

# Jobtilfredshed! Hvor ligger du på en 10-skala?

PÅ EN SKALA fra 1-10 (hvor 10 er "meget tilfreds"), hvor tilfreds er du så med dit job?

Luk øjnene, mærk eller se det for dig. Konkretiser oplevelsen i et tal. Nu. Hvor ligger du på skalaen?

Hvis din jobtilfredshed er høj og ligger mellem 7-10, så læs roligt videre i næste afsnit. Er dit svar mellem 4-6, så hop til afsnit 6. Bunder du med 1-3, så skynd dig at springe til afsnit 7! Er du ikke til skalaspørgsmål eller almindelig nysgerrig af natur, så tag hele "pakken" :-)

Med dette ugebladsagtige og super uvidenskabelig analyseredskab vil jeg blot sætte fokus på jobtilfredshed. Jeg holder sommerferie, og når der er ro på, har jeg overskud til at se lidt længere end til udkanten af ugen. Jeg er lige nu mere "human being" og mindre "human doing" i forhold til, når hamsterhjulet ruller. Jeg ser i spejlet og kigger mig selv i øjnene. "Hvordan er min jobtilfredshed så kammerat?" "9" - lyder svaret instinktivt, hvilket føles som den korrekte angivelse.

Min erfaring er, at jobtilfredshed er en nær slægtning til livstilfredshed. Forestiller mig at de går hånd og hånd gennem livet. Det betyder, at hvis jobtilfredsheden for alvor begynder at halte, så hiver den livstilfredsheden med i en nedadgående spiral. En anden årsag til min fokus på jobtilfredshed er, at jeg har netop fejret 10 års jubilæum

i samme virksomhed. Det har været en kærtkommen lejlighed til et "jobservicetjek". Det, der pt. bringer mig højt på tilfredsheds-skalaen, er oplevelsen af at være en central del af store employer brandingprojekter, som vedrører tusindvis af nuværende og kommende kolleger. Projekterne er komplekse. Jeg skal stå på tæer for at følge med. Projekterne pirker til mit behov for at gøre en forskel, at være pioner og sætte skibe i søen. Skyggesiden er så at være notorisk "ja-siger" og dermed få for meget af det gode og brænde lyset i begge ender - og lidt på midten.

Når din jobtilfredshed er 7-10: Dejligt! Nyd det. En høj jobtilfredshed bør være alle forundt. Hvad er det for øvrigt du sætter pris på? Hvordan understøtter arbejdet din personlige eller professionelle udvikling? Skulle jobtilfredsheden dale, er det stærkt at kunne navigere tilbage på ret kurs.

Når din jobtilfredshed er 4-6: Du er altså "mellemtilfreds"... Det kan blive lidt "leverpostej". Måske fanget mellem noget, der ikke er rigtig skidt, men heller ikke det gode job. Der kommer en løn ind, kollegerne er måske ok, men du tror, at "passion" er en frugt hjemmehørende i Paraguay - og ikke en stærk følelse af lyst til at virke. Da min egen jobtilfredshed var nedadgående, lavede jeg en plus/minus liste og vægtede fordele og ulemper. Det gav et fint overblik og ideer til forandring, så jeg kunne vokse med jobbet frem for at stagnere og erodere. Coaching kan for mange være det tiltrængte pust af motivation/inspiration. Andre skal blot beslutte at være tro mod sig selv, og så kan de flytte bjerge. Vejene er forskellige, men målet er ofte det samme. At et arbejde er et sted, hvor man trives, et læringssted - og hvis man ender med at stortrives, så kommer det alle involverede parter til gode.

1-3'erne: Meget lav jobtilfredshed. Alarmklokken ringer. Det er en super vigtig konstatering. Ros for den klarhed du udviser. Bemærk at vi som ud-

gangspunkt altid har tre muligheder: 1) At blive og forsøge at forbedre en kultur/arbejdsplads. 2) Resignere/blive og acceptere status quo. 3) Forlade kulturen/arbejdspladsen og søge nye græsgange.

Det er tre vidt forskellige taktikker, der hver på sin måde kan virke forløsende. Du bestemmer. "Handling skaber forvandling". Ved godt, at det lyder som noget fra flappen på en Gajol-pakke, men det at tage ansvar for eget liv er universel basisviden, som vi hver især vil erkende på et eller andet sted. Bolden (eller måske lorten) ligger i din favn, og hvad du beslutter er altafgørende. At udsætte er også en beslutning - men sjældent noget man bliver præmieret for. Carpe diem. Det kræver ekstra energi at starte en jobsøgningsproces, så læn dig fx op ad en god ven eller træk på dit netværk. Det er normalt større, end man lige forestiller sig.

En lavthængende frugt er fx at få tilmeldt dig email-jobagenten hos Jobindex.dk og lignende jobportaler. Brug dit LinkedIn netværk (eller opbyg det), spred budskabet om din interesse for jobskifte hos relevante venner, bekendte og tidligere kolleger, at du er klar til transformation. Finpuds dit CV. Lav gerne en 1-2 min. introduktionsvideo, som du kan bruge som virtuel døråbner. Mulighederne er mange. Se dig selv som et attraktivt "produkt", der skal formidles til en virksomhed, der lige står og mangler sådan som dig.

Sluttelig så kom jeg i tanke om følgende citat fundet på Pinterst.com, som jeg med jævne mellemrum må huske mig selv på, når jeg selv tvivler: "If you don't like how things are, change it! You're not a tree." God vind!



## Som jeg ser det

"Som jeg ser det" bliver skrevet på skift af vores faste klummeskribenter



Anette Lauritsen  
Camilla Lysgaard  
Ulrich Koch Borrits  
Casper Skovgaard  
Jens Frimann Hansen  
Dorthe Carlsen  
Michael Randropp  
Kamilla Sevel  
Konstantyner  
Rolf Lund  
Allan Jørgensen  
Kirsten Kværnø  
Mette Skamris  
Carsten Bo Jensen  
Claus Nissen  
Jesper Lyngsøe  
Christensen  
Lars Michael Nielsen  
Henrik Lieberkind  
Janus Kyhl  
Louise Manstrup  
Mikael Fock  
**Franz Veisig**  
Thomas Horn  
Lars Michael Nielsen  
Berit Elmark  
Josephine Vedel  
Niels Berg

Franz Veisig arbejder med HR og marketing. Født og opvokset i Helsingør. I sin fritid er han aktiv i Helsingør Floorball Team og entusiastisk fotograf.

"Som jeg ser det" bliver skrevet på skift af vores faste klummeskribenter. Du kan læse tidligere udgaver på [www.helsingordagblad.dk](http://www.helsingordagblad.dk)