

# Guide

---

TILL DIN KARRIÄRVÄXLING



**SoK** STIFTELSEN

SOKstiftelsen  
Rehngatan 11, 7 trappor, 113 57 Stockholm  
Växel 08-442 97 40, [kontakt@sokstiftelsen.se](mailto:kontakt@sokstiftelsen.se)  
[www.sokstiftelsen.se](http://www.sokstiftelsen.se)

© SOKstiftelsen 2018

# Det kan vara en utmaning...

... att veta var du ska börja och hur du ska gå tillväga när du står inför en yrkesmässig omställning i livet – en karriärväxling. Med hjälp av den här guiden är tanken att du ska få stöd i processen att hitta din nya yrkesroll.

Du kan använda den på egen hand, eller med stöd av din rådgivare på SOKstiftelsen, eller någon annan du har förtroende för. Du kan välja de kapitel du behöver, eller så följer du guiden från början till slut.

Under resan genom livet passerar du olika faser som innebär att du behöver ställa om och hitta din trygghet i nya situationer. Oftast är det känslor kopplat till det som händer; du kan känna glädje, sorg, nyfikenhet, osäkerhet eller vilshenhet. Det är vanliga känslor när du går igenom en omställning i livet.

När du ska byta yrkesroll kan det vara kännbart på precis samma sätt. När det handlar om att lämna en yrkesidentitet kan det sätta igång många tankar och känslor. Vem är jag om jag inte gör det här längre? Hur ska jag ta mig till en annan roll i yrkeslivet? Hur ska jag kunna bygga någonting nytt utifrån det jag har gjort tidigare? De känslor och tankar som dyker upp är nödvändiga i din process att orientera dig mot något nytt. Med hjälp av den här guiden kan du få hjälp att finna dina egna svar.

Guiden innehåller fem kapitel med olika övningar och uppgifter. Varje kapitel beskrivs här kort för att ge dig en överblick.

## 1. Vad du kan/kompetensinventering

Vilka färdigheter, kunskaper och förmågor har du och vilka av dem vill du använda dig av i din nästa yrkesroll?

.....sid 5

## 2. Din nästa yrkesroll

Förutsättningarna för att du ska trivas och göra ett bra jobb ökar om du själv är säker på vad du tycker är viktigt, roligt och intressant. I det här kapitlet arbetar du med att ta reda på hur din nästa yrkesroll ska se ut. Det utgår från dina intressen, din motivation, din drivkraft och det du har funderat över i kapitel 1.

.....sid 12

## 3. Din handlingsplan

Nästa steg är att utveckla du en handlingsplan som beskriver vad du behöver göra under din aktiva karriärväxling. Vilka målsättningar har du? När ska målen vara uppnådda? Vilka aktiviteter behöver du genomföra för att nå ditt mål? Det här gör du med stöd av din rådgivare.

.....sid 17

## 4. Din aktiva karriärväxling

Nu är du på gång mot ditt nya mål. Under den här fasen är det viktigt att du följer din handlingsplan men också att du ger dig tid att reflektera, och om det behövs, revidera din handlingsplan. Din rådgivare på SOKstiftelsen finns som stöd för dig.

.....sid 21

Du är alltid välkommen att kontakta din rådgivare på SOKstiftelsen om du vill ha återkoppling eller vill fråga någonting.

Du hittar kontaktuppgifter till oss på

[www.sokstiftelsen.se](http://www.sokstiftelsen.se)



# Kapitel 1: Vad du kan

## KOMPETENSINVENTERING

I kapitlet går du igenom din kompetens. Din kompetens består av olika delar:

- Kunskap som är viktig för ett särskilt arbete.
- Färdigheter, egenskaper och erfarenheter. Att kunna omsätta kunskap i handling.
- Vilja och motivation.

I din nuvarande yrkesroll har du kompetenser som är nödvändiga för ditt yrke och som är specifika för just det yrkesområdet. Men du har också kompetenser som du kan ta med dig in i din nya yrkesroll, det kallas överförbara kompetenser. Med hjälp av övningarna kommer du att få en bättre bild av din kompetens, både vad som är yrkesspecifikt och vad som är överförbart. Det kommer göra det lättare att hitta ett yrkesområde där du kommer

trivas och utvecklas. Kompetensinventeringen kommer hjälpa dig att formulera vilka sammanhang du vill vara i och vad som är viktigt för dig.

