

# VAD HINDRAR DIG?

*Lyckans ost! Hur har du fått ett så bra jobb? Du är ju i samma situation som jag!*

*Ja, de bryr sig inte om att jag har läs- och skrivsvårigheter utan tycker tvärtom att jag har mycket att erbjuda!*

Vi funderar alla på varför vi inte ska få anställning eller uppdrag. Det kan vara fel ålder, för lite utbildning eller något annat.

Det är oftast mycket lite du kan göra åt det. Istället kan du behöva ändra inställning och inse att alla arbetsgivare inte tycker att ditt hinder är ett problem. Koncentrera dig på att föra fram det du har att erbjuda ännu tydligare. Då kommer hindret att överskuggas av erbjudandet.

Att ändra förhållningssätt är inte gjort i en handvändning utan kräver säkert stöd. Här krävs också träning innan man kan hantera sina hinder på ett sätt så att det inte skymmer det man har att erbjuda. Att träna på att stå för sitt hinder och att inte dölja det. Sedan är det upp till arbetsgivaren eller uppdragsgivaren hur de ska förhålla sig till hindret.

Väljer du att stoppas av ditt hinder? Vem reglerar? Du eller hindret? Hur kan du istället öka dina odds?

I det här avsnittet arbetar du med att inta en annan inställning till det som du ser som ditt hinder för att få jobb eller uppdrag. Läs gärna berättelser från verkligheten som finns i kapitlet för att få inspiration.

## ÖVNING 1: DINA EGNA HINDER.

Vad tror du kan hindra dig i att få jobb eller uppdrag? Fundera över dina egna hinder.

Ditt förhållningssätt till ditt hinder speglas i det du gör och hur du uttrycker dig till exempel på ett anställningsmöte. Om du blir medveten om ditt hinder och din inställning till det kan du också träna på att hantera det så att de inte ligger i vägen för dig.

I övningen finns det några exempel på vanliga hinder och hur man kan kommunicera kring dem på ett positivt sätt så att de inte överskuggar det du har att erbjuda.



Läs om det hinder som ligger dig närmast. Titta gärna på de andra exemplen också! Gå sedan vidare i övningen.

### Småbarnsförälder

Du är ensamstående med tre barn. Hur har du då tänkt klara av det här jobbet?

*Eftersom jag har tre barn är jag bra på att planera och organisera min och barnens tid. Att få ihop olika scheman, vilket är en fördel i det här jobbet. Jag har även ett bra nätverk som kan ställa upp när barnen blir sjuka eller behöver*

#### Kommentar:

Så här kan du till exempel komma runt en diskussion kring ditt hinder. Du talar om vad du har att erbjuda och din inställning till ditt hinder. Sedan är det upp till arbetsgivare att ta ställning till hur de ska förhålla sig till det.

**DEL 2 AV ÖVNINGEN:**

Vad ser du som ditt eller dina främsta hinder? Fundera över dem. Finns det något positivt med ditt/dina hinder? Vad finns det för möjligheter trots dina hinder? Ser andra på ditt hinder på samma sätt som du?



Skriv ner vad du ser som ditt hinder och hur du kan se och förhålla dig till det på ett annat och positivt sätt.

