



Välkommen!

ANVÄNDE "SVAGHET"

Sanne Aronsson i artikeln här intill är ännu ett exempel på hur vi kan använda ett starkt personlighetsdrag, i hennes fall "överkänslighet", till en av våra största styrkor.

KRISTIAN BORGLUND,
REDAKTÖR FÖR METROJOBB.SE
METROJOBB@METRO.SE



Miljardärstipset

"Det tar 20 år att bygga upp ett gott rykte, men bara fem minuter att förstöra det. Om du tänker på det kommer du att göra saker annorlunda."

Den amerikanske miljardären
Warren Buffet.

Våga visa dina känslor på jobbet

Sanne Aronsson, 24, har flera gånger brustit ut i gråt inför chefer och kolleger. Är hon ett känslorak? Eller helt enkelt en känslotalang?

– När jag var yngre tyckte jag själv att det var enormt jobbigt. Andra sa att jag var "för känslig", och jag kände att jag inte blev tagen på allvar, säger Sanne Aronsson. I dag vet jag att känslorna är min absolut största styrka.

Hon är i dag egenföretagare och håller i utbildningar som bidrar till att stärka unga entreprenörer och är även grundare av nätverket Kali, som syftar till att göra unga inflytelserika kvinnor ännu mer inflytelserika.

– Mitt breda och känsliga känsloregister gör att jag har extremt lätt för att känna in och spegla människor jag möter. Det är grymt både när jag säljer och håller mina kurser och coachar.

När andra upprätthåller en påklitråd, så kallad professionell, fasad utåt för att dölja hur de mår, står Sanne känslomässigt naken.

– Jag kan både vara sprudlande entusiastmerande och visa tårar. Jag tar med mig sårbarheten exempelvis när jag håller kurser eller föreläsningar för att jag vet att det leder till att deltagarna också vågar vara sig själva.

Men det krävs en inre balans för att känslorna inte ska snedtända.

– Jag har jobbat på att utveckla min inre styrka, lyssnar noga på min magkänsla och måste även ha koll på sömnen och hur jag äter. Jag säger också till mina rådgivare att jag behöver ha feedbacken inlindad i bomull för bästa effekt.



KRISTIAN BORGLUND
metrojobb@metro.se

FLER JOBBTIPS PÅ

metrojobb.se


Sanne Aronsson, 24, fick ofta höra att hon var "för känslig" efter att ha brutit ut i gråt på jobbet. Men hon vände sin känslomässighet till något positivt. FOTO: CHRISTINA BLOM

Så hanterar du dina känsloutbrott

Det går över

När känslorna svallar över kan det vara bra att påminna sig själv: "Jag är ledsen/trött/orolig, så det är inte konstigt att jag känner mycket just nu. Snart kan det kännas annorlunda. Jag vet ju att det varit så vid andra tillfällen."

KÄLLA: DORIS DAHLIN, AKTUELL MED BOKEN "DRUNKNA INTE I DINA KÄNSLOR" TILLSAMMANS MED MAGGAN HÄGGLUND (UTKOMMER I APRIL)

Bra att hålla masken

"Om Margret Thatcher är din chef och herr Stenansikte din arbetskompis så är det inte särskilt troligt att du kommer att få så mycket förståelse därifrån. Ibland är det en bättre idé att hålla masken på mötet och gråta på toa i stället."

Agera i efterhand

"Träna dig på att inte agera på impuls i stunden när känslorna är som starkast. Ta för vana att efter någon vecka reflektera över vad de starka känslorna stått för. Om de fortfarande finns kvar kan du då i ett lugnare läge ta itu med dem."

Karriärpanelen

Jag gjorde bort mig på intervjun. Kan jag rädda situationen?



Angelica Strand,
rekryterare Academic Work

– Ja, genom att kontakta den du träffade och berätta om varför – då kan möjligheten finnas till att få träffas igen.



Linda Sjögren,
hr-specialist Poolia

– Det beror på vad som skett. Ta kontakt med rekryteraren och förklara vad som hände eller hur man tänkte. Det som är viktigt då är att inte skylla ifrån sig.



Fredrik Malmgren,
rekryterare Hemfrid

– Det är okej att göra bort sig på en intervju. För att rädda situationen bör du vara ärlig och ha en bra förklaring till varför det blev som det blev.

8 408

lediga jobb att söka just nu på

metrojobb.se

PEARSON

Pearson Assessment är ledande i Skandinavien på test och metoder för kliniskt verksamma yrkesgrupper; främst psykologer, psykoterapeuter, arbetsterapeuter och logopedier, men vi har även test och metoder för andra yrkesgrupper som verkar inom vården, skolan, rekrytering mm. Pearson Assessment ingår i Pearson Inc., en brittisk informations- utbildnings- och mediakoncern, mest känd i Europa som ägare till Penguin Books och Financial Times. Företagets verksamhet etablerades i Stockholm 2006, har idag 23 anställda och är beläget i nya och fräscha lokaler på Kungsholmen. Läs gärna mer på www.pearsonassessment.se/dk/no

NORSK- ELLER DANSKTALANDE MARKNADSKOORDINATOR

Som marknadskoordinator kommer du att arbeta tillsammans med dina kollegor på marknadsavdelningen och du får en bred och varierande roll där du kommer att arbeta med marknadsföringen av Pearsons produkter i Skandinavien. I dina arbetsuppgifter ingår bland annat att skriva marknadsföringstexter, samt koordinera översättningar av dessa texter till övriga skandinaviska språk, arbeta med e-postutskick i Apsis Newsletter Pro, löpande uppdatera våra hemsidor via vårt CMS system EPIServer och hålla coachutbildningar.

Vi söker dig som har danska eller norska som modersmål samt tycker om att uttrycka dig i tal och skrift. Du har ett stort intresse av marknadsföring, kanske har du någon form av marknadsutbildning samt några års arbetserfarenhet från en administrativ roll, gärna på en marknadsavdelning. Du har en mycket god administrativ förmåga och är en duktig skribent.

Ansök och läs mer på manpower.se (annonsnr: 820052). För mer information kontakta Katarina Thomasson på Experis på telefon 070-231 28 05.



Manpower®