



29. oktober 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 - chefkonsulent i Djøf

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?



20% af de danske lønmodtagere er tvivlende eller ikke glade for deres job.

Ballisagers kandidatanalysen 2025



VÆRD AT
BEMÆRKE

Trivsel på arbejdsmarkedet dykker til det laveste niveau hidtil målt i kandidatanalysen.

Trivselsfaldet gælder alle aldersgrupper, men de unge har lavest trivsel.

Der er fortsat 4 ud af 5 på arbejdsmarkedet, der udtrykker trivsel i jobbet.

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.

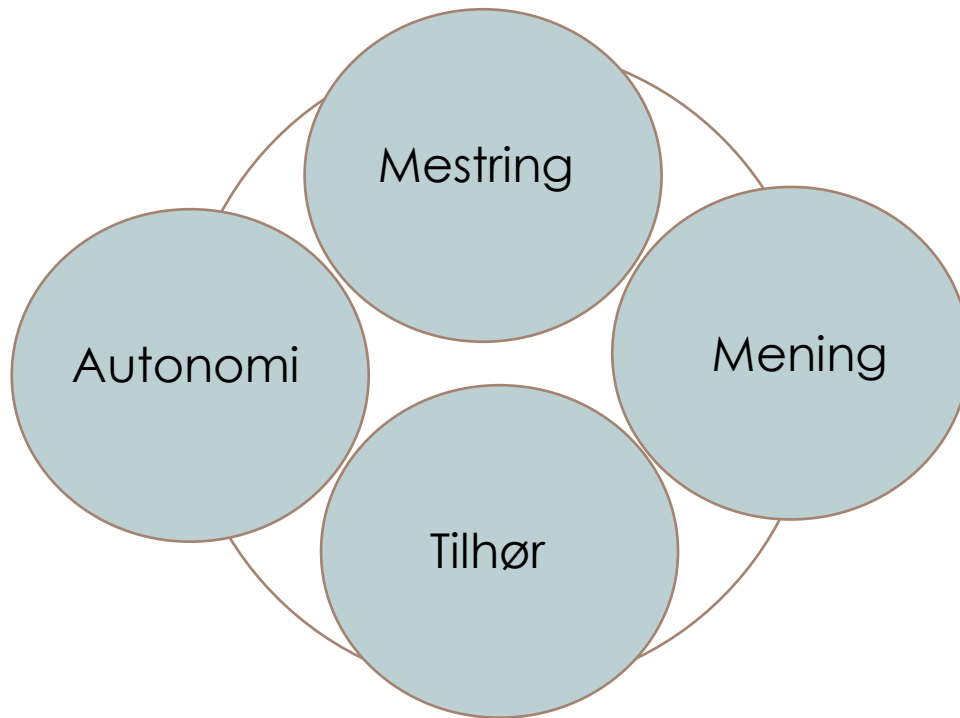
Rie Thomsen, professor i karrierevejledning



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

MOTIVATION BESTÅR AF FIRE DELE:



Mestring: At opleve at jeg har de rette kompetencer til at udføre mine arbejdsopgaver og dermed lykkes med det jeg gør.

Mening: At **jeg** kan forbinde mit arbejde med en større mening eller et højere formål. Både ift. arbejdsplads som helhed og/eller ift. personlige værdier.

Tilhør: At jeg har et tilhørsforhold til mit arbejde og indgår i relationer.

Autonomi: At jeg oplever selvbestemmelse, og kan være mig selv med min personlige integritet, tanker og følelser.

Alle fire elementer er vigtige - de kan kompensere for hinanden i en periode, men vi kan ikke undvære dem.

Fx kan gode kollegaer kompensere for manglende mening - men kun i en begrænset periode.

FIND PEN OG PAPIR FREM



1) TEGN DIT ARBEJDSLIV

Tegn dit arbejdsliv som en tidslinje.

Start fra nutid til datid.

Alle tegn må bruges.



