Från Jönköping till hela Sverige: #addher och resan mot en jämställd IT-bransch

Transkribering: Avsnitt 45
Programledare 1: Olivia Hellbom
Programledare 2: Paula Jonsson
Gäst: Therese Sinter

Transkribering

00:00:00 Programledare 1: Olivia Hellbom

Hej och varmt välkomna till det 45:e avsnittet av podden Vadå IT-tjej. Mitt namn är Olivia Hellbom.

00:00:07 Programledare 2: Paula Jonsson

Och jag heter Paula Jonsson.

00:00:09 Programledare 1: Olivia Hellbom

Och idag har vi med oss en speciell gäst.

00:00:13 Programledare 2: Paula Jonsson

Hon är en av de mest drivande krafterna bakom att skapa en mer jämställd IT-bransch i Sverige med passion för digitalisering, innovation och nätverkande har hon byggt upp Sveriges största nätverk för kvinnor inom tech. Hon inspirerar, utmanar och öppna dörrar för nästa generation.

00:00:32 Programledare 2: Paula Jonsson

Idag har vi den stora glädjen att välkomna Therese Sinter!

00:00:38 Gäst: Therese Sinter

Vilken inledning!

00:00:40 Gäst: Therese Sinter

Sitter här och ryser lite grann. Nästan stämmer det för jag tror att idag är vi ju inte störst i Addher kanske, men det tycker jag är härligt.

00:00:51 Gäst: Therese Sinter

Det är precis så det ska vara. Det har kommit en massa nätverk och det är väldigt mycket digitalt. Men det vi är störst på i såklass tror jag fortfarande idag är ju att vi är så.

00:01:01 Gäst: Therese Sinter

Närvarande på många orter och att vITräffas på riktigt höll jag på att sägAIn real life för det spelar roll. Det spelar jättestor roll, lägger jag märke till när jag är med på addher-träffar att man den här aha upplevelsen så här, det finns fler tjejer på orten som jobbar med IT och tech. Den är hemsk.

00:01:19 Gäst: Therese Sinter

Jag skulle inte skratta egentligen men samtidigt blir jag glad när det händer ändå. Man får se liksom gröna sidan upp eller vad säger vi?

00:01:28 Programledare 1: Olivia Hellbom

Precis.

00:01:29 Programledare 2: Paula Jonsson

Seeing is believing.

00:01:31 Gäst: Therese Sinter

Exakt så är det, men tack för att ni bjöd in mig för det är ju första gången jag är med i addher-podden Vadå IT-tjej. Det är ju jättekul.

00:01:40 Programledare 1: Olivia Hellbom

Ja, men vi är jätteglada att ha dig här och vi brukar köra tre snabba frågor för att värma upp lite. Ska vi köra första? Okej, om du fick beskriva din dag med en emoji, vilka skulle det vara?

00:01:53 Gäst: Therese Sinter

Någon sådan här champagnekorks-emoji? Dels för att jag gillar champagne och bubblor och. Men nej, det är en bra dag. Det är mycket energi i luften och framför allt vi gör en massa människor glada just nu. Men vi kommer nog komma in på det.

00:02:10 Gäst: Therese Sinter

Så att jag säger inget mer just nu utan champagnekorks-emoji. Yes.

00:02:14 Programledare 2: Paula Jonsson

Och vad är det första du gör på morgonen innan jobbet?

00:02:18 Gäst: Therese Sinter

Försöker öppna ögonen överhuvudtaget, för jag har jättemorgontrött, så då kryper jag upp ur sängen sätter klockan ganska tidigt kryper till soffan, lägger mig där och tittar på morgon-TV för att jag överhuvudtaget ska komma liksom i gång så. Ska jag resa eller göra någonting. Då flyger jag upp som en som en superhjälte och fake it til I make it så då låtsas jag att jag är jättepigg. Men vanliga dagar så är jag inte så utan då smyger jag i gång.

00:02:46 Programledare 2: Paula Jonsson

När börjar energin? Det där blev en liten följdfråga på det där för du är ju så himla sprudlande och energifylld. Som nu när vi pratar med dig, men så upplever jag dig annars också.

00:02:58 Gäst: Therese Sinter

Ja, men inte kl. 7 på morgonen. Jag erkänner det utan nej, men och jag vill helst inte gå och lägga mig heller för att ring mig på natten höll jag på att säga nej, gör inte det nu skoja jag men. Nej, jag har ganska mycket energi. Jag har alltid haft ganska mycket energi. Jag är en glad prick, fast jag kan också säga från när jag tycker att något behöver hanteras eller någon har varit dumt, då blir jag riktigt ilsk också. Så att ja, både och!

00:03:29 Programledare 1: Olivia Hellbom

Har du någon favorit-app som du inte kan leva utan?

00:03:33 Gäst: Therese Sinter

Faktiskt inte tror jag, eller jag hänger hemskt mycket på Linkedin. Inte för att det är en favorit-app utan för att det är ett bra sätt att bygga nätverk på. Så att det låter jättetråkigt men. Och annars är det lite sådana här. Jag erkänner att jag kör lite sådana här, lite gaming-appar. Ni vet så här mobil i mobilen som jag får jättemycket skäll för min från min sambo. Nej, jag får inte skäll, men han tycker sådant är lite så här. Han är ju en riktig gamer va. Och det där är när man spelar, vad heter det i saker i mobilen? Spel i mobilen så är ju inte det på riktigt på något sätt. Så ja, om man frågar vissa i alla fall, men för mig är det en sådan här liten när jag vill ha en liten break. Så kan jag dra på någon sådan där en liten. Det kan vara allt, jag letar ord. Det gillar jag alltså liksom att försöka hitta ord, para Ihop ord eller what ever. Alltså jag är ganska ombytlig där så det finns ingen favorit men jag gillar att få sådana där små korta. Bara andas göra någonting annat en liten stund nytt fokus och så här, så kör vi.

