



# Karriereveiledning for stipendiater og postdoktorer

Else Marie Lingaas og Adine Dørum

Fysisk institutt

7 november 2025



## UiOs standarder for karrierestøtte – en oversikt

Tiltak	Ph.d.	Postdoktor	Forsker
Individuell og gruppevis faglig veiledning	V		
Faglig veiledning/mentorering		V	V
Rask oppstart og god integrering i fagmiljøet	V		
Selvstendiggjøring og avklaring av egen forskningsmessige profil		V	V
Deltagelse i organisert programaktivitet	V	V	V
Opplæring og trening i karrierefremmende generiske ferdigheter	V	V	V
Utdanningsfaglig kompetanse og undervisningserfaring		V	
Gruppetilbud om karriereveiledning	V		
Én individuell samtale om fremtidige planer og muligheter	V		
Individuell karriereplanlegging og personlig karriereplan		V	V
Årlig karrieresamtale med annen enn veileder		V	V
Informasjon om ulike karriereveier og skreddersydd nettinformasjon	V		
Verktøy for egenvurdering av ferdigheter	V		
Tilrettelagte rutiner for samtaler ved oppstart og avslutning med karriereperspektiver	V	V	V

# Fagmiljø

- Hovedarena for karrierestøtten. Ansvar for tilhørighet, forskningskvalifisering, veiledning og nettverksbygging.

# Institutt

- Ansvar for strukturer for tilhørighet til fagmiljø, alumni-aktiviteter og kontakt med og kunnskap om arbeidslivet.

# Fakultet

- Ansvar for programaktiviteter.

# Institusjon

- Systemansvar: utvikle og ivareta infrastruktur for informasjon, kursing av ansatte med ansvar på feltet, videreutvikling av system og kvalitetsstandarder for karrierestøtten.

# Ny forskrift til Universitets- og høyskoleloven (§3-19)

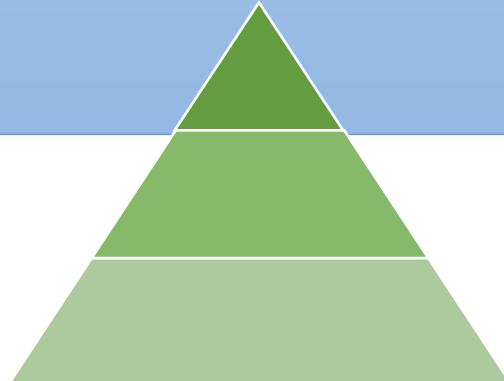
- For ph.d.-kandidater og postdoktorer:
  - Det skal utarbeides en karriereplan
  - Institusjonen har ansvar for at karriereplanen følges opp
  - Institusjonen har ansvar for at ph.d.-kandidatene/postdoktorene har tilgang til karriereveiledning
  - Pliktarbeid = karrierefremmende arbeid



# En to-delt modell:

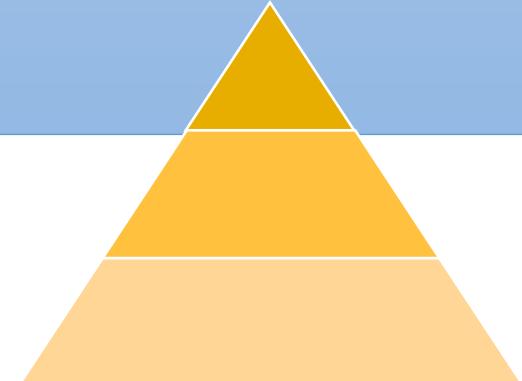
## Karrierelæringsaktiviteter:

