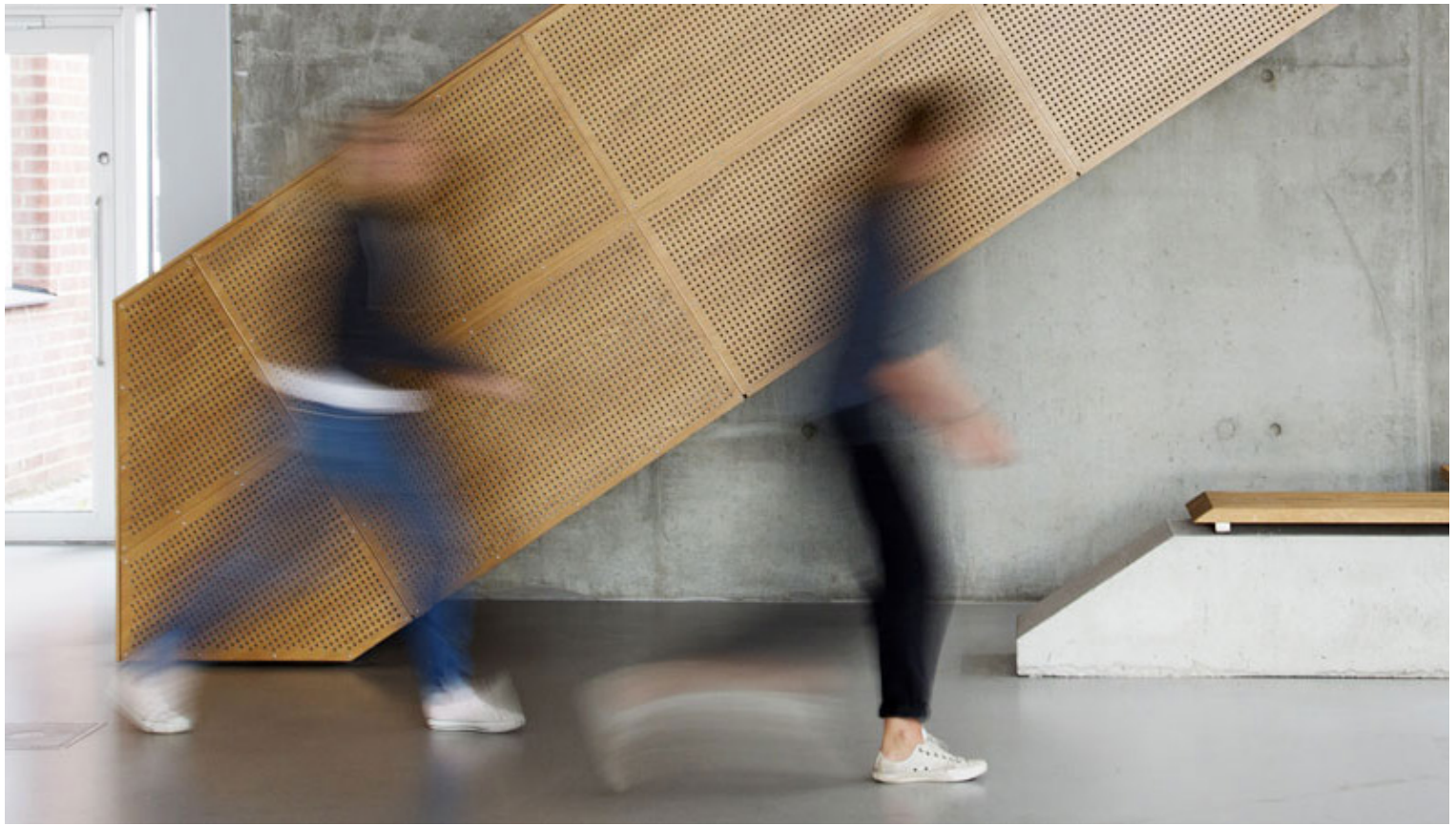
LUNDS
UNIVERSITET

LTH

LUNDS TEKNISKA
HÖGSKOLA

Innehållsförteckning

1. Vem är du?	1
2. Visioner	2
3. Nätverka	2
4. Sätt dina egna mål	2
5. Gör en plan och skriv ner den	3
6. Hinder	3
7. Från plan till handling	4
8. Ta eget ansvar	4
9. Reflektion	5
10. Fira din framgång	5



1. Vem är du?

Vad vill du – egentligen? Utgå från din samlade kompetens så här långt och fundera över vad som passar dig bäst. Börja med att fundera över dina starka såväl som svaga sidor – skriv upp dem och gör en handlingsplan på hur du kan vässa dig ännu mer.