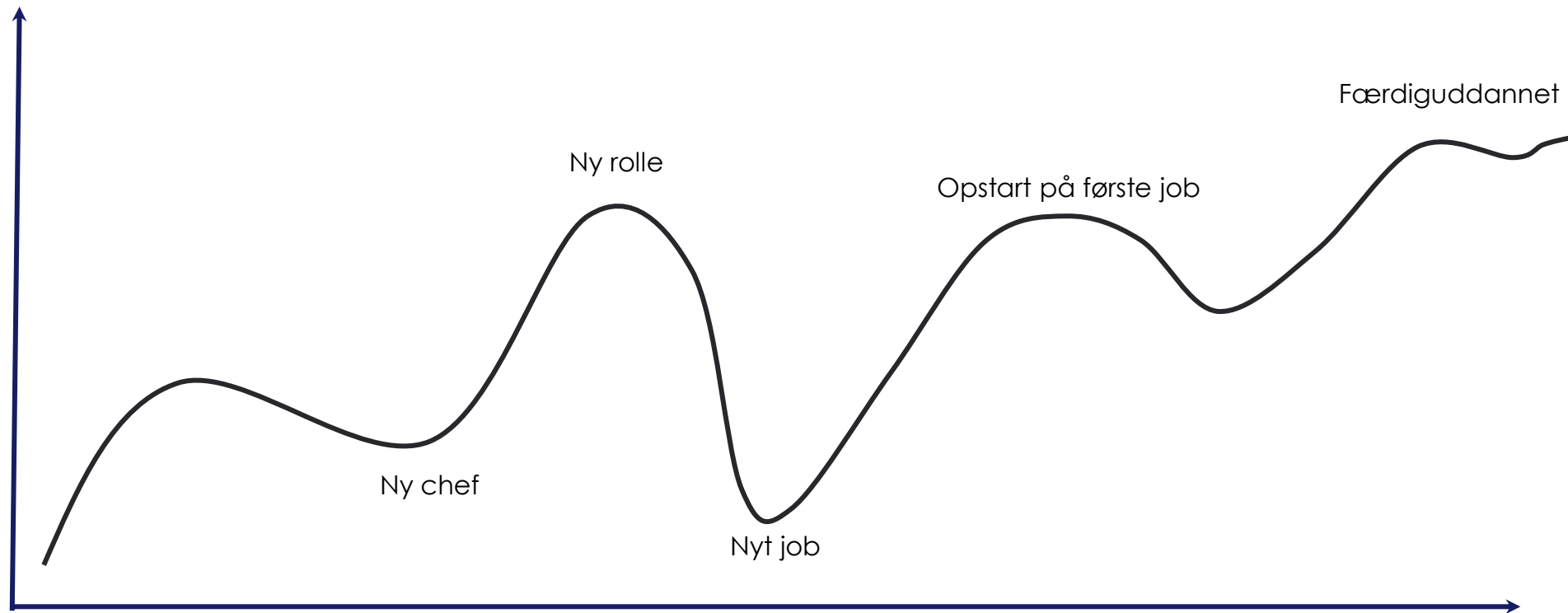
EKSEMPEL PÅ TIDSLINJE

Arbejdsglæde &
motivation



EKSEMPEL PÅ TIDSLINJE

Arbejdsglæde



Tid

TILFÆLDIGHEDER SPILLER IND



Teori: John Krumboltz, Planned happenstance



2) MARKER EN TILFÆLDIGHED

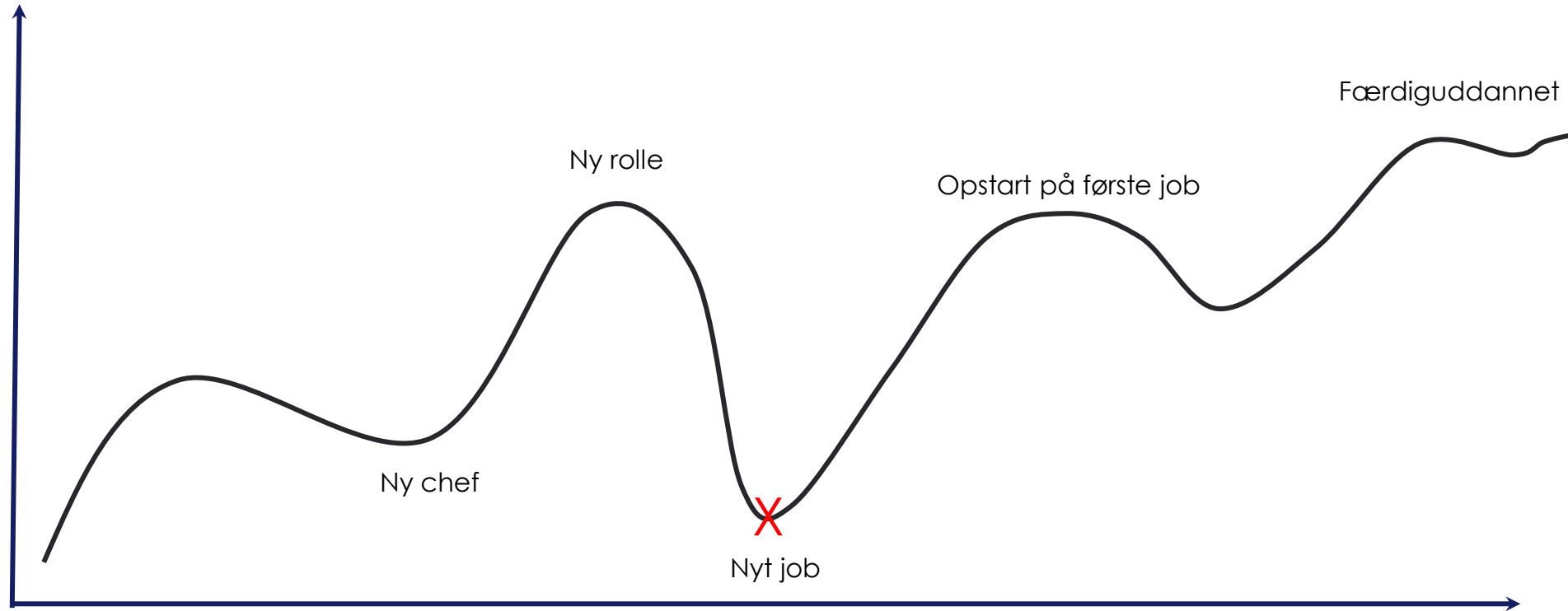
Kig på din tidslinje og markér et sted hvor en tilfældighed fik betydning for det, der videre skete i din arbejdsliv.