- Informasjon
- Workshops
- Veiledning

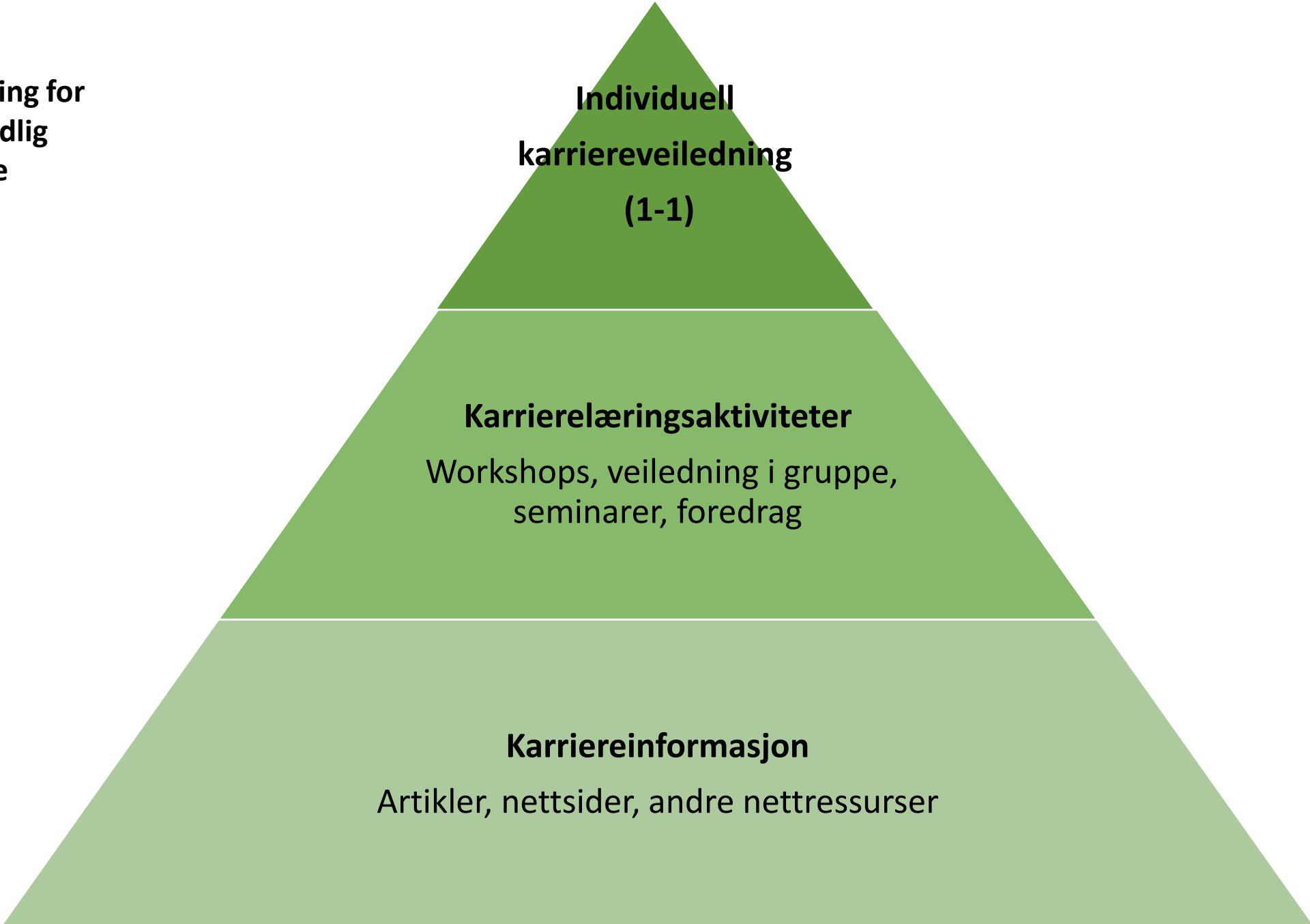


## Opplæring av ansatte (train-the-trainer):

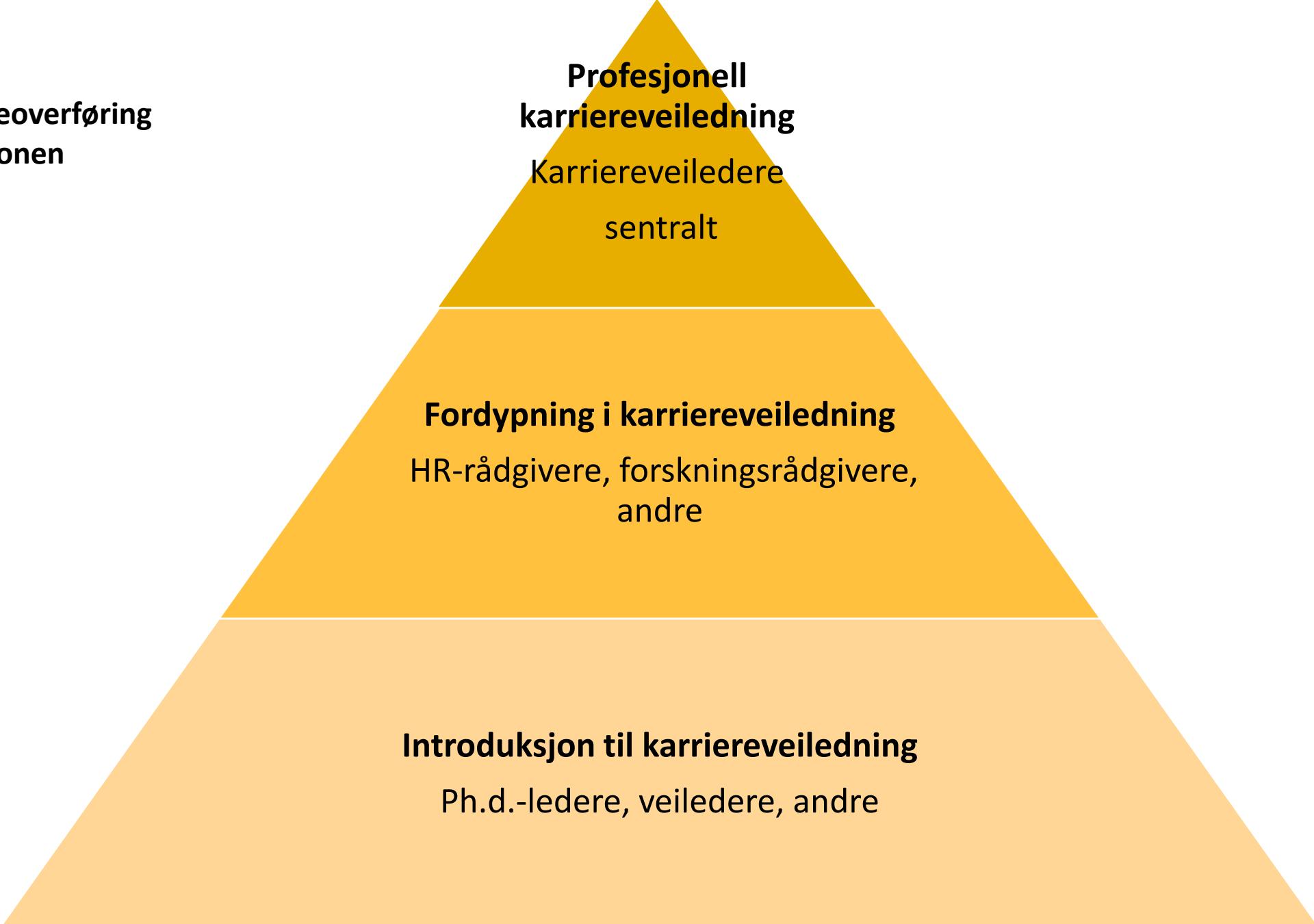
- Kompetanseutvikling
- Bevisstgjøring i fagmiljøene
- Miljø for karrierelæring



**Modell for  
karrierelæring for  
forskere i tidlig  
karrierefase**



## **Modell for kompetanseoverføring i organisasjonen**



# Mal for karriereplan for postdoktorer

Introduction

Long-term career goals

Career objectives during the employment period

- Research results
- Research competencies and skills
- Teaching
- Communication, dissemination and innovation
- Management and administration
- Networking

# Mal for karriereplan for ph.d.- kandidater

Introduction

Part 1A

- Competence relevant for your research
- Research results (publications, data sets, conference papers)
- Communication and innovation
- Networking

Part 1B

- Career enhancing work

Part 2: Career planning

- Competence mapping
- Motivation
- Job opportunities after my PhD
- Vision and goals

