

A large, light blue target graphic with concentric circles and a central bullseye. Several arrows are shown hitting the bullseye from various directions. The word 'Velkommen' is written in a dark purple font across the target, with a large purple chevron symbol at the end.

Velkommen >

Kom glad i mål med din
jobsøgning

ajks⁷



Program

Del I:

- Præsentation
- Optimisme – arbejd med det du kan påvirke
- Frokost
- Opsamling på hjemmeøvelse – succeshistorier
- Opsummering

Del II:

- Målsætninger – afklaring af mål og midler
- Opsamling på hjemmeøvelse
- Handleplan
- Tak for i dag

Hvem er vi?

Søren Cronwald

8 års erfaring med medier, marketing og salg. Arbejdet på GroupM bureauerne Mediacom og MEC:mediaedge og på medier som SBS og ClearChannel.

9 års erfaring med arbejdsmarked og beskæftigelse i konsulent og projektlederroller hos AS3, Great Place to Work og AJKS. +3000 timers erfaring med afklaring og karrierevejledning.

Rasmus Hengstenberg

Flere års erfaring med ledelse, projektledelse og HR fra mange forskellige brancher. Har arbejdet med salg og kundepleje indenfor servicebranchen. Eventmanagement, forhandling, tilbudsgivning og markedsføring. Har udviklet og afsat kreative koncepter indenfor det oplevelsesøkonomiske felt. +3000 timers erfaring med karriererådgivning, coaching og målafklaring- også af iværksættere og freelancere.

Øvelse 1

Præsenter dig kort for din makker:

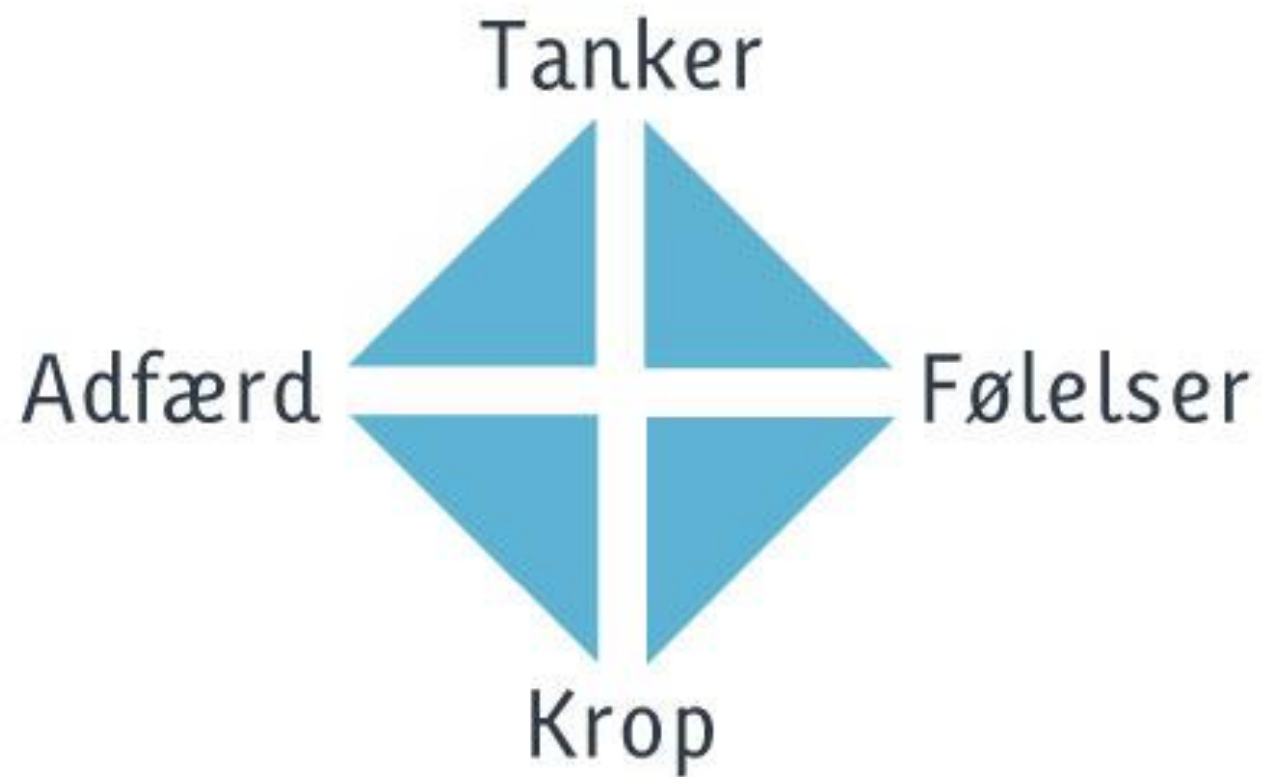
- Navn, fag, evt. andet du selv finder relevant.
- Del med hinanden, hvad optimisme betyder for jer.



