

## GODE SPØRGSMÅL TIL AT STYRKE MOTIVATIONEN OG ENERGIEN I JOBSØGNINGEN

Der kan ligge motivation og energi i mange aspekter af jobsøgningen. Herunder kan du identificere din motivation for og energi i "hvad du vil" og "hvad du ikke vil". Ligeledes kan du arbejde med din motivation i forhold til at gå fra "skal" eller "burde" til "vil".

### MOTIVATION I FORHOLD TIL "HVAD DU VIL":

Hvis du ved, hvad du vil i det næste job, så er det en god idé at få identificeret din motivation herfor. Stil dig følgende spørgsmål:

- ⇒ Hvorfor er dit jobmål vigtigt?
- ⇒ Hvad vil du få ud af det?
- ⇒ Hvordan vil dit liv se ud, når du har nået det?

*Fortsættes på næste side ⇒*

## MOTIVATION I FORHOLD TIL "HVAD DU IKKE VIL":

Hvis du ved, hvad du ikke vil i det næste job, så er det ligeledes en god idé at få identificeret dit "hvorfor, vil du ikke det" ved at stille dig "5 x Hvorfor"?

Eksempel:

"Jeg er træt af, at jeg har så mange rejsedage i mit job som eksportsælger"

1. Hvorfor? "Det er anstrengende at rejse"
2. Hvorfor? "Der er alle forberedelserne, pakning og stryging, og der er tidsforskelle, som dræner mig"
3. Hvorfor (er det et problem)? "Jeg når ikke rigtig at være hjemme, før jeg skal afsted igen. Jeg selv – og min familie – oplever, at jeg altid er der, som en mellemlanding"
4. Hvorfor (er det et problem)? "Jeg er for det meste træt, når jeg er sammen med min kone, og jeg når ikke at være med til mine børns dagligdagsaktiviteter"
5. Hvorfor (er det et problem)? "Jeg er ensom!"

## MOTIVATIONEN OG FRA "SKAL" ELLER "BURDE" TIL "VIL":

- ⇒ Hvor er du lige nu på en skala fra 1-10 på motivationen for at nå dit jobmål?
- ⇒ Hvad er årsagen til, at det ligger her?
- ⇒ Hvad skal der til for, at du for alvor kan nå det du gerne vil?
- ⇒ Hvor meget energi vil det give dig, når du begynder at tage nogle skridt i forhold til det?
- ⇒ Hvis du forestiller, at du stod i afslutningen af din karriere, og kunne give dig selv et godt råd, hvad ville det råd så være?
- ⇒ Hvis du ikke havde nogen frygt i livet, hvad ville du så turde gøre?