

HJÆLP!

Jeg vil skifte karriere

Bliv afklaret og kom helt til bunds i dine karrieredrømme og karriereønsker

ANDERS PERMIN • DYRLÆGE, PH.D. OG MEDLEM AF DEN DANSKE DYRLÆGEFORENING'S HOVEDBESTYRELSE

Har du et problem eller en udfordring i livet og føler, at du ikke selv kan gøre noget ved det? Eller går du og overvejer

dine karrieremuligheder? Er det 30, 40 eller 50 års-krisen? Er du træt af at arbejde i praksis eller træt af at arbejde i industrien? Spekulerer du på, om du kunne gøre noget bedre og anderledes for at nå dine ambitioner? Eller går det bare for langsomt?

Her kan en coach højst sandsynligt hjælpe dig videre.

Måske har du prøvet at ændre på dine vaner og tankemønstre og alligevel oplevet, at det er irriterende små skridt, du tager? Faktisk kan du forandre, hvordan du forholder dig til dine daglige mønstre. Du kan få kastet lys over - og i den proces forandre eller helt fjerne - de mønstre, der fastholder dig i tankegange og handlinger, som du slet ikke ønsker eller føler er dig. Med en coach overfor dig vil du blive mødt med stor respekt og interesse, så du kan føle dig tryk i dit arbejde med dig selv og dine tanker og følelser.

Jeg er ledig

Som ledig kan det nogle gange være meget svært at se skoven for bare træer - eller omvendt kan det være svært at forestille sig i et af de jobs, der er slået op på i avisen eller på hjemmesider. For andre

igen kan det være selvtilliden, der svigter, eller det kan være, at der er problemer med at gå til selve samtalen, så jobbet alligevel ikke lander.

Hvordan kan jeg finde motivationen? Hvordan kan jeg afklare, hvilke job jeg kan søge med min profil? Hvordan kan jeg planlægge min jobsøgning?

Alle tre spørgsmål er yderst relevante i forbindelse med ledighed og kan være svære at svare på alene. Her kan en coach løsne op for processen og få styr på alle disse spørgsmål og give dig motivation, afklaring og retning i forhold til den fortsatte karriere.

Jeg vil skifte karriere

Mangler du modet til at tage skridtet til at finde et nyt job? Eller står du tvivlende i forhold til dit fremtidige job, kan det være forløsende at bevidstgøre og italesætte de værdier, som du i fremtiden vil handle og arbejde ud fra. Det gør dig absolut til et mere helt menneske, og du vil komme til at stå stærkere i jobsamtalen, når du er afklaret. Du vil også få meget lettere ved at pege på et job, som vil gøre dig glad, og hvor du kan komme til at bruge dig selv og dine kompetencer

Individuel coaching

Tilbud via Karrierenavigation.dk
Gennem DDDs samarbejdspartner Karrierenavigation.dk har du mulighed for at arbejde sammen med en professionel og erfaren karrierecoach, som sammen med dig finder frem til dine mål og ønsker.

Tilbud via Copenhagen Coaching Center

DDDs medlemmer tilbydes individuel coaching hos Copenhagen Coaching Center til særpris. Individuel coaching tilbydes inden for bl.a. ledelse, karriere og stress.

Læs mere om de to tilbud på DDDs hjemmeside > [Karriere & kompetence](#) > [Karriereudvikling](#) > [Individuel coaching](#)



Sprang ud i det

Josephine fortæller:

- Jeg var ledig en længere periode, efter jeg blev færdig som dyrlæge og havde været på barsel, kun afbrudt af kortere vikariater og virksomhedspraktikker. Jeg syntes, at jeg havde søgt alt, hvad der kunne være relevant for en dyrlæge, og jeg havde søgt jobs i hele Danmark og også en del i Norge og Sverige.

- På et tidspunkt så jeg et jobopslag hos Boehringer Ingelheim, hvor de søgte efter en dyrlæge som registreringsmedarbejder til et barselvikariat i deres veterinære regulatoriske afdeling. Jeg havde ingen anelse om, hvad jobbet drejede sig om, og der var en del ord i opslaget, som jeg ikke engang forstod. Men jeg tænkte, at når de søgte efter en dyrlæge, måtte jeg jo kunne lære det nødvendige.

- Jeg fik jobbet og fandt ud af, at det var et rigtig spændende og alsidigt job, hvor jeg dagligt gjorde brug af min faglige dyrlægeviden til at vurdere sammenhængen mellem rapporterede bivirkninger og de anvendte lægemidler, skrive sikkerhedsrapporter (PSUR'er) og mange andre opgaver. Da vikariatet var ved at være slut, skulle jeg finde ud af, hvad jeg så skulle søge af jobs, og tænkte, at når jeg kunne arbejde med veterinære lægemidler, så kunne jeg vel

også arbejde med humane lægemidler. Derfor begyndte jeg at søge jobs i humane lægemiddelfirmaer indenfor samme arbejdsområde, nemlig bivirkningsområdet (pharmacovigilance) og fik så en fast stilling hos det generiske lægemiddelfirma Sandoz, hvor jeg stadig arbejder.

- Stillingen hos Boehringer Ingelheim åbnede mine øjne for de mange forskellige jobmuligheder, man har som dyrlæge, og som jeg tidligere ikke var klar over eksisterede. Udfordringen er at finde ud af, hvilke stillinger man kan søge som dyrlæge, da firmaerne sjældent specifikt søger efter en dyrlæge, men bruger specifikke jobbeskrivelser. En coach kunne måske have fået mig hurtigere i arbejde ved at vejlede om muligheder jeg ikke selv havde fået øje på.