A light blue silhouette of a male runner in a dynamic pose, running towards the right. The runner's right leg is forward, and his left arm is bent at the elbow. The silhouette is centered on the page.

Optimisme > tro på, tillid til...

”Den kognitive diamant”



Instruks til øvelse – tidsramme 15 min.

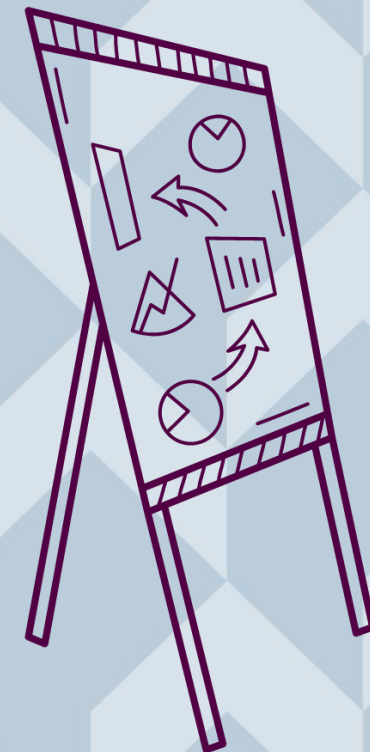
Der hænger tre flipovers i lokalet, der hver især repræsenterer henholdsvis:

- Din egen verden – din adfærd, tanker, krop og følelser
- Dine nære omgivelser - fx familie, venner, den lokale grønthandler etc.
- Din omverden – politik, strukturer, markedsforhold