Skriv kort om den tilfældighed



EKSEMPEL PÅ TIDSLINJE

Arbejdsglæde



VI TAGER DEL I FLERE SAMMENHÆNGE PÅ SAMME TID



Teori: Klaus Holzkamp, Daglig livsførelse



3) INDFLYDELSE FRA LIVSOMRÅDER

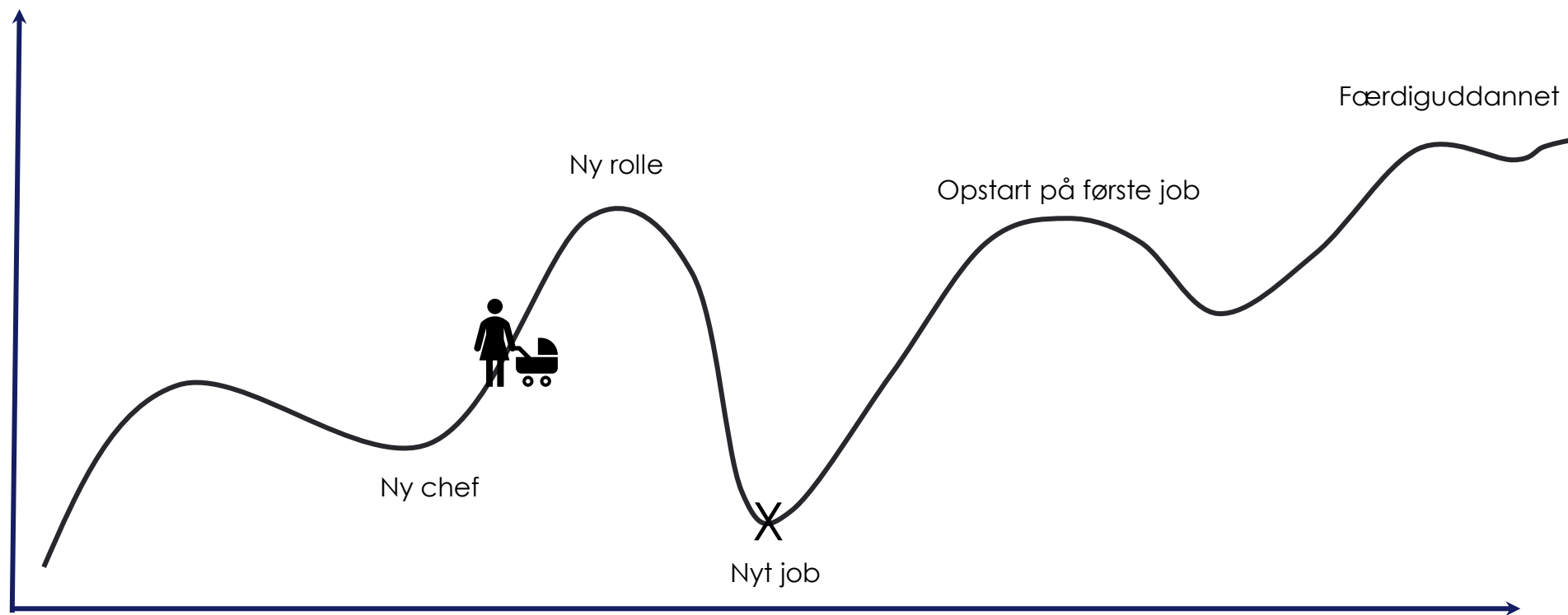
Kig på din tidslinje, overvej om der er et tidspunkt, hvor beslutninger fra andre livsområder har spillet ind på din tidslinje – både ift. uddannelse og job.