I kompetensinventeringen ska du fundera över din nuvarande yrkesroll, dina egenskaper, färdigheter, styrkor och intressen. Du avslutar med att sammanställa hur andra ser på dig.

### Ditt nuvarande yrke

Vad uppskattar du särskilt i ditt yrke?

**Vad har du lärt dig och vilka erfarenheter har du fått i ditt yrke?**

**Vilka delar är roligast? Varför är de roliga?**

**Är det något du inte uppskattar?**

**I vilka sammanhang har du fått beröm? Vad är du själv stolt över?**

## Dina färdigheter

Du har erfarenheter, både från din yrkesroll och de olika intressen du har. De här erfarenheterna och färdigheterna kan du använda i en ny yrkesroll. Det är sådant som visar vad du lärt dig såväl i yrkeslivet som privat.

I exemplen nedan hittar du färdigheter som är användbara inom väldigt många fler yrkesområden än de som är beskrivna.

### Exempel:

”10 års erfarenhet som korist har lärt mig att vara lyhörd, att hantera stress och vara uthållig i motgångar”.

”Min yrkesroll som sångsolist har ställt krav på mig att metodiskt kunna läsa in och komma ihåg mycket text för en tex fyra timmar lång föreställning, inte sällan på ett främmande språk.”

”Arbetet som musikalartist ställer stora krav på min förmåga att vara flexibel och arbeta varierat, bland annat i kombinationen av att kunna dansa och sjunga på scen”.

”Mitt arbete som dansare med ständiga auditions har givit mig stor vana att bli utvärderad och att snabbt anpassa mig till nya arbetsuppgifter.”

”Min roll som musiker har ökat min förmåga att arbeta självständigt, att hela tiden sträva efter individuell utveckling men samtidigt också samarbeta tillsammans mot ett gemensamt mål.»

”Varje ny föreställning är som ett projekt i sig, med en uppstart, repetitioner och en grand finale. Det gör att jag i min framtid kan se att jag kan utvecklas till projektledare.”

**Beskriv egna exempel på dina erfarenheter kopplade till färdigheter, erfarenheter som gör att du kan saker:**

# Dina egenskaper

Fundera på dina karaktärsdrag. Vilka egenskaper tycker du är mest framträdande? Hur brukar du fungera i olika situationer? För att det ska bli tydligt – försök att beskriva med ett exempel från vardagen som visar vad du menar och vad din egenskap betyder.

## Exempel:

”Självdisciplinerad – Samtidigt som jag arbetade heltid, läste jag en distanskurs på internet som jag klarade på utsatt tid.”

”Noggrann – Jag vill aldrig utföra det jag tar mig för halvdant”

”Kvalitetsmedveten” –Jag eftersträvar perfektionism i mitt musicerande.”

## Lista fem av dina mest framträdande egenskaper:

1.

Exempel:

2.

Exempel:

3.

Exempel:

4.

Exempel:

5.

Exempel:



## Dina styrkor

I den här övningen ska du skriva ner allting du gjort som du är nöjd med. Saker du är stolt över, sådant som intresserar dig, när du fått beröm, positiva återkopplingar, vad som är roligt. Allt som är bra och som får dig att ha kul och känna dig stimulerad.

**Vilka positiva kommentarer har du fått från kollegor?**

**Vad säger folk i din omgivning att du är bra på?**

**Vad tycker du att du är bra på?**

**I vilka situationer känner du dig trygg, stark och bra, till din fördel?**

## Motivation och lust

När du **vill** göra något går det ofta lättare och blir bättre än när du **måste**. Motivation är det som driver oss att handla. Om du har kunskaperna, men inte viljan, så räcker det oftast inte till.

När du är motiverad har du tillgodosett dina inre drivkrafter. De ligger till grund för din motivation. De intressen du har styrs av dina drivkrafter och din motivation. Dina intressen kan vara ett spår att följa för att hitta till en ny yrkesroll. Något som har med din hobby att göra kanske blir din nya yrkesinriktning?

Det som intresserar oss bidrar ofta till fördjupning och utveckling. Engagemanget brukar innebära att vi också bli bra på området. Dina intressen kan ge nya uppslag på yrkesroller som du inte tänkt på tidigare.

I den här övningen arbetar du med att kartlägga din motivation och dina drivkrafter – och dina intressen.

Vad lockar dig och vad känner du nyfikenhet inför? Vad tycker du är intressant att diskutera med dina kompisar? Vilka böcker, artiklar, tidningar väljer du att läsa?

