



10. juli 2025

WEBINAR: TRIVES DU I DIT ARBEJDSLIV?

Vil du være anonym?
Tryk på de 3 prikker ud
for dit navn, og tryk
Rename.

Find pen og papir frem - vi starter kl. 19.30

Tine Irming Blomhøj - Farmakonomforeningen

Vil du

FORMÅLET MED I DAG

- Få indsigt i, hvad fastbrændthed er
- Undersøg dine drømme og mål
- Identificer barrierer
- Få inspiration til nye skridt

HVORDAN HAR DU DET I DIT ARBEJDSLIV LIGE NU?



Hvad fylder?



**19% af de danske lønmodtagere
er tvivlende eller slet ikke glade for
deres job.**

Ballisagers kandidatanalysen 2019

HVAD ER FASTBRÆNDTHED?

Fastbrændthed = Uoverensstemmelse mellem ønsker og situationen



Fastbrændthed beskriver en tilstand, hvor personen og jobbet er vokset fra hinanden, og hvor der ikke er overensstemmelse mellem arbejdsopgaverne og det, man vil i sit liv i øvrigt. Kernen er, at der er noget, der skurrer. Noget, der ikke er på plads i ens arbejdsliv.

Rie Thomsen, professor i karrierevejledning



Det kan være, at man ikke kan se mulighederne for sin karriere, at man har mistet tilliden til sine egne kompetencer, at de arbejdsopgaver man har, ikke passer en længere, eller at arbejdet ikke længere giver mening på samme måde som tidligere. Fastbrændthed kan komme af mange ting.

Rie Thomsen, professor i karrierevejledning

FIND PEN OG PAPIR FREM



1) TEGN DIT ARBEJDSLIV

Tegn dit arbejdsliv som en tidslinje. Start fra nutid til datid.

Alle tegn må bruges.



TILFÆLDIGHEDER SPILLER IND



Teori: John Krumboltz, Planned happenstance



2) MARKER EN TILFÆLDIGHED

Kig på din tidslinje og markér et sted hvor en tilfældighed fik betydning for det, der videre skete i din arbejdsliv.

Skriv kort om den tilfældighed



VI TAGER DEL I FLERE SAMMENHÆNGE PÅ SAMME TID



Teori: Klaus Holzkamp, Daglig livsførelse

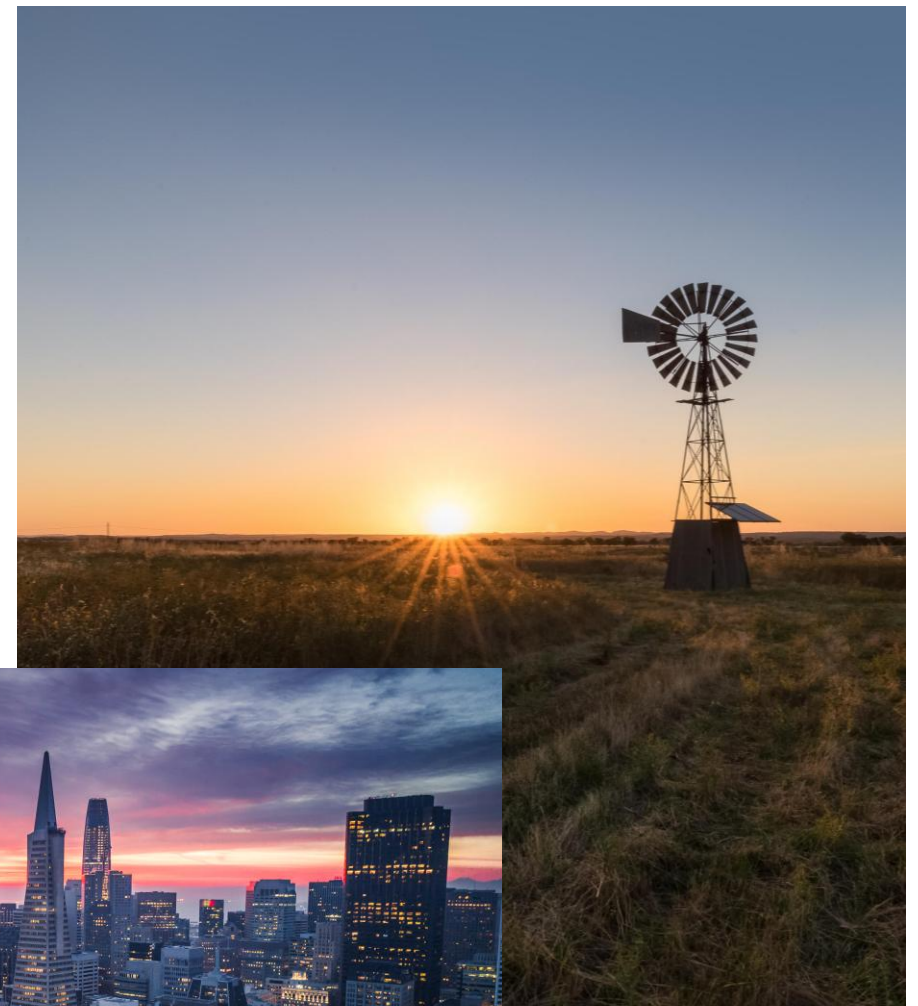
3) INDFLYDELSE FRA LIVSOMRÅDER

Kig på din tidslinje, overvej om der er et tidspunkt, hvor beslutninger fra andre livsområder har spillet ind på din tidslinje – både ift. uddannelse og job.

