Карьерный гайд

Хочешь расти в Швеции, но не получается?

Карьерный рост в Швеции работает иначе. Здесь важны не переработки, и даже не всегда экпертиза, а **умение играть по шведским правилам.**

Я собрала **8 СЕКРЕТОВ**, которые помогли мне двигаться вперёд на пяти шведских работах, с уважением к себе и своей энергии.

Этот гайд - короткий, конкретный и **действительно работает** вне зависимости от рабочего места

НЕ ПРОПУСТИ ОБУЧАЮЩИЕ ВИДЕО К СЕКРЕТУ 5 И 6!



INNA ENGVALL

Обо мне

Кто я и почему могу помочь?

Меня зовут **Инна Энгвалль** и я помогаю экспатам разбираться в шведском рабочем рынке и взаимодействии с государственными службами. Рассказываю **простым языком о сложных вещах**!

Образование:

- Бакалавр в межкультурных отношениях
- Магистр в Stockholm Business School

Опыт:

- В Стокгольме с 2012
- **Госструктуры,** а также профсоюзы **SACO** и **Unionen**, а также госструктуры
- Преподавание шведского
- Дизайн услуг, развитие шефов, HR и консультирование



Сейчас фокусируюсь на сертификации коуча ICF (ACC)

ЗАПИСЫВАЙСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ В ДИРЕКТ В ИНСТАГРАМЕ!

Telegram

Секрет 1

Твоя проактивность: хочешь расти - скажи об этом!

- Инициируй промежуточный разговор с шефом **mål- och utvecklingssamtal**, если его ещё не было и шеф не проявляет инициативу
- Расскажи, **в чём ты силён** и в каких зонах хочешь развиваться.
- Предложи сам, чем можешь быть полезен. Это повышает шансы делать то, что тебе реально интересно, а также, возможно, позитивно отразится на зарплате

Начни разговор так:

Hej,

Jag skulle vilja ha ett utvecklingssamtal där vi tillsammans kan diskutera min utveckling framåt.

Полезная ссылка:
Советы от профсоюза Unionen



Секрет 2

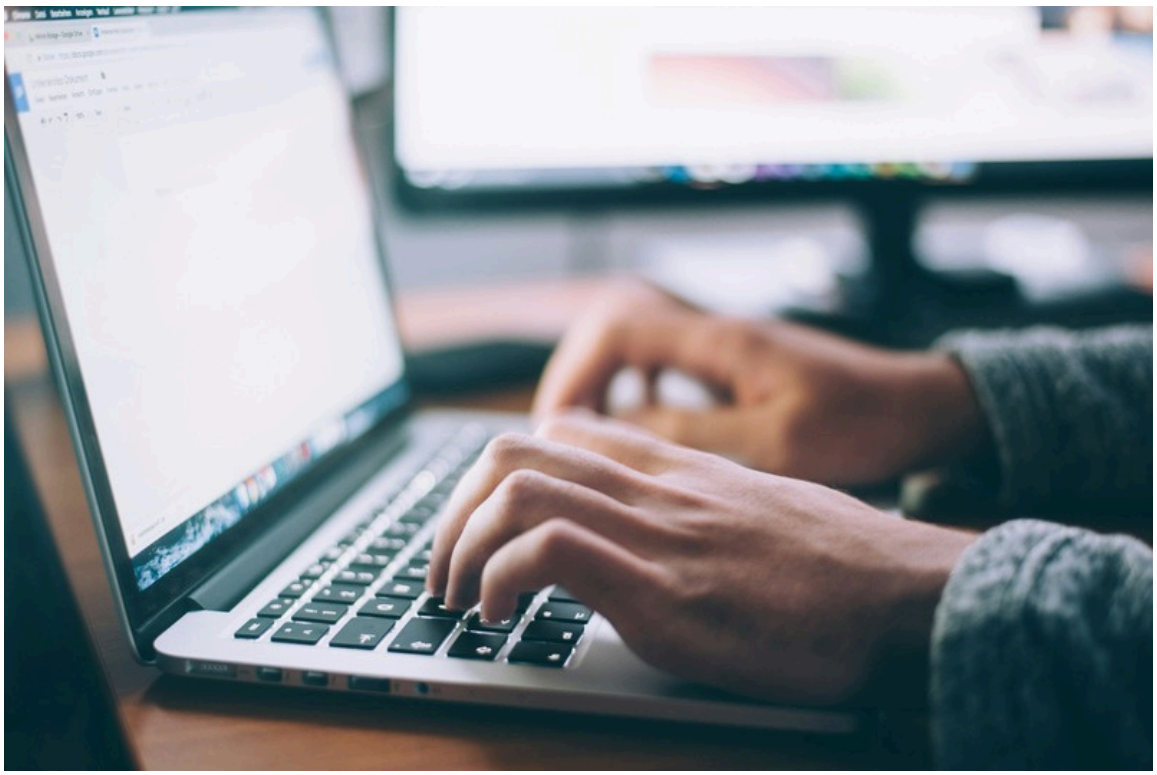
Ставь цели с умом: иначе их поставят за тебя!

