

Jobkompass

Zeigt Dein Jobkompass nach Norden?

- Oder hast Du eher das Gefühl, irgendwas stimmt in Deinem Job nicht, Du kannst es aber nicht genau greifen?
- Erscheint Dein Job Dir sinnvoll oder laugt er Dich eher aus?
- Möchtest Du wissen in welchen beruflichen Bereichen es Entwicklungspotenziale für Dich gibt?

Ich schenke Dir mein Coaching-Tool „Der Jobkompass“, womit Du mehr Klarheit und Orientierung im beruflichen Kontext für Dich erzielen kannst. Du erhältst eine aktuelle Standortbestimmung und hast so die Möglichkeit zu schauen, wo Du genau ansetzen kannst, damit Du Dich zufriedener im Job fühlst.

Ich wünsche Dir viel Spaß dabei und gute Erkenntnisse.

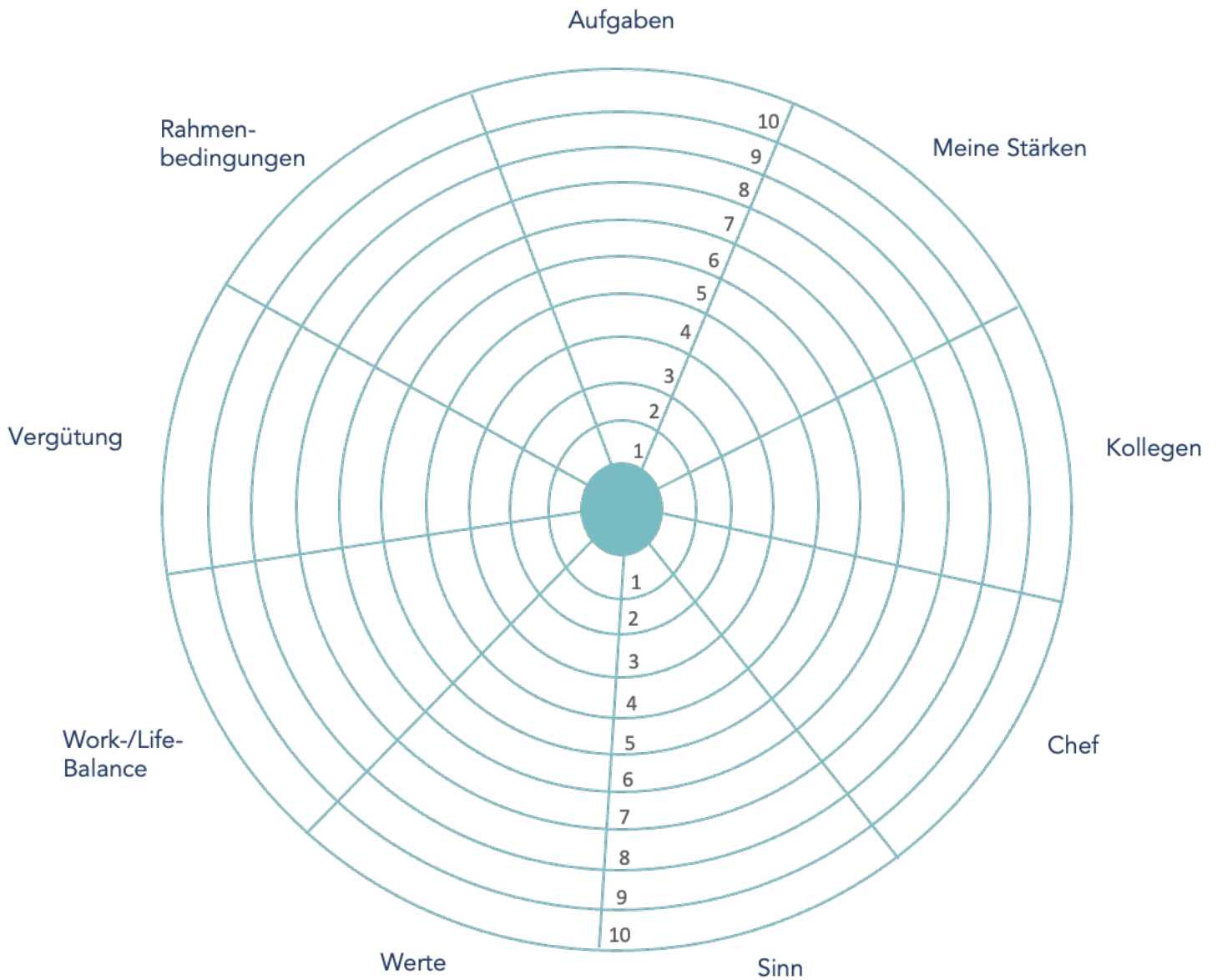
Herzliche Grüße

Marina Martin
Ganzheitlicher Karriere & Life Coach





Mein Jobkompass



Erläuterung einiger Begriffe:

Aufgaben: Habe ich Freude an meinen Aufgaben? Sind sie abwechslungsreich genug für mich?

Stärken: Kann ich bei den Tätigkeiten meine Stärken und Talente einsetzen?

Rahmenbedingungen: z.B. Großraumbüro oder nur Onlinearbeit – komme ich damit zurecht?
Urlaub, Aufstiegsmöglichkeiten, etc.

Werte: Kann ich nach meinen Werten agieren oder muss ich mich verbiegen? (Wenn Du gar nicht weißt, was Deine Werte & Lebensmotive sind, kannst Du diese in einer Coaching-session herausfinden.)

