

## Ny bok adresserar jobbsökandets vanligaste psykologiska fällor

**Det är hög tid att konfrontera de verkliga bromsklossarna i många arbetssökandes jakt på ett nytt arbete, nämligen de psykologiska fallgropar som och mentala blockeringar som de allra flesta jobbsökare tvingas hantera. I ”Jobbsökarboken, 12 steg till ditt nya jobb” ger karriärexperten Charlotte Hågård tips på hur man kan hantera 32 vanliga psykologiska fällor som hindrar arbetssökande från framgångsrikt jobbetande.**

– Min bok fungerar som en praktisk verktygslåda för den som söker jobb, men också ett stöd i den tuffa och ofta mycket krävande jobbsökarprocessen. Jag tillhandahåller handfasta råd och konkreta verktyg snarare än hurtfriska råd och snabba lösningar. Jag tror på beprövade metoder som möter arbetssökande där de befinner sig i dagsläget, säger Charlotte Hågård.

Arbetslösheten är högre än på länge och allt fler människors jobbsökarfärdigheter sätts på prov. Karriärexperten Charlotte Hågård, som genom åren hjälpt tiotusentals människor vidare i karriären, ger sitt bidrag till debatten genom att ge ut ”Jobbsökarboken, 12 snabba steg till ditt nya jobb”, en annorlunda och handfast bok som adresserar jobbsökarens verkliga problem och psykologiska hinder på ett nyskapande vis.

- Jobsökning är en krävande process som försätter människor i jobbiga situationer där de verkligen får röra sig utanför sin trygghetszon. I det läget ligger det nära till hands att hitta på ursäkter för att inte agera och ta tag i sin situation. I ”Jobbsökarboken, 12 snabba steg till ditt nya jobb”, delar jag med mig av mina 22 års erfarenhet av att vägleda och stötta jobbsökare, säger Charlotte Hågård.

I boken har hon satt identifierat och ger tips på hur man kan hantera några av de vanligaste psykologiska fällorna som jobbsökare ofta ramlar i, under rubriken ”32 överlevnadsstrategier för jobbiga situationer”. Ett minskat självförtroende, en ovilja att tala om för omgivningen att man är arbetslös, motivationsproblem, avsaknad av stöd från familjen och konflikter med en tidigare arbetsgivare är några av de jobbiga situationer som Charlotte Hågård tar upp i sin bok.

det finns massor av artiklar om hur man skriver ett vinnande CV, hur man bör bete sig på anställningsintervjun och hur man sonderar terrängen på arbetsmarknaden. Dessa tips är både matnyttiga och användbara, men det är hög tid att adressera de känslor och problem som många arbetssökande upplever, psykologiska fällor som de kan behöva ta tag i innan de är mogna att gå vidare i jobbsökningsprocessen, säger Charlotte Hågård.

Varför tar det längre tid för vissa personer att hitta ett jobb än andra? Varför verkar somliga kunna marknadsföra sig själva vitt och brett medan andra skäms för att behöva sälja sig själva? Hur vet man vilka jobb man ska söka när man känner sig allmänt vilse i tillvaron? Hur lägger man upp en snabb och framgångsrik jobbsökning? Det är frågor som Charlotte Hågård ofta ställt sig och som hon besvarar i ”Jobbsökarboken 12 snabba steg till ditt nya jobb”, som ges ut i mitten av oktober.

**Fakta om Charlotte Hågård:** Charlotte var en av förgrundsfigurerna när karriärvägledningsbranschen etablerades i Sverige när hon 1992 grundade pionjärföretaget Newstart. Hon har tidigare gett ut ”CV-boken”, ”Bli din egen coach” och ”Ansökningsboken”. Liksom ”Jobbsökarboken 12 snabba steg till ditt nya jobb” har de getts ut på eget förlag.

**För mer information om boken, beställning av recensionsexemplar och intervjufrågningar om karriär och effektivt jobbsökande, kontakta Charlotte Hågård på 070-514 31 13, [charlotte.hagard@newstart.se](mailto:charlotte.hagard@newstart.se)**

**Mer information finns på: [www.charlottehagard.se](http://www.charlottehagard.se); [www.jobbsokarboken.se](http://www.jobbsokarboken.se); [www.newstart.se](http://www.newstart.se)**