



Forberedelse til individuell lønssamtale

Karriererådgiver i Juristforbundet Inger-Christine Lindstrøm Juni 2024

Agenda



Introduksjon, og litt om «karriere»



Hva bidrar jeg med som er (spesielt) verdifullt for min arbeidsgiver?



Hvor bevisst er jeg mitt bidrag, og hvor synlig er det egentlig?



Hvordan kan jeg trene på å sette ord på egen kompetanse og eget bidrag?



Konkrete forberedelser til lønnsamtalen



Tenker du noen ganger på

- I hvilken grad du er opptatt av jobben din?
- Hvordan du anvender dine kvalifikasjoner og ferdigheter, og hvordan kompetansen din utvikler seg?
- På hvilke måter og når du bidrar til at dine kolleger og ledere får gjort sin jobb?
- Hvordan du bidrar til virksomhetens overordnede målsetninger?
- I hvilken grad du er bevisst egne og andres innsats og ferdigheter?
- Hvor uvant det kan kjennes å sette ord på dette?



Din verdi for din arbeidsgiver består av blant annet

- Kvaliteten på arbeidet du leverer
- Din nøkkelkompetanse
- Dine resultater, og ditt bidrag til de overordnede målene til din arbeidsgiver
- Ditt faglige nettverk som gjør at du finner svar og løsninger
- Din sosiale kompetanse
- Ditt utviklingspotensial
- Dine grunnleggende personlige verdier
- Din motivasjon
- Hvor aktuell og fremtidsrettet kompetansen din er
- Hvor tydelig/synlig er det?
- Hvordan matcher det din arbeidsgivers mål?



Kunnskapsmedarbeidere

”95 % av verdiene i virksomheten
«går ut porten» hver
ettermiddag”

- Sitat fra leder for IT-Bedrift

Historien om hvordan du ble så flink....



«Men jeg vil jo ikke/kan jo ikke skryte av meg selv»?



Grundige forberedelser



Alt vi vil bli flinkere til må øves på.



Det må kanskje skrives ned for å bli husket?



Trene på å fremføre muntlig (hva vil jeg ha frem?)



Det er ofte lettere å se hva andre er flinke til enn det man er flink til selv. Snakk sammen!



Vi tar ofte egne ferdigheter og resultat som en selvfølge (og tror at «alle andre» også kan det samme)



Økt bevissthet er et bra sted å starte 😊

Forventningsavstemming

- Hvem forventer noe av meg?
- Hva forventer de?
- Undersøker jeg noen gang dette nærmere?
- Hva kan og vil jeg gjøre for å undersøke nærmere?



Hvordan kan jeg forberede meg?

- Jeg kan mye om:
- Jeg er flink til:
- Jeg får (ofte) gode tilbakemeldinger for eller når:
- Oppgaver jeg er spesielt fornøyd med å ha løst:
 - Hva var situasjonen?
 - Hvordan grep jeg det an?
 - Hva ble resultatet?
 - Hva sier det om mitt bidrag?
- - husk eksempler!



Forberedelser til lønnsamtalen

- Forhandlingsveileder på juristforbundet.no (innlogging)
- Lønnsstatistikk og din «markedsverdi»
- Sett deg godt inn i materiale som evt. finnes internt om deres policy for lønnsutvikling
- Ditt bidrag til virksomheten – konkrete eksempler og resultater. Her må det øves!
- Hva er motparten/arbeidsgiver opptatt av?
- Ha et konkret mål – hva vil du være fornøyd med?
- Hva forventer dere av meg for at jeg....?
- Bidra til en god og profesjonell tone





Forberedelser til lønnsamtalen

- Dette vil jeg vektlegge og forberede:
- X
- X
- X



Jeg synes det er (veldig) ubehagelig.....

- Ja, erkjenn bare at det ER ubehagelig (for mange av oss). Ubehagelig, men ikke farlig!
- Hva du kan minne deg selv om, og hva lønnsforhandlinger handler om.
- Dette frykter vi mest? – vær ærlig med deg selv om hva du evt. er urolig for «kan skje»
- Forslag til hva du kan si til deg selv, og hvordan du kan «sette deg i forhandlingsmodus»
- Ingen forventer at du skal være «verdensmester» eller «best til alt» for å fortjene anerkjennelse!
- Det er utenfor komfortsonen vår vi utvikler oss mest og kan ha mest å vinne

Legg en plan og ha noen målsetninger

For deg selv, og
 gjerne oppmuntre
andre til det samme

Bli tydeligere for deg
selv på hva du
vil/ønsker

- Da vet du hva du skal si ja
og nei til

"Verdien" din i
arbeidslivet øker

Dine kvalifikasjoner
kan bli enda
tydeligere for
omgivelsene

Det kan bli lettere å
prioritere

Bidrar til handling i
ønsket retning

Kunne "navigere" og
manøvrere seg inn i
en meningsfull
jobbsituasjon

Bevissthet om hva du
vil + støtte = endring
i ønsket retning

Hva erfarte jeg og hva lærte jeg?

- Hva gjorde jeg/vi riktig og hva lærte jeg/vi?
- Hva kan gjøres på en annen måte ved neste mulighet?
- Hva er mulig å påvirke og hva er ikke mulig å påvirke?
- Hva gjør jeg videre?

Tusen takk



JURIST
FORBUNDET