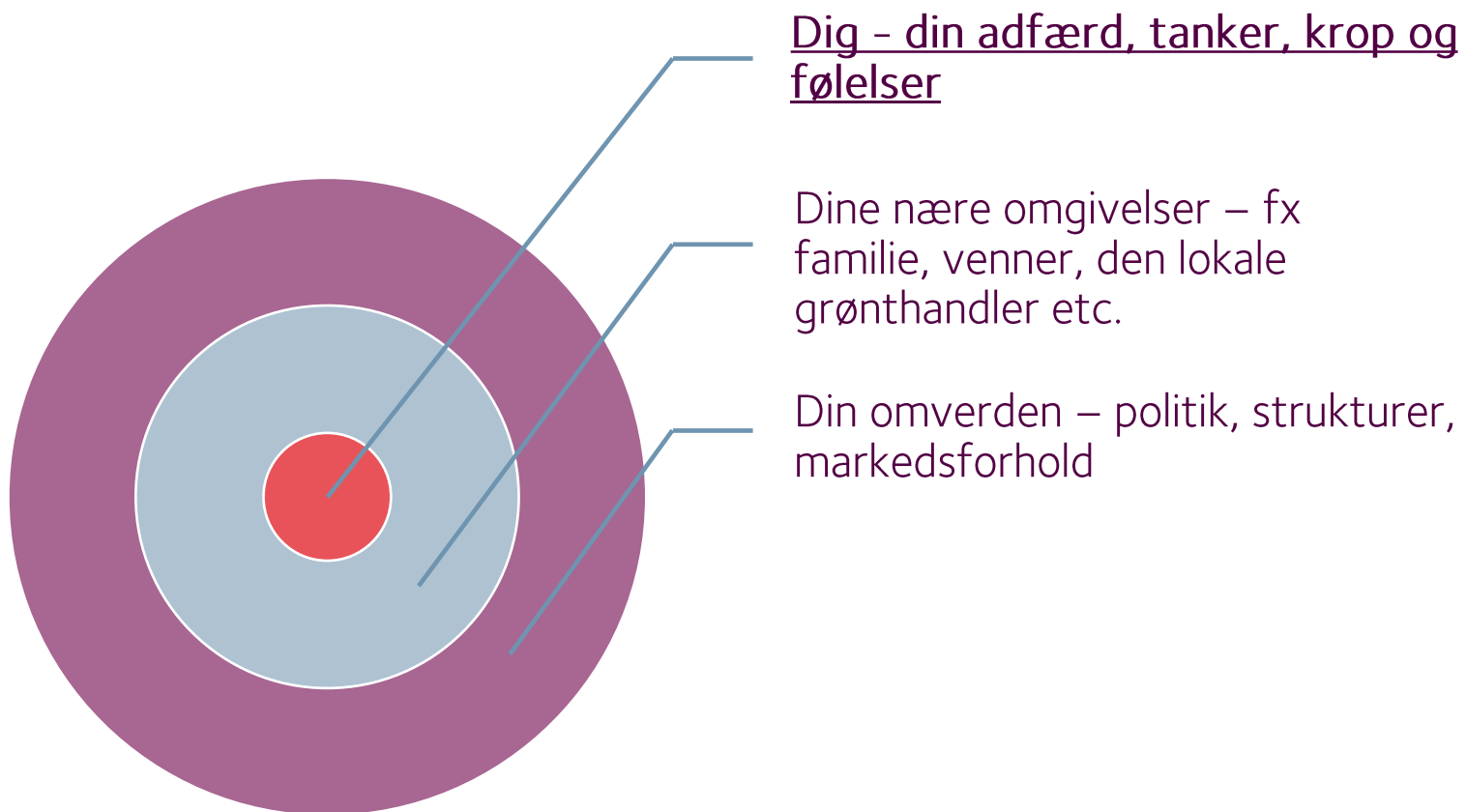
Fordelt i grupper får i 5 min. ved hver flipover til hver især at notere, hvad der påvirker dig og din jobsøgning inden for det respektive område. så skifter man til en ny.

Notér i tavshed, skriv evt. videre på andres kommentarer.

Vi afslutter med, at grupper læser op fra den flipover de 'lander' ved.



Fokus på det, du kan påvirke (Stoicisme)



” Lyksaglig er den mand, der
glemmer med forstand,
hvad han ej ændre kan ”