Fundera över intressen du haft i ditt liv – barndomsintressen, nutida intressen – och beskriv dem här nedan. Fundera även på hur dessa intressen kan användas i en kommande yrkesroll.

### Exempel

“Mitt stora intresse för språk i kombination med att jag sjunger på olika språk, skulle kanske göra mig till en bra språklärare”

“Mitt intresse för privatekonomi i kombination med min förmåga att vara lyhörd, skulle kunna vara intressant som privatrådgivare på ett bankkontor.”

**Intressen:**

## Andras bild av dig

Du har nu gått igenom hur du ser på dig själv. Det är också viktigt att veta hur du uppfattas av andra (till exempel kollegor, chefer, vänner, familj). För att stärka bilden av dig själv och göra den bredare kan du fråga personer i din omgivning hur de uppfattar dig.

Välj ut några som du har stort förtroende för. Be dem fundera på följande frågor. Be dem att vara så ärliga som möjligt och förklara vad de menar med olika ord. En vanlig fundering är att man har olika personligheter och beteenden beroende på om man är på arbetet,

tillsammans med familjen eller umgås med vänner. Låt personen få någon dag på sig att fundera och sedan skicka svaren till dig. När du läst igenom svaren kan du fundera på om det finns någon röd tråd.

### Mall för återkoppling

Jag arbetar med att inventera mina färdigheter, styrkor och egenskaper. För att underlätta det arbetet ber jag dig att så ärligt och uppriktigt som möjligt ge mig dina synpunkter. Motivera gärna och beskriv tydligt vad du menar. Tack för att du tar dig tid att svara!

**1. Vad tycker du att jag är bra på? Lämna gärna exempel på situationer och egenskaper.**

**5. Vad tycker du att jag behöver utveckla?**

**2. Vad tycker du att jag är mindre bra på?**

**6. Kan du nämna någon situation eller händelse där du tycker att jag använt sidor hos mig själv som jag inte är medveten om?**

**3. Är det någonting du tycker att jag ska börja göra?**

**4. Är det något jag ska sluta göra?**

**7. Nämn några yrken eller arbetsuppgifter, tjänster eller situationer som du tycker jag skulle passa att arbeta med. Motivera gärna.**

# Kapitel 2: Din nästa yrkesroll

## HUR SER DEN UT?

När du vänt och vridit på frågorna i din kompetensinventering kan du börja fundera på hur din nya yrkesroll ser ut; där du får användning av dina erfarenheter, egenskaper, förmågor, intressen, din drivkraft och dina styrkor. Kanske är det i samma bransch men i en annan roll? Kanske är det i ett helt annat sammanhang?

Nu har du en horisont framför dig, med olika möjligheter. Du ska besluta dig för en riktning, hitta vägen framåt mot en ny yrkesroll.

Hur du fattar beslut påverkas av dina tidigare erfarenheter, den kontext eller det sammanhang du har nu och har haft tidigare, och hur du gör dina praktiska val. Dina beslut kan till exempel påverkas av kön, miljö och etnisk/social bakgrund. Det är viktigt att du funderar över hur du har fattat beslut vid tidigare tillfällen, och på vilka grunder, nu när du är på väg att fatta ett nytt beslut om din yrkesframtid.

Hur har du fattat beslut vid stora förändringar tidigare i ditt liv? Fattar du snabba och spontana beslut? Är det genomtänkta och förnuftstyrda beslut? Är det förväntan från andra som styr? Har du fattat beslut utifrån socialt sammanhang eller upplever du dina beslut som slumpmässiga?

Fundera också på hur du har styrts av känslomässigt när du har fattat stora beslut – till exempel glädje, lust, förnuft, rädsla eller nyfikenhet. Skriv ner dina reflektioner här nedan!

## Dina framtidsområden

Gå igenom alla övningar du gjort och fundera på vad du skrivit. Finns det någon röd tråd i det du noterat? Något som kan hjälpa dig att få en ännu bättre bild av din kompetens?

Nu är det dags att sammanfatta det som är viktigt för dig och som du allra helst skulle vilja fanns i ditt nästa arbete. Det här är **din** lista över det som är viktigt.

### Vilka arbetsområden kan vara aktuella för dig ?

(till exempel information, kultur, vård och omsorg, ekonomi, försäljning, hälsa)

### I mitt nästa arbete...

... vill jag ha användning av erfarenheter och egenskaper som...