Follow-up/revision

Nettsider

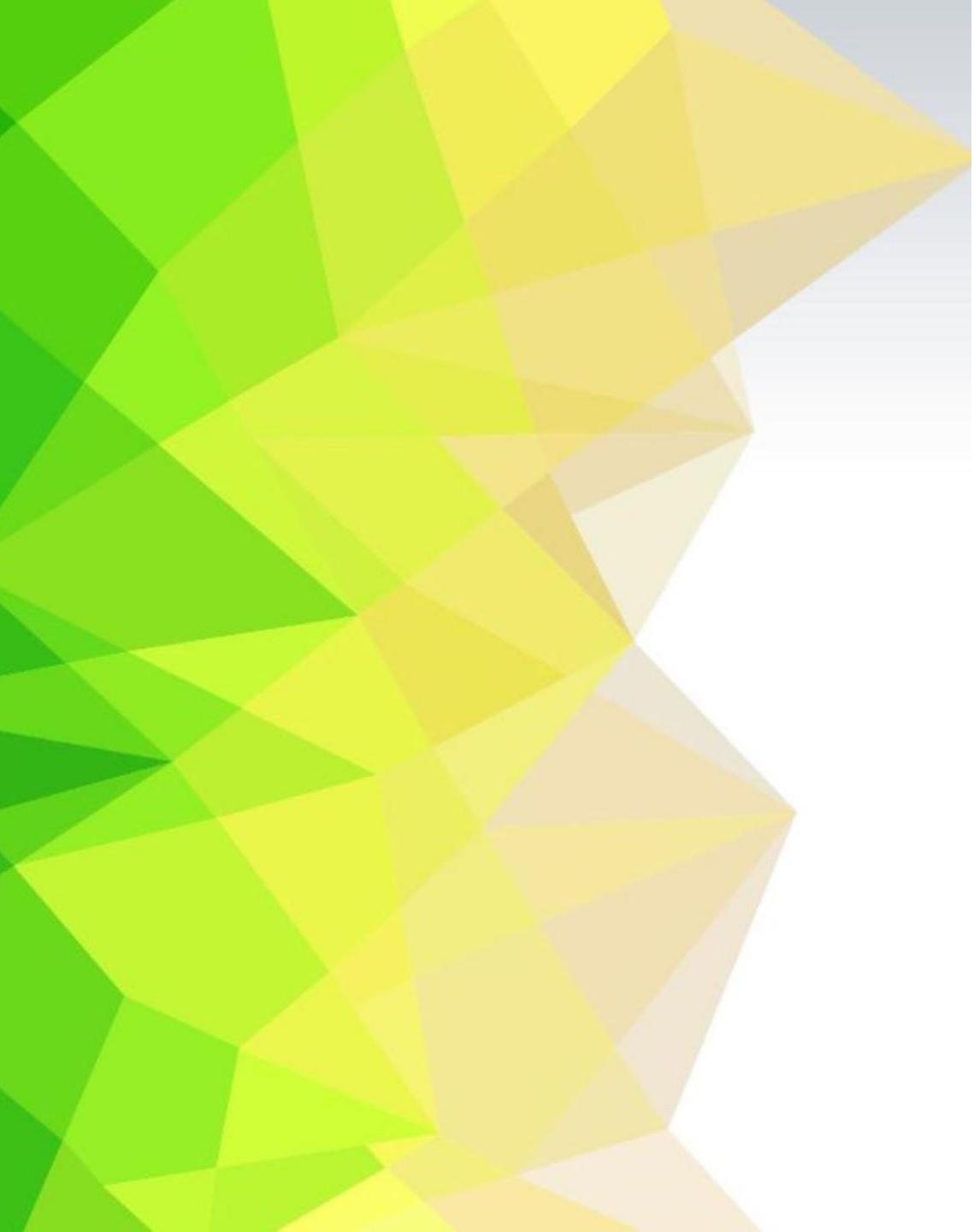
Karriereplan

Kompetansekartlegging

Nettverksbygging

Jobbmuligheter

Aktiviteter



# Ressurser på MN

- Nettsider: [Early Career Researchers at MN - The Faculty of Mathematics and Natural Sciences](#)
- Online-kurs
  - [Career Control for Researchers 2025 - The Faculty of Mathematics and Natural Sciences](#)
  - [Postdoc Career Success Programme \(PCSP\) - The Faculty of Mathematics and Natural Sciences](#)
- Individuell karriereveiledning:  
<https://www.mn.uio.no/english/research/phd/career/cc4r/index.html>

+

•

○

# KARRIEREVEILEDNING?



+

•

○



# Hva karriereveiledning ikke er

- Å gi råd
- Vite hva som er best for kandidaten din
- Snakke masse og lytte lite
- Sitte på alle svarene selv



# Hva karriereveiledning er

- Å lytte
- Å stille åpne spørsmål
- Anerkjenne kandidaten som ekspert på eget liv
- Være en nøytral sparringspartner
- Støtte og løfte den andre
- Bidra til bevisstgjøring
- Kartlegging av ressurser og muligheter

Hvilke muligheter  
har jeg utenfor  
akademia?

Akademia –  
skal jeg bli  
eller gå?

Hva kan jeg gjøre gjennom  
PhD-løpet for å øke mine  
muligheter når jeg er ferdig?