- Пропиши **3–4 цели**, которые отражают интересы компании и твоё развитие.
- Обсуди их на встрече с руководителем (mål- och utvecklingssamtal).
- Составь **план с метриками и дедлайнами**: как понять, что цель достигнута?
- Фиксируй итоги встречи **письменно** - это твоя защита и опора. Шеф сменится, а документация останется

Начни разговор так:

Hej,

Jag funderar på mina utvecklingsmål och skulle vilja boka ett samtal för att stämma av dem med dig.



Секрет 3

Иностранный бэкграунд - это твоя суперсила!

- Не скрывай свой акцент или культурные отличия - **используй их как плюс**.
- Включай свой опыт в истории на собеседованиях и встречах: **чем ты отличаешься, что тебе это дало?**
- Подчёркивай, как твой взгляд "извне" помогает находить **нестандартные решения** или лучше понимать разные целевые группы.

Как обыграть, например, на mål- och utvecklingssamtal?

Min bakgrund hjälper mig att se saker ur flera perspektiv vilket ofta leder till nya idéer eller sätt att lösa problem. Jag tror att det är en tillgång för företaget



Секрет 4

Умение сохранять баланс - тоже твоя суперсила!

- Отслеживай **первые признаки усталости**
- Не бойся поднимать тему нагрузки с шефом - в Швеции это воспринимается как **зрелость, а не жалоба**.
- Предлагай решения и документируй разговор
- Покажи, что **тебе важна стабильность, а не «сбежать от задач»**

Начни разговор так:

Hej! Jag har märkt att det blivit lite mycket på sistone. Kan vi ta ett kort möte om min arbetsbelastning? Kanske kan vi hitta ett sätt att justera lite, så att det funkar bättre för både mig och teamet.

Полезная ссылка:
Признаки выгорания Prevent



Секрет 5

Коммуникация по-шведски — залог карьерного роста!

- Участвуй в **фике и неформальных разговорах**
- Предлагай **совместные ланчи и прогулки**
- Проявляй интерес: **слушай, задавай вопросы**

Тут короткий **видеогайд** от меня, с простыми темами для разговора, которые будут к месту на любой шведской фике:

5 БЕЗОПАСНЫХ ТЕМ ДЛЯ ШВЕДСКОЙ ФИКИ



Секрет 6

Обратная связь — ключ к росту без драмы!

- Будь открыт к обратной связи - **даже если она неидеальна**
- Давай фидбек мягко, по делу и с конкретикой
- Говори **о ситуации**, а **не о человеке**

Начни разговор так:

Hej! Har du ett ögonblick? Jag tänkte bara dela en tanke kring hur vi jobbade tillsammans i förra projektet.

Обратная связь по-шведски



Секрет 7

Делись знаниями — усиливай команду!

- Участвуй в обучении и **делись новыми идеями**
- **Не бойся делиться знаниями** - это не снижает твою экспертизу
- Создавай возможности для **обмена опытом** в команде

Как начать разговор, например, на еженедельном совещании с коллегами:

Hej! Jag var på en utbildning förra veckan och fick med mig några insikter. Får jag dela med mig? Det kanske är något vi alla kan ha nytta av.



Секрет 8

Говори на встречах — или твою мысль озвучит коллега!

- Подготовь **1–2 мысли** заранее
- **Скажи коротко**: вопрос, комментарий или уточнение
- Регулярное участие = **видимость + доверие**

Как начать разговор:

Jag tycker att det var en intressant poäng. En tanke jag har är att...

или

Jag vill bara lägga till en sak som kanske kan vara relevant här.