... vill jag ha användning av intresseområden som...

... finns ett arbetsklimat och samarbete som ser ut så här:

... har min chef följande egenskaper:

**... får jag användning av mina drivkrafter:**

**... finns de här viktiga sakerna med:**

**... övrigt:**

Nu har du gjort din kompetensinventering. Du har tagit reda på vad som är viktigt för dig i din kommande yrkesroll. Du har hittat en riktning framåt och de arbetsområden eller yrkesroller som du känner dig motiverad och har drivkraft inför.

Men det är också viktigt att få en förståelse för din kommande arbetsmarknad. Hur ser behovet av din yrkesroll ut när du är klar med din aktiva karriärväxling?

Finns det jobb? Du kan se prognoser för olika yrkesroller, till exempel på Arbetsförmedlingens eller Sacos webbplatser.

Om du planerar att studera för att växla karriär kan du behöva undersöka dina möjligheter, till exempel när det gäller behörighet. Du kan vända dig till kommunens studievägledning eller studievägledare inom universitet och högskola. SOKstiftelsen kan också stötta dig med studievägledning.

## Informationsintervjuer

När du börjat skapa dig en uppfattning om vad du vill arbeta med i fortsättningen, eller hittat sådant du vill undersöka vidare, är det bra att bolla idén med andra som redan arbetar inom området. En person som har den typ av arbete som intresserar dig och kan ge värdefulla råd.

Istället för att fundera på egen hand frågar du dem som är ute på arbetsmarknaden om hur det är. Det kallas för informationsintervjuer. De flesta är hjälpsamma, tycker det är roligt att få berätta om sitt arbete och tar sig tid att svara utförligt. Det krävs en viss träning från dig som ringer så att du är tydlig och verkligen kan lyssna på vad personen säger.

### Så här gör du:

Formulera för dig själv klart och tydligt vilken typ av yrkesroll du är intresserad av att veta mer om.

Leta reda på några arbetsgivare, lärosäten eller andra nyckelpersoner som kan ge dig information om den yrkesroll du är intresserad av.

Förbered frågor och funderingar på ett papper som du kan ha framför dig.

Ring och presentera syftet med samtalet (att du är intresserad av att lära dig mer om yrket/tjänsten/rollen och företaget).

Ställ konkreta frågor om yrket/tjänsten/rollen och företaget. Ställ relevanta följdfrågor (hur menar du då, kan du utveckla, beskriv närmare).

Ibland kan man passa på att fråga om det är möjligt att få göra ett studiebesök hos den man ringt upp.

#### Informationsintervjuer kan ha olika syften

- Att lära dig mer om en ny yrkesroll
- Att undersöka vad som är rätt kompetens för kommande yrkesroll
- Att ta reda på om en eventuell kompetensutvecklingsinsats ökar dina chanser att få den yrkesroll som intresserar dig.

### Här kommer exempel på frågor som du kan ställa vid informationsintervjuer:

Vilka är de vanligaste arbetsuppgifterna?

Beskriv en vanlig arbetsvecka.

Vad tycker du är det roligaste respektive minst roliga med ditt arbete?

Har du tips på hur kan jag skaffa mig den kompetens som krävs för yrkesrollen?

De som har den här rollen/yrket/tjänsten idag, vilken yrkes- och utbildningsbakgrund har de?

Har du något tips på någon annan person som jag också skulle kunna ringa till?

## Sammanfatta efter intervjuerna

Sammanfatta och reflektera över vad som stämmer in på dig och vad du behöver utveckla utifrån dina informationsintervjuer. Skriv ner de kompetenser du kan behöva fylla på, till exempel i form av utbildningar, arbetserfarenhet eller färdigheter, under din karriärväxling

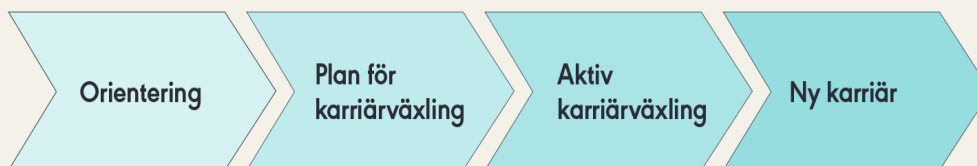
**Det här stämmer in på mig:**

**Det här behöver jag utveckla:**



# Kapitel 3 Nästa steg

## HANDLINGSPLANEN



Nu har du kommit fram till din nya yrkesroll; vilka arbetsuppgifter, i vilket sammanhang och var du vill verka. Ditt nästa steg är att utveckla en handlingsplan som beskriver din väg framåt, de aktiviteter under din karriärväxling som du behöver göra för att nå ditt mål. Handlingsplanen utgör en grund för att kunna få stöd av SOKstiftelsen. Din rådgivare på SOKstiftelsen finns som stöd för dig i processen att ta fram en handlingsplan.