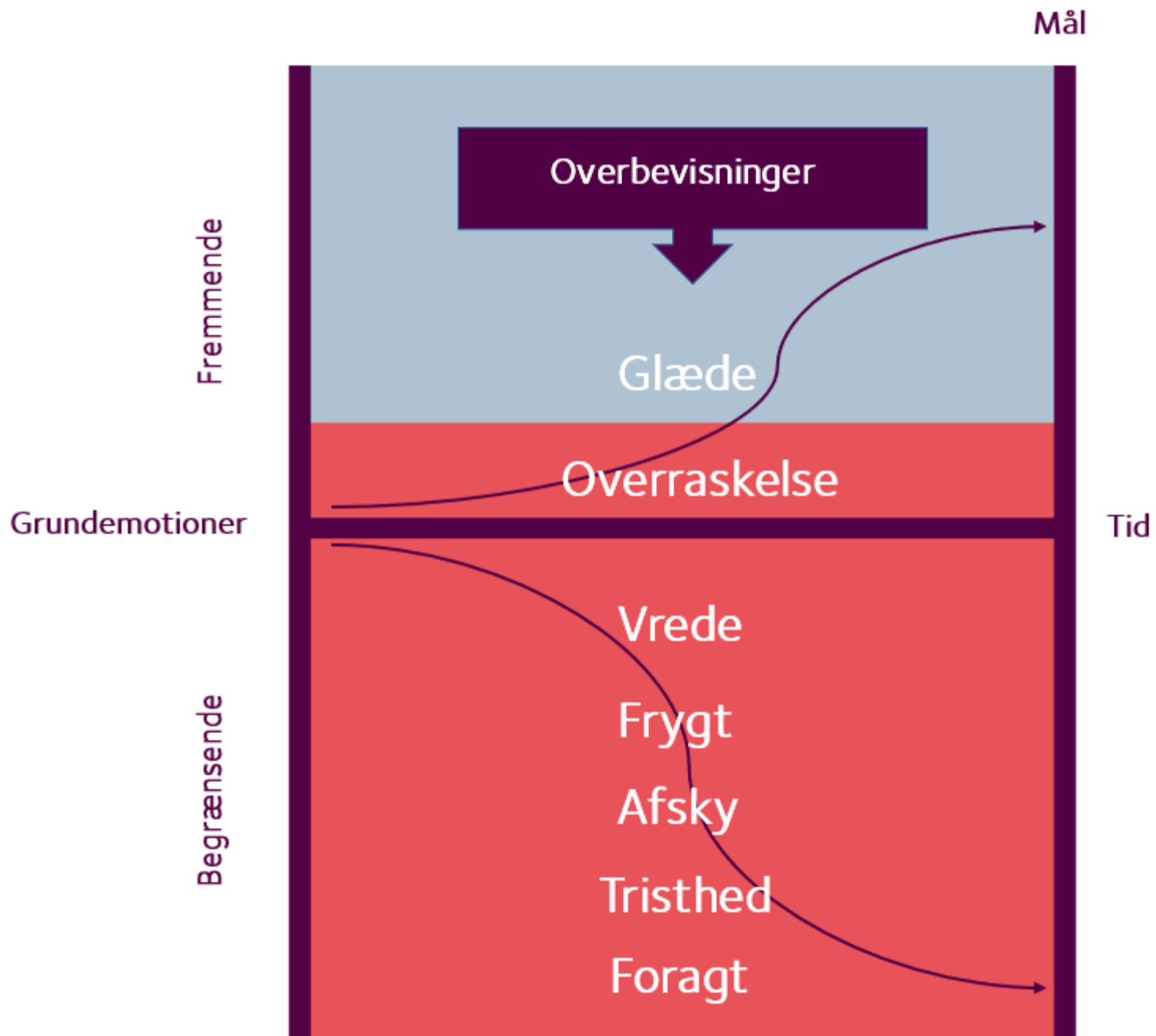
Thomas Kingo (1634 – 1703)

Pause



” *Det har jeg aldrig prøvet før, så det klarer jeg helt sikkert.* ”

– Pippi Langstrømpe



Emotio = bevægelse. Vores følelser bevæger os, enten positivt eller negativt.

“Negative følelser” – som vrede, kan være positive drivkræfter, hvis de kobles med **fremmende overbevisninger**

Vores **overbevisninger;**

- *“Jeg får alligevel aldrig job”*
- *“Det har jeg prøvet før så det kan jeg godt*
- *“Det er en svær udfordring <> Det er en spændende udfordring”*

– kan enten fremme eller begrænse vores bevægelse henimod målet!

Vores overbevisninger er knyttet til vores **indre dialog**. Hvordan taler du til dig selv?

STD (self determination theory)

Selvbestemmelsesteori / Tre psykologiske behov

Vi har tre medfødte psykologiske behov, der skal være opfyldt og som er essentielle ingredienser i psykologisk vækst, integritet og trivsel – og ingredienser i vores indre motivation:

Kompetence:

- vi har et behov for at handle og have indflydelse på vores omgivelser og på de opgaver og aktiviteter, vi inddrager os på. Vi har behov for at opleve, at vi mestrer det vi gør og at det lykkes.

Tilhørsforhold:

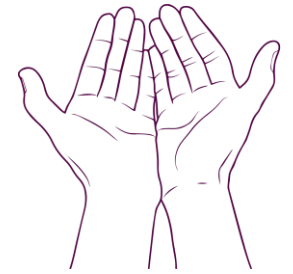
- vi har brug for at føle os forbundne med andre, at elske og blive elsket.

Autonomi:

- vi har brug for at opleve frihed i vores valg og adfærd – at vi har en fri vilje.