Sinn: Erlebe ich meine Arbeit als sinnstiftend und wertvoll?

Anleitung

Mit Hilfe vom Jobkompass kannst Du einordnen, wie zufrieden Du in den verschiedenen Bereichen bist und erhältst eine Visualisierung Deiner aktuellen Situation.

SCHRITT 1

Der Jobkompass zeigt 9 Bereiche. Du nimmst Dir einen Filzstift mit einer kräftigen Farbe. Bevor Du losmalst ein Hinweis:

Es ist nicht das Ziel, überall eine 10 zu erreichen. Vielleicht kommst Du in einem Thema nur auf 4 und es fühlt sich für Dich trotzdem „rund“ an, weil Dir der Bereich nicht so wichtig ist. Bsp.: Vielleicht ist es Dir wichtiger nette Kollegen zu haben, als viel Geld zu verdienen.

SCHRITT 2 – Zufriedenheit einschätzen

Jetzt ordnest Du jeden Bereich von 1 bis 10 ein, wie zufrieden Du mit diesem bist.

1 (überhaupt nicht zufrieden) und 10 (super zufrieden). Dies machst Du nach Deinem Gefühl, wie stark sich dieser Bereich im Moment für Dich anfühlt. Ganz wichtig: Du sollst nicht vorher überlegen: „Wie sehr zufriedenstellend ist der Bereich, vielleicht eine 7 oder eine 8?“, sondern **Du schaust, bis wohin es Dich malt**. So beziehst Du Dein Unterbewusstsein mit ein.

Du startest folglich bei der 1, den Berufsbereich auszumalen und siehst wie weit es Dich malt, bis zur 6 oder noch ein bisschen darüber hinaus? Das machst Du für jeden einzelnen Bereich. Das führt dann dazu, dass man sich in eine Art Trance malt. Deshalb achte darauf, dass Du bei diesem Schritt nicht gestört wirst. Auf diese Weise erhältst Du eine intuitive Einschätzung, die gewünscht ist.

SCHRITT 3 – Wichtigkeit bewerten

Bewerte danach auf einer Skala von 1-10 wie wichtig dieser Bereich für Dich ist.

1 (unwichtig) und 10 (ganz wichtig) und schreibe die Zahl in den Bereich. Es geht nicht darum, die Bereiche in eine Rangfolge zu bringen, Du kannst einen Wert mehrfach vergeben.

SCHRITT 4

Schau Dir das Ergebnis von Deinem Jobkompass an und lass es auf Dich wirken. Wie fühlst Du Dich beim Betrachten? Gibt es für Dich Überraschungen, jetzt wo Du Deinen Job aus der Vogelperspektive betrachtest? Wohin fällt Dein Blick?

Notiere Dir die Bereiche, wo Dein Blick hinfällt. Sie wollen Deine Aufmerksamkeit.

SCHRITT 5

Auf den Folgeseiten kannst Du nun für die Fokusbereiche, wo Du etwas verändern möchtest, Deine persönlichen Ziele festlegen.

Bereich 1 _ _ _ _ _

Aktuelle Zufriedenheit: / 10

Aktuelle Wichtigkeit: / 10

Was sind Deine Mindestanforderungen für diesen Bereich? Was ist gesetzt?

z.B. 1x die Woche Austausch mit Teamkollegen vor Ort, Regelmäßiges Mittagessen mit Kollege xy

Was läuft bereits gut?

Was möchtest Du verändern?

Welches Ziel möchtest Du für diesen Bereich festlegen?

Tipp: definiere es möglichst spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert (SMART-Kriterien)



CHANGE & LIFE COACHING
MARINAMARTIN

Bereich 2 _ _ _ _ _

Aktuelle Zufriedenheit: / 10

Aktuelle Wichtigkeit: / 10

Was sind Deine Mindestanforderungen für diesen Bereich? Was ist gesetzt?

Was läuft bereits gut?

Was möchtest Du verändern?

Welches Ziel möchtest Du für diesen Bereich festlegen?

Tipp: definiere es möglichst spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert (SMART-Kriterien)

Möchtest Du gemeinsam mit einem Coach an Deinen Zielen arbeiten?

Manchmal sind die Themen sehr groß und komplex an denen man arbeiten möchte, z.B. wenn Du feststellst, dass Du Dich beruflich ganz neu orientieren möchtest oder gewisse Dinge der Reflexion bedürfen, um negative Verhaltensmuster und Blockaden aufzulösen, um beruflich voranzukommen. Hierbei kann Dir ein Expertenblick von außen helfen, Dich auf neue Wege zu begeben.

In einem kostenlosen Vorgespräch können wir uns kennenlernen und herausfinden, wie ich Dich unterstützen kann.

- Du beschreibst mir Dein Thema.
- Ich gebe dazu erste Gedankenanstöße, die Dich vielleicht schon einen Schritt weiterbringen.
- Und Du kannst meine Art des Coachings kennenlernen und Deine Fragen stellen.

Buche ein kostenloses Vorgespräch auf <https://marinamartin-coaching.de/kontakt/> oder schreibe mir eine E-Mail an <mailto:info@marinamartin-coaching.de>



Ich begleite meine Kunden Schritt für Schritt bei ihren Herausforderungen und gebe ihnen Klarheit und Orientierung für den ganz eigenen Weg.

Gemeinsam definieren wir einen Handlungsplan, um zu dem Leben zu gelangen, das sie sich wünschen.

www.marinamartin-coaching.de