

ANALYSUPPGIFT ANGÅENDE MÅLSÄTTNINGAR

Det är ofta svårt att formulera mål – antingen finns det inga alternativ eller så finns det för många. Man kan träffa mitt i prick med slutna ögon, men oftast når man bättre resultat om man vet vad man siktar på, och därför är det viktigt att ägna tid åt måluppställningen. Syftet med frågorna nedan är att hjälpa dig att reda ut dina tankar så att du kommer i gång. Svara på frågorna nedan och skriv ut dina svar, eller spara dem på din dator.

Vad vill jag? - Vad strävar jag efter i karriären (i jobbet, studierna etc.)? - Vad önskar jag mig, vill och anser vara viktigt avseende min framtida karriär? Vad är jag intresserad av och vad blir jag inspirerad av?

Mina starka sidor? - Vilka erfarenheter, kompetenser, kunskaper och färdigheter har jag fått av arbetet, studierna och på fritiden. Vad har jag fått bra respons för och när har jag känt att jag lyckats?

Vad uppskattar jag? - Vad är det som gör att jag uppskattar vissa jobb och aktiviteter? Vad är speciellt viktigt för mig? Och vad strider mot mina principer?

Hur vill jag jobba? I hurdana aktiviteter, arbetsuppgifter och arbetsmetoder kan jag "ge järnet"? Och vad har jag för önskemål avseende arbetstiden, arbetsmiljön, arbetsplatsens storlek samt arbetets självständighet och säkerhet?

Hurdan kollega är jag? – Hurdan kollega är jag, med hurdana människor trivs jag? Känns vissa sociala situationer svåra? Måste jag behärska nästan allt eller kan jag nätverka?

Mina svaga sidor? - Man kan och behöver inte vara bra på allt. Det är ändå bra att identifiera sina svaga sidor, så att man kan förbereda sig på uppgifter och situationer som känns svåra. Man kan också lära sig att leva med sina svaga sidor så att de ställer till så lite förtret som möjligt. Vilka svaga sidor har jag?

Mina gränsvillkor? - Ställer min livssituation upp gränsvillkor som jag vill eller måste beakta när jag fattar beslut? Hur långt räcker mina resurser, vad hjälper mig att orka? Var går gränsen?

Jämför till slut dina svar med följande frågor:

Observationer, slutsatser – I vilka branscher, yrken och arbetsuppgifter kan det som är viktigt för mig realiseras fullt ut eller i tillräcklig grad? Vad borde jag välja? Hurdana lösningar eller förändringar skulle jag satsa på? Vilka är mina mål, vart vill jag komma från nuläget?

Genomförande - Vad gör jag härnäst och genom hurdana drag uppnår jag mitt mål? Vad är tidsschemat? Vad kan förhindra eller motverka uppnåendet av målet? Hur minskar eller övervinner jag hindren? Vad eller vem kan hjälpa mig med att nå målet?