Markér det og skriv en note til dig selv.



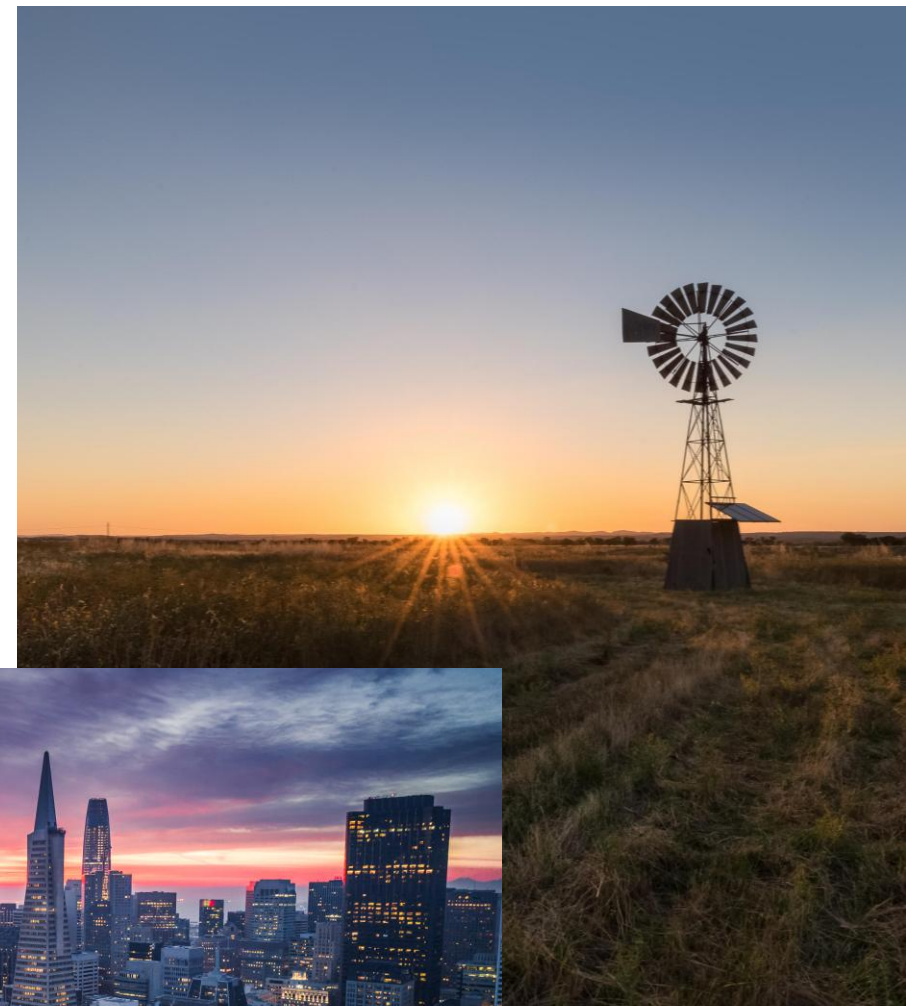
EKSEMPEL PÅ TIDSLINJE

Arbejdsglæde



Tid

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



Teori: Hodkinson & Sparkes, Careership Theory

4) OPDAG DIN HORISONT

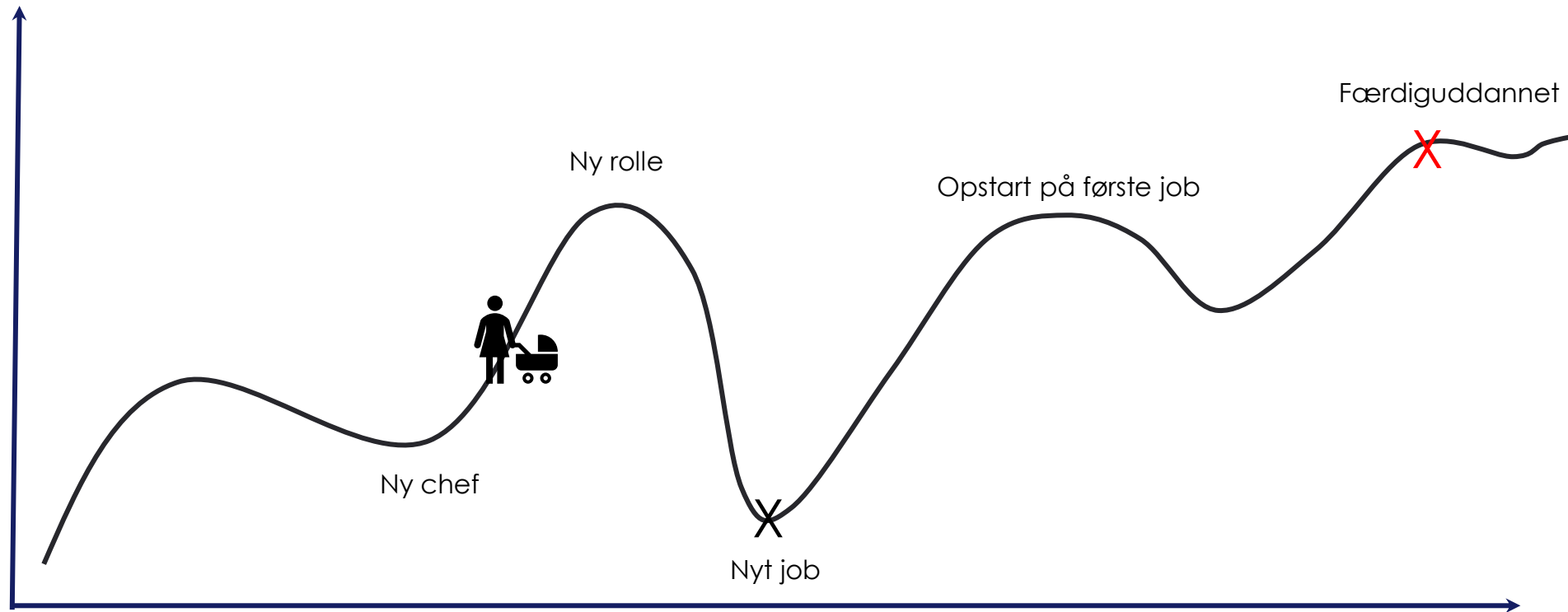
Kig på din tidslinje, markér et sted på den, hvor du, når du kigger tilbage nu, kan se at din horisont var begrænset.

Overvej om den er begrænset nu?



