

stellen.suedostschweiz.ch

... die grösste stellenplattform der region

INSERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur
Tel. 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59
Agenturen in Arosa, Bonaduz, Ilanz, Lenzerheide
und Thusis**IM INTERNET ABRUFBAR UNTER:**
stellen.suedostschweiz.ch

Berufliche Veränderung planen

Berufliche Orientierungs- und Entscheidungssituationen, auch Krisen und wichtige Übergänge im Leben fordern Menschen besonders heraus. Ob der Anstoss für eine berufliche Veränderung aus einem inneren Bedürfnis heraus kommt oder durch äussere Bedingungen erzwungen wird – auf alle Fälle lohnt es sich, beim Laufbahnplanungsprozess strukturiert vorzugehen und sich genug Zeit zu nehmen.

Von Tina Mazina Semadeni

In den letzten Jahrzehnten haben sich die beruflichen Auswahlmöglichkeiten stark gewandelt. Für die eigenen Wünsche und Vorstellungen besteht heute viel mehr Spielraum. Die Berufslaufbahn jedes Menschen ist ein lebenslanger Entwicklungsprozess. Ob grössere oder kleinere Schritte geplant werden, hängt auch vom beruflichen und privaten Umfeld ab.

Veränderungsarbeit

Laufbahnplanung ist Veränderungsarbeit, und Veränderungsarbeit ist Entwicklung. Doch Veränderungen machen uns häufig Angst. Wir neigen oftmals dazu, in einer unangenehmen Situation zu verharren. Uns fehlt der Mut oder die Kraft für Veränderungen. Wir haben oft mehr Angst vor Neuem als davor, dass sich an einer belastenden Situation nichts ändern würde. Laufbahnplanung ist ein Prozess und hat mit Wahrnehmen, Werten und Entscheiden zu tun. Basis ist, dass man sich selbst gut kennt und weiss, was einem wichtig ist, was zufrieden macht, welche Fähigkeiten man hat oder man entwickeln möchte – aber auch, dass man seine Grenzen kennt.



Zur Planung der beruflichen Zukunft gehört auch das Studium des Stellenangebots.

Bild Heidi Rauch

Bestandesaufnahme

Eine der wichtigsten Phasen ist die Standortbestimmung. Sie umfasst eine Bestandesaufnahme bereits erreichter beruflicher Ziele und Kompetenzen und das Herauskrystallisieren der eigenen Wünsche, Visionen, Interessen und Neigungen. In diese Pha-

se gehört auch, dass Sie Ihre Bewerbungsunterlagen auf den neusten Stand bringen. (Buchtip: Karriere planen, Beobachter Verlag)

Reflektion

Regelmässige Phasen der Laufbahnplanung sind sinnvoll, egal ob man

zufrieden ist oder in einer schwierigen beruflichen Situation steckt. Die Laufbahn sollte in regelmässigen Abständen überdacht und bewusst gestaltet werden.

Professionelle Begleitung

ffbb ist die Vereinigung von freiberuflich tätigen, qualifizierten Fachleuten für Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung mit einem breiten, individuell geprägten Beratungsangebot. Die Adressen aller Mitglieder und weitere Informationen finden Sie unter www.ffbb.ch. Auf der Mitgliederliste befinden sich direkte Links zu den individuellen Homepages nach Kanton geordnet. Achten Sie bei der Wahl eines Laufbahnberaters einer Laufbahnberaterin auf die berufliche Qualifikation (dipl. Berufs- und Laufbahnberater/in, dipl. Psycholog/in), denn der Titel Laufbahnberater/in ist nicht geschützt.

ffbb, Fachverein frei schaffender Berufsberaterinnen und Berufsberater, www.ffbb.ch, Tina Mazina Semadeni, Vorstandsmitglied, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin, Praxis für Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung, Quaderstrasse 16, 7000 Chur, Telefon 081 250 04 50, www.semadeni.net.