### Ditt övergripande mål

Det övergripande målet är dit du vill efter din karriärväxling är genomförd. Det kan vara på längre sikt. Beskriv så tydligt som möjligt, dvs

- yrkesområdet
- vilka arbetsuppgifter du vill arbeta med,
- hur rollen/yrket benämns
- geografisk placering (var)

Till exempel: "Jag vill arbeta inom vården som sjuksköterska. Jag är intresserad av palliativ vård. Jag vill arbeta i Jämtland".

Mitt övergripande mål:

Mitt övergripande mål ska jag ha nått:

## Delmål

Beskriv dina delmål och när de ska vara uppfyllda

### Delmål - exempel

Ex: komplettering av gymnasiebetyg

### Klart

dec 20xx

Ex: fått extra arbete på Östersunds sjukhus

juni 20xx

Ex: Antagen till sjuksköterskeutbildningen

maj 20xx

### Delmål

### Klart

## Aktivitetsplan

Utgå från de datum du har satt för dina delmål. Bestäm hur mycket tid du är beredd att lägga ner för att nå dem.

Aktiviteterna du genomför ska bidra till att nå ditt övergripande mål och dina delmål.

Aktivitet - exempel	När	Omfattning
Ex: Ansöka till komvux	15 juni	Några timmar
Ex: Undersöka hur det är att arbeta på sjukhus. Ringa några som jag känner.	juni	20 timmar
Ex: Läsa på komvux	hösttermin 20xx	Heltid
Ex: Söka extra arbete på Östersunds sjukhus	påbörjas nu	20 timmar
Ex: Ansöka till sjuksköterskeutbildning	december 20xx	Några timmar
Ex: Studera till sjuksköterska	20xx-20xx	Heltid i tre år



## Din plan B – om du inte når ditt mål

Om det händer något som gör att det övergripande målet inte är aktuellt längre behöver du en plan B. Ett alternativt mål. Beskriv så tydligt som möjligt:

- yrkesområdet
- vilka arbetsuppgifter du vill arbeta med,
- hur rollen/yrket benämns
- geografisk placering (var)

## Avstämning med SOKstiftelsen

Utgå från dina planer och sätt upp detta i dialog med din rådgivare. Det är du som ansvarar för att avstämningen sker.

<b>Avstämning - exempel</b>	<b>När</b>
Ex: Första våren	juni 20xx
Ex: Bekräfta antagning komvux	augusti 20xx
Ex: Skicka in studieresultat	hösttermin 20xx
Ex: Bekräfta antagning högskola	påbörjas nu
Ex: annan avstämning	

# Kapitel 4 Nästa steg

## AKTIV KARRIÄRVÄXLING

Nu har du satt igång med din karriärväxling; du kanske studerar, praktiserar eller gör en kombination av båda. Eller så utvecklar du en egen verksamhet, ett eget företag. I din handlingsplan kommer du att beskriva när du har avstämningar med din rådgivare på SOKstiftelsen. Då stämmer ni av att de aktiviteter du tidsatt blivit genomförda och hur din karriärväxling går.

### **Det är också ett tillfälle för reflektion kring din karriärväxling**

- Hur känns det?
- Överensstämmer dina förväntningar nu när du är igång med din karriärväxling?
- Vad går bra?
- Vilka utmaningar ligger framför dig, vad ser du för möjligheter och/eller hinder?
- Behöver du ändra något i handlingsplanen?

**Din rådgivare på SOKstiftelsen finns som stöd under hela din aktiva karriärväxling.**

SOK

Scenkonstens  
Omställnings- &  
Karriärväxlingsstiftelse

SOKstiftelsen  
Rehngatan 11, 7 trappor, 113 57 Stockholm  
Växel 08-442 97 40, [kontakt@sokstiftelsen.se](mailto:kontakt@sokstiftelsen.se)  
[www.sokstiftelsen.se](http://www.sokstiftelsen.se)