

Ny Karriär

En del av SKTF-tidningen om **arbete, livsstil och utbildning**

Redaktör: Sara Pramsten, 08-789 65 07, 076-827 15 15, sara.pramsten@sktf.se

PLATSANNONSERA OCH NÅ 160 100 LÄSARE!

PLATSANNONSERA I NY KARRIÄR – nå fler än 160 000 läsare! (T5-medeltal 2008.) Annonser hittas du på www.nykarriar.se. Där finns också utgivningsplan samt annonsstorlekar.

Mer information om platsannonser: Mikael Stefansson, d.a.media 08-786 03 10 mikael@da-media.se



Stenbeck populär skrivbordsgranne

Cristina Stenbeck och Mark Levengood. Så heter grannarna på jobbet om de kontorsanställda får välja. Fastighetsbolaget Vasakronan har låtit över 1 000 svenskar välja skrivbordsgranne bland en rad politiker, kändisar och företagsledare. Männen arbetar helst sida vid sida med styrelseproffset

Cristina Stenbeck och skådespelerskan Jennifer Aniston. Kvinnorna väljer Mark Levengood i första hand och ger Christina Stenbeck och Mikael Persbrandt en delad andra plats. 8 procent väljer statsminister Fredrik Reinfeldt som drömskrivbordsgranne. SP



Socionomstudenter mest empatiska

Studenter som läser till socionom eller psykolog är bättre än läkar- och sjuksköterskestudenter på att känna empati för människor från andra kulturer. Det visar forskning vid Linköpings universitet. Med hjälp av frågor i början och slutet av utbildningarna har

forskaren Chato Resalo undersökt den etnokulturella empatin hos 365 studenter som läser till läkare, psykolog, sjuksköterska och socionom. Frågorna handlar om hur studenterna känner och reagerar inför vissa personer och situationer. Studien visar att studenterna på socionom- och psykologutbildningarna var mest empatiska. Chato

Resalo upptäckte också att studenternas empati inte utvecklades över huvud taget under utbildningen. Även om empati inte är något kursmoment hade vi väntat oss att studenternas empatisk förmåga skulle bli bättre under utbildningen. Men den påverkades inte utan förblev oförändrad, säger han. LN

Könskvotering till högskolan slopas

Regeringen tänker avskaffa könskvoteringen till högskolan. Idag tillämpar flera högskolor och universitet positiv särbehandling vid antagningen. Bland annat handlar det om män som fått förtur på utbildningarna till läkare, psykolog och veterinär. Nu vill regeringen ändra högskolegredningen.

Systemet ska öppna dörrar – inte slå igen dem i ansiktet på studiemotiverade unga kvinnor, skriver högskoleminister Tobias Krantz (FP) på DN Debatt. SP

Jobbsnack på såväl lunch som kafferast

Jobbet är det vanligaste samtalsämnet under fika- och lunchpauser, visar en under-

sökning från tidningen Du & Jobbet. 68 procent av de drygt 2 000 personer som svarat säger att jobbbprat dominerar rasterna. Det näst vanligaste samtalsämnet är familj och barn, följt av fritidssysslor. Tv-program och nöjen/kultur är annat man gärna pratar om, medan bostad och miljö är mindre vanliga ämnen. SP



Jag siktar inte på miljoners miljarder, men det här är en fin pensionsförsäkring.

Susanna Lindelöw, kvinna som tog spikmattan till Sverige, berättar för Shortcuts reporter om sin väg till framgång.

Så matchar du kollegan

Vilken typ är du på jobbet? Den som driver på, den som inspirerar, den som lyssnar eller den som håller ordning? Vi ger dig de bästa tipsen på hur du lyfter fram dina bästa sidor och blir populär på jobbet – oavsett vem du är.

Med vissa bara fungerar samarbetet – allt flyter på som under en seglats en solig sommar-dag. Arbetsuppgifterna gör sig nästan själva – eventuella problem som uppstår löses smidigt och snabbt. Med en annan person kan ett ambitiöst projekt skära ihop nästan på

en gång. Snåriga diskussioner följs av tystnad och till sist läggs allt på is.