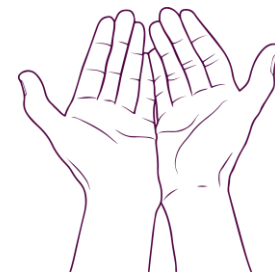
(Deci & Ryan, 2000)

Kompetencestøtte – hvordan?



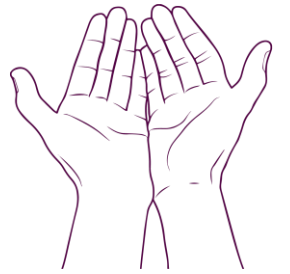
- **Anerkend** dine egne færdigheder og styrker
- Bak dig selv op –og bed om at din familie/venner bakker dig og dine initiativer op
- **Struktur** giv dig selv nogle rammer at arbejde indenfor (og ja jobsøgning er også et arbejde)
- Giv dig selv **udfordringer** –det må godt være lidt svært, men tag heller næste bedste lille skridt end det planlagte store hop, der måske ikke bliver til noget
- Bed om **feedback** og hjælp, der hvor du kan få det

Støtte til tilhørsforhold – hvordan?



- **Opsøg** arbejdsfællesskaber biblioteker, cafeer, kontorfællesskaber – lav aftaler om at mødes med andre
- **Hjælp** gerne andre og del din viden – søg andres hjælp og viden
- **Undgå** sprog og jargon, der skaber mig-dem opdeling – tal pænt om dig selv

Autonomistøtte – hvordan?



- **Perspektivtagning;** Se tingene fra forskellige vinkler –husk også din egen
- **Anerkende følelser;** Mærk efter og sig hvad du føler og oplever
- **Informér;** om hvad der du gør og har tænkt dig at gøre
- **Begrund;** fortæl hvorfor det du gør er vigtigt og hvorfor du gør/føler/tænker som du gør
- **Valgmuligheder;** husk på, at der altid vil være områder, hvor du kan vælge –vælg også dine kampe.

Positive antagelser

Hvad der kan gå godt, vil gå godt!

(Hvorfor skulle nogle have en overlagt interesse i ikke at hjælpe?)

Undgå at tænke i absolutter:

- der er ingenting der virker
- jeg får aldrig job,
- det sker altid for mig

Vi bevæger os i faser – livet er ikke en permanent tilstand.

Prøv i stedet at arbejde med – ”Lige nu”



DEVELOPING A **GROWTH MINDSET**



INSTEAD OF.....	TRY THINKING....
I'm not good at this	What am I missing?
I give up	I'll use a different strategy
It's good enough	Is this really my best work?
I can't make this any better	I can always improve
This is too hard	This may take some time
I made a mistake	Mistakes help me to learn
I just can't do this	I am going to train my brain
I'll never be that smart	I will learn how to do this
Plan A didn't work	There's always Plan B
My friend can do it	I will learn from them

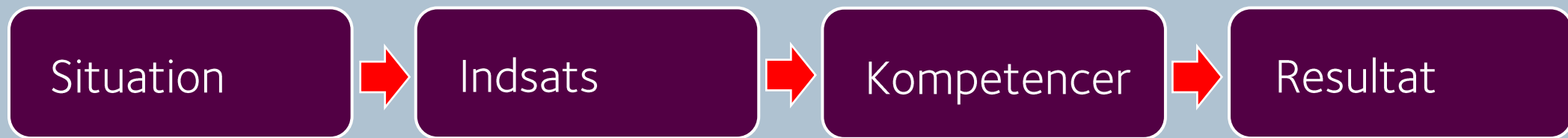


WHICH STEP HAVE YOU REACHED TODAY?

Instruks til øvelse – succeshistorier

I arbejder sammen i tre mandsgrupper.

A interviewer B om succeshistorie – gør det slavisk efter procesmodellen



C lytter og tager notater til feedback, hav især fokus på nøje at udforske hvilke forskellige kompetencer der gemmer sig i historien (er der flere end dem der bliver fortalt?).

C giver B feedback og A kan evt. supplere

– Der byttes roller efter 10 min., og hvis der er tid må man gerne nå flere succeshistorier per mand.



