

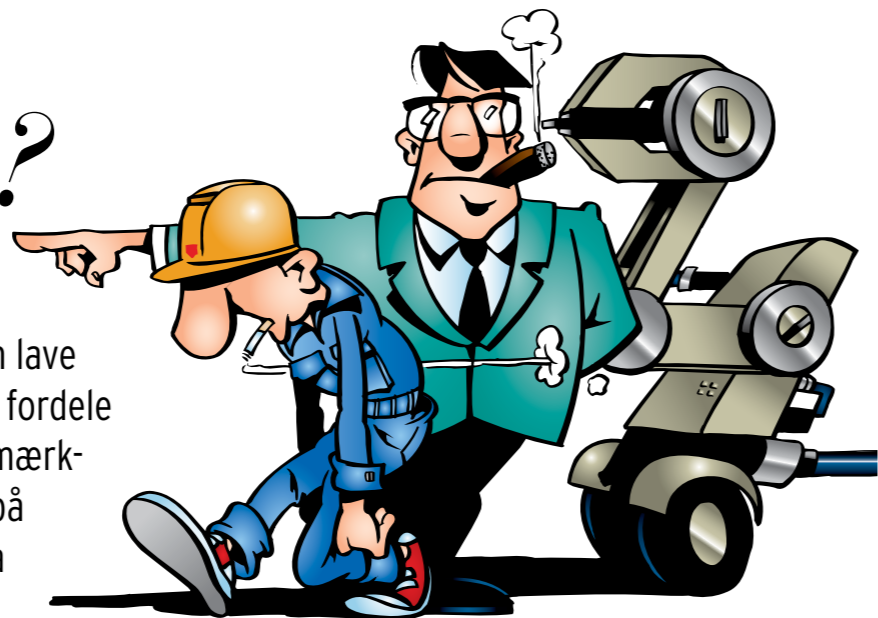


## Time to Rock'n'Roll

Thomas Geuken om god Rock'n'Roll ledelse 13

Opsigelse eller aftale?	2
Fra løntilskud til drømmejob	4
Fri til at bestemme	7
Videre efter fyring	16

# Opsigelse eller aftale?



Bliver du opsagt, eller vil arbejdsgiveren lave en fratrædelsesaftale? Du kan få ekstra fordele ved en fratrædelsesaftale, men vær opmærksom på indholdet, så du ikke giver køb på dine rettigheder, siger Julie Johnsen fra CA Advokathjælp. AF OLE STRAND

CA Advokathjælp får mange henvendelser fra deres medlemmer, og de fleste handler om opsigelser og fratrædelsesordninger. Et sikkert tegn på, at der stadig omstruktureres og skæres ned i mange virksomheder. Man skal altid være opmærksom på, om man får det, man har krav på ved en opsigelse, men det er næsten endnu mere vigtigt, hvis arbejdsgiveren gerne vil indgå en

fratrædelsesaftale, fortæller advokat Julie Johnsen fra CA Advokathjælp.

Hvis du får en opsigelse, har den ene part - arbejdsgiveren - ensidigt fastsat vilkårene for din fratræden. Du skal selvfølgelig tjekke, om du så får det, som du har krav på af opsigelsesvarsel, løngoder

m.m. i henhold til ansættelseskontrakt og de ansættelsesretlige regler. Men ved en opsigelse kan du altid efterfølgende rejse krav mod arbejdsgiveren, hvis du ikke får det, du har krav på.

## Aftale afgør alle krav

Hvis du laver en fratrædelsesaftale med arbejdsgiveren, er det en aftale mellem to parter, og en aftale kan godt afvige fra de regler og rettigheder, som normalt gælder for ansættelsesforholdet. Aftalen vil typisk være til fuld og endelig afgørelse af alle krav, så det gælder om at være helt sikker på, at du som minimum får det, som du har krav på ved en opsigelse.

"Der kan være mange motiver til, at en virksomhed vil lave en fratrædelsesaftale. Hvis de skal skære mange stillinger væk, kan det være en fordel at tilbyde en fratrædelsespakke i stedet for en opsigelse. Hvis man vil afskedige en medarbejder, hvor det måske ligger lidt på grænsen til, om der kan rejses krav om usaglig opsigelse, så kan det være en fordel at lukke sagen med det samme med en fratrædelsesaftale. Så kender virksomheden de økonomiske omkostninger og ved, at der ikke kommer krav efterfølgende, som der skal bruge ressourcer på", siger Julie Johnsen.

## En forhandlingsmulighed

"Hvis arbejdsgiver vil lave en fratrædelsesaftale, vil jeg bruge det som en forhandlingsmulighed. Hvad vil I så give mig i stedet? Og her er mulighederne mange. Det kan være fritstilling i en del af opsigelsesperioden i stedet for at være på arbejde, en aftale om, at der ikke afholdes ferie i opsigelsesperioden, selvom man fritstilles, eller en ekstra månedsløn som en ekstra fratrædelsesgodtgørelse, hvor de første 8.000 kroner er skattefri. Men helt grundlæggende siger jeg altid: Alle de forhold der er i din kontrakt, som vedrører løn og opsigelsesvarsler, løngoder, ferie og bonus m.m. - få det med i fratrædelsesaftalen, så alle de rettigheder, du har i forbindelse med en opsigelse, er en del af aftalen", siger Julie Johnsen.

"Det kan også være, at arbejdsgiveren er knap så gavmild. Det kan jo også være, at enten så laver vi denne fratrædelsesaftale på de her betingelser, eller også så får du den her opsigelse. Der må man vurdere, hvad man får ud af at skrive under på en aftale, frem for at få en opsigelse. Og hvis man er i tvivl om konsekvenserne af aftalen, så ville jeg lade være med at skrive under på den,

så ville jeg bede om betænkningstid og lige få en drøftelse med CA Advokathjælp eller med en fagforening," siger Julie Johnsen.

Alle de forhold, der er i din kontrakt, som vedrører løn og opsigelsesvarsler, løngoder, ferie og bonus m.m. - få det med i fratrædelsesaftalen, så alle de rettigheder, du har i forbindelse med en opsigelse, er en del af aftalen JULIE JOHNSEN



JULIE JOHNSEN,  
ADVOKAT I CA ADVOKATHJÆLP



## Krav til en fratrædelsesaftale

En fratrædelsesaftale definerer de betingelser, der gælder for den ansattes fratræden. Det er derfor vigtigt, at du tjekker, om aftalen på nogle punkter adskiller sig fra de rettigheder og pligter, som du har, hvis du i stedet bliver afskediget:

## Hvornår ophører ansættelsen?

Får du det opsigelsesvarsel, som du har krav på? Hvis du bliver ledig bagefter, skal du have løn/fratrædelsesgodtgørelse, der mindst svarer til den løn, som du er berettiget til i opsigelsesperioden. Ellers kan du få karantæne for selvforskyldt ledighed.

## Hvad kommer der til at stå i aftalen om årsagen til ophøret?

Er det f.eks. 'efter fælles aftale', 'pga. virksomhedens forhold' eller andet. Hvis det fremgår af aftalen, at det skyldes dine

forhold, kan du få karantæne for selvforskyldt ledighed.

## Hvordan er du stillet i opsigelsesperioden?

Skal du arbejde i hele eller dele af perioden, eller vil du blive suspenderet eller fritstillet?

Hvis du er fritstillet? Kan du så alligevel beholde f.eks. firmabil, telefon og PC, eller kan du få kompensation i stedet. Skal du holde ferie i opsigelsesperioden?

## Hvad med løn og løngoder?

Hvordan beregnes lønnen i en fritstillingsperiode, hvis du er provisionslønnet?

Hvordan er du stillet i forhold til bonus, tantieme eller aktieoptioner, som først kommer til udbetaling eller bliver udløst efter dit arbejdsophør?

Får du en ekstra godtgørelse udover den løn, som du har krav på?

## Hvad med kunde- og konkurrenceklausuler?

Har du en kunde- eller en konkurrenceklausul i din kontrakt? Gælder den også, når der indgås en fratrædelsesaftale? Hvordan kommer du videre?

Er der indgået aftale om outplacement eller uddannelse i opsigelsesperioden eller efterfølgende?

## Til fuld og endelig afgørelse?

Fremgår det, at aftalen er til fuld og endelig afgørelse af ethvert krav parterne imellem? Så skal du være ekstra opmærksom, for så afskærer både du og arbejdsgiveren fra at komme med yderligere krav bagefter.

## CA Advokathjælp kan hjælpe dig

Når du har været medlem af CA Advokathjælp i et halvt år, har du fuld adgang til ordningen, bl.a. professionel juridisk rådgivning, herunder også om ansættelseskontrakter, opsigelser og fratrædelsesaftaler.

