

# RÅD

Fra Karrierekvinder podcast til  
alle seje kvinder og mænd

Disse råd er givet med en god portion humor og kærlighed. Brug de råd, der giver mening for dig og smid resten væk. Det vigtigste er, at du gør karriere på den måde, der passer til dig. Og at du støtter og fremmer dine medsøstre. I sidste ende tror vi på, at vi skal have lov at være kvinder og at det feminine skal være lige så meget værd som det maskuline. Det egentlige ansvar ligger i systemerne og i kulturen – det er dét, vi skal ændre. Ikke dig.

**Karrierekvinder**

# DU VED LI'SÅ MEGET SOM DE STORE KLOGE MÆND

## EPISODE 2

### 01 – Tag æren for dit arbejde

Alle andre omkring dig gør det. Hvis du holder mund, går folk bare ud fra at du ikke har lavet noget. Det er dit, og kun dit ansvar, at tydeliggøre det. Helt konkret kan du prøve at tage lead på præsentationen næste gang, og sige 'jeg' i stedet for 'vi'. I de tilfælde hvor det er korrekt selvfølgelig.

### 02 – Hold op med at sige undskyld

Start aldrig din fremlæggelse med en bortforklaring. Hvis du ikke selv tror på det arbejde du fremlægger, er der heller ikke andre der gør. Gå ikke ud fra at andre kan se igennem din usikkerhed. Lav dit bedste arbejde, og vær stolt af det..

### 03 – Støt dine med-kvinder

Der er en grund til at det hedder en drengeklub, og at der kun er mænd i frimurerne. Mænd er gode til at netværke og hjælpe hinanden på vej - det er der at verden ser ud, som den gør i dag. Ros dine kvindelige kollegaer, giv dem feedback, konkurrér mod dem og husk at de også kan give dig en hånd i fremtiden.

# DU KAN SAGTENS KOMME OP I SUPERLIGAEN

## EPISODE 3

### 01 – Bliv ved med at udfordre

Vi kvinder har en tendens til at udfordre uretfærdighed eller vane. Det er en kæmpe styrke, og én af grundene til at vi alle har en interesse i at få flere karrierekvinder. Fordi mangfoldighed skaber fremdrift og innovation.

### 02 – Hav en mental pytkasse

Balancér dit behov for at udfordre, ved at vælge de kampe som virkelig betyder noget og hvor du kan gøre en forskel. Lær dig selv at smide de andre frustrationer i pytkassen, så du kan bruge din energi rigtigt..

### 03 – Stå ved dig selv

Brug tid og energi på virkelig at forstå dig selv og dine værdier, og tjek tilbage ofte for at sikre at de ikke har ændret sig. Du skal have styr på fundamentet, hvis du skal navigere i en kompleks og til tider ensom karriererejse, som ikke altid går op men også til højre, venstre eller ned.

# SCOR JOBBET

## EPISODE 4

### 01 – Vær klar i spyttet

Ja - det kan betyde noget for den virksomhed du er til samtale hos, om du skal på barsel om lidt. Det er pisse unfair, men det bedste du kan gøre er at afklare det med din partner, og forberede et klart og ærligt svar.

### 02 – Vær dig selv

Det er ikke kun din faglighed der skaffer dig drømmejobbet. Hvis arbejdsgiver ikke kan lide dig, skal du ikke regne med at hun ringer tilbage til dig. Vær sjov og personlig - og gør endelig lidt grin med både dig selv og din mand.

### 03 – Lær af afslagene

Der er ikke mange som ringer til en gammel Tinder-date for at finde ud af hvorfor de ikke skrev tilbage, men lige ved afslaget har jobsøgning ikke noget til fælles med dating. Hvis du får et afslag, så følg op, få vredet et ærligt svar ud af arbejdsgiver og tag det om bord, lige gyldigt hvor ondt det gør.

# RÅD TIL VIRKSOMHEDERNE

## EPISODE 5

### **01 – Diversitet er god forretning**

Diversitet er ikke et retfærdighedsspørgsmål. Det handler ikke om at alle skal have en chance. Det giver målbare resultater på bundlinjen.

### **02 – Udvid talentpuljen**

Hvis man som virksomhed lykkedes med at skabe diversitet på arbejdspladsen, bliver det nemmere at rekruttere dygtige medarbejdere. Ved at skabe en kultur der gør plads til folk på tværs af køn, alder, religion og sprog, er der simpelthen flere mulige kandidater.

### **03 – Glade medarbejdere**

Medarbejderne kommer til at trives bedre – ligegyldigt om de er kvinder eller mænd. De får mere frihed, plads til familien og bedre udviklingsmuligheder og man vil som organisation opleve at ens medarbejdere bliver længere.

# FIND DIN INDRE AUTORITET

## EPISODE 6

### 01 – Hold op med at være så sød

Hvis du vil op af karrierestigen, så skal du lære at balancere din søde side med din autoritære side. Øv dig på at udtale dine forventninger, kræve af andre hvad du kræver af dig selv og sæt nogle andre til at hente kaffen.

### 02 – Har du talt med en partner i dag?

Hvis du gerne vil op og spille i de store drenges liga, skal du også turde at tackle dem. Gør det til en målsætning at tale med de personer som sidder på magten, og brug din tid med dem på at være faglig og lære af dem så vel som på at udfordre dem.

### 03 – På med den mentale uniform

Autoritet kommer ikke bare fra en fancy titel og gode buzzwords. Du skal også tildele dig selv den. Det skal øves og nogen gange er det nemmest at gøre, hvis du kan lægge dine egne usikkerheder på hylden.