Eksempler på tematikk i  
karrieresamtaler

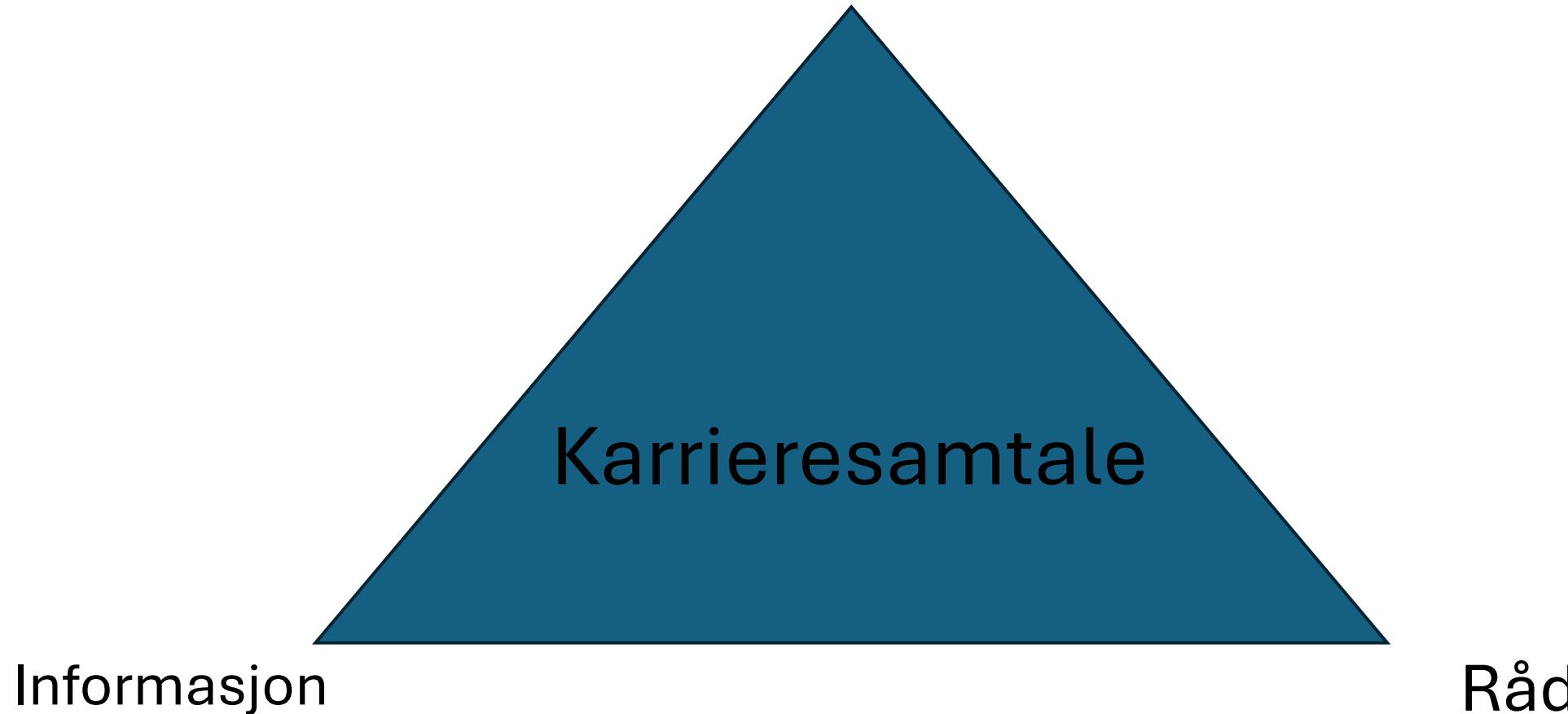
Jeg vil lære hvordan  
jeg kartlegger egen  
kompetanse og ta  
gode karrierevalg

Jeg vet hvor jeg vil,  
og lurer på  
hvordan jeg  
kommer med dit.