CA Advokathjælp er en frivillig tilkøbsordning for medlemmer af CA a-kasse, der giver dig juridisk bistand omkring dit ansættelsesforhold. Det koster kun 50 kroner om måneden at være med i CA Advokathjælp, og beløbet er fradragsberettiget.

Læs mere på [www.ca.dk/advokathjælp](http://www.ca.dk/advokathjælp)

# Fra → løntilskud til → drømmejob

Erfaring fra løntilskudsjob i Herning Kommune var med til at skaffe Admira Ganic drømmejobbet som Learning Partner i Vestas. AF OLE STRAND FOTO CHILI FOTO

Det er ikke let at være nyuddannet cand.oecon. i Herning, når arbejdsløsheden er høj, og ansøgere med erfaring har førsteprioritet. Det måtte Admira Ganic sande, da hun blev færdig med sin uddannelse i oktober 2009.

"Jeg har søgt vidt og bredt i hele Danmark uden held. Som nyuddannet kan du byde ind med den nyeste skarpeste viden, men alligevel trækker du ofte det korte strå, fordi virksomhederne ender med at tage en med erhvervs erfaring", siger Admira Ganic, der gik ledig i flere måneder.

## Motiverende aktivering

Efter 3 måneders ledighed skal ledige under 30 år i aktivering, så i starten af 2010 blev Admira Ganic sendt på 6 ugers jobsøgningskursus hos jobkonsulentfirmaet Job Vision i Viborg.

"Jeg var så heldig at komme på et hold, hvor alle andre også var højtuddannede, så vi kunne sparre med hinanden. Det fungerede fint. Underviserne var meget motiverende, og det var også dem, der hjalp mig med at finde et løntilskudsjob", siger Admira Ganic.

Job Vision spurgte HR-afdelingen i Herning Kommune, om de ville have en person i løntilskud. Det ville de gerne, men hvis de kunne få de egnede kandidater til ansættelsessamtaler, så kunne de vælge en profil, der matchede deres ønsker.

"Vi vil ikke bare være et opmagasiningssted. Vi skulle have en, der var indstillet på at spille sammen med os, og som kunne løse nogle spændende opgaver for os. Så vedkommende kunne få noget erfaring på sit CV, og så vi kunne få en højtuddannet til at se på vores virksomhed med helt friske øjne", siger Bo Bertelsen, der er HR chef i Herning Kommune.

## HR opgaver gav erfaring

Admira Ganic var den rette profil til jobbet, så fra 1. maj og frem til den 28. november er hun ansat i et løntilskudsjob i HR afdelingen i Herning Kommune. Hun har lavet et elektronisk APV-skema og en APV-vejledning til kommunens ledere. Hun har også udviklet en sygefraværstatistik og en tilhørende analyse, der kommer til

at danne grundlag for kommunens indsats mod sygefravær. Og så har hun været med til at lave en talentudviklingsmodel, der kan tilpasses de forskellige faggrupper blandt kommunens 7.000 ansatte.

"Det har været meget værdifuldt for os, og en stor inspiration for andre i afdelingen, som hun også har arbejdet sammen med om disse ting. Hun er kommet med den skarpe vinkel som nyuddannet med nogle friske teorier og til at lave de projekter, som man ikke får nået, når man sidder i driftsarbejdet i dagligdagen. Hvis vi fik et ledigt job og slog det op, ville hun helt klart være højt kvalificeret, også til et job i en anden kommune eller en anden virksomhed", siger Bo Bertelsen.

Admira Ganic har også selv haft glæde af jobbet i Herning Kommune.

"Et løntilskudsjob i det offentlige kan være en god ide - ikke direkte jobmæssigt, for kommunerne ansætter næsten ikke lige nu - men jeg har fået masser af jobberfaring og en meget større kontaktflade", siger Admira Ganic.

Og andre virksomheder har fået øjnene op for, at Admira Ganics CV har fået mere tyngde. I efteråret har hun været til samtale og fået drømmejobbet som Learning Partner i HR-afdelingen i vindmølleliganten Vestas - med start fra 1. december.

## Ord på succes historier med CA

Mens Admira Ganic var ledig, brugte hun CA-karriererådgiver Henrik Jespersen til at hjælpe med at få sat ord på sine kompetencer.

"Jeg var lidt skeptisk i starten, for jeg tænkte, at det bare er det samme som de tidligere jobsøgningskurser. Men det var det bestemt ikke. Henrik gav mig nogle fif om at skrive mine succes historier ned, så jeg har kunnet bruge dem i mine jobsamtaler. Det er selvfølgelig kun en lille del af den samlede jobsøgning, men øvelsen med succes historier har gjort mig mere selvsikker til jobsamtaler", siger Admira Ganic.

Et løntilskudsjob i det offentlige kan være en god ide - ikke direkte jobmæssigt, for kommunerne ansætter næsten ikke lige nu - men jeg har fået masser af jobberfaring og en meget større kontaktflade ADMIRA GANIC

”



## Brug dine succes historier

Få styr på dine succes historier og brug dem i din ansøgning, i dit CV og til samtalen. Det anbefaler Henrik Jespersen, der er karriererådgiver i CA a-kasse. Sådan gør du:

1. Sæt dig ned og tænk over de ting, som du har gjort godt i dine job eller i andre sammenhænge, f.eks. i studietiden, udlandsophold eller i frivilligt arbejde.
2. Skriv 3-4 succes historier ned fra hvert job eller sammenhæng. Du skal finde eksempler, hvor du var tilfreds med din arbejdsindsats. Det kan være ved ekstraordinære opgaver, men bestemt også det almindelige arbejde.
3. Hvad er det for opgaver? Hvad er det for problemer og opgaver, du har været med til at løse? Hvad var det, der skete? Hvad var din rolle? Hvad var resultatet? Hvad fortæller det om dig og dine kompetencer?
4. Bliv ved indtil du har 10-15 kompetencer eller flere. Det må godt være gengangere.
5. Se på de kompetencer, der går igen. Når de er gengangere, er det, fordi de viser en generel kompetence hos dig.
6. Nu er det ikke længere bare en flot påstand, at du besidder en bestemt kompetence, for nu kan du illustrere det ved hjælp af dine succes historier.

CA a-kasse har 13 skarpe karriererådgivere, der kan give dig coaching, sparring og gode råd om job og karriere. Du kan få gratis karriererådgivning - uanset om du er ledig eller i job.

[www.ca.dk/genvejtiljob](http://www.ca.dk/genvejtiljob)

Kan du bruge en ledig med løntilskud - Sådan får du den gode virksomhedsaktivering - læs mere side 6

# AKTIVERING, DER VIRKER

Jobsøgningskurser får hård kritik, men aktivering i virksomheder virker, siger de aktiverede selv. Det viser en ny undersøgelse fra Akademikernes Centralorganisation, CA a-kasse og fire andre a-kasser fra oktober 2010.

AF OLE STRAND

Selvom utilfredsheden med jobsøgningskurser er stor blandt de højtuddannede, så er der til gengæld større tilfredshed med den aktivering, som foregår ude i virksomhederne - enten i fire ugers virksomhedspraktik eller i job med løntilskud i op til et år.

## Løntilskud giver erfaringer

8 ud af 10 mener, at job med løntilskud har bragt dem tættere på et almindeligt job. En stor del af forklaringen er, at både private og offentlige virksomheder sørger for, at løntilskudsjob og virksomhedspraktik passer til den lediges uddannelsesniveau. 2 ud af 3 løntilskudsjob er specifikt målrettet den lediges uddannelse, mens 3 ud af 10 kræver en generel videregående uddannelse. Kun omkring 5 % af alle løntilskudsjob, som højtuddannede har været i, kræver stort set ingen kvalifikationer fra en videregående uddannelse.

## OK erfaringer i det offentlige

Offentlige løntilskudsjob har tidligere været beskyldt for at mangle indhold, men undersøgelsen viser, at næsten lige så mange ledige får værdifulde erfaringer ud af løntilskudsjobbet i det offentlige som i det private. Det kommer ikke bag på CA's forsikringschef Lars Christensen.

## Se virksomhedspraktikken som en fire uger lang ansøgning



"Kommunerne er presset økonomisk og har stærkt begrænsede muligheder for at ansætte flere i faste job. Omvendt har de mulighed for at ansætte ledige ind i løntilskudsjob uden de store omkostninger, fordi staten betaler løntilskuddet. Og så ligger det da lige for, at de bruger dem til at løse nogle relevante opgaver", siger Lars Christensen.

