

Meine Arbeitssituation

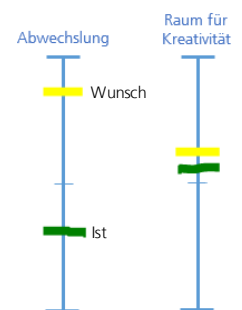
Was ist mir wichtig?

In der Übung zu den Arbeitsinteressen hast du dich mit deinem Wunscharbeitstag und Tätigkeiten auseinandergesetzt, die du gerne machst. Jetzt geht es darum den Blick auf die gesamte Arbeitssituation auszuweiten. Denn ob du zufrieden mit deinem Job bist, hängt neben dem Arbeitsinhalt auch noch von weiteren Dingen ab – z. B. ob du dich im Team wohl fühlst oder du mit deinem Arbeitsweg zufrieden bist. Welche weiteren Aspekte dir wichtig sind, ist ganz individuell. Es lohnt sich, sich diesen bewusst zu sein.

1. Deine Wunscharbeitssituation

Auf der folgenden Seite findest du verschiedene Aspekte der Arbeitssituation. Wie sieht deine Wunscharbeitssituation aus? Welche Aspekte sind dir besonders wichtig? Mache bei jeder Skala einen farbigen Strich. Je höher der Strich ist, desto wichtiger ist dir dieser Aspekt.

Nutze die leeren Skalen, um selber weitere Aspekte hinzuzufügen, die dir wichtig sind und mache auch bei diesen einen farbigen Strich.



2. Einschätzung deiner aktuellen Arbeitssituation (Ist-Situation)

Wie sieht deine momentane Arbeitssituation aus? Wie gut sind diese Punkte in deinem aktuellen Job gegeben? Mache nun auf den Skalen auf der folgenden Seite einen weiteren Strich mit einer anderen Farbe. Je weiter oben der Strich ist, desto besser ist dieser Aspekt in deiner momentanen Situation erfüllt.

3. Vergleiche deine Ist- und Wunsch-Arbeitssituation

Sieh dir die Striche an, die du gemacht hast. Wo hat es grosse Unterschiede? Welche Punkte sind dir besonders wichtig, sind aber nicht gut erfüllt in deiner momentanen Situation? Notiere dir diese Aspekte und überlege dir: Wo kann und möchte ich etwas ändern? Wie könnte ich dies angehen?

Aspekte der Arbeitssituation

z. B. Beziehung zu Arbeitskollegen

Was könnte ich konkret angehen?

z. B. ich plane 1x/Monat ein gemeinsames Mittagessen

4. Weitere Schritte

Hier findest du ein paar Ideen, wie du deinen Interessen noch näher auf die Spur kommen kannst:

- **Austausch:** Tausche dich mit anderen Mitarbeitenden zu ihrem Arbeitsalltag aus. Wähle dabei Personen aus, die in einem Gebiet arbeiten, das du spannend findest und / oder du noch gar nicht richtig kennst. Frage dich, ob gewisse Aufgaben auch für dich interessant sein könnten.
- **Stage:** Mache einen Kurzstage (0.5 - 3 Tage) in einem anderen Team. Suche dazu das Gespräch mit deiner/m Vorgesetzten.
- **Inserate-Analyse:** Schaue dir verschiedene Stelleninserate an und markiere mit verschiedenen Farben: Was gefällt mir? Was gefällt mir weniger?
- **Beratung:** Melde dich beim Laufbahnzentrum der Post für eine Beratung an. Im Gespräch mit einer/m Laufbahnberater/in sowie anhand von Interessentests könnt ihr gemeinsam deine Stärken und Interessen noch genauer ausarbeiten

Abwechslung



Raum für
Kreativität



Klare Strukturen,
Vorgaben



Beziehung zu
Vorgesetzten



Beziehung zu
Arbeitskollegen



Arbeitsklima
insgesamt



Arbeitszeit /
Arbeitsplanung



Arbeitsweg



Arbeitsplatz
(Arbeitsmittel,
Umgebung, Raum...)



Lohn



Entwicklungs-
möglichkeiten



Die Schweizerische Post AG
Laufbahnzentrum P13
Wankdorffallee 4
Postfach
3030 Bern

Tel. 058 341 59 40
E-Mail: laufbahnzentrum@post.ch
www.post.ch

DIE POST 