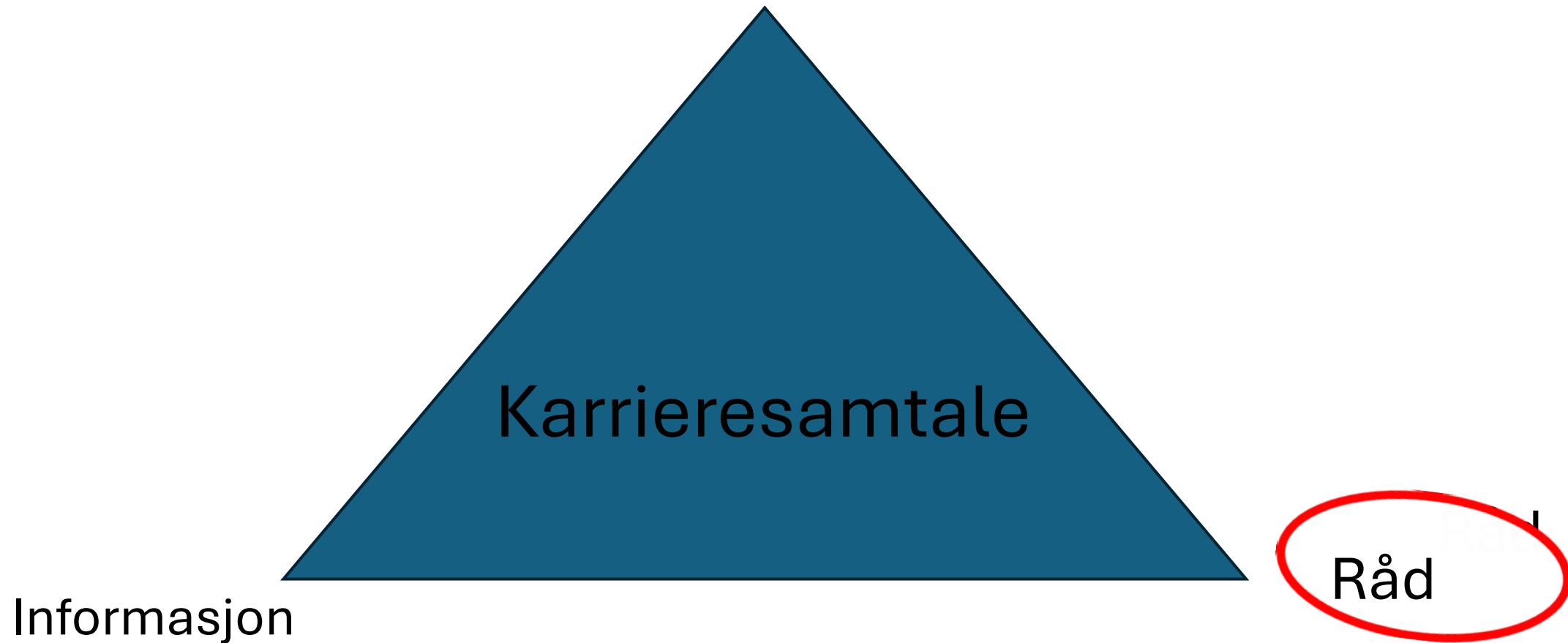
Snakke om  
karriereplan

Hvordan skrive  
en god CV,  
søknad og  
forberede meg  
til  
jobbintervjuet?

Veiledning



Veiledning



# Råd

“Gruer meg til å gi f. eks konkrete råd om jobb og karriere som de kan finne på å ta til følge. Det føler jeg meg ikke kompetent til per nå.”



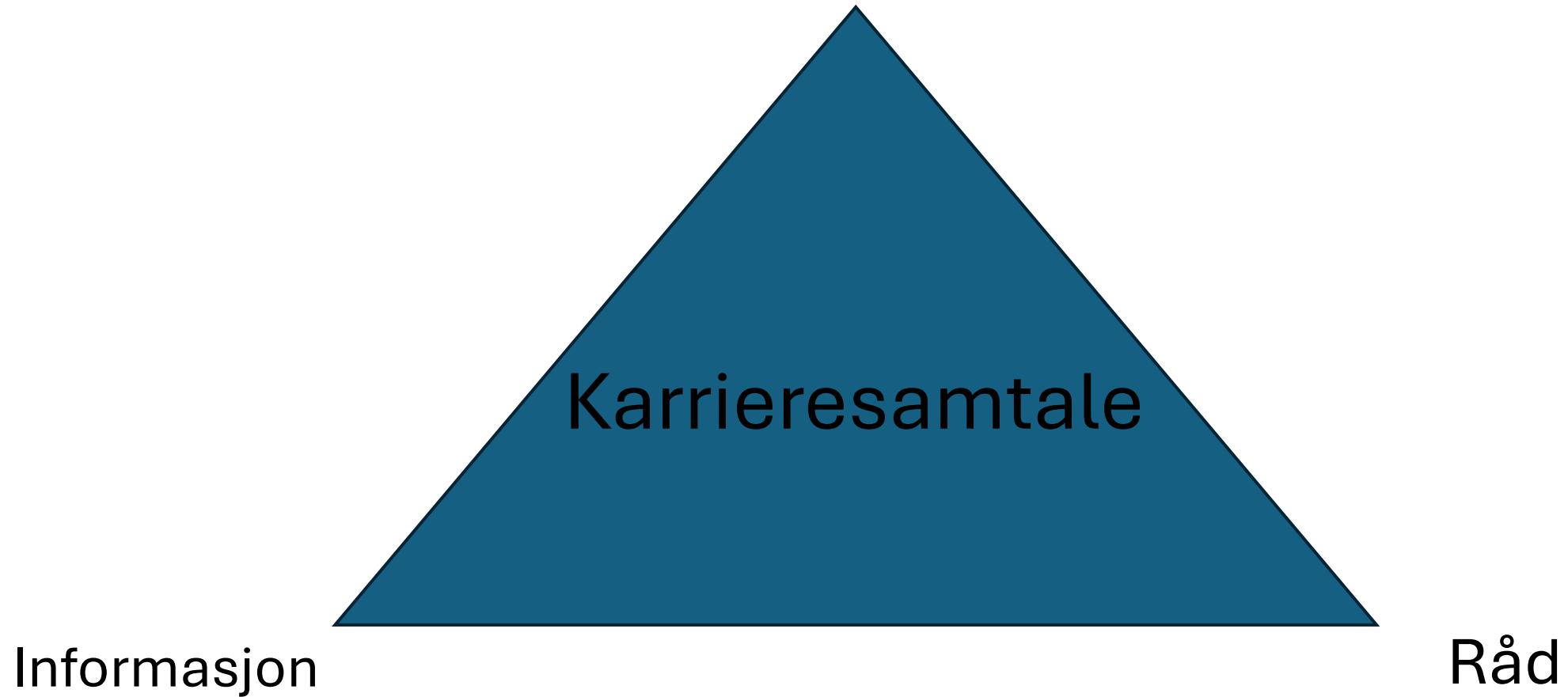


*How to tame your «advice  
monster»*

TED-talk av Michael Bungay  
Stanier



**Veiledning**





# **Veiledning – bidrar til økt selvrefleksjon**

# Hensikten med karrieresamtaler

Skape et rom der forskeren får **reflektere om seg selv, sine muligheter og karrierevalg.**

Målet er ikke å løse alle problemer, men å hjelpe de et steg videre i sin prosess.