## Tættere på job

I private virksomheder får ledige i løntilskudsjob den løn, der normalt gælder på området. Men i det offentlige får ledige i løntilskudsjob kun en løn svarende til dagpenge, derfor er det meget billigt for kommunerne at have folk ansat med løntilskud.



## Få en ledig i din virksomhed

Mangler du en medarbejder til de udviklingsprojekter, som der ellers aldrig er tid til? Som arbejdsgiver kan du få en ledig i virksomhedspraktik gratis i fire uger. Du kan også få en ledig ansat i op til et år med et løntilskud på 10.000 kroner om måneden.

Læs mere på [www.ca.dk/aktivering](http://www.ca.dk/aktivering)

## Jobsøger: Sådan får du noget ud af dit virksomhedsaktivering

1. Find ud af så præcist som muligt, hvad du vil, og hvilke job du vil gå efter.
2. Find selv en arbejdsplads, hvor du har lyst til at være, og som kan give dig gode erfaringer. Brug de kontakter som jobkonsulentfirmaet, der står for din aktivering, eventuelt har.
3. Spørg virksomheden, hvad de gerne vil have lavet. Kom med forslag til, hvad du kan hjælpe dem med.
4. Husk at fortælle dem, at virksomhedspraktik er gratis for dem, og at de kan få 10.000 kroner i løntilskud.
5. Aftal på forhånd med arbejdsgiveren, hvilke opgaver du skal løse i den tid, du er i virksomheden.
6. Jobcenteret skal godkende virksomhedspraktik og job med løntilskud. Så forbered dig på at fortælle, hvorfor det er den aktivitet, der er bedst for dig lige nu.

Kilde: Lars Christensen, CA a-kasse

"Rent fagpolitisk kan der siges meget skidt om, at vores medlemmer udfører almindeligt arbejde i f.eks. en kommune og kun får dagpenge for det. Det kan undergrave markedet og kan måske også medføre fortrængning, så kommunerne ikke opretter de nye jobs, som de ellers ville have gjort. Men når spillereglerne nu er sådan, bør man som ledig fokusere på den positive vinkel: At der rent faktisk er indhold og kvalitet i offentlige løntilskudsjob. Det giver ikke sikkerhed for et job på længere sigt, men det giver - ligesom tilskudsjob i det private - værdifuld erfaring, som kan være trædestenen til det næste faste job", siger Lars Christensen.

## Fire uger lang ansøgning

Ledige kan også komme i virksomhedspraktik i en offentlig eller privat virksomhed i op til fire uger. Det er gratis for virksomheden, da den ledige kun får dagpenge under praktikopholdet.

Muligheden for virksomhedspraktik har givet et stort pres på virksomheder for at tage ledige ind i praktik, og det er en mulighed, som virksomhederne kan have store fordele af, mener Lars Christensen.

"Selvfølgelig skal der investeres noget energi og planlægning i at tage en person ind for fire uger og give dem noget meningsfyldt at lave, men det er da en oplagt chance til at få nye impulser og måske endda få lavet nogle af de korte projekter, som man gerne selv ville lave, men bliver ved med at udskyde", siger Lars Christensen.

For den ledige er der også fordele ved virksomhedspraktik - hvis man igen ser bort fra det betænkelige i at udføre arbejde uden anden betaling end dagpenge, mener Lars Christensen.

"Se bort fra det med lønnen, og se virksomhedspraktikken som en fire uger lang ansøgning, hvor du kan vise din kommende chef alt det, du kan. Og hvis det ikke giver job, så tag erfaringerne med dig på CV'et", siger Lars Christensen.

Læs mere om AC's undersøgelse på [www.ca.dk/aktivering](http://www.ca.dk/aktivering)

selv

# Fri til at bestemme

Anne Hegtmann droppede det gode job og blev selvstændig for godt et år siden inden for marketing og branding. Hun har opbygget forretningen via sit netværk og arbejder meget, men nu bestemmer hun selv med hvad og under hvilke forhold. AF OLE STRAND

"Hvor er det modigt". Det har ofte været reaktionen, når Anne Hegtmann fortæller, at hun i 2009 droppede jobbet som marketingchef for at blive selvstændig.

"Da jeg sprang fra mit gode sikre job, syntes mange, at det var grænseoverskridende at sige op. Men jeg gjorde det, fordi jeg arbejdede for meget og ikke længere kunne finde indhold og mening, og fordi jeg havde en ide, som skulle prøves af. Og så havde jeg troen på, at hvis jeg kan klare mig under en finanskrisen, så kan jeg også klare mig, når det går op igen", siger Anne Hegtmann.

## Alle kunder via netværk

Anne Hegtmanns kunder er alle kommet via hendes netværk.

"Det har været 100 % netværk. Til at starte med kontaktede jeg en del af mine tidligere kolleger, som nu sad i direktørstillinger i andre virksomheder, for så skulle jeg ikke bruge energi på at fortælle dem, hvad jeg kan, og hvorfor de lige skal bruge mig. Det

gav mig mine første jobs. Og så brugte jeg en stor del af min tid på netværksmøder og kurser. Her udvidede jeg mit netværk og samtidig også mine muligheder for at få nye kunder. En af mine største kunder fik jeg f.eks. gennem direktørens kone, som jeg faldt i snak med ved et CA-kursus", siger Anne Hegtmann.

## Skruer selv op og ned

Efter det første år er virksomheden godt oppe i gear. Anne Hegtmann arbejder 50-60 timer om ugen for tiden, fordi hun ved siden af de sædvanlige aktiviteter i virksomheden også underviser i mindfulness to gange om ugen. Men planen er, at hun skal ned på omkring 40 timer om ugen.



## Vil du netværke med andre selvstændige i CA?

Der er CA-netværk for selvstændige i både København og Århus.

Begge netværk er åbne for nye medlemmer, og mødes 4-6 gange om året i CA's lokaler i henholdsvis København og Århus.

CA Netværk for selvstændige i København holder næste netværksmøde mandag den 30. november 2010, kl. 17.30.

Se [www.ca.dk/netværk](http://www.ca.dk/netværk) for oplysninger om næste møde i Århus.

Formålet med begge netværk er udveksling af erfaringer, oplæg og diskussion om udfordringer og relevante emner for selvstændige.

Læs mere om de to netværk på [www.ca.dk/netværk](http://www.ca.dk/netværk)



ANNE HEGTMANN

En enkeltmandsvirksomhed er lonely business. Du har ingen at sparre med om virksomhedens drift og udvikling. Og har du behov for dialogen over kaffemaskinen eller i kantinen, så skal du selv sørge for at være udfarende ANNE HEGTMANN

"

"Det gode ved at være selvstændig er, at hvis jeg kommer ind i en periode, hvor jeg har mere travlt, end jeg synes er sjovt, så kan jeg ret hurtigt skrue ned. Det er et valg, jeg selv træffer, og det er bestemt en væsentlig fordel ved at være selvstændig. Jeg har tidligere været i en situation, hvor jeg var ved at ryge ud over kanten af stress, og så er det altså befriende at vide, at jeg nu er i førersædet og egenrådigt kan handle og træffe de rigtige beslutninger. Da jeg var marketingchef med ansvar for forretning og medarbejdere, kunne jeg ikke bare drosle ned og gøre tingene 100 % på min måde", siger Anne Hegtmann.

#### Netværk giver sparring og kaffesnak

Men selvom der er fordele ved at være selvstændig, er der også ulemper. Mange selvstændige arbejder alene, og mangler derfor det sociale, som andre har med kollegerne på arbejdspladsen.

"En enkeltmandsvirksomhed er lonely business. Du har ingen at sparre med om virksomhedens drift og udvikling. Og har du behov for dialogen over kaffemaskinen eller i kantinen, så skal du selv sørge for at være udfarende", siger Anne Hegtmann.

Hun deltager selv i relevante netværksmøder og kurser og har for nylig været med til at starte et netværk for selvstændige CA-med-

lemmer i København op. Det primære formål med netværket er at skabe et forum, hvor selvstændige kan dele erfaringer.

"Man sidder nogle gange med en oplevelse, som man synes har været svær at tackle. Når vi så taler om det og kommer hele vejen rundt, finder vi ud af, at vi sidder med nogle af de samme udfordringer. Og så kan vi bruge hinandens erfaringer til at blive klogere", siger Anne Hegtmann.

#### Det svære salg

På det seneste møde var kundesalget i fokus, da der sidder et par helt nystartede selvstændige i netværket, som har den udfordring, at de skal have kunder i butikken.