EKSEMPEL PÅ TIDSLINJE

Arbejdsglæde



Tid

SPARKELING MOMENT



Teori: Robin Shohet & Eric De Haan

5) DIT SPARKELING MOMENT

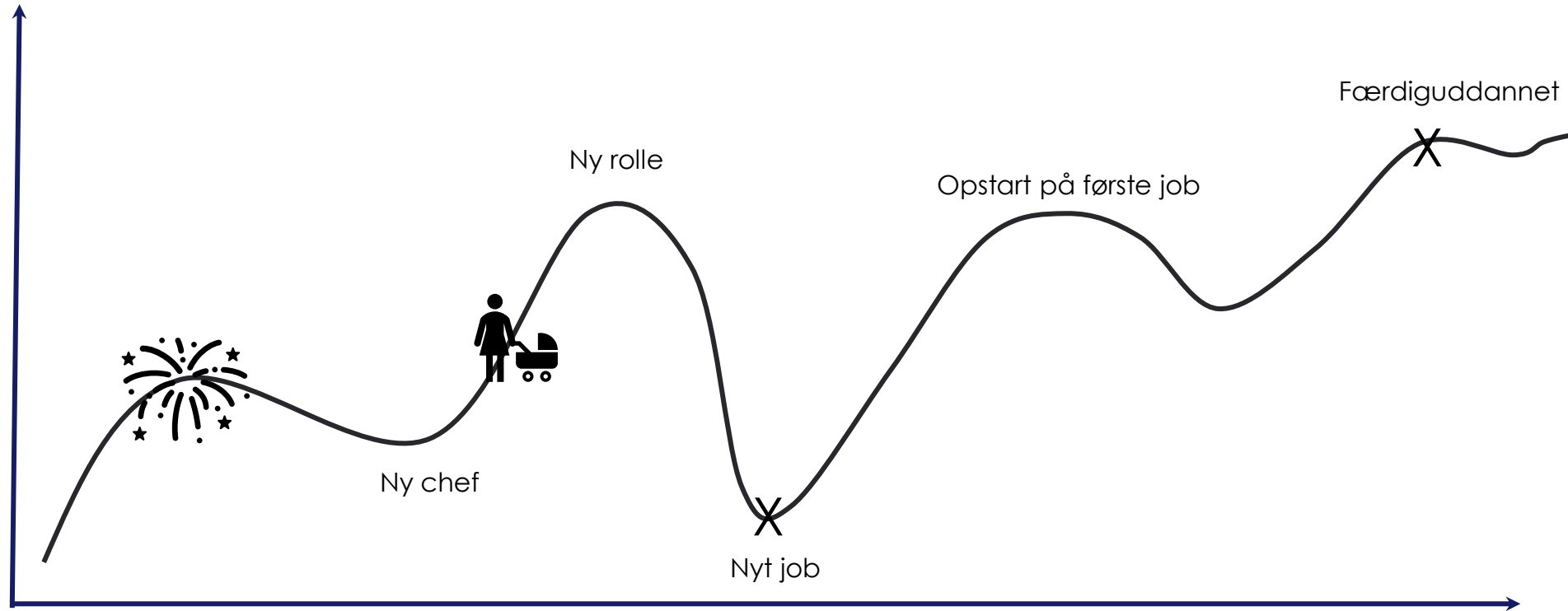
Hvornår oplevede du sidst, et øjeblik hvor dit arbejde gav dig mening eller energi?

Hvad var det?



