Með því að lista upp þau atriði sem skipta þig mestu máli (Mín atriði) í starfi getur þú auðveldað þér valið milli starfa. Þegar þú hefur listað upp þau atriði sem þér finnast eftirsóknarverðust gefur þú hverju atriði stig frá 0 – 5. Síðan skoðar þú hvaða starf gefur flest stig með því að leggja saman stigin. Starfið sem gefur flest stig ætti þá að vera eftirsóknarverðast fyrir þig.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hverju sækist ég eftir í starfi?** | **Störfin sem eru til skoðunar** | | | |
| **Mín atriði** | **Starf 1** | **Starf 2** | **Starf 3** | **Starf 4** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Samtals** |  |  |  |  |

## Leiðbeiningar

Ef velja þarf milli nokkurra hugmynda um störf sem þú hefur áhuga á eða þér bjóðast og valið reynist erfitt þá kynnum við hér aðferð sem þú getur notað til að taka ákvörðun.

Fyrir það fyrsta þá er mikilvægt að þú áttir þig á því hvað það er sem skiptir þig mestu máli í starfi. Til að fá yfirsýn yfir það getur þú skrifað niður þau 10 atriði sem skipta þig mestu máli þegar kemur að því að velja starf (Sjá Hver ert þú? Á www.virk.is) Hér eru gefin dæmi frá öðrum einstaklingum til að þú sjáir hvernig þeir gerðu sinn lista:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Listinn hans Palla - Dæmi** | **Listinn hennar Lísu - Dæmi** | **Listinn hennar Gunnu - Dæmi** |
| 1. Krefjandi  2. Skemmtilegt  3. Hitta fólk af ólíku þjóðerni  4. Tala ensku eða þýsku  5. Vera á hreyfingu  6. Þokkaleg laun  7. Vinna með fólki  8. Þjónusta fólk  9. Tækifæri til að ferðast  10. Sveigjanleiki | 1. Góður starfsandi  2. Vinna með fólki  3. Fjölskylduvænn vinnustaður  4. Sjá um útreikninga  5. Dagvinna  6. Góð laun  7. Njóta virðingar  8. Vinna sjálfstætt  9. Snyrtilegur vinnustaður  10. Ekki í krefjandi þjónustu | 1. Rólegur vinnustaður  2. Vinna sjálfstætt  3. Nýta menntun mína  4. Krefjandi verkefni  5. Stunda rannsóknir  6. Senda frá mér fræðigreinar  7. Samstarf við erlenda aðila  8. Axla ábyrgð  9. Taka þátt í þróunarstarfi  10. Sveigjanlegur vinnutími |

**Þín útfærsla**

Þá er spurning hvernig þessi listi lítur út hjá þér? Hvað er það sem skiptir þig mestu máli? Skrifaðu upp lista eins og gert er í dæmunum.

Þegar listinn þinn er tilbúinn notar þú hann til að skoða störfin sem þú ert að velta fyrir þér. Þú gerir það með því að horfa á hvort eða í hve miklu mæli störfin sem þú ert að skoða uppfylla þessi atriði sem skipta þig mestu máli. Þú gefur stig á bilinu 0 – 5 fyrir hvert starf og skoðar síðan hvaða starf gefur flest stig. Það ætti að vera starfið sem er eftirsóknarverðast fyrir þig.

Hér að neðan er tafla sem sýnir hvernig þetta er gert og þar fyrir neðan tafla fyrir þig til að nota. Athugaðu að ef þér líkar ekki útkoman getur þú breytt að vild.

**Dæmi**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dæmi - Listinn hans Palla** | **Störfin sem Palli er að skoða** | | | |
| Atriði sem skipta máli í starfi | Þjónn | Sendill | Leiðsögumaður | Bankastarfsmaður |
| 1.             Krefjandi | 3 | 3 | 5 | 4 |
| 2.             Skemmtilegt | 4 | 2 | 4 | 3 |
| 3.             Hitta fólk af ólíku þjóðerni | 4 | 1 | 5 | 3 |
| 4.             Tala ensku eða þýsku | 4 | 1 | 5 | 3 |
| 5.             Vera á hreyfingu | 4 | 5 | 5 | 1 |
| 6.             Þokkaleg laun | 2 | 2 | 4 | 3 |
| 7.             Vinna með fólki | 5 | 3 | 3 | 4 |
| 8.             Þjónusta fólk | 5 | 2 | 5 | 5 |
| 9.             Tækifæri til að ferðast | 0 | 0 | 5 | 0 |
| 10.           Sveigjanleiki | 2 | 1 | 3 | 2 |
| Samtals | **33** | **20** | **44** | **28** |

Samkvæmt þessu þá er það starf leiðsögumanns sem myndi henta Palla best en þjónninn kemur vel til greina líka. Sísti valkosturinn væri að vera sendill.

*Æfingin* ***Velja milli starfa*** *er þróuð út frá æfingu Norman E. Amundson sem birtist í Stefnt að starfsframa/Career Pathways.*