"Selvom vi godt ved, at vi bare skal løfte knoglen og ringe, så er det svært at ringe og sælge sig selv. Mange af os er enkeltmandsvirksomheder, nogle få har en enkelt partner eller to, og så er det altså grænseoverskridende som bare pokker. Her sidder rigtigt kvalificerede højtuddannede mennesker og ved alle sammen godt, at det er noget pjat, men det er en mental barriere. Og der kunne vi give hinanden input til, hvad man så kan gøre. F.eks. simpelthen at hyre en mødebooker, som er god til at sælge, eller at bruge sit netværk", siger Anne Hegtmann.

#### Fakta om selvstændige i CA

5 % af CA's medlemmer er selvstændige.

36 % arbejder fuld tid med den selvstændige virksomhed - i snit 45,1 timer om ugen.

43 % har selvstændig virksomhed ved siden af jobbet - i snit 10,6 timer om ugen.

21 % er ledige, men har selvstændig biskæftigelse - i snit 4,3 timer om ugen.

#### Mange små virksomheder

7 ud af 10 er alene om virksomheden - kun 3 % har mere end 10 ansatte.

Hver anden har været selvstændig i 2 år eller mindre.

**Hårdere end forventet for hver fjerde**  
2 ud af 3 mener, at virkeligheden lever op til forventningerne.

For 26 % har det været hårdere end forventet - for 7,4 % har det været lettere.



#### top 3

Områder som CA's selvstændige arbejder inden for

1. Rådgivning og konsulentvirksomhed: 32 %
2. Salg/handel: 21 %
3. Marketing / PR: 18 %



#### top 3

Lønmodtagere, der bliver selvstændige, har en baggrund inden for

1. Regnskab/regnskab/finans: 18 %
2. Marketing / PR: 12 %
3. Ledelse: 10 %

#### Udfordringer ved at være selvstændig top 5

1. skaffe kunder: 54 %
2. økonomi og finansiering: 36,5 %
3. administration og regler: 31,2 %
4. risiko og usikkerhed: 30,2 %
5. alenearbejde - intet kollegialt samvær: 28 %



Kilde: 'Selvstændig i CA', en undersøgelse fra november 2010. [www.ca.dk/selvstændig](http://www.ca.dk/selvstændig)

# Bliv køreklar i 2011

## Gratis kurser: Inspiration og forandring



Kursusprogram 1. halvår 2011

Kurser i Aalborg, Århus, Kolding, Odense og København.



CA a-kasse

# KURSER OM JOBSØGNING, KARRIEREUDVIKLING OG PERSONLIGUDVIKLING

Tilmeld dig på [ca.dk/kursus](http://ca.dk/kursus). Bemærk. Gebyr på 250 kr., hvis du udebliver uden afbud.

## JOBSØGNING OG KARRIEREUDVIKLING

### PROAKTIV JOBSØGNING

Find frem til de gode job, som aldrig annonceres

80 % af alle job annonceres aldrig. Få inspiration til at finde nogle af de 10.000 job, som du ellers ikke ville finde.

Kreativitet – få inspiration og få job.  
Personligt netværk – lad det arbejde for dig.  
Uopfordrede ansøgninger – skab selv dit job.

### CV OG ANSØGNINGER, DER VIRKER

Sådan skriver du, så du kommer til samtale

Mere end 200 ansøgninger til et job er ikke ualmindeligt. Især på stillinger annonceret i aviser, og på internettet er kampen om jobbet hård. I CA læser vi over 2000 ansøgninger og CV'er om året. Kom og få vores bud på, hvordan du gør en forskel, når du sender din ansøgning.

- Hvordan skriver du en ansøgning, der skiller sig ud i mængden?
- Hvordan præsenterer du dine kompetencer bedst muligt i et CV?
- Hvordan slipper du igennem nåleøjet og videre til samtalen?
- Hvad er de små tricks, der gør en forskel?
- Medbring dit CV, ansøgning og det tilhørende stillingsopslag i tre eksemplarer på dagen.

### SUCCESSIONS TIL JOBSAMTALEN

Vær forberedt og få jobbet!

Bliv endnu mere tydelig i din kommunikation til samtalen. Få input til, hvordan du får synliggjort dine kompetencer i forhold til jobbet.

- Hvad vil der i løbet af samtalen blive spurgt om?
- Hvad kan du gøre, for at din præsentation og fremtræden bliver styrket, hvordan laver du en samtalestrategi og bliver mere tydelig i din kommunikation til samtalen?
- Medbring tre eksemplarer af både dit CV, din ansøgning og det tilhørende stillingsopslag.

### FIND MOTIVATIONEN I JOBSØGNINGEN

Bliv endnu bedre til at motivere dig selv og holde fokus i din jobsøgning

Oplever du efter flere måneders ledighed, at det er frustrerende og demotiverende at være jobsøgende?

På dette kursus arbejder vi blandt andet med motivation og identitet, og du vil få mulighed for at give din jobsøgning et 360 graders eftersyn.

Kurset indeholder en lang række øvelser og gruppearbejde, hvor der skal arbejdes med forskellige emner.

Vores tilgang er en åben, kreativ og positiv dialog med fokus på ressourcer frem for begrænsninger.

Du skal have været ledig i min. 6 måneder, og vi forventer, at du har deltaget på CA's kurser om CV og ansøgning, succes til jobsamtalen og proaktiv jobsøgning.

Kurset løber over 2 dage med 14 dages mellemrum, hvor der må påregnes hjemmearbejde.

### KARRIERE NAVIGERING

Hvilken retning skal du gå?

Vil du gerne blive skarp på  
- at identificere og beskrive dine kompetencer?  
- hvad driver dig?  
- dine værdier og prioriteter?

Ved at blive mere bevidst om dine grundlæggende værdier og kompetencer skaber du det fundament, der i sidste ende skal sikre, at dit kommende job matcher dine ønsker og kvalifikationer.

Dermed får du en større indsigt i dine styrker og dine succeshistorier, og hvordan du med fordel kan navigere i din karriere.

Mød op til en inspirerende dag med fordybelse, konkrete værktøjer samt mulighed for efterfølgende coaching.

## LEDERUDVIKLING

### LEDERENS KARRIEREVEJE

Kurset gennemføres over 3 dage, som er placeret med én uges mellemrum

Som leder kan det være vanskeligt at udskille og synliggøre sin indsats. Det kan have en effekt på din overordnede og dine medarbejdere, som måske ikke opdager og påskønner din ledelse, og for dig kan det være vanskeligt at dokumentere og overbevise andre om din ledelse.

Få derfor fokus på, hvordan du synliggør din egen indsats som leder, så du står bedre rustet til at komme videre med din karriere enten i samme job eller andet job.

Der arbejdes alle 3 dage med egen erfaring og oplevelser som leder, hvorfor det er nødvendigt, at du enten sidder i et lederjob eller har siddet i et og søger et nyt lederjob.

### LEDER PÅ VEJ I (SIT FØRSTE) LEDERJOB

At lære noget om ledelse har oftest været forbeholdt ledere, der har haft jobbet et stykke tid. Sjældent er medarbejdere blevet undervist i ledelse, og sjældent har nyudnævnte førstegangsledere fået undervisning eller vejledning i deres job som leder.

Så på kurset fokuseres på, hvad ledelse er, hvad forventes af en leder, og ikke mindst hvordan kan medarbejdere gøre sig klar til at påtage sig et lederjob.

I øvelser og diskussioner blottlægges deltagernes lederstile og deres unikke lederkompetencer. Deltagerne får redskaber til, hvordan man kan bruge denne indsigt til at synliggøre og profilere sig til at komme i betragtning, når lederjob skal besættes.

## Kom til CA's jobcafé

Mød andre jobsøgende CA medlemmer. Få og giv sparring på ansøgninger og CV. Netværk: få og giv inspiration.

Du kan medbringe din bærbare pc og skrive ansøgninger mv. Der er trådløst internetadgang og printer til rådighed.

Det får du ud af at deltage

- Inspiration til din jobsøgning
- Mulighed for sparring med andre jobsøgende CA medlemmer
- Motivation til hvordan du netværker dig til dit næste job

Læs mere om CA's jobcafe på [www.ca.dk/jobcafe](http://www.ca.dk/jobcafe)



## PERSONLIG UDVIKLING

### COACHING

Få en smagsprøve!

Få en introduktion til coaching og oplev, hvordan du kan anvende coaching i forhold til dit job eller din personlige udvikling.

Coaching handler om at understøtte en meningsfuld udviklings- og forandringsproces for dig. Du kommer til at arbejde med de gode spørgsmål, der får dig til at finde dine egne svar, så du opnår dine mål!

