

## NÄTVERKSTRÄFF I LULEÅ

Kvinnorna i nätverket handleder varandra både i karriären och i privatlivet.

Sidan 3

## BRA NÄTVERKSTIPS

Finn och utnyttja ditt eget nätverk - det är antagligen större än du tror! Kent Schinkler ger sina bästa tips.

Sidan 4

EN SPECIALBILAGA FRÅN ARBETSLIVSRESURS  
NUMMER 9/2010

# DELRESULTAT

## NÄTVERK

När **samarbetet** på Lule Energis belysningsavdelning blev **sämre** kontaktade arbetsgivaren Arbetslivsresurs. Genom **karriärväxling** fann Elof Isaksson sig själv igen och hittade **nya jobbet** i sitt eget **nätverk**.

Text: Malin Ståhl Hefvelin

**Dålig stämning, samarbetssvårigheter** och missnöje. Efter 15 år på Lule Energi kände sig Elof Isaksson utfrys av kollegorna på avdelningen. Till en början försökte han skaka det av sig, men när den dåliga stämningen inte gav med sig kände Elof att det var svårt att orka med.

– Jag trivdes med jobbet men det blev ohållbart när det bara fortsatte. Till slut blir sådant prat nästan som en sanning.

Vi träffas på ett fik utanför Luleå. Elof har gått igenom en tuff tid, men han vill gärna berätta om sina erfarenheter.

På arbetsplatsen blev han mer och mer isolerad och mår dåligt psykiskt. Ledningen på avdelningen försökte komma till rätta med problemen och tog dit en medlare.

– Men det gav inget, det hade gått för långt och grupptricket var för stort, säger Elof. ▶

**ELOF ISAKSSON, ELEKTRIKER:**

# Jobbet fanns i mitt nätverk



Lule Energi anlidade Arbetslivsresurs för en karriärväxling åt Elof Isaksson.

Personalchefen på Lule Energi tog då kontakt med Arbetslivsresurs för att lösa situationen. Efter att ha berättat om problemet kom man överens om att genomföra en Karriärväxling för Elof.

Genom Karriärväxling kan man hjälpa en person att byta yrke eller arbetsplats till något som passar bättre för just den individen och för den situation han eller hon befinner sig i livet. Kent Schinkler är coach på Arbetslivsresurs:

– Har man en låst position på sin arbetsplats kan man ta hjälp av oss för att hitta en väg att komma vidare, utan att man behöver gå så långt som till en uppsägning. Det var det uppdraget vi fick av Lule Energi.

#### **Dåligt självförtroende vände**

Vid det laget var Elofs självförtroende så lågt att han inte ens vågade söka några nya jobb.

– När de erbjöd mig stöd från Arbetslivsresurs tänkte jag att jag inte hade något att förlora, så jag tackade ja direkt.

Elof beskriver mötet med Kent Schinkler som att bli upplyft ur dyn.

– Jag kände plötsligt att det fanns chanser för mig också, det gjorde jag inte innan. Det var framför allt Kents positiva sätt. Han sa till mig att ”Nu ska vi inte gräva ner oss, utan titta framåt istället!”

Kent berättar att Elof kom till honom med sänkt huvud.

– Det syntes att han inte var en glad man. Vi började med att han fick prata av sig om hur han hade upplevt svårigheterna på arbetsplatsen för att komma vidare.

För Kent var det viktigt att först skapa sig en bild av Elof.

– Vem är han, vad har han för framtidsvisioner, mål, drömmar.. det är det viktigaste. Som konsult måste jag veta vem det är som sitter mitt emot mig. Jag frågar vad de har för fritidsintressen och vad de håller på med, försöker nysta lite i klientens liv.

– Jag brukar säga att vi behöver ett papper som beskriver vem du är och ett papper som berättar vad du har gjort. Har man aldrig tidigare behövt skriva ett personligt brev och ett CV efter 30 år i yrkeslivet, blir det lätt lite... onödigt komplicerat, det är bättre att ta ner det på en enklare nivå.

Kent och Elof pratade om vad han hade för idéer och tankar kring vad han ville göra.

– Elof var öppen för många möjligheter, men samtidigt var det tydligt att han helst ville fortsätta som elektriker.

#### **Nätverket gav jobbet**

Därefter var det dags att titta över Elofs nätverk. Kent berättar att Elof inte hade en tanke på att han faktiskt hade ett stort nätverk som han kunde använda sig av för att hitta ett nytt jobb.