Tänk gärna efter vilken typ av person du är och vad du brinner för. En av våra alumner brukar i sina utvecklingssamtal med sina medarbetare prata om modellen: generalist/specialist/chef.

- Generalist = bred kunskap, vill jobba tvärfunktionellt, kanske leda aktiviteter och på sikt bli projektledare
- Specialist = vill jobba djupt i tekniken. Forska och förstå mer inom sitt specialområde
- Chef = vill leda andra, jobba med ledningssystem, organisationer.

Detta är en process som behöver ta sin tid.

2. Visioner

Utgå alltid ifrån dina egna tankar och visioner. Det handlar om dig och inte vad någon annan vill att du ska göra!

Visionen är din egen utgångspunkt som du använder för att sätta upp dina mål – det kan vara mål under studietiden och när du närmar dig avslutning på studierna mål för den framtida yrkeskarriären. När din vision och dina mål hänger ihop och du har kartlagt dina drivkrafter och värderingar bidrar det till att öka din motivation. Du vet åt vilket håll du är på väg och varför.

3. Nätverka

Tänk igenom ditt kontaktnät, som t.ex. vem du var fadder till eller vem som var din fadder under introduktionstiden.

4. Sätt dina egna mål

Det är viktigt att sätta mål som är både utmanande och inspirerande men framför allt realistiska. Vad vill du uppnå och hur ser vägen dit ut:

- kortsiktiga mål, ca 6-12 månader bort
- långsiktiga mål, ca 3-5 år bort. Målen kan vara kopplade till dina studier, ditt blivande yrke eller den personliga utvecklingen.
- mål för utveckling av din person, ett eller par stycken. här handlar det om att utveckla dina förmågor som är kopplade till dig som person och ditt sätt att vara – tänk styrkor och svagheter - det kan handla om kommunikation, samarbete, ditt sätt att tänka om dig själv, självförtroende osv. Ställ dig frågan – ”Vilken förmåga, om jag utvecklade den ytterligare och blev riktigt bra på den, skulle göra störst skillnad för mig i mina studier eller i ett framtida jobb.

Fundera också på framgångshistorier för dig. Det kan vara allt ifrån barndomen fram till nu. Det handlar inte om ”Projekt rädda världen”, utan det kan vara små saker men som har bidragit till förändring för dig, som t.ex. att våga stå inför en grupp personer och tala för dem. Det kan också röra saker du utträttat som bidragit till förändring för någon som du hjälpt på ett eller annat sätt.



5. Gör en plan och skriv ner den

Ett bra sätt att göra dina mål tydliga och konkreta är att skriva ner dem. På så vis kan dina mål fungera som positiva mentala bilder, du "ser" dina mål svart på vitt och sannolikheten för att du ska nå dina mål ökar på så sätt.

Nästa steg blir att prioritera dina mål – vilket blir nästa steg? Gör en plan för hur du ska nå dina respektive mål. Ta det steg för steg. Var beredd på att du behöver arbeta med din plan, förändra den och uppdatera den. Sätt en deadline för målet, annars är det inte ett mål utan en dröm.

6. Hinder

Om du tycker det är svårt att konkretisera dina mål eller gå från plan till handling, kan det vara bra att tänka igenom om det är något som hindrar längs med vägen. Hur är det med viljan och villigheten när det väl kommer till kritan? Kanske du behöver gå tillbaka till dina mål och omformulera dem? Tänk på att det är bättre att ta ett litet steg än inget alls.



7. Från plan till handling

För att nå dina mål måste du omsätta din plan till handling. Ett bra sätt är att varje dag göra något som för dig närmare målet. Vad som behöver göras beror på vilken typ av mål du vill nå. Ett exempel kan vara att ge dig själv hemläxor och tidsbestäm när du ska vara i mål med en handling – med andra ord kvitto på genomförd handling/mål.