### FORHANDLINGSTEKNIK I – INTRODUKTION

Lær at håndtere konflikter i forhandlingen

Få en grundlæggende forståelse for forhandlingsprocessen samt praktiske redskaber og teknikker.

Forhandling er en del af hverdagen. Uanset om det handler om, hvem der tager opvasken, eller det drejer sig om en lønforhandling med chefen, så er indsigt i og viden om forhandlingsteknikker vejen til at opnå dine ønsker. På dette kursus får du en introduktion til forhandling og begreber som BATNA og ZOPA, og du lærer at håndtere konflikter i forhandlingen. Du får indsigt i din egen kommunikationsstil, og hvordan du bliver en bedre forhandler. Der trænes forskellige teknikker i workshops og rollespil. Kurset har primært fokus på dem, der har lidt eller ingen erfaring i forhandling.

### FORHANDLINGSTEKNIK II – DEN ERFARNE FORHANDLER

Bliv en endnu bedre forhandler

Selvom du er en erfaren forhandler, kan du alligevel komme i situationer, hvor forhandlingen går i stå. Kulturforskelle, aggressive forhandlingspartere eller urealistiske krav er en udfordring for selv den bedste forhandler.

Med dette kursus kan du lære at tilrettelægge og gennemføre komplicerede forhandlinger, herunder få fokus på, hvad der kan gå galt, og hvordan du som forhandler forholder dig til de uventede situationer.

Kurset er for dig, der har kendskab til de kendte forhandlingsforløb og -teknikker. Der arbejdes med cases og deltagernes egne oplevelser, herunder faldgruber og løsningsmuligheder i forhandlingen.

### KOM STRESS TIL LIVS MED POSITIV PSYKOLOGI

Stress og mistro på jobbet gør hverdagen sur for mange. De seneste 10 år har positiv psykologi og mindfulness baseret stressreduktion (MBSR) vist sig at være effektive redskaber til stresshåndtering. Kurset er en introduktion til positiv psykologi, mindfulness samt stress. Du kan undersøge, hvad der fører til stress i din hverdag, og hvilke symptomer og reaktionsmønstre du har. Du får også en masse praktiske råd til stresshåndtering. Der trænes forskellige mentale nærværsovelser, som kan reducere stress.

Kurset kombinerer praktiske øvelser og teori og er til alle, der ønsker at være mere nærværende og opleve trivsel i hverdagen.

## KOMMUNIKATION OG KONFLIKTHÅNDTERING

Bliv bedre til at få dine budskaber igennem

Din evne til at samarbejde og kommunikere er afgørende for, at du når dine mål. Bliv endnu bedre til at kommunikere, så modtageren i højere grad forstår dine hensigter og undgår dermed, at uenigheder eskaleres til mulige konflikter. Konflikter på arbejdspladsen kan ikke undgås, men kan i værste fald resultere i et dårligt arbejdsmiljø eller afskedigelser.

Dagen giver indblik i, hvordan konflikten kan håndteres i tide af både ledere og medarbejdere, så den ikke eskaleres, men i stedet bliver en konstruktiv del af din og virksomhedens udvikling.

Dagen varieres med oplæg, debat og opgaver samt dine egne erfaringer.

## PROFESSIONEL NETWORKING

Netværk er en af de vigtigste faktorer for at indgå i det moderne samfund med succes. Dette gælder både i privatlivet og i erhvervslivet

Vi mennesker kan ganske enkelt ikke eksistere uden 'sameksistens', altså vi skal kunne finde ud af at arbejde sammen og bruge hinanden for at kunne klare os. Og for at klare os rigtig godt, skal vi være gode til at indgå i sociale sammenhænge og skabe sociale relationer, det vi i dag kalder netværk.

Derfor er netværk i dag blevet en vigtig faktor for at klare sig godt i erhvervslivet.

Vi vil i løbet af dagen komme ind på:

- Hvordan du bliver bedre til at pleje dine relationer og skabe nye relationer
- Hvordan netværk fungerer i en digitaliseret verden
- Hvad du skal gøre for at blive bedre til at skabe autentiske netværk uden at ændre på dine værdier
- Hvordan du bliver bedre til at præsentere dig selv til nye mennesker og bytte relationer
- Hvordan du klarlægger dit eget netværk

## PRÆSENTATIONSTEKNIK DER VIRKER, DEL I

Har du prøvet at præsentere et budskab, uden følelsen af at trænge igennem? Eller er du usikker, når du skal formidle et budskab for en gruppe tilhørere.

På kurset vil du få redskaber og inspiration til de grundlæggende elementer i en præsentation, herunder forberedelse, formidling af budskaber, personlig fremtoning samt brug af virkemidler, og du bliver mere bevidst om dine egne ressourcer.

## PRÆSENTATIONSTEKNIK DER VIRKER, DEL II

Har du erfaring med præsentationer og ønsker at få feedback på din personlige stil, eller har du deltaget i præsentationsteknik del I. På dette kursus kigger vi nærmere på personlig stil og virkemidler.

Alle deltagere skal have forberedt en præsentation på max. 10 min. Du får feedback på din præsentation i plenum.

Din præsentation kan efter eget ønske videofilmes, og du får dvd'en med hjem.

## STYR DIN HVERDAG

Sådan bruger du tiden rigtigt og når mere

Kender du det? Tiden slår ikke til, det bliver sværere at nå det hele, og der opstår ofte forandringer, som 'vælter' planerne? Så deltag i et kursus, der handler om personlig planlægning, kvalitet og at kunne styre din dagligdag.

Kurset er bygget op som et forløb med følgende trin

- Forberedelse inden kurset, herunder kontakt med kursuslederen
- Kursus med inspiration, teknik og øvelser samt udarbejdelse af din egen handlingsplan
- Mulighed for efterfølgende coaching

## MINDFULNESS

Få mere overskud, balance og nærvær i hverdagen og på jobbet

Mindfulness er et af tidens hotteste begreber og bruges som en vej til bl.a. stresshåndtering, medarbejder- og lederudvikling og til at skabe mere trivsel i hverdagen.

Dette kursus giver dig en introduktion til nogle grundlæggende øvelser, der kan fremme nærvær og autenticitet i hverdagen. Kurset er til alle, der på en uforpligtende måde vil stifte kendskab med mindfulness. Kurset er meget praktisk anlagt, og det forventes, at man deltager aktivt i nærværøvelserne. Kursets varighed er cirka 3 timer.

## ARBEJDSGLÆDE ER FOR ALLE

Ønsker du en større trivsel og tilfredshed i dagligdagen?

Arbejdsglæden påvirker ikke alene vores gode humør i dagligdagen og vores omgang med kolleger og kunder. Det påvirker også vores produktivitet. Glade medarbejdere når simpelthen mere.

Ønsker du mere trivsel og arbejdsglæde, eller vil du være bannere for arbejdsglæden på din arbejdsplads, er dette kurset for dig.

Gennem et sammensurium af forskellige teorier og øvelser beskæftiger vi os med arbejdsglæde

- Hvem bærer ansvaret for din arbejdsglæde?
- Hvad er vigtigt for, at du føler arbejdsglæde i din dagligdag?
- Hvordan ændrer vi brokkulturen?
- Hvad kan udfordre din arbejdsglæde?
- Hvordan arbejder du med de positive historier på arbejdspladsen frem for de negative?
- Hvordan arbejder du fremadrettet med at skabe glæde og trivsel på din arbejdsplads

Tilmeld dig på  
**ca.dk/kursus**

Bemærk. Gebyr på 250 kr., hvis du udebliver uden afbud



Rockbandet er et lederforbillede, der kan sparke nerve, kreativitet og vildskab ind i virksomhederne. Det mener Thomas Geuken, der har skrevet bogen **Rock'n' Roll ledelse.** AF OLE STRAND FOTO DASBÜRO

Keith Richards fra Rolling Stones har taget stoffer i snart et halvt hundrede år og var senest døden nær, da han i 2006 faldt ned fra en palme stiv af syre. AC/DC's leadguitarist render på 37. år rundt på scenen i engelsk skoleuniform i korte bukser og blåfrosne knæ. Hvordan skal de lige være forbilleder for seriøse ledere?

Det skal de, fordi et ægte rockband er tro mod deres historie og fælles idealer, fordi et ægte rockband altid udfordrer det bestå-

ende og konforme samfund, og fordi der i et ægte rockband er et ekstremt stærkt sammenhold og nogle samarbejdsformer, som fremmer det kreative arbejde. Oversæt det med managementord som autenticitet, udvikling og innovation, og så kan man begynde at se ideen i Rock'n'Roll ledelse. Det mener Thomas Geuken, der er erhvervspsykolog og forsker ved Institut for Fremtidsforskning, og aktuel med bogen 'Rock'n'Roll ledelse'.