Frokost



A purple silhouette of a male runner in a dynamic pose, running towards the right. The runner's right leg is forward, and his arms are in a natural running motion. The silhouette is centered on the page.

Målsætning – Drivers – Nuet

Tre forudsætninger for målopfyldelse:

Afklaring af målsætningen:

"Jeg skal bare have et job"

Målet skal være specifikt!

Afklaring af nuet:

Hvad vil du? Hvad kan du? Hvordan matcher det dit marked?

Lav en handlingsplan og skab struktur



Målafklaring, nuet og markedet

Specifikt

Målbart

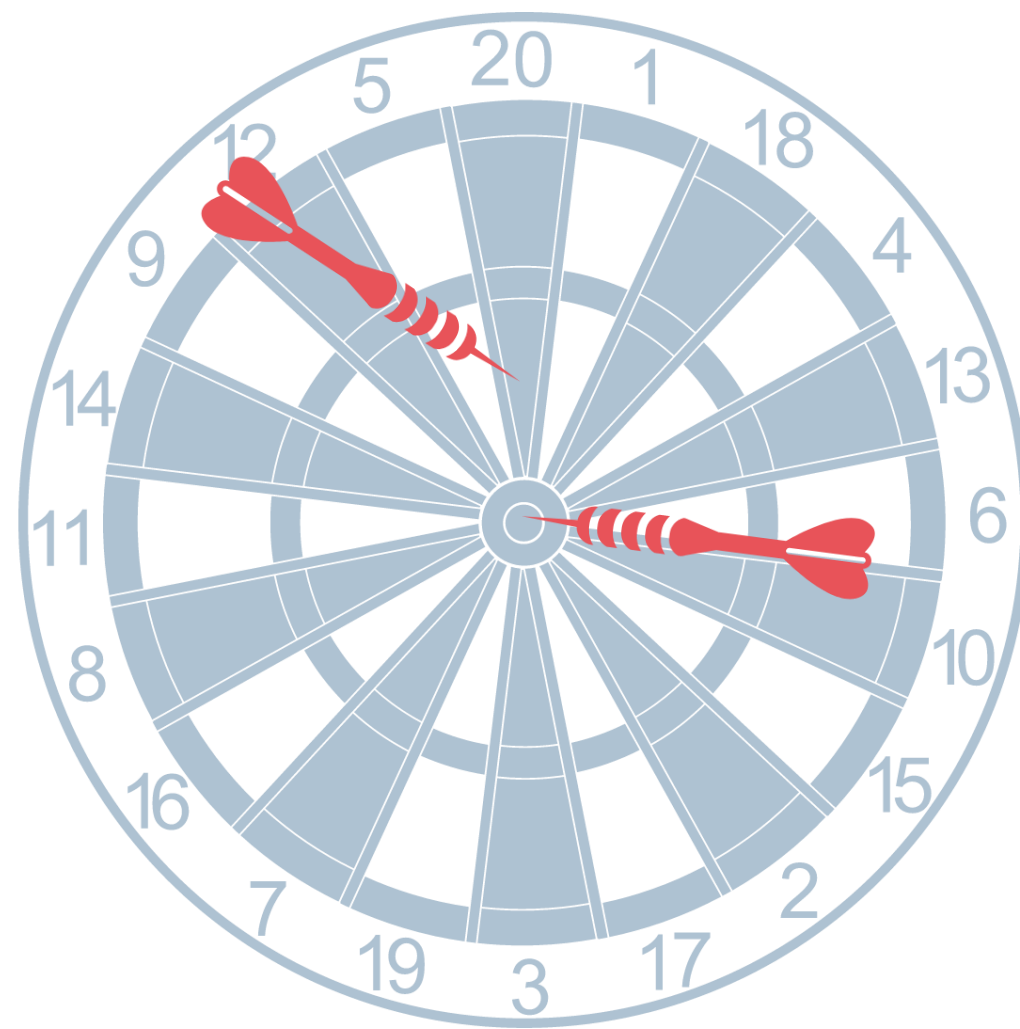
Attraktivt

Realistisk

Tidsbestemt

Økologi

Formidles



ajks⁷

Målsætnings tjek: Øvelse to og to

Interview din makker