# KLÆD DIG TIL JOBBET

## EPISODE 7

### 01 – Tag din påklædning seriøst

Det handler ikke om at se godt ud. Det er rart for dig selv hvis du gør, men på arbejde skal du se din påklædning som et værktøj.

### 02 – Lær koderne

Identificér hvad du gerne vil signalere, og klæd dig derefter. Du vil blive bedømt lige meget hvad, så du kan ligeså godt spille din kort klogt.

### 03 – Glem ikke dig selv

Dit ydre skal repræsentere dit indre, så prøv ikke at klæde dig ud som noget, du ikke er og undgå stereotyperne - du er dig, og det skal du vise.

# DU ER EN NETVÆRKER

## EPISODE 8

### **01 – Brug din evne til at bygge relationer når du netværker**

Det er okay ikke at have noget konkret at give ud af, tit er oprigtig nysgerrighed og interesse nok.

### **02 – Netværk med et formål**

Det behøver ikke at være for at få noget, det kan også være at give. Men vær afklaret med dig selv om hvad dit formål er, så er der mindre akavet stilhed.

### **03 – Find et netværk der hepper på dig**

Netværk handler om inklusion og support. Find et netværk der spiller dig god, ligegyldigt om det kun er for kvinder eller også for mænd.



# DU ER MEGET MERE VÆRD

## EPISODE 9

### 01 – Tal åbent om løn

Hvis vi skal udligne løngabet, skal vi være åbne om vores løn. Del din løn med dine veninder og kollegaer, ja - start måske endda en undergrundsbevægelse på din arbejdsplads.

### 02 – Forhandl din løn hele tiden

Pak de gode argumenter sammen, lad vær med at stresse over den halve times forhandling om året, og forstå i stedet at din chef og dig løbende skal tale åbent og ærligt og forventningsafstemme. Til lønsamtalen, der slå I bare sømmet i kisten.

### 03 – Del barsel mere ligeligt

Barsel er den største synder når det kommer til lønulighed, og et par måneder mere til din partner kan blandt andet være med til at løse en stor del af vores løn problemer.

# DEL BARSEL MED DIN PARTNER

## EPISODE 10

### 01 – Vær stolt af din barsel

Se barsel som et udviklingsforløb på speed, få det på dit CV og tal stolt med nuværende eller fremtidige arbejdsgiver om det. Det skal simpelthen afstigmatiseres.

### 02 – Del barsel med far

Barsel er en ret vi har kæmpet for længe, men den er ikke bare vores. Del den med far: det er godt for både dig, far og baby.

### 03 – Hold kontakt med din arbejdsplads

Ønsker du ikke at barslen skal sætte dig på hold i flere år, så hold kontakten med din arbejdsplads mens du er væk.

# FAMILIELIV

## EPISODE 10

### **01 – Stop med at stræbe efter det perfekte**

Det er godt at være ambitiøs, men du bliver aldrig perfekt. Hverken på arbejde eller derhjemme. Når du først finder dig til rette i det, bliver du bedre til begge dele

### **02 – Giv plads og sæt krav**

Fald ikke i fælden med at pålægge din partner de samme traditionelle kønsstereotyper som du selv lider under - måske vil han gerne mere familie end du tror, på samme måde som du også gerne må sætte krav om plads til din karriere.

### **03 – Respektér hinandens valg**

Selvom det måske ikke hjælper dig på den korte bane, er det på tide at vi ændrer retorikken om gode mødre. Selv de af os som havde mødre med karriere, er kommet okay ud af det på den anden side. Det skal dine børn nok også komme.

# SEX OG FLIRT

## EPISODE 11

### **01 – Du må gerne flirte på arbejde**

Hvis man bruger den rigtigt, er flirten helt acceptabel og i mange situationer endda fremmende for godt samarbejde og resultat. Vi tør endda gå så langt som at sige at flirten i sig selv, ikke har noget med sex at gøre.

### **02 – Du må gerne blive kæreste med din kollega**

Der er faktisk stor sandsynlighed for at du møder din fremtidige partner på din arbejdsplads. Alt efter hvad jeres relation er, skal I dog være indstillet på at det måske ikke er hensigtsmæssigt for jeres arbejdsliv eller forhold, at fortsætte med at arbejde sammen.

### **03 – Du skal altid have muligheden for at sige nej**

Chikane og overgreb er soleklart ikke okay, og alligevel kan det være enormt svært at finde hoved og hale i. Bedste tommelfingerregel er, at der er noget galt, hvis du ikke kan sige fra grundet jeres professionelle relation.

# KOMMUNIKATION OG BIAS

## EPISODE 12

Og så er vi ved at være til vejs ende i dette afsnit af Karrierekvinder, og skal forsøge at opsummere nogle gode råd til jer, der kan hjælpe jer med at kommunikere og blive forstået, som I gerne vil. Men det gør vi ikke. For første gang i Karrierekvinder, slutter vi ikke af med råd til strategier til hvordan I kan passe ind. Vi vil i stedet for opfordre jer til at tænke over de bias I selv har, og hvordan andres bias er i spil i dagligdagen. Står I i situationer eller møder i kommunikation, hvor bias tydeligvis fylder, så italesæt det. Sig fra, gør andre opmærksomme på det og start en dialog. Det er den eneste måde, hvorpå ubevidste bias, kan blive bevidste.



# Karrierekvinder

Find os i din podcast app