

# Frågor för karriärplanering

Vare sig du är ny i din läkarkarriär eller om du har kommit en bit på väg kan frågorna vara många och svaren variera för varje individ. Inför din karriärplanering kan du behöva ställa dig ett antal viktiga frågor. Ett vanligt sätt att ta sig an sin karriärplanering är att dela upp frågorna i tre steg:

- Vad kan och gör jag idag?
- Vad vill jag?
- Hur kommer jag dit?

Listan nedan gör inte anspråk på att vara heltäckande men den kan säkert hjälpa dig en bit på väg.

**Lycka till!!**

## Vad kan och gör jag idag?

- Utbildning – var befinner jag mig i min läkarbana?
- Vad har jag för erfarenheter?
- Arbetsuppgifter – vad gör jag på jobbet och vilka är mina arbetsuppgifter?
- Arbetsmiljö – hur trivs jag på arbetsplatsen med ledarskap och arbetskamrater?
- Arbetsbelastning – är jag nöjd?
- Ansvar och befogenheter – vilka är dessa och är de i balans?
- Handledning?
- Mentorskap?
- Kompetensutveckling och fortbildning?
- Lön?
- Boende, familjesituation, fritid?

## Fundera över:

- Vad är viktigast för mig i mitt arbete/utbildning?
- Vad trivs jag med?
- Vad trivs jag mindre bra med?
- Har jag balans i tillvaron? Hinner jag med det jag vill?
- Är det något jag skulle vilja göra mer av?
- Är det något jag skulle vilja göra mindre av?
- Vilka möjligheter finns?
- Vilka hinder finns?
- Hur ser arbetsmarknaden ut?
- Vem kan jag prata med?

## Vad vill jag?

- Utbildning – behöver jag byta spår?
- Specialitet – vilken ska jag välja, vill jag byta eller ge mig in på en ny bana?
- Erfarenheter – kan jag ha använda mina erfarenheter på ett nytt sätt?
- Arbetsuppgifter – vad vill jag göra mer av och vad vill jag göra mindre av? Utveckling?
- Befattning – befordringsgång – är det viktigt för mig? Vill jag bli chef och ledare?
- Handledning – behöver jag mer eller mindre?
- Vill jag ta handledaransvar?
- Mentorskap – behöver jag en mentor?
- Vill jag ta ansvar för mentorskap?
- Utvecklig – hur vill jag utvecklas i mitt arbete? Fördjupa eller bredda? Inom vilket område?
- Arbetsmiljö – hur vill jag ha det på arbetsplatsen med ledarskap och arbetskamrater?
- Arbetsbelastning – för mycket eller för lite? Av vad?
- Ansvar och befogenheter – vill jag ta mer ansvar, ansvar över fler uppgifter? Vill jag ha ansvar för andra?
- Kompetensutveckling/fortbildning – vad behöver jag? Vad finns det?
- Boende, familjesituation, fritid?

**Sammanfatta! Gör en handlingsplan med mål på kort och lång sikt över vad du vill göra.**

## Hur kommer jag dit?

- Vad behöver jag göra för att nå mina mål?
- Vilken information behöver jag ha för att göra bra val?
- Hur får jag redan på vem som är rätt personer att kontakta?
- Vilka hinder finns och hur övervinner jag dem?
- Hur ser mitt nätverk ut?

## Kontakta oss för information, råd och stöd

På [www.lakarforbundet.se](http://www.lakarforbundet.se) hittar du information om utbildning, fortbildning, chef- och ledarskap, lön och villkor, lag och avtal, statistik, arbetsmarknad och eget företagande.

### Du är välkommen att kontakta oss för frågor kring din karriärplanering:

Medlemsrådgivningen, [medlemsradgivningen@slf.se](mailto:medlemsradgivningen@slf.se) 08-790 35 10

#### Du kan också kontakta till exempel:

- Studierektor
- Handledare
- Chef
- Lokalförening
- Yrkesförening
- Specialitetsförening
- Intresseförening
- Kollegialt nätverk
- Kollegor
- Läkarsällskapet
- Läkartidningen

#### Du kan också hitta information till exempel hos:

- SKL
- Universitet/högskolor
- Socialstyrelsen
- Landsting

---

## Ta hjälp – coaching

Beroende på din livssituation – arbete och privatliv – kan det vara en bra idé att ta hjälp av en coach för din karriärplanering. Många känner sig kallade men inte alla är skickade för uppdraget. Det är därför en god idé att scanna marknaden väl innan du anlitar någon. Det finns ingen yrkeslegitimation för coacher men många olika certifikat som i sig inte är någon garanti för kvalitet. Sätt upp ett tydligt mål med vad coachningen ska leda till och handla om, fråga vilken utbildning coachen har, be om referenser och intervju flera coacher innan du bestämmer dig för någon – personkemin måste stämma.