

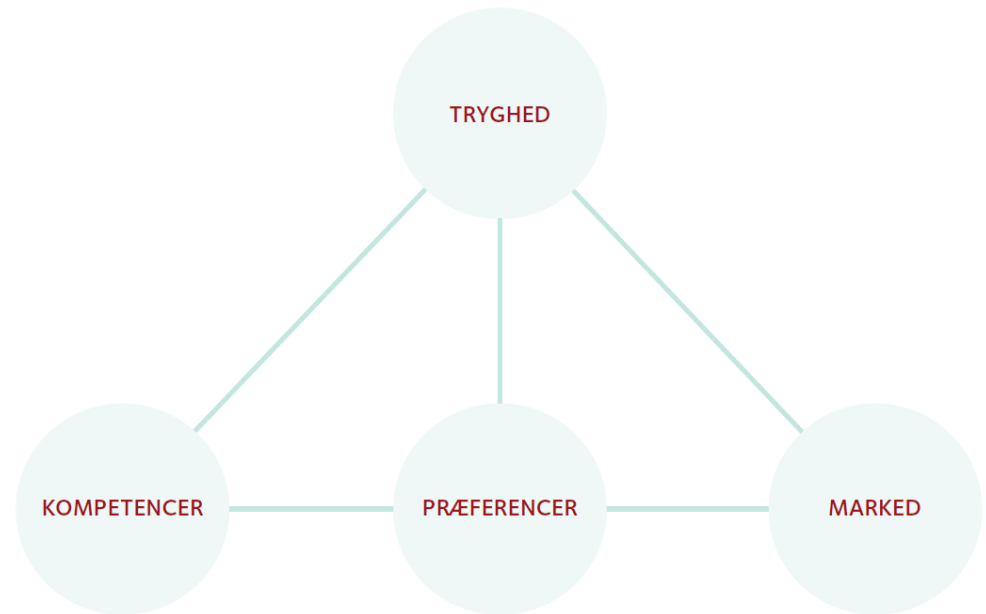


Dansk Journalistforbund
medier & kommunikation

Skab din karriere

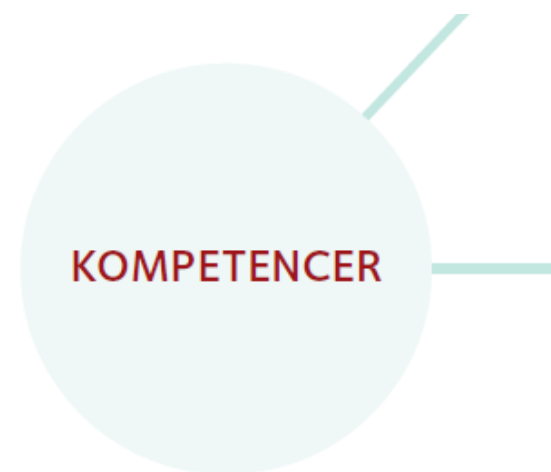
Mads Løkke Rasmussen
DJ karriere & trivsel
6. Januar 2020

Din markedsværdi – set med andres øjne



Kompetence – Hvad kan du?

- Dine kompetencer vokser sandsynligvis hele vejen gennem arbejdslivet.
- Husk at det er set med andres, og ikke egne øjne.
- Husk at det ikke handler om at være verdensmester, men om at være god nok.
- Ka' du pløje?



Præference – Hvad vil du?

- Dine præferencer vokser ikke med tiden – de skifter.
- Opgaver, roller og indhold du har elsket, kan du blive træt af og færdig med.
- Du skal kunne overbevise andre om dine præferencer.

PRÆFERENCER



Markedet – Hvordan står du?

