

I den bedste mening

Sådan håndterer du
dine omgivelser
som jobsøgende

makio

I den bedste mening

– sådan håndterer du dine omgivelser som jobsøgende

De fleste mennesker oplever det en eller flere gange i løbet af et arbejdsliv: At være jobsøgende. Alligevel kan vi have svært ved at tale om det.

Som jobsøgende kan det være svært at svare på alle de – velmenende – spørgsmål. Omvendt kan det være svært at stille de rigtige spørgsmål til en jobsøgende.

Lige i situationen kan det være svært at håndtere. For begge parter. Det vil vi gerne hjælpe med at gøre nemmere i denne pixibog. På de næste sider kan du læse mere om og få tips til at håndtere dine omgivelser som jobsøgende.



VI KAN ALLE HAVE
SVÆRT VED AT TALE OM
AT VÆRE JOBSØGENDE.

DU ER ALTSÅ IKKE
ALENE OM DET!

Velmenende, men ikke altid nemme spørgsmål

Når du bliver ledig, kan du til tider opleve, at dine nærmeste – din familie, partner, venner og bekendte – har holdninger til din jobsøgning: Hvornår du går i gang. Hvilke jobs du skal søge. Hvor mange jobs du bør søge. Og hvordan du henvender dig.



HAR DU
PRØVET
AT...?



HVORNÅR
GÅR DU
I GANG?

Det er positivt og handler om, at de vil dig det bedste. Du er ude af din vante "boks" og det aktiverer dine relationers "fixer-gen". Men hjælper det dig?

Din rådgiver i Makio er din arbejdsven på vejen til dit næste gode job og ekspert på området.

Din rådgiver arbejder neutralt, uden fordomme og præferencer overfor dig og din baggrund. Det giver derfor god mening at tage en snak med din rådgiver om de anbefalinger og tips, du får fra dine relationer.



DU SKAL
BARE...



HVILKE
JOBS VIL DU
SØGE?

Det kan sagtens være gode råd fra folk, der kender dig. Men det kan også være ret forvirrende at tage stilling til forskellige – ofte modsatrettede – forslag. Dertil kommer, at dine relationer taler ud fra deres subjektive opfattelse og ikke altid kender det fulde billede af din situation eller måske udtaler sig om noget, de ikke har forudsætninger for. Vend dine tanker med din rådgiver.



HVOR
MANGE
JOBS HAR
DU SØGT?

5 typiske kommentarer – og hvad Makio vil råde dig til

1

Dit CV/din ansøgning
skal se helt anderledes ud!
(Se mit som gav mig mit job)

Din rådgiver siger: Hvad der virker – og ikke virker – for CV og ansøgninger, er konstant under udvikling. Samtidig skal CV'et afspejle lige netop dig, og ansøgningen fortælle din kommende arbejdsgiver, hvordan DU kan løse deres behov. Din rådgiver ved en masse om de nyeste trends og om, hvordan du skiller dig – positivt – ud.

2

Det handler bare om at sende rigtig mange ansøgninger afsted, så skal du nok få et job!

Din rådgiver siger: Når du ved, hvad du kan og vil, så kan du målrette dine ansøgninger og med større sandsynlighed ramme plet, end hvis du sender ansøgninger ud med spredehagl.

3

Skal du ikke snart i gang med at sende ansøgninger?

Din rådgiver siger: Jo, når du er klar – og klar på hvad du kan, vil og hvad du vil være med til – og har formuleret det.

4

**Det stiller dig i et dårligt lys,
hvis du fortæller, at du er opsagt.
Så lad være at fortælle det!**

Din rådgiver siger: Nej. Kort og godt.
Du kommer længst med ærlighed, og bliver
du fanget i at have løjet, så mister du din
troværdighed på andre områder også.
Din rådgiver hjælper dig med hvornår
og hvordan, du fortæller det.

5

Det bliver godt nok svært for dig
at få job, når nu du er så gammel,
så ung og fødedygtig, lige har født,
er single, mangler uddannelse,
er for erfaren og dyr, har været
sygemeldt... (fortsæt selv)

Din rådgiver siger: Vi har alle sammen
en "øm tå", som står i vejen for det,
vi stræber efter – et job, en livspartner,
viden, uddannelse eller lykke.

Heldigvis har vi også alle noget unikt godt
at byde på. Også her hjælper din rådgiver
dig med at blive helt skarp på,
hvad du bidrager med.

Gode spørgsmål til at få samtalen godt videre

Det er vigtigt, at du stadig kan være i din relation. Altså at du kan føle dig godt tilpas og ikke bliver bange for at afvise dem, der spørger (for meget).

Du kan ofte få nogle ret interessante snakke, hvis du får stillet lidt anderledes spørgsmål til dine relationer. Det kan kræve lidt øvelse at få samtalen "vendt om".