EKSEMPEL PÅ TIDSLINJE

Arbejdsglæde



Tid

FREMTIDSDRØMME

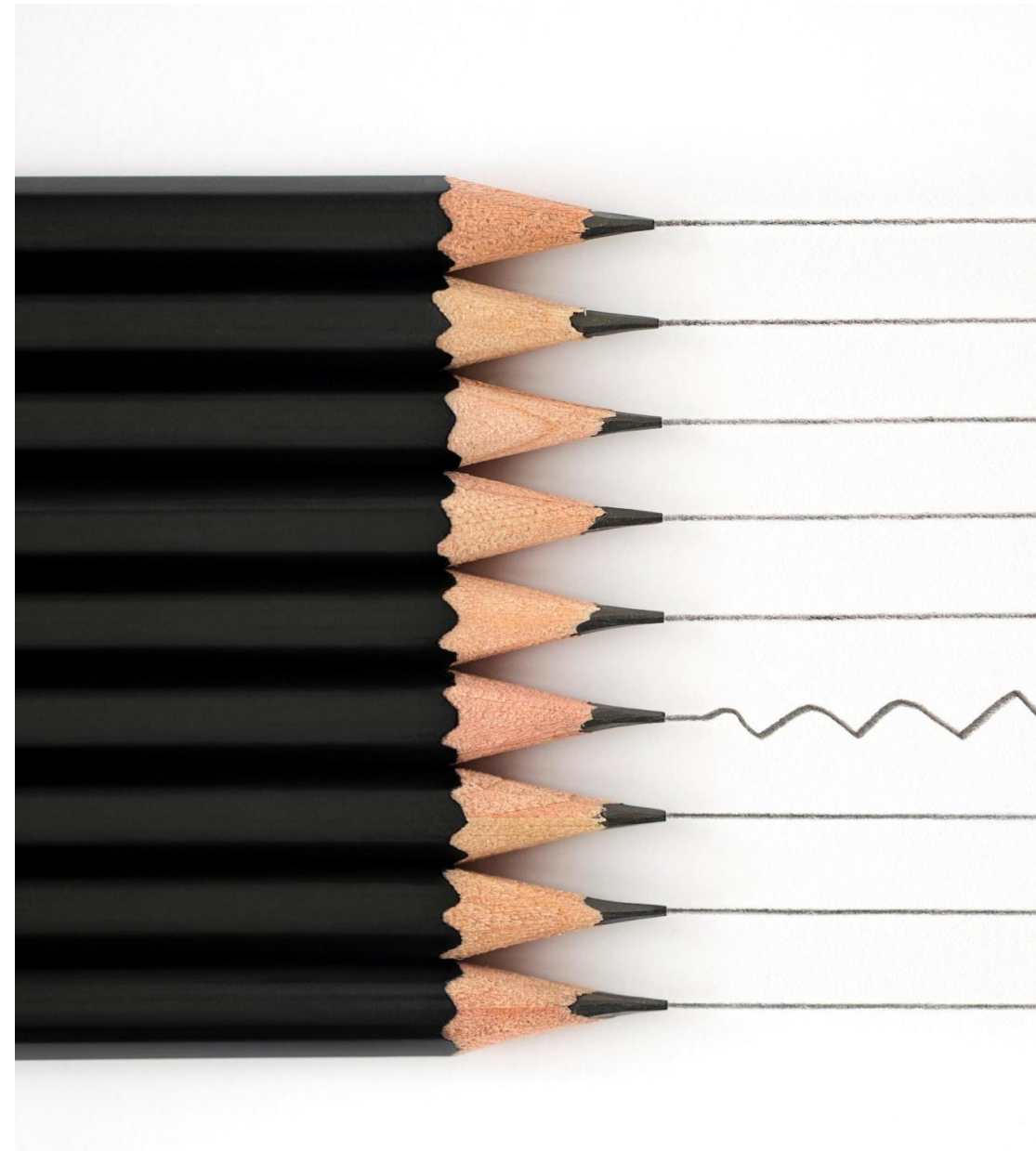


6) OM 5 ÅR

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