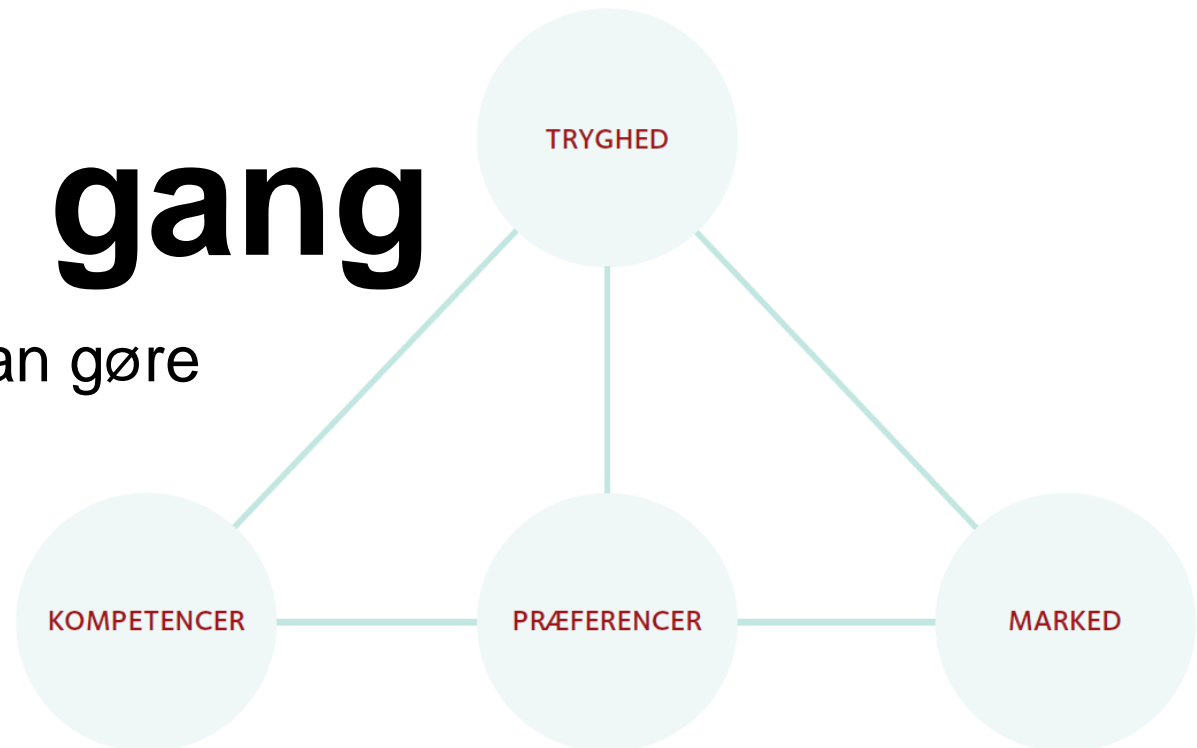
- Er der nogen, der har behov, for det du kan og vil?
- Er der nogen, der har penge, de vil kaste efter det du kan og vil?
- Hvordan står du i forhold til sandsynlige konkurrenter?





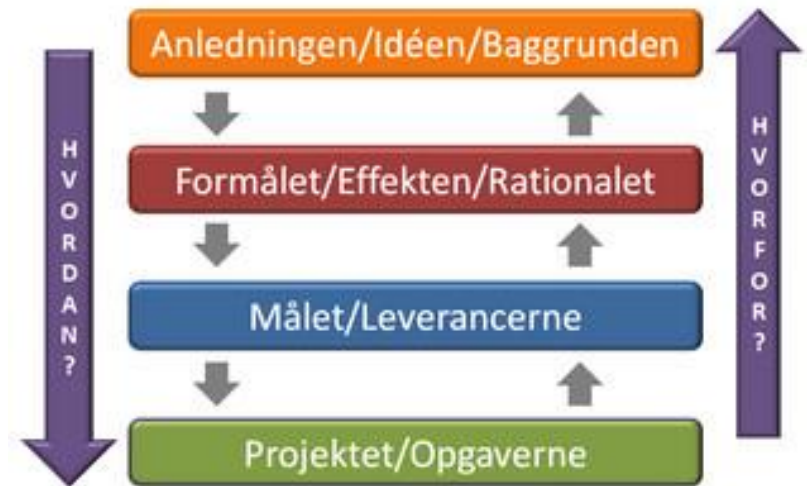
Kom i gang

Hvad du selv kan gøre



Målafklaring

- Målhierarki
 - Hvorfor gør du karriere?
 - Aktuelle karrieremål
 - Delmål
 - Handlinger
- SMARTØF



S	SPECIFIK
M	MÅLBART
A	ATTRAKTIVT
R	REALISTISK
T	TIDSFASTSAT
Ø	ØKOLOGISK
F	FORMULERET SKRIFTLIGT OG POSITIVT

Formuler dit mål

Så specifikt og målbart som muligt

Formuler dit mål

- Hvorfor er det attraktivt for dig at nå dit mål?
 - Hvorfor er det realistisk for dig, at du når dit mål?
 - Hvornår er det både attraktivt og realistisk for dig at nå dit mål?
-



KOMPETENCER

Kompetenceafklaring



	Helt/Ja	Delvis	For lidt/ Nej
Jeg har et klart billede af mine kompetencer.			
Ud over at kunne opliste, hvilke stillinger jeg har haft, vil jeg let kunne opliste, hvad jeg kan.			
Jeg kan umiddelbart komme med eksempler på begivenheder, der viser, hvilke resultater jeg har skabt.			
Jeg kan umiddelbart komme med eksempler på, hvordan mine personlige egenskaber er kommet til udtryk i praksis.			