På næste side kan du se nogle eksempler på spørgsmål, der kan hjælpe samtalen godt videre.

God fornøjelse.

Nok om mig – hvordan har du det selv?

Hvis du nu skulle lave noget helt andet, hvad ville du så lave?

Tak fordi du spørger ind til mig, det er jeg glad for. Jeg bruger så meget krudt på det i hverdagen, at jeg hellere vil høre om alt mulig andet her i dag.

Nok om hvilket job jeg drømmer om – hvad drømmer du selv om?

Tak for din interesse og støtte. Lige nu er jeg fuldt optaget af at være i en afklaringsproces, men jeg vil meget gerne vende tilbage til dig, hvis jeg får behov – vil det være OK?

Sådan kan du introducere dig selv

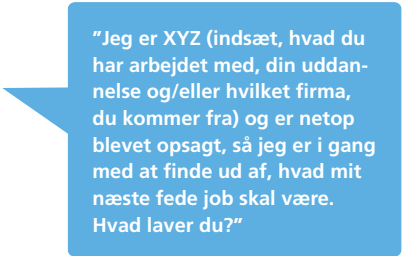
For mange jobsøgende kan sociale arrangementer være en udfordring. Hånden på hjertet, så kender vi det nok alle sammen. At føle os lidt ved siden af: Vi er ikke rige nok, smarte nok, kendte nok osv.

Derfor er det helt naturligt, at vi kan have lyst til at gemme os lidt. Melde fra til sociale aktiviteter.

Det må du godt i den første tid som ledig. Men herefter er det vores varmeste anbefaling, at du kommer ud blandt andre, så du både får nye input og får spredt rygten om hvilken type job, du søger.

Du vil formentlig også opdage, at ikke så få har været i samme situation som dig.

Måske kan du have glæde af at lade dig inspirere af denne her introduktion:



“Jeg er XYZ (indsæt, hvad du har arbejdet med, din uddannelse og/eller hvilket firma, du kommer fra) og er netop blevet opsagt, så jeg er i gang med at finde ud af, hvad mit næste fede job skal være. Hvad laver du?”

Få din rådgiver til at hjælpe dig i gang, hvis det kniber.
Og så rigtig god vind med at holde gode relationer!

Brev fra en jobsøgende

Kære familie og venner

Jeg leder efter nyt job, og det ved jeg, at du som en af mine nærmeste gerne vil hjælpe mig med.

Lige nu har jeg imidlertid mest brug for at finde ud af præcis, hvad det er, jeg skal arbejde med. Mit næste job skal nemlig være det bedste for mig! Til det formål har jeg allieret mig med en rådgiver fra Makio. De er specialister i at hjælpe opsagte videre til deres næste gode job.

Du hjælper mig allerbedst ved at tro på, at jeg gør det her på den rigtige måde.

Det er en ny situation for mig, jeg kan til visse tider være utålmodig og til andre tider være tilbageholdende. Og i stedet for at buldre ud til hele mit netværk nu, vil jeg hellere vente, så jeg får det rette budskab ud første gang.

Det betyder også, at der kan være jobs, som du måske synes er skabt for mig, men som jeg vurderer ikke er det, jeg går efter her og nu.

Hav tillid til min vurdering og hav også gerne tålmodighed med processen frem til jobbet – jeg synes selv, det kan gå lidt langsomt ind i mellem, for reelt er jeg jo først tilfreds, når jeg har fundet og fået mit nye job.

Jeg kan godt blive begejstret over spændende jobs eller jobsamtaler undervejs, men jeg skal jo nok skrive en hel del ansøgninger og til flere samtaler, før jeg når i mål. Så kan vi aftale, at du ikke spørger til min jobsøgning hver gang, vi ses? Så lover jeg til gengæld, at jeg nok skal fortælle dig, når jeg har skrevet kontrakt på mit næste job!

Men er der slet ikke noget, du kan gøre aktivt? Jo!

Jeg vil være dig meget taknemmelig, hvis du vil hjælpe mig, når jeg har brug for at komme i kontakt med dit netværk eller har brug for din særlige viden. Så vil jeg meget gerne kunne tage fat i dig – OK?

Jeg sætter også stor pris på, at du giver mig et praj,
hvis du hører om et job, som kunne være relevant for
mig. Men jeg kan ikke love dig, at jeg søger det – det
skal ikke forstås som utaknemmelighed – men derimod
som at jeg arbejder målrettet og professionelt.

Tak for din forståelse – og tak fordi du bekymrer dig
om mig!



I den bedste mening

Sådan støtter du
en jobsøgende

makio

De fleste mennesker oplever det en eller flere gange i løbet af et arbejdsliv: At være jobsøgende. Alligevel kan vi have svært ved at tale om det.