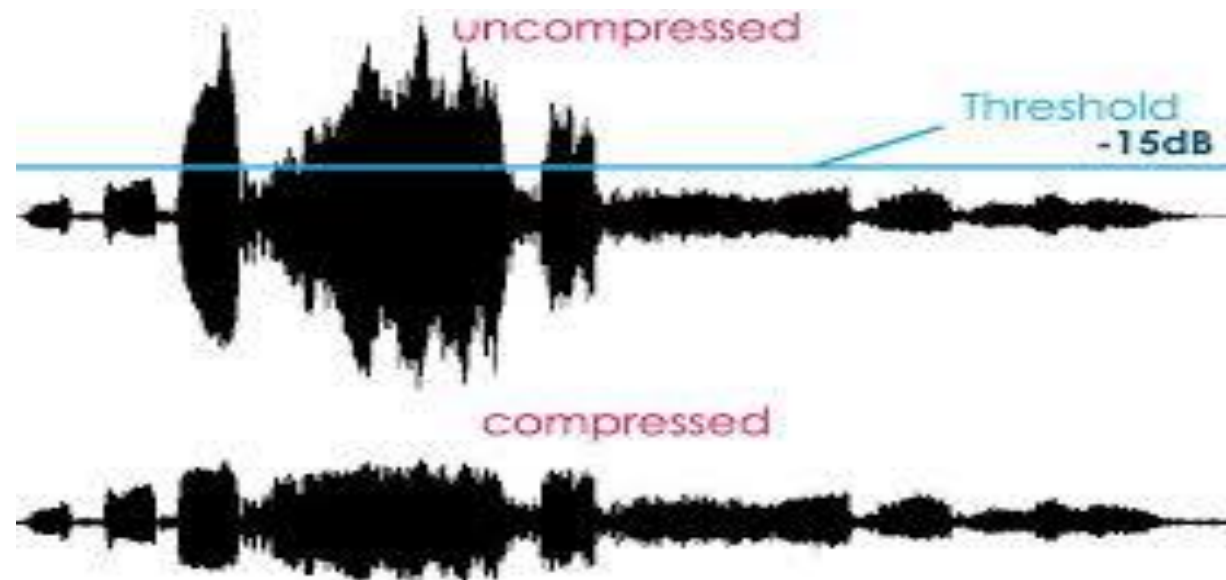
- Identificer kompetencer og ressourcer, der understøtter målsætningen og skriv dem ned
- Er der blevet klarlagt nogle behov eller barriere så skriv dem ned
- Er der behov for at justere målsætningen? Hvis ja så skriv ændringerne ned
- Byt rolle
- I har 35 minutter
- Sørg for at i når begge parter

A light blue silhouette of a male runner in a dynamic pose, running towards the right. The runner's right leg is forward, and his arms are in a natural running motion. The silhouette is centered on the page, with the text overlaid on it.

Planlægning – Struktur – Handling

Hvorfor struktur?

- Minimerer bølgedalene
- Større output
- Mindre stress
- Fastholdelse af optimisme





