

Bragt i MetroExpress den 25. maj 2007

# Klar kurs på karrieren

**Det er en god idé at være bevidst om, hvad man som nyuddannet vil med sit arbejdsliv.**

## KARRIERECOACHING

- Et karrierecoaching-forløb varer typisk tre til fire gange med en uge til 14 dage mellem hvert møde.
- Hver konsultation varer halvanden til to timer.
- Det koster i omegnen af 750 kroner for en konsultation inklusive moms for privatpersoner og er lidt dyrere for virksomheder.

Sofie på 26 år er færdiguddannet som skolelærer, men er grundlæggende i tvivl om hvorvidt, hun har lyst til en karriere som folkeskolelærer. Spørgsmålene kører rundt i hendes hoved, og derfor henvender hun sig til en karrierecoach.

Fælles for nyuddannede som Sofie og andre, der benytter en karrierecoach, er, at de ikke ved, hvad de vil med deres karriere. Det fortæller coach Marianne Thorsø, der driver Thorsø Coaching.

»Det kan være folk, der sidder i et job og tænker: 'Det her vil jeg ikke, men jeg ved heller ikke, hvad jeg så vil', eller folk, der ikke er i job og ikke ved, hvor de vil søge hen,« siger hun.

### Hjælp til selvhjælp

Karrierecoaching er en ny form for hjælp til selvhjælp, der er spiret frem i de seneste år. Ifølge Marianne Thorsø er en

coach trænet i at stille spørgsmål, som man ikke ville kunne stille selv. Man kan især bruge coaching, hvis man rent arbejdsmæssigt løber panden mod en mur, eller når man som nyuddannet står og kigger på en jungle af jobmuligheder og mangler en indre vejviser.

»Man kan ikke gå hen til billetlugen og sige: Jeg skal have en billet, og jeg skal ikke til Kalundborg. Det er først, når man ved, hvad destinationen er, at man kan nå derhen,« siger Marianne Thorsø.

Hun råder nyuddannede til at gøre sig klart, hvilke værdier der er vigtige for ham eller hende i et arbejde.

»Det er lige så vigtigt at finde ud af, hvad jeg grundlæggende ville sætte pris på i et job, som at tænke over, hvilken branche, firma eller opgaver der passer til mig. For nogle er tryghed det vigtigste i verden. Så handler det om at finde ud af, hvad der udgør tryghed. Måske er det tryghed i ansættelsen, måske er det at vide, præcis hvad det er, jeg skal lave, og hvad der forventes af mig.«

### Hvad vil du opnå

En anden god idé for nyuddannede er at lave en plan for, hvad det er, man gerne vil opnå med sit job. Det kan være en bestemt position, et ønske om at blive god på bestemte felter, blive forfremmet eller noget helt fjerde.

»Det er godt at have nogle mål og en retning, som man gerne vil nå – og samtidig være åben for, at tingene hele tiden ændrer sig. Man ved aldrig, hvilke muligheder der dukker op i morgen – og slet ikke om fire-fem år,« siger Marianne Thorsø.

Hos karrierecoach Susanne Teglkamp, der driver sit eget firma, Teglkamp & Co., varer en konsultation typisk halvanden til to timer. Men kundens arbejde med sig selv slutter ikke der.

»Når vi skilles efter et møde, får mine kunder gerne spørgsmål og konkrete opgaver med hjem, som de skal løse til næste gang, vi mødes. Det kunne være at udarbejde en lang liste med succesoplevelser fra studiet eller arbejdet eller opstille en liste med alle, man kender, for at få styr på sit netværk,« siger Susanne Teglkamp.

Hun mener, at en af grundene til, at karrierecoaching er blevet så populært, skyldes, at arbejdet betyder mere på det personlige plan i dag end for en til to generationer siden.

»Mulighederne er langt større, og det er befriende, men skaber også forvirring. Desuden er vi blevet mere bevidste om, hvor meget jobbet betyder for os. Det handler om langt mere end bare penge, – om personlig realisering og at være glad for og stolt over det, man laver.«