– Och det är ganska vanligt, förklarar han. Många tänker inte på att nätverket är ju kompisar, folk du säger

hej till på stan, personer du träffar i jobbet som inte behöver vara dina närmaste kollegor.

När de hade suttit och pratat ett tag till sa Elof plötsligt att han hade en bekant som har en elfirma.

– Ja, där hade han sitt nätverk, säger Kent. Efter det tog han mig i hand och sedan gick han ut genom dörren, rak i ryggen med upplyfta axlar.

Nästa träff ställde Elof in. Då hade han fått erbjudande om timanställning på elfirman Hedströms och på den vägen är det.

Elof jobbar nu med utomhusbelysning. Den här veckan byter han och hans kollega 1800 armaturer i ett bostadsområde utanför Luleå.

– Jag stormtrivs. Det här att vara utomhus och få röra på sig, det gillar jag.

Elof är mycket nöjd med stödet han fick från Arbetslivsresurs.

– Kent gav mig verktygen att våga gå vidare. Han visade empati och det gjorde att jag växte självförtroendemässigt. Genom att förklara hur jag kunde använda de kontakter jag redan hade och ge mig styrkan att våga ringa så gjorde jag det själv, det känns underbart!

# Nätverksträff i Luleå

Avslappningsövningar och rekryteringstips – på **nätverksträffen** i Luleå träffas kvinnor och **handleder** varandra genom **karriärer** och **privatliv**. Mariam Strömberg på Arbetslivsresurs startade **nätverket** för att hon saknade kvinnliga kollegor.

Text: Malin Ståhl Hefvelin

Strax efter klockan sju på kvällen kommer de indroppande på Arbetslivsresurs kontor i centrala Luleå. I dörren står Mariam Strömberg och hälsar alla välkomna, det är glada skratt och många kramar. En gång i månaden träffas gruppen av kvinnor som alla arbetar med personalfrågor på högre positioner inom Luleås näringsliv och kommun.

– Det är oerhört prestationslöst. Vi äter gott, gör något kul och man behöver inte känna att man måste komma förberedd. Det viktiga är att man kommer, säger Eva Wuopio.

Mariam har beställt pasta till alla från en restaurang i närheten. Det serveras vin eller ramlösa och deltagarna äter och småpratar.

## Utvecklande tema

Varje möte har ett tema. Oftast håller någon av medlemmarna ett föredrag eller visar något som kan utveckla de andra. Idag ska Eva Wuopio demonstrera en avslappningsövning. Eva som till vardags arbetar på Länsstyrelsen parar ihop deltagarna två och två och visar hur man på ett enkelt sätt kan ge varandra en snabb massage på kontoret för att höja koncentrationsförmågan och energinivåerna. Under skratt följer de övriga deltagarna Evas instruktioner. När övningen är slut sätter de sig återigen runt bordet. Det är högt i tak och man pratar om en rad olika ämnen som dagishämtning, personalfrågor och träningstips.

Margareta Persdotter är utbildningschef på Samhall. Hon tycker att nätverket ger henne andrum.



Deltagarna i nätverket tycker att de får både energi och kreativitet av att komma på träffarna och av att umgås med de övriga deltagarna.

– Om man arbetar på en HR-enhet är man ofta ganska ensam på företaget i rollen att avlasta alla andra. Jag tror att vi som jobbar med personalfrågor har ett extra stort behov att prata med andra i samma position.

Man har gemensamt kommit överens om att ha tystnadsplikt kring det som sägs på träffarna. En kvinna berättar att hon hade det svårt på arbetet under en tid, något som hon pratade med flera av kvinnorna i nätverket om.

– Ni var faktiskt min räddning, säger hon och tittar på de andra som nickar instämmande.

– Det ger energi och näring att höra andra i samma situation, man kan ta med sig mycket härifrån.

Nätverket som har funnits i snart tre år startades av Mariam Strömberg för att hon själv hade behov av ett starkare kontaktnät.

– Bakgrunden var helt enkelt att jag var ensam kvinna på min arbetsplats. Jag tycker det är viktigt med kvinnliga kollegor. Så jag tänkte för

mig själv: ett nätverk är inte så dumt, både för att träffa kvinnor i samma position, men också för att hitta praktikplatser och jobbmöjligheter för våra arbets sökande här på Arbetslivsresurs.

Hon berättar att deltagarna handleder och hjälper varandra. Flera av kvinnorna i nätverket har till och med hjälpt varandra till nya jobb.

– Männerna har sina ordnade former under vilka de möts, säger Mariam. Vi måste också se till att ta för oss och hämta kraft hos varandra.