"Rock'n'Roll ledelse handler grundlæggende om at få friheden tilbage. Mange mennesker føler sig fastlåst i virksomheden - også ledere - af gammelt bureaukrati og konventioner, og normer og regler, der dræber al energi og alt det, som det burde handle om i virksomheden", siger Thomas Geuken.

### Lederens pligt til oprør

Især lederen har pligten til at gøre oprør og udfordre den daglige rutine og sådan-har-vi-altid-gjort-mentalitet.

"Der er mange ledere, som har det fint med at holde sig inden for rammerne af 'skemaet for god ro og orden' og stå bag alle beslutninger. Det gælder bare om at være den gode soldat, den lille spejder og tingelingelater... Andre er måske uenige, men holder bøtte. I stedet udvikler de løbende en lederkvalme, fordi det, de siger og gør, ikke er i sync med det, som de selv mener", siger Thomas Geuken.

Men en leders berettigelse ligger ikke i at være tro og loyal over for systemet, men i at udforske, udfordre og udvikle det, ligesom rockbandet løbende gør med musikken. Lederen skal være tro overfor sine egen ledelsesidealer, ellers er der ingen ide i at være leder, mener Thomas Geuken.

"Man skal bryde virksomhedens nuværende grænse, og turde være kontroversiel og gå imod det etablerede, for hvis man går i et med det hele - falder til eller falder til patten - så er det jo ligegyldigt. Le-

delse handler helt banalt om at finde sin egen ledelsesstemme. Hvis du konstant synger i kor med den virksomhed, som du er i, så går du i med bagtæppet, og så bruger du din ledelse som et instrument til at videreføre en eksisterende akkord, men du får aldrig nogle begreber, hvor du kan gribe fat i verden og ændre den, og chancen for at blive solosanger forsvinder", siger Thomas Geuken.

### Vær en god bandmanager

Lederens vigtigste opgave er at skabe de bedste rammer for medarbejderne - bandet - så de bedst kan udvikle og udøve deres arbejdsopgaver.

"Medarbejdere kan lave en elendig præstation, en god præstation eller en helt fantastisk præstation. Det, der gør forskellen, er faktisk sjældent personen selv, det er den organisation og det miljø, som personen er placeret i, der gør forskellen. Det handler ikke om mere pizza til folk eller bordfodbold. Men det er de organisatoriske strukturer og de samarbejdsformer, som de arbejder i, som gør forskellen. Derfor skal vi rette blikket indad i vores organisation og skabe rammerne. For gud ved om der så ikke sidder et par små rockstjerner derinde, som bare har nogle pisse gode ideer, som bare venter på at komme i gang, når alt det der bureaukrati og bøvl fjernes", siger Thomas Geuken,

Han har i sin bog har samlet 7 ledelsesgreb, der skaber de rigtige rammer for Rock'n'Roll ledelse.

### Keep it open

Et af Thomas Geukens vigtigste ledelsesgreb er 'Keep it open. Hold processen åben. I erhvervslivet arbejder man mere og mere med målstyring for at sikre, at medarbejderne skaber de resultater, virksomheden ønsker. På kort sigt strammer det organisationen effektivt op med fokus på driftsmålene, men på langt sigt kvæler det innovationen og de skæve ideer, der måske kan føre til nye ideer eller udvikling i andre retninger, mener Thomas Geuken.

Han nævner Nokia som eksempel i sin bog: I gamle dage foregik udviklingsprojekter ved, at man satte en designer, en ingeniør og en programmør sammen. De lukkede sig inde og brugte al deres energi og engagement og skæve indfald, og så kom de ud lang tid efter med det færdige produkt.

"Den første mobiltelefon med kamera blev til på den måde. I dag virker det oplagt, men det var et par udvikleres skæve indfald, som gjorde, at det kom med og revolutionerede markedet", siger Thomas Geuken.

Så enkelt er det ikke mere hos Nokia. Nu er det en kompliceret affære, hvor alle innovationsprocesser bliver struktureret i detaljerede produktionsplaner, hvor der er taget højde for alt, og hvor kontakten mellem de forskellige afdelinger tager lang tid, og det går netop ud over spontaniteten og de gode ideer, der kan komme undervejs, mener Thomas Geuken.

### Tilbage til pionerånden

"Virksomhederne skal tilbage til pionerånden og engagementet, og der kan de skæve til rockbandet, hvor der er en friere kunstnerisk skabelse. Man starter bare med en intention og en skitse til en sang i øvelokalet, og så kommer de forskellige musikere med input ud fra deres instrumenter og erfaringer. Ofte tilføjes detaljer og nye ideer helt ind i studiet på optagedagene. Det er vigtigt at holde skabelsesprocessen åben så længe som overhovedet muligt for ikke at lukke af for gode ideer for tidligt", siger Thomas Geuken.

Derfor skal lederne også lære at overlade mere til medarbejderne. Hvis lederen afleverer et alt for gennemarbejdet udspil, er der i realiteten ikke plads til, at andre kan bidrage med deres kompetencer.

"Sørg for, at medarbejderne får brede rammer for opgaven, og lad dem så arbejde videre selv. Man kan godt have styr på tingene uden at have kontrol over dem i detaljer. Lederne kan være bange for, at hvis de afgiver kontrollen, så skrider det hele. Men det er i virkeligheden dér, det hele tager fart, fordi medarbejderne åbner op for engagement, talent og loyalitet og giver en ekstra indsats. Så lederen skal have tilliden til, at der sidder nogle kvalificerede medarbejdere, der kan gøre noget og gøre det meget bedre, end lederen selv kan, for ellers bliver virksomhederne jo begrænset af ledernes talent", siger Thomas Geuken.

### Google giver tiden fri

Hos Google.com er friheden til selv at bestemme sat i system. 80 % af arbejdstiden ligger i faste rammer, men de sidste 20 % kan medarbejderne selv bestemme over til de projekter, som de selv har lyst til, uden indblanding fra ledelsen. De kan gøre det alene eller gå sammen i projektgrupper, som de selv sammensætter.

Det behøver ikke at understøtte forretningen. Men hvis projektet bliver til noget og faktisk kan indarbejdes i Googles forretning,

belønnes projektgruppen med ejerandele og overskud. Google Streetview stammer blandt andet fra et sådant 20 %-projekt.

"Google giver jo ikke 20 % af arbejdstiden fri, fordi de er flinke. De gør det, fordi de har set, at det skaber en helt ny innovationsplatform i virksomheden til alle de nye og skæve ideer, som ellers forsvinder som en strøtanke i badet eller i snakken ved kaffemaskinen. Det er rockbandets kreative øverum overført til virksomheden, og det gør de, fordi det kan betale sig", siger Thomas Geuken.

## De syv ledelsesgreb i Rock'n Roll Ledelse

### 1 Stick to your guns

Lad være med at sælge ud. Stå ved, hvem du er, og bevar integriteten og idealismen. Mötley Crüe er ikke det bedste glamrock-band i verden, men de står ved deres rødder som gamle 80'er-glamrockere, og elskes af deres fans for det.

### 2 Only play 80 %

Undgå præstationsræset! Skru lidt ned for dit blus og gør helheden til en del af dit show. Et band giver kun 80 % af sig selv til koncert. Ellers fortaber hver musiker sig i sin egen musik, og samarbejdet smadrer. Der skal være plads til at bevare overblikket, hvis noget uventet sker.

### 3 Only 3 takes in the studio

Perfektion kan ødelægge din forretning. Slash fra Gun's n' Roses brugte 14 år på at overperfektionere bandets sidste plade. Så hold spontaniteten.

### 4 Embrace your failures

Fejl er udviklingsmuligheder. Det lader originaliteten og improvisationen råde. Når guitaristen knækker en streng, så må han improvisere sig ud af det. Når strømmen går til koncerten, griber det gode band øjeblikket og spiller akustisk i lighternes skær.

### 5 Keep it open

Gør plads til andre, så de kan komme med nye åbninger og muligheder i arbejdsformer og udviklingsprocesser.

### 6 Hooking up

Styrk de positive forbindelser. Skab rammerne, så andre kan bidrage og yde deres bedste.

### 7 United we stand

#### - divided we fall

Dyrk fællesskabet. I et rockband står man sammen, som den minoritet man er, og mobiliserer en fælles vilje. Det er kærligheden og viljen, der giver den styrke, der skal til for at gennemtrænge alle de mure, man render panden imod.