Ikke tenk at du skal ha alle svarene. Forskeren er ekspert på seg selv!

Du kan bidra som sparringspartner og sette i gang en prosess der forskeren får reflektere rundt sin situasjon ved å lytte og stille gode spørsmål.

Hvem er jeg?  
Hva kan jeg?  
Hva vil jeg?



# Casearbeid – hvordan ville du gått frem her?

Du skal ha en karrieresamtale med Pia Postdoktor som vurderer å slutte i stillingen sin og søke jobb utenfor akademia. Pia er faglig sterk, gjør en god jobb og du er veldig fornøyd med arbeidet hennes.

Det siste året har det blitt lange arbeidsdager. Pia er en pliktoppfyllende forsker som bruker en del tid i helgene på å gjøre arbeidet sitt med god kvalitet. Hun synes det er gøy å jobbe med forskningen sin. Pia snakker om at hun har kjent på langvarig stress knyttet til jobbsituasjonen. Ønske om fast stilling og mer avgrenset arbeidstid gjør at hun vurderer å skaffe seg jobb utenfor akademia, ettersom det ikke er antydning til fast stilling her i løpet av de nærmeste årene. Jobben hennes har begynt å gå utover familielivet hennes. Hun er ambivalent og usikker på hva hun bør gjøre videre.

# En god lytter stiller gode spørsmål

---

- Åpne spørsmål
- Hvor er fokuset ditt? Lytter du til personen og venter med å føre prosessen videre eller forbereder du neste spørsmål i hodet ditt mens de snakker?
- Vær tilstede i samtalen.
- Du får masse informasjon ved å virkelig lytte til hva de sier til å stille et oppfølgingsspørsmål (både verbalt og non-verbalt).
- Vis at du lytter med kroppsspråket ditt: nikk, smil, blikkontakt, bekreftende ord.





# Starten på karrieresamtalen

- **Kontakt.** Etabler et trygt klima for vekst og utvikling. Bruk gjerne «smalltalk» som kontaktskapende virkemiddel.
- **Kontrakt.** La forskeren sette agendaen for møtet ved å få de til å prioritere målet for samtalen.
- **Forventningsavklaring.** Sett ord på hva du kan bidra med i samtalen (og hva du ikke kan bidra med). Be forskeren om å sette ord på sine forventninger og ønsker for samtalen. Gjør evt. justeringer/avklaringer her.

### **Fortell om din rolle og rammene:**

- Sparringspartner
- Sitter ikke med alle svarene
- Dette er en samtale på dine premisser, du setter agendaen.
- Kan bidra med spørsmål som får deg til å reflektere
- Kan gi tips om de ressursene jeg vet om
- Tausheitsplikt?
- Hvilken hatt har du på deg?
- Hvor lang tid har dere? Hvor mange ganger skal dere ha karrieresamtale?