- Opgaver
- Rammer
- Kolleger og ledelse

Hvilke barriere oplever du?



EKSEMPEL PÅ TIDSLINJE

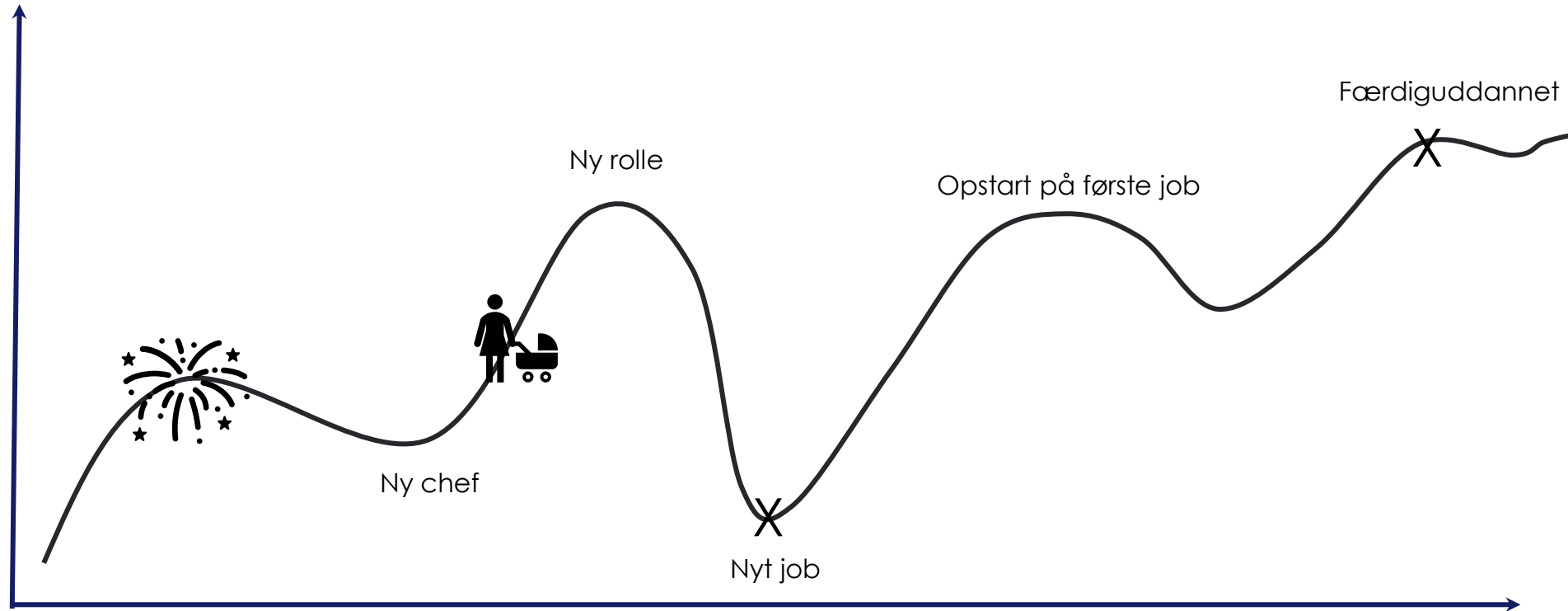
Fremtidsdrømme:

Opgaver:

Rammer:

Kolleger og ledelse:

Arbejdsglæde



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?



EKSEMPEL PÅ TIDSLINJE

Fremtidsdrømme:

Opgaver:

Rammer:

Kolleger og ledelse:

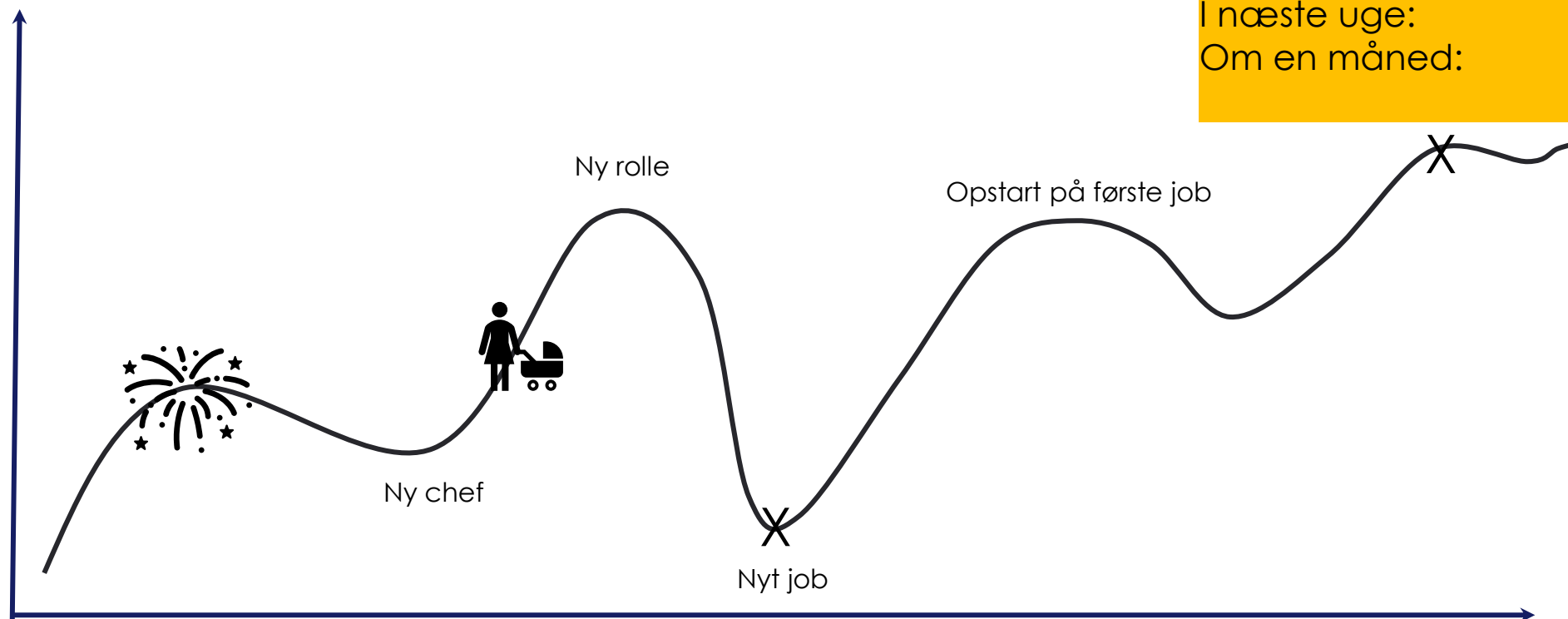
Next step:

I morgen:

I næste uge:

Om en måned:

Arbejdsglæde



SPØRGSMÅL?

TAK FOR I DAG 😊