Kontaktskapande, kompetenshöjande och kunskapsberikande är nyckelorden enligt Mariam. Deltagarna håller med.

– Vi delar med oss av våra erfarenheter och stöttar och hjälper varandra att tänka utanför boxen, säger Margareta Persdotter innan det är dags att bryta upp för kvällen.

Om en månad är det dags för nästa träff. Den kommer bland annat att bjuda på operaträning!



Kent Schinkler är jobbägare på Arbetslivsresurs:

»Låt folk få veta att du letar efter ett nytt jobb«

## Kents nätverkstips

Text: Malin Ståhl Hefvelin

**Kent Schinkler är konsult** och jobbägare på Arbetslivsresurs. I sitt yrke talar han sig ofta varm om att alla borde utnyttja sina nätverk mer.

Kent lever själv som han lär; han har hundratals kontakter i sitt nätverk. Han nätverkar när han är på kundbesök, handlar på ICA, träffar folk på stan.

– När mina klienter säger till mig att de inte har något nätverk brukar jag fråga dem vad de gör på fritiden. De flesta gör någonting där man träffar andra människor och där har man en bra början. Berätta att du är på jakt efter ett nytt jobb. De flesta vill mer än gärna hjälpa till att tipsa om lediga tjänster. Kent påminner också om alla olika kanaler som finns förutom att prata med folk.

– Skriv att du letar efter ett nytt

jobb på Facebook om du har det, skicka mail till folk du inte träffar så ofta, ring och skriv brev. Genom att sprida många ringar på vattnet är chansen större att man får träff någonstans. Känns det svårt att berätta att man har blivit uppsagd behöver man ju inte säga det, i alla fall inte till att börja med, tipsar Kent.

– Säg att du vill göra något nytt!

### Här hittar du ditt eget nätverk:

- **Arbetet** - Förutom kollegor så kan du använda folk du träffar i ditt jobb. Kunder, klienter, leverantörer, in- struktörer.
- **Hobbies** - Föreningar, idrottsklubbar, musikställningar, kursverk-

samheter. Personer som du delar en hobby med är utmärkta att fråga.

- **Förtroendeuppdrag** - Om du har blivit vald till någon typ av förtroendeuppdrag som till exempel en styrelse, så finns det ju uppenbarligen folk som litar på dig. Prata med dem!
- **Barnen** - Prata med barnens kompisars föräldrar. Glöm inte barnens aktiviteter, där träffar man andra föräldrar. De kanske jobbar på en arbetsplats som behöver anställa ny personal.
- **Ditt nätverks nätverk** - Varena person i ditt nätverk har ett eget nätverk. De kanske har en bekant som har ett företag som behöver hjälp. Dra fördel av det!

## Arbetslivsresurs hjälper företag och individer att öka sin prestationsförmåga!

**Vi hjälper företag och organisationer** att i högre grad förstå och genomföra de förbättringsåtgärder som har ekonomisk effekt på human-kapital och lönsamhet. Vi gör detta genom att hjälpa människor att finna nya karriärer, få människor tillbaka till arbetslivet och att generellt utveckla prestationsförmågan inom organisationen.

**Vi har kunskap om vad som krävs** för att locka fram det bästa ur både individ och företag. Arbetslivsresurs är specialister på att utveckla människor utifrån beprövad metodik grundad på kunskap från de mest komplexa uppdragen. Genomarbetade och beprövade processer och verktyg är sedan länge ryggraden i vårt arbetssätt.

**Arbetslivsresurs AR AB**, är ett av Sveriges ledande företag inom organisationsutveckling, rehab och omställning. Vi är ca 250 medarbetare och finns i Borlänge, Borås, Eskilstuna, Falköping, Göteborg, Halmstad, Helsingborg, Jönköping, Kalmar, Karlshamn, Karlskrona, Karlstad, Katrineholm, Kristianstad, Linköping, Luleå, Malmö, Norrköping, Nyköping, Skövde, Stockholm, Sundsvall, Trollhättan, Umeå, Uppsala, Varberg, Västervik, Västerås, Växjö, Örebro, Östersund.

**Filialer:** Alingsås, Hedemora, Hässleholm, Olofström, Ronneby, Sölvesborg, Ängelholm, Enköping, Falkenberg, Gävle, Hämosand, Lidköping, Ljungby, Markaryd, Motala, Nässjö, Södertälje, Tidaholm, Tranås, Uddevalla, Ystad, Ömsköldsvik.