Som relation – kæreste, ven, søskende, forældre eller bekendt – til en jobsøgende kan det være svært at vise sin støtte. At stille de rigtige spørgsmål. Måske går du rundt om den varme grød? Måske får du sat et ordentligt skænderi i gang, hver gang du prøver at tale om det? Eller oplever, at din partner, ven eller bekendte trækker sig?

Situationen kan være svær at håndtere. For både dig og dine omgivelser. Det vil vi gerne hjælpe med at gøre nemmere i denne pixibog.

På de næste sider kan du læse mere om og få tips til at støtte en jobsøgende.

**Situationen kan være svær at håndtere.
For både dig og dine omgivelser.**



Hvilken relationstype er du?



SPØRGE-JØRGEN

Hvornår skal du i gang med at søge, hvor mange jobs har du søgt, har du prøvet at...?

(Underforstået: Hvorfor fortæller du mig ikke noget? Laver du overhovedet noget?)

FIXER-FRANS

Du skal bare gøre som mig, jeg gjorde sådan her og dét virkede, du skal bare sende en masse ansøgninger, du må bare søge bredere



(Underforstået: Så se dog at komme i gang, gør noget!)



SURE-SANNE

Hvad har du lavet i dag? *(Underforstået: Hvorfor har du ikke ryddet op, gjort rent,*

vasket tøj, slået græs, handlet ind, hentet børn, lavet mad osv., når nu du alligevel bare går rundt herhjemme!)

BEKYMREDE-BØRGE



Har du hørt noget fra xx-firma?

(Underforstået: Sker der snart noget eller hvad? Det ville jo være rart med lidt dobbelt løn. Og hvad nu, hvis du ikke får job snart, så skal vi måske droppe ferien, sælge huset osv.)

BESKYTTER-BERTHA

Har du det godt skat – jamen er du sikker?

(Underforstået: Jeg er bekymret for, hvordan du tager det, at du bliver stresset, deprimeret, sur, om du nogensinde bliver klar eller får et job igen)



Se det fra den anden side

Livet er for kort til ikke at have et fedt job – og det tager den tid, det tager!

Ledige kan til tider opleve, at de nærmeste relationer stiller utroligt mange spørgsmål. De kan også få utroligt mange – og ofte forskellige råd – fra person til person.

Det er let at føle sig krydsforhørt. Tænk over, hvordan spørgsmål og kommentarer kan lyde set fra den job-søgendes side. Tro på at din kæreste, ven eller bekendte gør det på den rigtige måde – og i øvrigt får professionel hjælp fra sin rådgiver. Så hav tillid og tålmodighed. Vi ved, at det handler om, at du vil den jobsøgende det bedste. Vi ved også, at en jobsøgende per definition er ude af sin vante "boks" – og det aktiverer nemt dit "fixer-gen". Men hvordan hjælper du bedst din jobsøgende ven?

HVAD LYTTER DU EFTER?



At lytte er at hjælpe

Som pårørende er det godt ikke hele tiden at spørge.
Faktisk er det allervigtigste at lytte!

Men der er også gode spørgsmål, du kan stille.
Du kan starte sådan her:

- Jeg har lyst til at spørge dig – vil det være i orden?
- Spørg – og så lyt! Vent med at komme med gode råd, lad i stedet svar og idéer komme fra din kæreste, ven eller bekendte selv.

- Spørg direkte og konkret: Hvad skete der?
Hvem sagde hvad? Hvad gjorde du så? Hvad tænker du om det? Hvad er du mest optaget af lige nu?
Hvad kan jeg hjælpe dig med?
- Tag ikke for givet, at din kæreste, ven eller bekendte vil lave det samme som før, og tro ikke at du skal finde jobbet til ham/hende. Så hør lige, hvad han/hun egentlig gerne vil, før du sender stillingsopslag videre.

Rart at vide

At være jobsøgende er ingen sygdom. Og det smitter heller ikke!

Det ved du selvfølgelig godt. Men faktisk så skyldes noget af vores bekymring, at vi rent psykologisk får aktiveret tanken: Tænk hvis det var mig! Og hvad betyder det egentlig for mit liv og min sociale status, at en af mine nærmeste ikke har noget job?

Du kommer altså hurtigt på overarbejde, når du står en jobsøgende nær. Husk at det er en fase, der går over. Det er almindeligt med humørsvingninger, gode og dårlige dage – og det kan være svært at komme ud af et dårligt humør, når man kun har sig selv som "arbejdsgiver".

Tag det alvorligt, hvis du oplever, at din kæreste, ven eller bekendte er mere end almindeligt stresset med søvnløshed, irritation, opfarethed eller har svært ved at huske.

Det er helt OK at fortælle, at du bekymrer dig. Og du må meget gerne opfordre vedkommende til en snak om det med sin rådgiver i Makio. Vi har prøvet det før.

Rigtig god vind med at være en god relation!