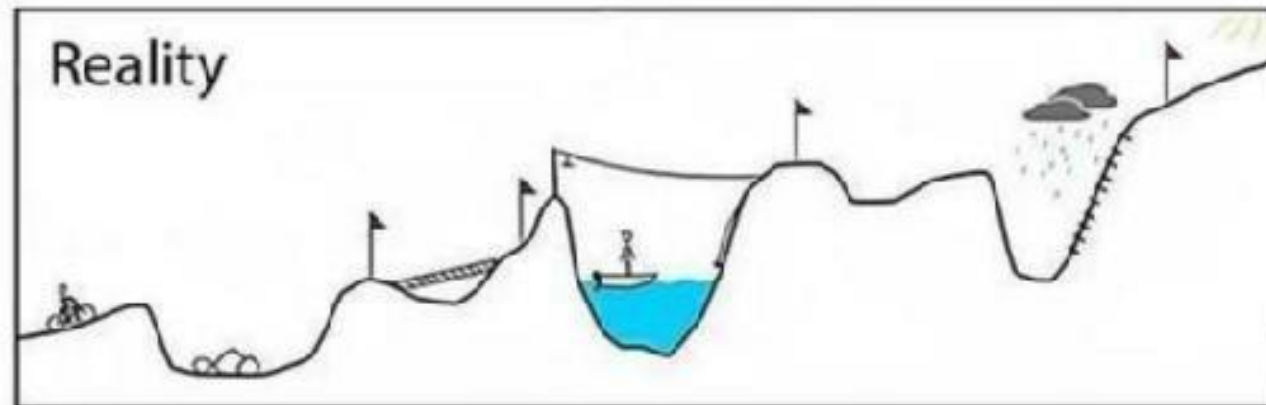
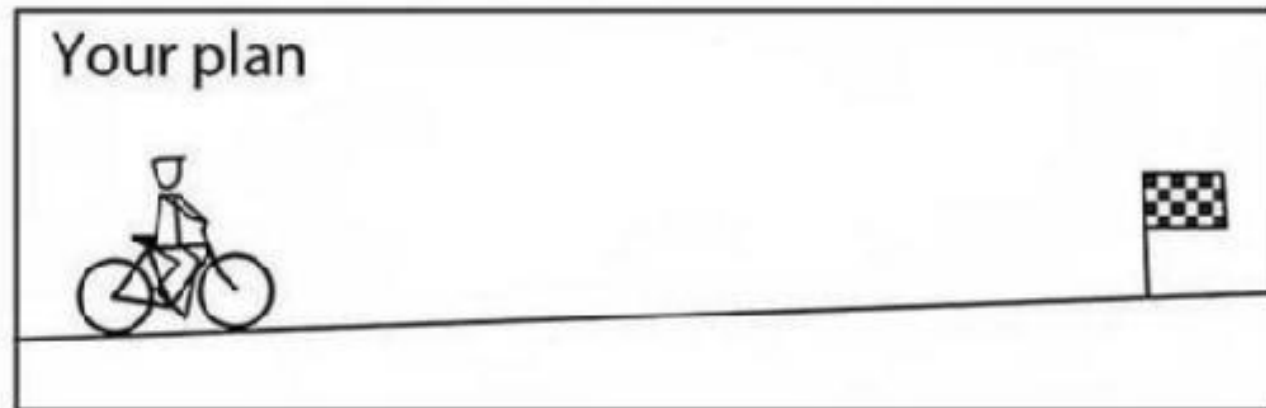
Hvorfor struktur

Struktur tydeliggør progressionen
henimod

MÅLOPFYLDELSE!

Handlinger fører til målopfyldelse

Udfyld strukturen med handlinger- læg en plan!



Øvelse 2: Definer delmål og gå i gang med en handlingsplan. 20 min.

Brug 10 minutter til at definere 2-3 delmål, og føj dem til din handlingsplan

Det kan være et behov for kompetenceløft, der skal løses, ressourcer i netværket der skal kontaktes, møder der skal aftales, antal uopfordrede ansøgninger m.m.

Inddrag nu din makker:

Er der andre delmål det giver mening at få skrevet på?

Diskuter også om der er behov for forpligtigelse i forhold til at nå delmålene. Aftal noget indbyrdes, føj til jeres kalender eller lignende.

Opsummering – en "gave" til dig selv...

- Hvad er den vigtigste opmærksomhed/læring du tager med fra i dag?
- Og hvordan tænker du konkret at bruge det fremadrettet?



Tilbud fra AJKS

Du har din egen a-kassevejleder

Digital a-kasse, åben 24/7 på selvbetjeningen

Karrierevejledning og sparring på jobsøgning, hvis du er ledig

Få feedback på ansøgning og CV

Samarbejder med både DJ og KS

Et fagligt fællesskab med 25.000+ professionelle inden for journalistik, medier, sprog, marketing, design, kunst, formidling og kommunikation

Mulighed for lønsikring gennem Top Danmark – også for selvstændige

Tak for i dag

Spørgsmål eller feedback?

Kontakt AJKS via Selvbetjeningen, ring på 33 42 80 01 eller få et personligt møde.

