



Catarina Enholm: Lär dig att använda nya verktyg!

VACCINERA I motvind kan det behövas lite extra knep för att hantera och förebygga misslyckanden. Levas karriärcoach ger dig några väl beprövade metoder för att sälja dig själv och dina idéer.

När konjunkturen viker är det viktigt att inte köra på i gamla hjulspår. Tänk inte "det ska gå" när du misslyckats flera gånger, utan gör något annat istället.

Man måste våga göra på ett annat sätt och man måste våga misslyckas. Det sägs att Walt Disney gick till hundra banker innan han hittade en finansiär. För varje nej blev han bara bättre på att vässa sin presentation – att ge upp var aldrig ett alternativ.

Här är en beprövad strategi som du kan använda om du är säljare, om du har en egen idé – eller till och med när du söker jobb. □

CATARINAS 6 STEG TILL ETT JA

1. VAD VILL JAG, VAD ÄR DET FÖR IDÉ JAG HAR?

Bli tydlig i vad det är du vill åstadkomma.

2. VEM ÄR DET JAG SKA PRESENTERA DEN FÖR?

Ta reda på så mycket som möjligt om vad den här personen drivs av. Fundera på vad han/hon går igång på och pratar om på fikarasterna.

3. GÖR EN PRESENTATION I FÖRVÄG

Låt säga att du vill sälja grönt te till personalens fikarum – gå igenom fördelarna respektive nackdelarna med grönt te, så att du är förberedd.

4. BÖRJA MED PROBLEMET

Istället för att presentera idén med en gång, börja med att visa på problemet som den ska lösa. Det är alltid effektivt, men extra viktigt i en lågkonjunktur. Problemet skulle här kunna vara att man får ont i magen av att dricka mycket kaffe.

5. BESKRIV PROBLEMET I TREDJE PERSON

Om du beskriver problemet i tredje person och berättar om hur andra har löst det, blir det inte lika hotande. Då inger du förtroende och visar upp kompetens vilket är extra viktigt i lågkonjunktur.

Om jag bara börjar predika om grönt te kan mottagaren helt plötsligt bli tre år och tänka: "Jag tänker minsann inte dricka något te som är grönt!" Men om jag istället beskriver problemet, "Många människor dricker kaffe och får ont i magen", då blir det lättare att motivera till att dricka grönt te.

6. ÖVA PÅ ATT FÅ NEJ

Ta hjälp av en vän för att träna dina argument och öva på att få nej. Försök övertyga honom/henne. Sedan byter ni roll och kompiserna får sälja idén och du säger nej. Då får du känna på hur det är att vara på den andra sidan. Får man inte några nej, betyder det att man inte agerar, är passiv. Tänk så här: "För varje nej närmar jag mig ett ja."

Catarina Enholm: Låt sorgen ta plats!

SORG Att förlora jobbet, tvingas sparka folk eller lägga ner sitt projekt är påfrestningar som kan behöva bearbetas på samma sätt som i en sorgprocess.

BESKRIV VAD SOM HÄNDE

Teckna ned den jobbiga tiden. Gör en tidsaxel och försök få med allt för syftet är att kunna se processen. Beskriv noggrant vad som har hänt – först sakligt och rakt och fyll sedan på med vilken känsla det skapade.

SKRIV ETT BREV

Man kan skriva ett brev om hur man känner, läsa upp det för någon som kan stötta dig och låta det bli en del av sorgebearbetning.

GÖR DIN EGEN RIT

Vi människor mår bra av riter. Skapa din egen för att bearbeta. Skriv ned allt hemskt på en sten och gå och kasta den i den djupaste av sjöar. Eller skriv systematiskt upp negativa tankar, rita – om det känns lättare – och städa ordentligt i den mentala garderoben. Ordna sedan en begravning för den trista tiden.

BEARBETA OCH GÅ VIDARE

Visst är det viktigt att prata med andra om sina tillkortakommanden om att "Lisa fick minsann behålla jobbet", om hur oräddvinst och jobbigt allt är. Men någonstans är det nog och när det är vet man om man vågar vara brutalärlig mot sig själv. Nu har jag kräkt färdigt och det är dags att agera. Handling ger motivation och att helt enkelt stiga upp på morgonen är en bra början. →

Ett rejält, men inte för långt sorgearbete är bra för att komma till nystart.

Forskare gav tre grupper av människor som nyligen blivit av med sina jobb olika uppgifter:

Den första uppmuntrades att vräka ur sig alla funderingar och känslor kring att de hade blivit av med jobbet och hur det hade påverkat såväl deras liv som självbild.

Den andra gruppen fick skriva sina planer för dagen och redogöra för sitt jobbsökande och den tredje skrev vad de ville.

Det visade sig att väsentligt fler i den första gruppen fick nya och bra jobb. De hade släppt bitterheten som sargat självbilden.

Här får du några exempel på hur man kan bearbeta sorgen. Det är bra att använda många sinnen, skriva, rita, tala, berätta för någon annan.

Catarina Enholm är karriärcoach i Levas expertpanel. Hon har lång erfarenhet av att coacha människor vidare till nya jobb – men också i att utbilda och träna hur man säljer sig själv och sina idéer i motvind (se nästa sida).

