

Kristin (45) – Ønsker jobbskifte

Bakgrunn

Kristin har jobbet i offentlig sektor i 20 år, men har mistet interesse i jobben lenge. Hun mestrer ikke oppgavene, kjenner på stagnasjon og savner mening. Hun er sykmeldt fra jobben, og har begynt å se på andre muligheter, men er usikker på veien videre. Kristin har lest i avisen om økende arbeidsledighet og er bekymret for at hun ikke vil få ny jobb hvis hun sier opp.

Uro/ bekymring

Hun er redd for å miste trygghet og økonomisk stabilitet.

Hvordan bekymringen arter seg

- Indre uro og ambivalens
- Tankekjør og utsettelse
- Lav tro på egen attraktivitet i arbeidsmarkedet
- Følelse av å “sitte fast”

Kontakt med karriereveiledning

Kristin begynte å tenke på karriereveiledning etter å ha lest en artikkel om jobbskifte i et ukeblad. Hun tok kontakt med sitt lokale karrieresenter, og ble positivt overrasket over hvor relevant det føltes å snakke med karriereveilederen Kamil.