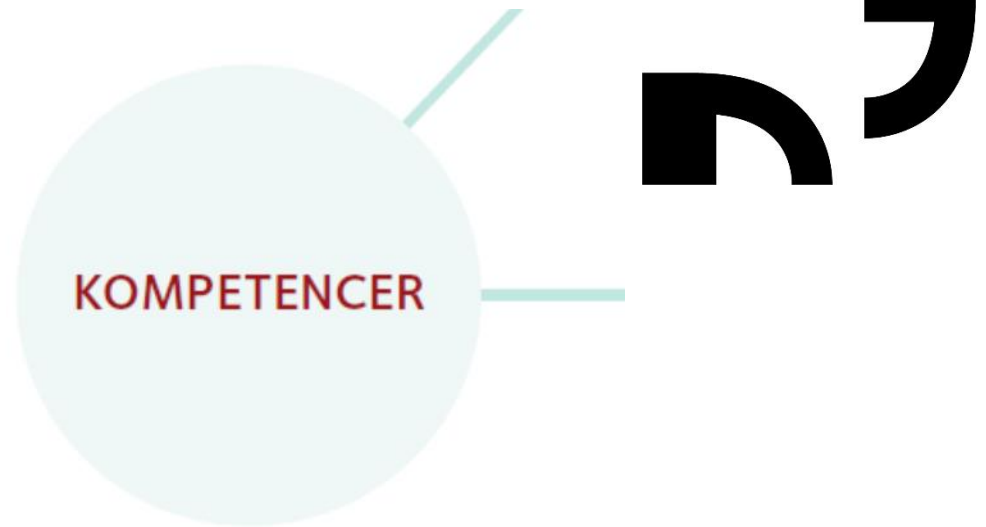
Kompetenceafklaring

- Sådan gør du
- Tag en kopi af dit CV og tilføj også gerne flere private aktiviteter, f.eks. rejser og fritidsinteresser.
- Ud for hver enkelt aktivitet og specifikke arbejdsopgave skriver du nu løs, idet du svarer på spørgsmålene:
 - Hvorfor valgte jeg det?
 - Hvad lærte jeg?
 - Hvordan kan jeg bruge det fremover?



KOMPETENCER

STAR(K)



S – situation: Hvad var situationen? Beskriv helt kort.

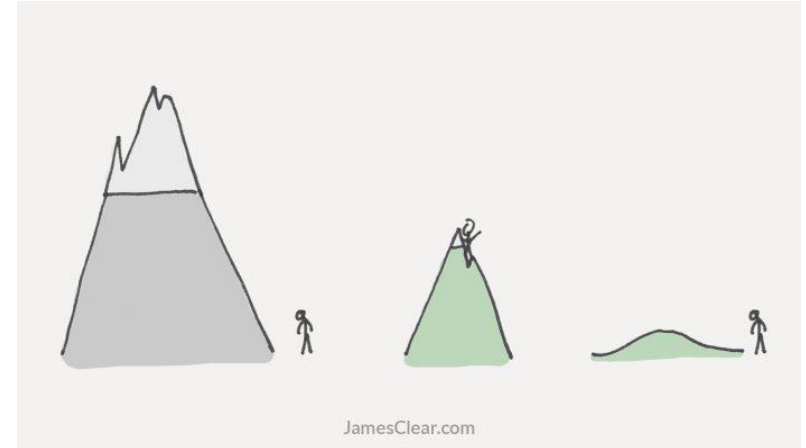
T – task (opgave): Hvad var opgaven eller udfordringen?

A – action (handling): Hvad gjorde du?

R – resultat: Hvad var resultatet? Hvilket resultat skabte du?

(K –kompetence): Hvilke kompetencer brugte du?

PRÆFERENCER



Præferenceafklaring - Guldlokeglen



PRÆFERENCER

Præferenceafklaring

- Sådan gør du:
- Notér: Hvilke ti værdier vil være de vigtigste for dig i næste del af dit arbejdsliv?
- Prioritér værdierne. 1 er vigtigst.

Juster dit mål

Så det passer til dine kompetencer, og dine præferencer

Networking = Markedsanalyse og branding

- Hvad skal dit netværk fortælle dig?

 - Hvad skal du fortælle dit netværk?
-



Handleplan



Formuler dine delmål

Hvad vil være bevis på, at du er på rette vej, og er nået et stykke?



Mads Løkke Rasmussen
mlr@journalistforbundet.dk