Tänk på att det är du och bara du som ansvarar för att gå från plan till handling. Tänk på att allt du gör ger dig erfarenhet. Våga också ta de tillfällen som dyker upp!

8. Ta eget ansvar

Våga ta ansvar för din egen utveckling. Tänk på att det bara är du själv – ingen annan – som ansvarar för att sätta igång det som behöver hända för att du ska nå dina mål! Genom att du bestämmer dig för att ta fullt ansvar kommer du att växa med uppgiften och framför allt växer du som person. Fullt ansvar innebär att:

- du själv tar ansvar för dina beslut, val och resultat.
- du inte skyller på någon eller något annat eller kommer med ursäkter.
- du inte förlitar dig på att någon annan ska ge dig svaren – du har dem inom dig!

9. Reflektion

Reflektion är ofta nyckeln till att vi mitt i det höga vardagstempot hittar rätt väg. Glöm därför inte att ta dig tid att reflektera över dina mål och hur du når dessa.

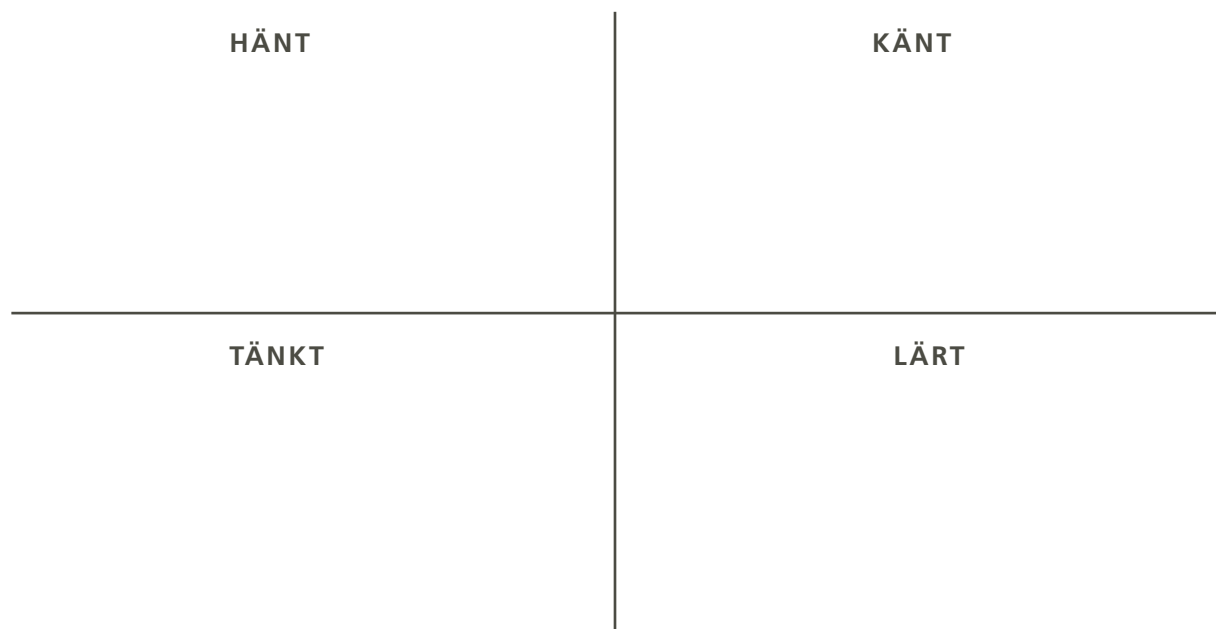
Använd gärna ”fyrfältaren” bredvid som hjälp till reflektion. Fyrfältaren är ett bra sätt att knyta ihop tanke, känsla och handling. Boka tid med dig själv för regelbunden reflektion.

Hänt: observera vad som hänt, status och fakta

Känt: notera dina känslor kring det inträffade

Tänkt: vad tänker du om det som hänt?

Lärt: vad har du lärt dig av det som hänt? Vad blir ditt nästa steg?



10. Fira din framgång

Glöm inte att fira när du har uppnått ett delmål/mål eller utförd handling. Därefter tar du nästa steg.