Google giver jo ikke 20 % af arbejdstiden fri, fordi de er flinke. Det skaber en helt ny innovationsplatform i virksomheden til alle de nye og skæve ideer, som ellers forsvinder som en strøtanke i badet eller i snakken ved kaffemaskinen. Det er rockbandets kreative øverum overført til virksomheden THOMAS GEUKEN





## Fra modløs til motiveret

Det kom ikke som den store overraskelse, da Charlotte Velgaard blev fyret i foråret fra et industribageri. Men med afslag på afslag satte modløsheden ind. **AF OLE STRAND FOTO DASBÜRO**

"Jeg vidste godt, at der nok skulle fyres, for jeg sad jo som salgskordinator og vidste, hvor meget salget var faldet. Men det kom alligevel lidt bag på mig, for man håber jo altid, at det er nogle andre. Jeg var den yngste, så de har måske tænkt, at det var nemmere for mig end for nogle af de andre", siger Charlotte Velgaard.

Efter at hun havde introduceret og overdraget sine arbejdsopgaver til de tilbageblevne kolleger, var Charlotte der kun to formiddage om ugen i de sidste to måneder af opsigelsesperioden.

"Det passede mig fint, for jeg var virkelig ked af at være blevet fyret. Jeg gik meget op i en ordentlig overdragelse af mine opgaver, så det ikke gik ud over kunder, men samtidig virkede de, der skulle overtage mine opgaver ikke særligt interesserede i det. De havde jo nok i deres egne opgaver, men jeg følte det lidt uretfærdigt, at det så var mig, der var blevet sparket ud", siger Charlotte Velgaard.

### Halvhjertede ansøgninger

Samtidig kneb det for Charlotte Velgaard med at komme i gang med at søge et andet job.

"Jobsøgningen var nok lidt halvhjertet, for et eller andet sted tænkte jeg, at de måtte da komme til fornuft og finde ud af, at de ikke kunne undvære mig. Og mens man går der og får sin løn, så er det svært at tage sig 100 % sammen. Jeg har to gange før været ledig, da jeg var nyuddannet og efter en operation, hvor jeg var ude i et halvt år, og begge gange var det nemt at få job, så jeg tænkte, at med min erfaring ville det ikke blive svært. Men så var det lige pludselig blevet den 1. marts, og så var det faktisk så meget sværere at finde job", siger Charlotte Velgaard.

### Ikke kun for hotshots

Efter tre måneders ledighed var Charlotte Velgaard til rådigheds-

samtale i CA og blev spurgt, om hun ikke ville benytte sig af CA's tilbud om karriererådgivning og hjælp til proaktiv jobsøgning.

"Jeg tænkte, karriererådgivning, det er da for sådan nogle hotshots, der virkelig gerne vil være ledere og chefer, og ikke for sådan nogle som mig", siger Charlotte Velgaard.

Men hun prøvede alligevel et møde med karriererådgiver Susanne Bruhn, for hun var langt nede i kulkælderen over at få afslag på afslag.

"Vi snakkede om mange ting. At jeg i bund og grund ikke stoler nok på mig selv, og henover tiden med mange ansøgninger og lige så mange afslag er modløsheden sat ind. Der var rigtig mange gode ting, vi snakkede om, og jeg tror, jeg havde to møder mere med hende, før jeg så fandt dette job. Det var helt klart også takket være Susannes sparring, at jeg fik skærpet ansøgningen og boostet min egen moral - med troen på at jeg kan godt, og det skal nok gå godt. Man må gerne tro lidt på sig selv", siger Charlotte Velgaard.

### Mere fremsynet næste gang

Efter de tre coachingsessions med karriererådgiver Susanne Bruhn, lykkedes det for Charlotte Velgaard at få et vikariat i et år job som eksportkordinator i et industribageri tættere på hjemmet i slutningen af august 2010.

"Mange af mine erfaringer kan bruges i dette job. Der er mindre salg i jobbet, men til gengæld lærer jeg nye ting. Men i og med det er et vikariat, så har jeg tænkt mig at kontakte Susanne igen. Være lidt fremsynet, og måske også begynde at støbe kuglerne allerede nu til, hvordan jeg kan finde et nyt arbejde, når vikariatet stopper. Det tror jeg, at man skal begynde på i lidt god tid", siger Charlotte Velgaard.

# Begyndelsen til enden?

Chok, vrede, uretfærdighed, skyld og skam. En fyring kan udløse en rutsjebanetur gennem hele følelsesregisteret. En fyring føles som begyndelsen til enden, men for mange ender det med en ny begyndelse og et bedre arbejdsliv. **AF OLE STRAND**

En fyring kan leveres mere eller mindre nænsomt - men uanset hvor godt arbejdsgiveren forbereder sig, og hvor godt han pakker det ind, er det alligevel et voldsomt indgreb over for den, der bliver fyret.

"Det meste af vores vågne liv foregår på arbejdet. Det er det, vi lever af og for, og det er det som rigtig manges identitet er bygget op omkring. Og hvis du bliver fyret, mister du på et splitsekund det hele, så selvfølgelig får de fleste et chok", siger Susanne Bruhn, der er karriererådgiver i CA a-kasse.

### Mig, jeg er ingenting

Når du mister jobbet, mister du også nemt selvtilliden, og så ryger motivationen til at søge job.

"Fyringen er for mange et slag oven i hovedet, om at du ikke er god nok til dit job. Set udefra kan vi andre måske se objektivt på det og sige 'jamen der var nedskæringer, nogen skulle jo fyres, og det blev så bare dig'. Men den, der bliver fyret, tænker 'jamen, det blev lige præcis mig. Hvorfor ikke en anden. Det må jo være fordi, jeg var den dårligste'. Og manglen på selvtillid bliver større og større, jo længere tid der går med det ene afslag efter det andet, og så mister man motivationen", siger Susanne Bruhn.

### Motivationen skal tilbage

Når Susanne Bruhn skal hjælpe et medlem til at finde motivationen, spørger hun ind til medlemmets succeshistorier, hvad har man tidligere haft af succeser, hvorfor er man lykkedes i de job, man har haft, og finder nogle af de positive ressourcer frem i den situation, man er i i dag.

"Det kan også handle om at prøve at identificere sig med noget andet og få noget lykke og noget glæde ind i tilværelsen, for ellers bliver du modløs, og det skinner altså igennem helt ud i din ansøgning, og når du ringer op, og møder op hos en arbejdsgiver, for så er du ikke den bedste udgave af dig selv", siger Susanne Bruhn.

### Tillad dig selv at have det godt

Derfor gælder det om at få den gode og topmotiverede udgave tilbage. Det handler om noget så enkelt som at blive glad igen. Det er en alvorlig situation - både mentalt og materielt - at være ledig. Men man skal heller ikke piske sig selv med det hele tiden, mener Susanne Bruhn.

"Bliv ved med at have fokus på at gøre noget godt for dig selv. Få noget positivitet og glæde ind i din hverdag. Find ud af, hvad det er, der gør dig glad. Hvis det er at gå en tur ude i skoven en time hver dag, så er det det, du skal gøre", siger Susanne Bruhn.

### Lav andet end at søge job

Det er også vigtigt at strukturere hverdagen med en arbejdstid til jobsøgningen og tid til at holde fri og være sammen med familien.

"Ofte har folk kronisk dårlig samvittighed over ikke at have søgt. Men lad være med at tro, at du skal søge job 11 timer om dagen, 7 dage om ugen. Det kan man ikke. Det er vigtigt med pauser og fritid, for ellers bliver det bare negativt, negativt, negativt fokus på jobsøgningen, hvor du går i seng med dårlig samvittighed, og når du står op igen, har du også dårlig samvittighed. Der gælder det om at få fyldt noget andet og positivt indhold ind i tilværelsen også", siger Susanne Bruhn.

## Hvis du bliver fyret

Selvom du gør dit bedste, kan du aldrig gardere dig 100 % mod f.eks. at trække det korte strå ved en masseafskedigelse. Her er fem gode råd, hvis du bliver fyret:

### 1 Forsøg at få en god fratrædelsesordning.

Virksomheden vil måske hjælpe dig videre med outplacement. En fratrædelsesordning er til forhandling. Brug din fagforening eller advokathjælpsordning, hvis du er medlem af en. Se side 2 om fratrædelsesaftaler.

### 2 Vær parat til en rutsjebanetur gennem følelsesregisteret.

De fleste får et chok over fyringen og får også en periode med vrede, frustration og selvbebrejdelser. Men husk på, at det ikke er din skyld. Der er masser af dygtige medarbejdere, der bliver fyret under finanskrisen. Tag imod støtte fra dine venner og familie.