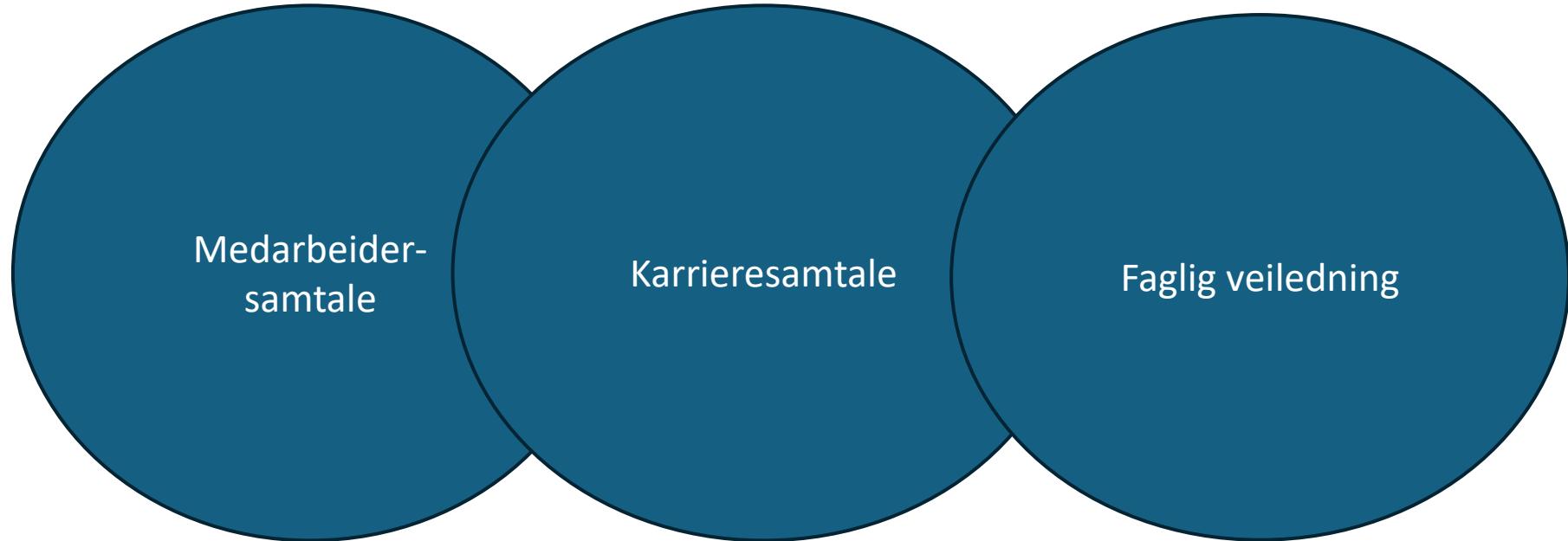


## Etisk refleksjon

Hvilken hatt har du på deg når du har karrieresamtalen?

Kan du legge til side dine egeninteresser når du har en karrieresamtale?

## Overlapp mellom de ulike typene samtale?



De har **ulik tematikk**:

Medarbeidersamtale handler om deg *i jobben du har i dag*.

En karrieresamtale handler om deg og *karrieren din som strekker seg utover din nåværende jobb*.

Faglig veiledning handler om støtte på veien videre i akademia

**Ulik rolle:**

I medarbeidersamtalen er du i *lederrollen*.

I karrieresamtalen skal du være en mer *nøytral sparringspartner*.

→ Derfor kan det være lurt å reflektere rundt om det bør være i samme møte eller ikke + ha et bevisst forhold til hvordan du navigerer i dette.



Spørsmål?

+

O

.

+

# Tips om ulike tilbud og ressurser

- Euraxess har karrieresider med informasjon og ulike selvhjelpsressurser for forskere
- Vitae har karrieresider med flere relevante digitale selvhjelpsressurser
- ImaginePHD er et digitalt verktøy for å utforske og planlegge karriere innenfor de humanistiske og samfunnsvitenskapelige fagområdene for doktorgradsstudenter og postdoktorer.
- Online training on transversal issues for Early Career Researchers –Circle U.

# Åpent digitalt innspillsmøte om forslag til Rammeverk for karriereveiledning for forskere i tidlig karrierefase

Help oss med innspill på rammeverk! Direktoratet for høyere utdanning og kompetanse har på oppdrag fra Kunnskapsdepartementet utviklet forslag til et Rammeverk for karriereveiledning for forskere i tidlig karrierefase. Rammeverket retter seg både mot universiteter, høgskoler, instituttsektoren og sykehus.

Tidspunkt: 16. april 2024 kl. 10.00- 16. april 2024 kl. 11.00

Sted: • Digitalt

## Om arrangementet

Rammeverket er ikke ferdig utviklet, og for at det skal bli så godt som mulig, ønsker HK-dir innspill og tilbakemeldinger fra både ledere, ansatte og andre aktører i UH-sektoren, institutt-sektoren og sykehusene.

På innspillsmøtet får du presentert forslaget til rammeverk og anledning til å stille spørsmål. I etterkant får du tilsendt forsaget og lenke til et digitalt skjema der du kan gi dine innspill.

## Bakgrunn

Rammeverket har sin bakgrunn i [Strategi for forskerrekryting og karriereutvikling](#) fra 2021, der karriereveiledning ble definert som ett av fem innsatsområder. Det er også foreslått å forskriftsfeste et ansvar for å tilby karriereveiledning til stipendiater og postdoktorer i den nye [«Forskrift om undervisnings- og forskningsstillinger og rekryteringsstillinger»](#), som er ute på høring i disse dager.

KARRIEREVEILEDNING.NO

OFFENTLIG OG GRATIS

## Gratis veiledning om utdanning og jobb

Her finner du tips og informasjon, og du kan snakke med en karriereveileder på chat og telefon i åpningstiden.

### Karriere Oslo

[Karriereveiledning](#) [Bestill time](#) [Podcast og nettkurs](#) [Om oss](#)

## Gratis veiledning om utdanning og arbeid

- Vurderer du å ta utdanning eller söke jobb?
- Ønsker du å endre jobbsituasjonen din?
- Er du usikker på hvilke muligheter du har?
- Lurer du på hva som passer deg?

Vi tilbyr gratis karriereveiledning til deg som er over 19 år og bor i Oslo.