VARFÖR DET ÄR SÅ och hur olika människor fungerar tillsammans finns det en hel del teorier om. Bland andra Disc-teorin, som utarbetats av psykologen **William Moulton Marston**. Den är en av de mest kända teorierna som används vid självskatt-ningsanalyser och beskriver en persons styrkor, samt hur man kommunicerar med andra och reagerar i olika situationer.

– Det är viktigt att komma ihåg att det här främst handlar om kommunikation, inte om psykologi. Ingen ska känna sig genomsågad och granskad. Och är det något andra säger om en som man känner inte stämmer så gör det inte det, säger **Chris Sundqvist**, som tillsammans med **Gunnel Midow** har skrivit boken *Tänker inte alla som jag??* utifrån Disc-teorin. De beskriver fyra olika



RÖD

- ✓ Målinriktad och handlingskraftig
- ✓ Fattar gärna snabba beslut på egen hand.
- ✓ Rak och direkt i kommunikationen.
- ✓ Nyfiken
- ✓ God analytisk förmåga.
- ✓ Gillar att jobba i uppförande.

Mår bra av: Utmaningar. Åstadkomma resultat. Att få fatta egna och snabba beslut. **Mår dåligt av:** Inaktivitet. Ta order av andra. Misslyckas med att nå målet.

Sidor att utveckla om du är röd:

- Tålmod.
- Ställ frågor i stället för att påstå saker.
- Var uppmärksam på andras sätt att kommunicera.
- Förklara hur du tänker, snitsla tankebanan.

Matcha den röda genom att:

- Fokusera på väsentligheterna, inte den personliga kontakten.
- Håll diskussionen på en logisk nivå, kom med flera alternativa lösningar.
- Ha tydliga krav så att den röda vet när hon/han har lyckats.

i beskrivningarna av två färger. Helst ska alla färger vara representerade i en grupp, oavsett om gruppen består av 2 eller 20 personer.

– Det bästa och mest kreativa samarbetet uppstår när man kompletterar varandra. För att göra det på ett smidigt sätt krävs både självinsikt och att man respekterar varandra, säger **Chris Sundqvist**.

I vissa yrken är det vanligare

att en färg dominerar än inom andra. Till exempel är det vanligt att personer med administrativa yrken är gröna, det vill säga skickliga på att strukturera och att ge god service, berättar **Chris Sundqvist** som haft flera uppdrag inom offentlig sektor, bland annat i Nacka kommun och på S:t Eriks ögonsjukhus och Karolinska universitetssjukhuset i Stockholms läns landsting. – Man söker sig ofta till ett



GUL

- ✓ Inspirerande, brinner för jobbet.
- ✓ Flexibel, nyfiken, lösningsorienterad.
- ✓ Har stort behov av att omge sig med människor som ger positiv energi.

✓ Bra på att se andra och ge feedback, men har också ett stort bekräftelsebehov.

✓ Fattar ofta beslut som bygger på intuition eller magkänsla.

✓ En energimänniska vars humör ofta går upp och ner.

Mår bra av: Erkännande. Få uttrycka sig. Delaktighet. **Mår dåligt av:** Att bli upplevd som personligt utnyttjad, rutiner, detaljrika arbetsuppgifter. **Sidor att utveckla om du är gul:**

- Låta andra tala till

punkt, även när du får en briljant idé. **Mår dåligt av:** Att bli mer uppmärksam på detaljer. **Matcha den gula genom att:**

- Ha en positiv attityd

och ge feedback genom exempelvis nickar och tillrop. **Mår dåligt av:** Att bli mer uppmärksam på detaljer. **Matcha den gula genom att:**

- Visa ett personligt intresse för personen, fråga hur det var i helgen och så vidare.
- Acceptera att beslut fattas baserade på känsla.



yrke där man får nytta av sina styrkor. Men det är inte så att alla inom ett visst yrke har samma färg, men man kanske har olika arbetsuppgifter och delegerar bort sådant man är mindre bra på, förklarar **Chris Sundqvist**.