### 3 Kom i gang med jobsøgningen hurtigst muligt.

Selvom du har en lang opsigelsesperiode med løn, er den slut, før du aner det.

### 4 Brug CA allerede i opsigelsesperioden.

Du kan bruge CA's karriererådgivere uanset, om du er ledig eller stadig er i job. De kan hjælpe dig med at optimere din jobsøgning: lige fra afklaring, ansøgning og CV til samtaletræning og personlighedstest.

### 5 Brug dit netværk.

Mange får job, fordi de kender nogen, der kender nogen. Gør opmærksom på, at du er ledig og interesseret i at få et nyt job. Det kan resultere i, at der pludselig dukker et job op til dig fra uventet side.

[www.ca.dk/genvejtiljob](http://www.ca.dk/genvejtiljob)

Afmagten og vreden over en fyring fyldte så meget, at Hans Erik Hermann i syv måneder tog begge følelser med sig til jobsamtale - ikke med gode resultater. AF OLE STRAND FOTO DAS BÜRO

# Vejet og fundet for let

Det kom som et chok, da Hans Erik Hermann blev fyret fra sit job som logistikchef i et medicinalfirma efter en lang periode med pres på ressourcerne i afdelingen.

"Jeg havde ignoreret stress-symptomer og arbejdet i døgndrift for at følge med. Jeg vidste også godt, at jeg burde søge efter andet job, for det var ikke sundt for mig at arbejde på alle tider af døgnet. Men jeg arbejdede så meget, at jeg ikke havde tid til at søge noget andet", siger Hans Erik Hermann.

## Ondt af sig selv

Selvom han ikke var tilfreds med jobbet, kom fyringen alligevel bag på ham og væltede ham omkuldt mentalt. Der var ikke givet advarsel, og Hans Erik Hermann fik heller aldrig en ordentlig begrundelse for fyringen. Han var vred over fyringen - nærmest rasende og afmægtig.

"Jeg havde kraftedeme ondt af mig selv, Det havde jeg aldrig haft før. Men der måtte jo være noget galt med mig, siden jeg var blevet fyret. Jeg var blevet vejet og fundet for let. Jeg havde mistet al min status og var ingenting mere. Bare et nul. Og så var jeg vred på virksomheden over måden, de havde fyret mig på, men vreden var også vendt ind mod mig selv", siger Hans Erik Hermann.

Hans Erik Hermann skulle egentlig have arbejdet i hele opsigelsesperioden, men den stressede situation efter fyringen påvirkede ham. Han følte sig lidt som en fange på dødsgangen, der venter på henrettelsen - dead man walking - hvor samtalen og hele atmosfæren omkring ham, den fyrede, var kunstig og forløren. Så kort efter blev der lavet en fratrædelsesaftale, hvor Hans Erik Hermann efter en periode med overdragelse af opgaver blev fritstillet og desuden fik en ekstra godtgørelse på 1½ månedsløn.

"De har nok været klar over, at de havde en dårlig sag rent juridisk, når de fyrede mig uden begrundelse. Måske for at lukke sagen tilbød de mig præcis 1½ måneds løn ekstra i godtgørelse, end man normalt får i sager om usaglig opsigelse. Men jeg var så vred på det tidspunkt, så jeg kraftigt overvejede at sige nej til aftalen og føre sag alligevel, af rent princip," siger Hans Erik Hermann.

## Vreden kom med til samtale

Som tiden gik blev Hans Erik Hermann ved med at være vred over hele situationen, og det blev også hurtigt et problem i hans søgen efter nyt job.

"Jeg kunne ikke forstå, at hver gang jeg gik til jobsamtale, så fik jeg ikke jobbet, selvom det lige passede til mig. Til sidst så jeg indad og fandt ud af, at jeg også tog vreden med mig, når jeg gik til samtale. Og hvem gider ansætte en mand, der er vred og uafklaret mht. sit tidligere job", siger Hans Erik Hermann, der kæmpede med sin vrede i omkring 7 måneder.

"Det, der virkelig gav mig noget, var ½ time med en af CA's daværende karriererådgivere, Rikke Thygesen. Hun hjalp mig med at finde troen på mig selv igen. Hun gav mig en peptalk, et verbalt spark i måsen og gav mig ikke lov til at være opgivende", siger Hans Erik Hermann.

Rikke Thygesen fik coachet Hans Erik Hermann til at forlige sig med vreden, få den gemt væk og gav nogle fornuftige leveregler til at få overskuddet tilbage igen. Der blev sat struktur på hverdagen og fokus på at leve livet i en normal 8-16 rytme, så der også var tid til andet end jobsøgning, herunder at netværke med andre og få nye impulser frem for at fortabe sig i egen håbløs situation.

"Vreden forsvinder ikke bare lige pludselig. Men jeg satte en time af hver dag til at ligge på min sofa og lytte til klassisk musik. Så får de vrede følelser frie tøjler inden for det tidsrum, men til gengæld ikke resten af dagen. Jeg begyndte at tillade mig selv at have det sjovt. Gjorde ting jeg aldrig havde gjort før. Cyklede f.eks. ud på Christiania, hvor jeg drak kaffe og talte med sjove og spændende mennesker i Månefiskeren.

Hen ad vejen blev jeg mere glad igen, og den gladere version af mig virkede betydeligt bedre til jobsamtalerne", siger Hans Erik Hermann, der gik ledig i et halvt år, men nu arbejder som indkøbschef hos Københavns Praktiserende Lægers Laboratorium.

# CA FLYTTER 19/11

Fredag den 19. november flytter CA København fra Sværtegade 3 til Smakkedalen 2, Gentofte.



I den forbindelse er kontoret i København lukket for medlemshenvendelser fredag den 19. og mandag den 22. november.

Tirsdag den 23. november glæder vi os til at byde velkommen i vores nye lokaler med større og bedre medlemsfaciliteter!

CA's kontor i Århus er åbent for medlemshenvendelser alle dagene.

## Find CA i Gentofte

CA's hovedkontor flytter til Smakkedalen 2 i Gentofte - tæt på S-tog og Motorring 3. -

Ejendommen ligger 10 meter fra Gentofte Station, så S-togets linje B går bogstavelig talt lige til døren. Ved ejendommen er der desuden kundeparkering, så du kan køre i bil til CA.

Se kort og kørevejledning på [www.ca.dk/kontakt](http://www.ca.dk/kontakt).

## Intet fradragsloft for a-kassekontingent

VKO's genopretningsplan fra i sommer indførte en grænse for skattefradrag for fagforeningskontingenter på 3.000 kr. årligt. Hvis du medlem af en fagforening, kan du altså fra 2011 kun trække de første 3.000 kroner af kontingentet fra i skat.

Kontingent til a-kasse bliver derimod ikke berørt og vil fortsat være fuldt fradragsberettiget.

[www.ca.dk/kontingent](http://www.ca.dk/kontingent)



sund fornuft  
**FITNESS**  
WORLD

**TRÆN FOR  
KUN 199/MD**  
Normalpris 229/md

**0 KR.**  
I OPRETTELSE/  
KONVERTERING  
TIL OG MED  
15/12/10

## Medlemsrabat på fitness

Du kan som CA-medlem tegne et abonnement til kun **199,- kr. / md.** der giver dig ret til ubegrænset fitness- og holdtræning i alle Fitness World-centre over hele landet.

Efter 15/12/10 vil oprettelse koste 199,- kr. og konvertering 99,- kr.



# Ingen slinger i valsen

Du får op til

# 30%

rabat på din **bilforsikring**  
når du er medlem af CA a-kasse

- Det er en fastpræmieordning, det vil sige at præmien ikke stiger ved skade
- Præmien afhænger ikke af antal kørte kilometer, du skal altså ikke bekymre dig over, hvor mange kilometer du har kørt
- Du kan tilkøbe udvidet person- og bildækning, der dækker både dig og dine passagerer

Bestil et uforpligtende tilbud på [www.ca.dk/forsikring](http://www.ca.dk/forsikring)  
eller ring på tlf. 33 45 74 76

Købstædernes Forsikring er Danmarks ældste forsikringsselskab, hvis historie går helt tilbage til 1761. Selskabet ejes af kunderne - et gensidigt selskab. Vi fokuserer på at udvikle markedets bedst dækkende privatforsikringsprogram og adskiller os på en række områder fra andre forsikringer på markedet. Du kan læse vores forsikringsbetingelser på [www.kab.dk](http://www.kab.dk)



**Købstædernes**  
Forsikring