Overvejelser om karriereskift

Sofie fortæller:

- Jeg er glad for selve mit arbejde, men jeg er bare ikke glad for rammerne om mit arbejde. Mine tanker kredser rundt om, at jeg synes, at klinikerarbejde er alsidigt og fagligt spændende, men for mig er den del, der udgør kundekontakt og service en mindre interessant del. Og min udfordring er, at kundekontakt udgør en temmelig stor del i praksis. Jeg har derfor i længere tid overvejet, om det var en betingelse, jeg bare måtte acceptere som en del af mit arbejde, eller om det vejer tungt nok til at lede efter andre former for stillinger.

- I disse overvejelser er det en hjælp at have en coach, som kan guide en til at

tage de »rigtige« valg. Nu hvor mit karriereskifte mentalt er en realitet, er der stadig hurdle, som skal overkommes. Både mine kompetencer og netværk, indenfor det arbejdsområde interessen falder på, skal opbygges. Som dyrlæge har man mange kompetencer, men konkurrencen fra andre lignende fagområder er hård, når man skifter fra klinik til Life Science. Og fra arbejdsgiver er der ofte helt specifikke ønsker, som man ikke opfylder. Det kan være svært at vide, hvor man skal starte, og hvad man helt konkret skal gribe til. Også her kan en coach træde til med forslag og hjælpe til med at gøre ens

plan specifik, realistisk og tidsbestemt.

- I mit objektive er der i forbindelse med karriereskift tre punkter, som skal overvejes: Hvorfor skifte? Hvad kræver det at kunne skifte? Og hvordan opfyldes kravene? Jeg er for så vidt over det første punkt og godt i gang med nummer to med fare for at vende tilbage til det første, hvis det viser sig, at det tredje ikke er realistisk eller kræver for mange ofringer.

bedst muligt. Her kan en karrierecoach identificere, hvad det er for en barriere, du møder i dig selv - og hvad der skal til for at du kommer videre.

Jeg skal til jobsamtalen

Er du utryg eller utilpas ved at gå til jobsamtaler? Eller du har måske endda haft en dårlig oplevelse med det? Savner du styrke - eller mod til at kigge intervieweren i øjnene? Styrke til at holde hovedet koldt også under de nærgående spørgsmål? Også her kan du med coachingen finde din indre styrke, så du til samtalen vil opleve et helt andet overskud og der-

med får du en større gennemslagskraft. Dette vil have en meget positiv effekt på intervieweren.

Jeg mangler værktøjer

Vi snakker ikke om en skovl, men om inspiration og værktøjer, som kan gøre dig bedre forberedt til at håndtere arbejdsmarkedets udfordringer og opnå den karriere, som du går og drømmer om. Traditionelt er det ikke redskaber, vi benytter os særligt meget af i Danmark, men tendensen er klar, og flere og flere benytter sig af disse tilbud.

På DDDs hjemmeside kan du få

kontakt til professionelle coaches (Karrierenavigation), som kan hjælpe dig videre i din karriere. De kender vores område og de udfordringer og muligheder, der er.

Og jo, dette er ikke bare en artikel, der er skrevet for at belyse emnet ... det er prøvet på egen krop og har været en »eye-åbner«. Om end det koster at få rådgivning, er det alle pengene værd. Prøv det! ■



Alt det jeg kan som dyrlæge

Pernille fortæller:

- I praksis var jeg glad for at arbejde med dyrene og landmændene. Jeg kunne især godt lide, at jeg måtte forstå manden, for at kunne hjælpe ham med udgangspunkt i hans kompetencer, situation og udfordringer, og at jeg derved kunne bidrage til, at han kunne klare arbejdet bedre og håndtere dyrene og deres udfordringer mere hensigtsmæssigt. Men gammeldags arbejdsmiljø gør det noget surt indimellem, og samtidig savnede jeg forskningen og fordybelsen.

- Min indgang til pharma og Life Science blev en stilling som Animal Welfare Officer. Men ansvar for arbejdet med forsøgsdyrene kunne jeg især bidrage med faglighed i forhold til velfærds- og belastningsvurdering af dyrene, etisk diskussion om grænser og kriterier for dyreforsøg samt faglig viden om analgesi, anæstesi og optimering af forsøgsdesign. I regulære undervisningssituationer samt

hverdagens samtaler med både teknisk personale og andre akademikere har jeg igen en tilfredsstillende situation, hvor jeg kan hjælpe andre med at klare deres arbejde bedre.

- Jeg har nu også stiftet bekendtskab med det regulatoriske kvalitetssikringsarbejde indenfor GMP (Good Manufacturing Practice) og GLP (Good Laboratory Practice). Det er yderst interessant arbejde - og der er en masse at lære, hvilket jeg er glad for, da jeg derved kan fortsætte med at udvikle mig fagligt uden at komme til at kede mig ad åre. Min dyrlægebaggrund betragter jeg som generalist indenfor biologi og sygdomsforståelse, som gør det nemmere for mig at forstå specialisternes arbejde. Desuden værdsætter jeg, at jeg som dyrlæge har lært at arbejde undersøgende og målrettet for at finde årsag og sammenhæng.