

JOBGLÜCK – langfristig Glück im Job finden

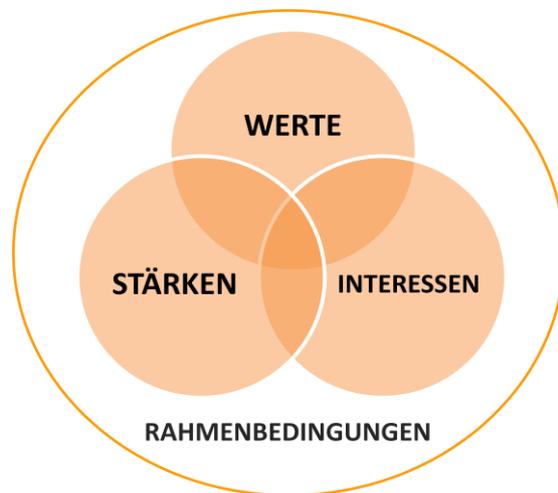
Zusammenfassung Workshop Karriereforum Linz, 13.03.2018

Glücklich arbeiten ist mehr als eine kurzfristige Stimmung. Es ist vielmehr ein Gefühl der allgemeinen Zufriedenheit und des Sinns, das durch die Arbeit erlebt wird. Berufliches Glück bedeutet aber nicht jeden Tag topmotiviert zu sein. Schlechte Tage gehören genauso dazu. Negative Emotionen bei der Arbeit dürfen aber kein Dauerzustand werden.

Die persönliche Traumjob-Formel finden

Um langfristig glücklich in seinem Job zu sein, ist das Ziel deine persönliche Traumjob-Formel zu finden. Die Formel besagt: **Tue das was du wirklich gut kannst, wofür du dich begeisterst und was dir wirklich wichtig ist.**

Überlege dir zu welchen **Rahmenbedingungen** du in deinem Traumjob arbeiten möchtest: Arbeitsort/ angestellt oder selbstständig/ für welchen Arbeitsgeber od. Kunden/ Arbeitszeit/ Gehalt/ Flexibilität oder Kontinuität/ alleine oder im Team?



Stärken: Die Tätigkeiten in deinem Job decken sich im Idealfall mit deinen Stärken. Deshalb ist es wichtig deine Stärken genau zu kennen. Deine Charakterstärken kannst du gratis auf www.charakterstaerken.org testen. Manche deiner Charakterstärken sind sogenannte Signatur-Stärken. Wenn du deine Signatur-Stärken einsetzt, macht dir das besonders große Freude, du hast das Gefühl diese Stärke gehört ganz zu dir und der Einsatz der Stärke gibt Energie zurück, statt dir Mühe zu kosten. Überlege dir deshalb bei welchen Tätigkeiten du deine Signatur Stärken am besten einsetzen kannst.

Interessen: Die Arbeitsinhalte in deinem Traumjob stimmen mit deinen Interessen überein. An welchen Themen/Aufgabengebieten oder Projekten arbeitest du? Wofür begeisterst du dich? Was weckt dein Interesse? Was macht dir besonders Spaß?

Werte: Damit dein Traumjob für dich Sinn stiftet, es ist wichtig, dass er mit deinen Werten im Einklang ist. Was erfüllt dich? Welche Werte liegen deiner Arbeit zugrunde? Was sind deine Motivatoren, Ideale und Maßstäbe?