

Find meningen i dit job – og få mere af den

Formål

Det er vigtigt for din arbejdslyst, at dit job giver mening. Bliv opmærksom på, hvilken typer af mening, du kan finde i dit arbejde, og hvordan du opnår mere mening.

Fremgangsmåde

Udfyld arket – enten ved at printe det ud, eller ved at skrive direkte i PDFén.

- 1 Tænk over spørgsmålene i de tre kolonner, og skriv dine svar ned – gerne i stikord.
På den måde bliver du opmærksom på, hvordan meningen i dit arbejde fordeler sig i tre typer af mening.

Kollegial mening	Indre mening	Større mening
Det handler om at opleve mening ved at arbejde sammen med andre om arbejdsopgaverne	Det handler om, at dit arbejde bidrager til følelsen af, at du lykkes	Det handler om at opleve, at du gennem dit arbejde bidrager til noget større og til at gøre verden til et bedre sted
Hvornår oplever du et godt fællesskab på din arbejdsplads?	Hvornår oplever du, at du lykkes i dit arbejde?	Hvornår oplever du, at dit arbejde bidrager til et større formål?
Hvornår oplever du, at du og dine kolleger gør hinanden bedre?	Hvornår oplever du, at dit job udfordrer dig positivt fagligt og personligt?	Hvornår oplever du, at dit arbejde betyder noget for andre mennesker?
Hvad er et vellykket samarbejde for dig?	Hvordan bidrager dit arbejde til din identitet?	Hvornår oplever du, at dit arbejde gør en forskel?

Nu har du måske et billede af, hvordan meningen i dit arbejde fordeler sig inden for tre typer mening. Det er ikke sikkert, du oplever alle tre typer mening, og det er heller ikke sikkert, at de alle er lige vigtige for dig.

- Er der en af kolonnerne, hvor du oplever dig mere engageret i dit arbejde?
- Er der en af kolonnerne, hvor du oplever at dine svar er utilfredsstillende?

② Bliv klar over, hvilken type mening, der er vigtigst for dig, ved at prioritere de tre udsagn.

Det er vigtigst for mig at have et godt samarbejde og gode relationer til andre

Det er vigtigst for mig at opleve personlig og faglig udvikling

Det er vigtigst for mig, at mit arbejde har et højere formål

Den vigtigste type mening for dig er den kollegiale mening.

Det handler om at opleve mening ved at arbejde sammen med andre om arbejdsopgaverne.

Sådan kan du få mere kollegial mening:

- Start med at overveje, hvordan du selv kan være med til at styrke samarbejdet på din arbejdsplads. Måske handler det om fælles morgenbriefinger eller at spørge mere ind til hinanden.
- Overvej også at tale med dine kolleger om, hvordan I kan hjælpe hinanden mere med opgaver for at lette arbejdet og styrke fællesskabet. Tilbyd evt. at hjælpe en anden, bytte en vagt eller sammen løse en svær opgave.
- Øv dig i at spørge ærligt og mere direkte om hjælp og råd fra andre, hvis du sidder med en svær opgave frem for bare at sidde med den selv. Ofte bliver andre stolte over at blive spurgt og er glade for at hjælpe.

Den vigtigste type mening for dig er den indre mening.

Det handler om, at dit arbejde bidrager til følelsen af, at du lykkes.

Sådan kan du få mere indre mening:

- Se på dine faglige og personlige styrker. Hvordan kan du bringe dem mere i spil i dine opgaver – og er der nogle, du kan udvikle?
- Gør det til en vane at notere dine succesoplevelser på jobbet ned. På den måde bliver du opmærksom på, hvor meget du udretter.
- Overvej, hvilke opgaver der særligt giver dig følelsen af at lykkes. Spørg evt. din chef, om det er muligt for dig at få flere af de opgaver.

Den vigtigste type mening for dig er den større mening.

Det handler om at opleve, at du gennem dit arbejde bidrager til noget større og til at gøre verden til et bedre sted.

Sådan kan du få mere større mening:

- Prøv at spørge andre (kolleger, kunder, borgere eller andre, der påvirkes af dit arbejde) om, hvilken forskel det gør for dem. Lyt godt efter, og skriv det evt. ned, så du kan vende tilbage til det, hvis du bliver i tvivl om, hvilken forskel du gør.
- Notér ned, når nogle roser dig for den forskel, du gør på arbejdet eller i forbindelse med frivilligt arbejde.
- Overvej, om der er projekter, frivilligt arbejde eller lignende, der vil kunne give dig følelsen af, at du gør en forskel. Undersøgelser viser, at dem, der arbejder frivilligt ved siden af jobbet, har større arbejdslyst.