OAVSETT VILKA färger man domineras av kan man passa bra som ledare eller chef. En grön chef kan vara lika bra som en röd, blå eller gul. Det är också så att man anpassar sig efter situationen och omgivningen. Den som exempelvis är jurist kanske lyfter fram sina blå, logiska sidor på jobbet och är sitt gula spralliga jag när han eller hon går till amatörteatergruppen på kvällen.

Det är också vanligt att man balanserar varandra. Om alla i en grupp är röda och gärna vill dominera har den som också har en grön, lagspels sida stor nytta av att plocka fram den.

– Jag brukar säga att det går bra att "hälsa på" i vilken färg som helst, men att det är skönt att komma hem till sin egen färg sedan. Att vara i den tar minst energi, säger **Chris Sundqvist**.

Därför tycker hon att man så mycket som möjligt ska vara i sin egen färg. Det är bäst för hälsan. Men i en situation där man vill göra sig förstådd bland personer som domineras av andra färger än den egna kan kunskapen om hur man matchar andra komma väl till pass.

GRADEN AV medvetande om hur grupper och individer fungerar är också något som ökat på senare år. Tidigare resonerade många som så att "Jag är som jag är och alla andra får gilla läget", berättar **Chris Sundqvist**.

– Om man tänker på det sättet missar man möjligheten att göra ett aktivt val och fråga sig: "Vill jag att de här människorna ska förstå vad jag menar, eller är det okej att alla ser ut som fågelholkar när jag pratat klart?" Idag väljer allt fler att nå fram med sitt budskap.

Sara Jonerin
sara.jonerin@sktf.se, 08-789 63 87

Illustrationer: **Maria Rodrick**

BLÅ

- ✓ Logisk, systematik och metodisk.
- ✓ Fattar beslut som bygger på fakta.

- ✓ Gillar tydliga regler och riktlinjer.
- ✓ Öga för detaljer.
- ✓ Formell, exakt och seriös.
- ✓ Är ofta specialist.

Mår bra av: Regler. Klara förutsättningar och beprövade metoder. Konfliktfri arbetsmiljö. **Mår dåligt av:** Känsломässiga konflikter,

pressade situationer, ospecifierade arbetsuppgifter. **Sidor att utveckla om du är blå:**

- Acceptera olikheter.

- Dela med dig av vad du tycker.
- Träna på att utföra arbetet tillräckligt bra – inte perfekt.
- Delta i gruppens samspel.

Matcha den blå genom att:

- Ge tid för analys och kontroll av detaljer och fakta.
- Kom överens om vilka regler och rikt-

linjer som ska styra arbetet. **Mår dåligt av:** För logiska och saklig resonemang, avstå från känslomässig eller personlig kritik.

GRÖN

- ✓ Grundlig och professionell.
- ✓ God lyssnare med stor empatisk förmåga.

- ✓ Gillar struktur, planering och kontinuitet.
- ✓ Bra på att ge service.
- ✓ Lugn, eftertänksam.
- ✓ Tålmodig och pålitlig.

Mår bra av: Struktur. Gott om tid. Kunskap. **Mår dåligt av:** Snabba förändringar. Oavslutade arbetsuppgifter. Att

inte bli lyssnad på. **Sidor att utveckla om du är grön:**

- Ta mer plats.
- Säg ifrån när du behöver tid att tänka efter.

• Ta inte på dig andras problem. **Matcha den gröna genom att:**

- Fokusera på lösningar och inte fastna i problem.
- Lyssna och ge

• Ge tid för reflektion, tvinga inte fram beslut. **Mår dåligt av:** Informera i god tid om förändringar.

• Vinn boken *Tänker inte alla som jag??* i tävlingen på sidan 23.

