

# Er du moden til at skifte spor?

Det er slut med at 'blive ved sin læst', som skomageren i det gamle ordsprog. Flere vælger at skifte spor i arbejdslivet

Af Marlene Grøftehaug

**V**i skal blive længere og længere på arbejdsmarkedet, og det stiller større krav til indholdet. Giver mit job mening? Går jeg glad på arbejde? For nogle er svaret et klart og rungende ja til begge dele. For andre lægger spørgsmålene op til en granskning af, hvor skoen trykker – og hvordan de kan handle på det. Og den proces er vigtig, siger Ulla Schade, der er karriere- og kommunikationsrådgiver og forfatter til bogen 'Kunsten at skifte spor – genopfind dit arbejdsliv'.

"Lav et trivselstjek én gang om året: Hvad arbejder du med og ikke mindst hvorfor? Hvad motiverer dig? Hvad gør det modsatte? Bruger du dine kompetencer rigtigt? Er dine vigtigste styrker i spil? Og arbejder du sammen med de rigtige mennesker? Tag snakken med nogle i dit netværk, som kan hjælpe dig med at sætte fokus på de blinde vinkler," siger Ulla Schade.

## Hver tredje overvejer sporskifte

En undersøgelse lavet af Epinion for brancheforeningen Business Danmark viser, at op mod hver tredje person på arbejdsmarkedet overvejer at skifte spor. Ifølge Ulla Schade er der to tidspunkter i livet, hvor tendensen til at skifte spor er stærkest. Den ene gruppe er de unge, som kæmper for at få fodfæste på arbejdsmarkedet. Den anden er seniorer, hvor børnene er flyttet hjemmefra, og hvor tanker-

ne om, hvad der giver mening i arbejdslivet, begynder at fylde mere. Det er dog vigtigt, at man gør op med sig selv, at man ikke flygter fra noget, men derimod bevæger sig hen mod noget nyt, mener Ulla Schade.

"Nissen risikerer at flytte med, så vær klar omkring, hvad dine styrker og præferencer er. Det hjælper i processen, som godt kan tage noget tid at komme igennem," siger hun.

Ifølge Ulla Schade har der været en tendens til at se arbejdslivet som én lang karrierestige, hvor man hele tiden bevæger sig fremad og opad i graderne. Hun tror, at fremtidens arbejdsmarked mere kommer til at ligne en rutsjebane med 'op- og nedture'.

"Nogle gange rykker vi os hurtigt fremad, men andre gange er der plads til at trække sig og fx tage en ny uddannelse i et par år," siger hun og peger på, at der er store fordele ved at gå ind i et nyt fag som senior.

"Livserfaring betyder rigtig meget. Man har jo en masse kompetencer i rygsækken, som man tager med sig og kan bygge videre på. Det kan gøre det til en fantastisk oplevelse at skifte spor." ■

”

Lav et trivselstjek én gang om året for at se, om du er der, hvor du vil være, eller har brug for at flytte dig

ULLA SCHADE, KARRIERERÅDGIVER