

# Refleksionsspørgsmål til din lægekarriere

Spørgsmålene her er ment som inspiration til din egen refleksion over dit arbejdsliv som læge. Brug dem til at blive bevidst om, hvad der er vigtigt for dig. Hvad er dine præferencer og værdier, og hvordan har du lyst til at prioritere fremover?

Du kan også bruge spørgsmålene før eller efter en karrieresamtale hos Yngre Læger.

## Fortid - lær af dine erfaringer

- Hvad fik dig til at vælge medicinstudiet, og hvorfor ville du være læge?
- Hvilke udfordringer har du mødt i dit arbejdsliv, og hvordan har du håndteret dem?
- Hvad har ændret sig, og har du fået øje på nye muligheder?

## Kend dig selv – styrker, værdier og interesser

- Hvad er dine største styrker – hvad spørger andre dig ofte om råd til?
- Hvornår har du sidst været tilfreds med din indsats, og hvad lærte du?
- Hvilke værdier er vigtige for dig i dit arbejdsliv?

## Arbejdsvilkår og balance

- Hvilke arbejdsvilkår har betydning for dig? Fx fleksibilitet, løn, arbejdstider, transporttid, fordybelse, variation, tempo, familieliv?
- Hvordan ønsker du at balancere arbejde, familie og fritid? Og tid til dig selv?
- Hvad er vigtigt i din lønpakke? Er der anden end løn, du kunne forhandle med?

## Faglige opgaver og motivation

- Hvilke arbejdsopgaver eller -situationer motiverer dig og giver mening?
- Er direkte patientkontakt vigtigt for dig? Hvor meget?
- I hvilket fagligt miljø føler du dig tilpas stimuleret og udfordret?
- Er der noget fagligt, som du gerne vil afprøve eller styrke?

### **Ledelse og samarbejde**

- Hvad er vigtigt for dig i forhold til samarbejde og videndeling i hverdagen?
- Hvilke egenskaber hos din leder er særligt vigtige for dig – og hvad savner du evt. i dag?
- Hvem i dit netværk kan du dele viden, usikkerhed og ambitioner med?

### **Fremtid - mål, læring og udvikling**

- Hvilke drømme eller ambitioner har du for dit arbejdsliv på længere sigt?
- Hvilke konkrete skridt kan du tage for at komme tættere på dine (del)mål?
- Er der nye færdigheder eller viden, du ønsker at tilegne dig?
- Hvilke muligheder er der for faglig udvikling i dit nuværende job?
- Hvad kan du gøre for at opbygge/udvide dit professionelle netværk?  
Nøglepersoner? LinkedIn? Faglige selskaber?

### **Opsummér hvad der vigtigst for dig**

Afklar med dig selv, hvilke tre værdier, der skal være til stede, for at du kan opleve mening, trivsel og glæde i dit arbejdsliv:

**1.**

**2.**

**3.**