Markér det og skriv en note til dig selv.



VI KAN KUN SE DE MULIGHEDER, SOM ER INDENFOR VORES HORISONT



Teori: Hodkinson & Sparkes, Careership Theory

4) OPDAG DIN HORISONT

Kig på din tidslinje, markér et sted på den, hvor du, når du kigger tilbage nu, kan se at din horisont var begrænset.

Overvej om den er begrænset nu?



SPARKELING MOMENT



Teori: Robin Shohet & Eric De Haan

5) DIT SPARKELING MOMENT

Hvornår oplevede du sidst, et øjeblik hvor dit arbejde gav dig mening eller energi?

Hvad var det?



FREMTIDSDRØMME

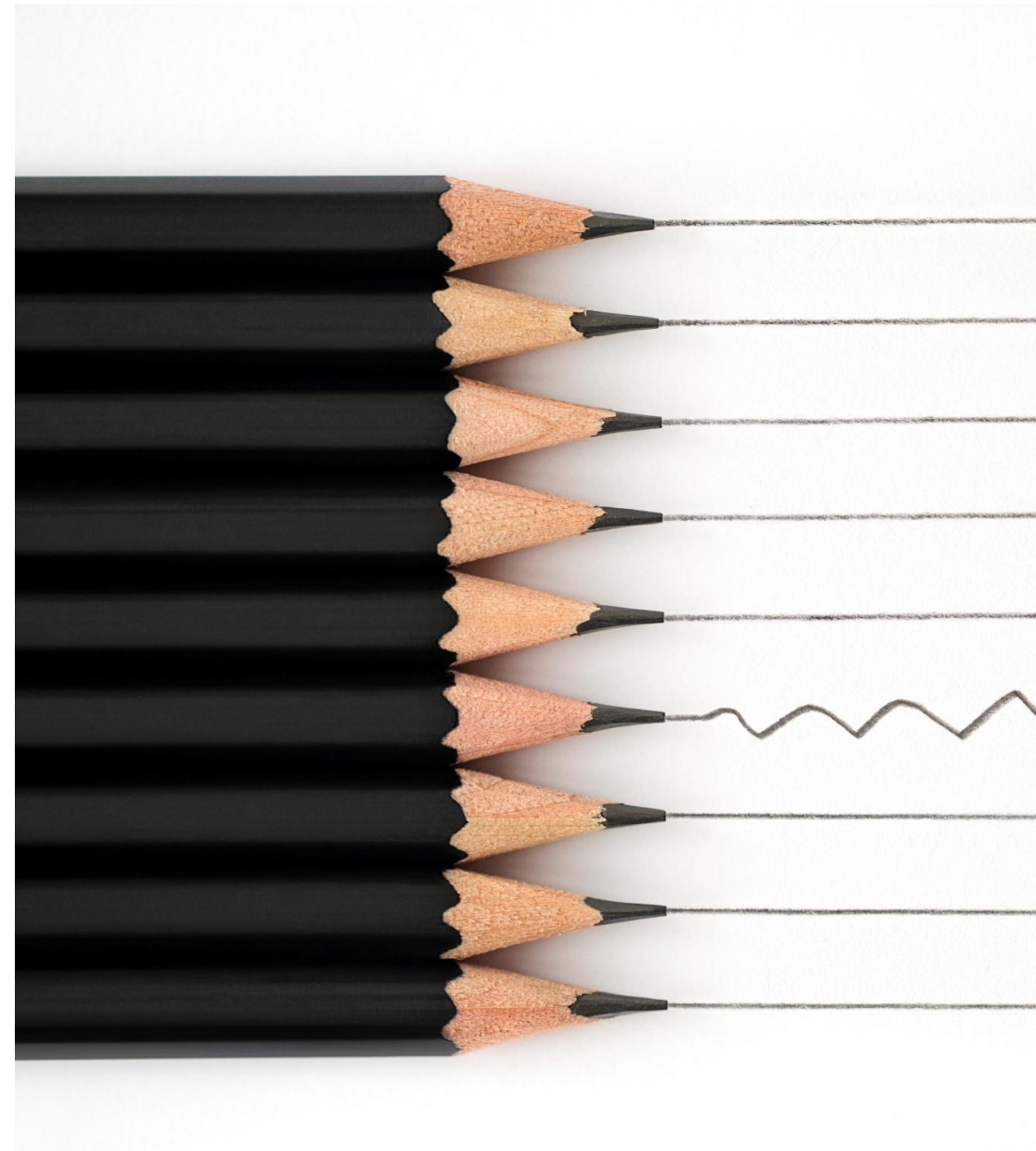


6) OM 5 ÅR

Hvis du helt selv må bestemme, hvordan ser dit arbejdsliv så ud, om 5 år?

- Opgaver
- Rammer
- Kolleger og ledelse

Hvilke barriere oplever du?



NEXT STEP



7) FØRSTE SKRIDT

Lav en plan: hvad gør du helt konkret for, at arbejde mod din fremtidsdrøm?

- I morgen?
- I næste uge?
- Om en måned?



SPØRGSMÅL?

TAK FOR I DAG 😊