00:04:35 Programledare 1: Olivia Hellbom

Det är ganska skönt med sådana spel tycker jag. För att det är ju det känns som att det inte är lika vanligt att man har sådana appar, utan man snarare har typ Instagram eller så här flöden att scrolla igenom. Det är bara så skönt att komma ut i liksom det är ändå lite tyst där och man får tänka.

00:04:49 Gäst: Therese Sinter

Olivia eller jag känner så att det blir för mycket. Det pockar för mycket på ens uppmärksamhet. Jag vill ha något som jag bara får en break av och gärna som inte tar för lång stund som inte sväljer mig och som att jag måste hålla på i flera timmar.

00:05:06 Programledare 1: Olivia Hellbom

Ja.

00:05:06 Gäst: Therese Sinter

Utan något kort och koncist som jag får bara så här. Nu hittade jag på nytt och så fick jag en ny idé och så bara och så springer jag vidare igen.

00:05:15 Programledare 2: Paula Jonsson

Bra, då är vi i gång.

00:05:17 Programledare 2: Paula Jonsson

Då ska vi gå in och lära känna Therese vem är du och kan du berätta lite om din bakgrund? Hur kommer det sig att du hamnade i IT branschen?

00:05:28 Gäst: Therese Sinter

Jag jobbade med TV länge innan jag hamnade IT-branschen och då tyckte jag kanske ska vara på andra sidan om man tänker så här. Nyheter eller alltså PR åt andra hållet eller jobba på ett företag som släpper nyheten snarare än att jag försöker försökte jaga nyheter eller göra ett TV program så att det är därifrån kommer jag och sen gled jag in på ett bananskal här. Jag tänkte, men man kanske ska testa någonting annat ändå och då hamnade jag faktiskt här. Inom den här koncernen på Capgemini heter det och blev anställd och håll i hatten för 25 år sedan och jag jobbar ju med marknadsföring och kommunikation för den som inte vet det, utan det är min, det är det jag älskar tycker jag är jätte jätteroligt. Och försöka få dels beskriva för andra utanför eller i branschen eller kunder vad sjutton är det vi gör på jobbet och vad skapar vi för värde på ett sätt som är lättförståeligt eller varför man ska jobba här eller så? Så om man tittar externt men även internt och får folk att känna att de. Förstå vart vi är på väg och att man får hjälp med saker enkelt snabbt och enkelt att hitta saker. Så här jobbar i alla olika kommunikationskanaler. Det tycker jag är jätte, jätteroligt att ha den här bredden så. Och sen har jag alltid haft ett brinnande intresse för gender balance. Och det är inte för att jag har blivit orättvist behandlad. Absolut inte, utan det är bara för att jag ser att som jag säger, jag har varit verksam i den här branschen. Kom in på Capgemini 2000 och sen 20... ja, i slutet på 2002 och 2003 börjar vi med Sogeti som är en del av Capgemini och den resan jag har varit med på sedan dess och det jag har sett är ju att det finns så sjukt mycket duktiga kvinnor på Sogeti eller inom koncernen, men också att vi har i branschen generellt, kanske lite svårt att fortfarande liksom komma bort från de här. Som den här podden heter Vadå IT-tjej liksom alla de här nidbilderna och jag kan inte förstå varför man som kvinna inte skulle vilja jobba i IT-branschen för att det är så sjukt spännande det här det händer först. Så att det är väl lite där den kombinationen att jag alltid tyckte att det är viktigt att driva kvinnofrågor och då där jag alltså man får försöka gräva där man står om man vill påverka och försöka förbättra eller förändra någonting så måste man ju gräva där man står. Och då känns det som att jobba på ett av Sveriges största IT-bolag där man ändå kan påverka och sen startade vi ju upp det här nätverket addher redan 2010. Så vi har ju hållit på jättelänge, hur länge som helst och det är liksom har ju börjat med en liten plupp så där börja med en ort i Jönköping. Och sen har det växt upp liksom som svampar i jorden, så att nu finns vi ju på på 18 orter med med addher och det är jag sjukt stolt över och jag är sjukt stolt över att jobba på ett företag som tycker att de här sakerna är viktiga där vi kan också lägga tid på det och liksom driva de här frågorna både internt och externt så att vi inte försöker göra något sådant där – åh

vi måste ha ett kvinnligt nätverk på företaget internt. Det är mycket, mycket viktigare att man hjälps åt och öppnar upp så att man gör. Gör man väl något och lägger tid på det bredda upp det och gör för en större målgrupp och det är det vi har gjort med addher ända sedan 2010.

00:08:57 Programledare 2: Paula Jonsson

Det är jättespännande och vi kommer ju att komma in lite mera på addher längre fram. Men du pratar om tech och du kan inte förstå varför ingen, varför inte kvinnor? Alla kvinnor vill jobba med IT för det är här det händer. Vad tycker du är fränast med IT?

00:09:17 Gäst: Therese Sinter

Det är att vi alltid ligger längst fram liksom, med ny teknik och men sen är det ju liksom kombinationen teknik och människa. Det är ju där nu med AI-tiderna och så att man tänker så här, men åh, det är ju inte tekniken som ska ta över utan och det finns ju mycket. Sådana som siar om och var läskigt och det finns mycket det finns med allt i livet finns det för och nackdelar och visst ska man ska vara upplyst. Man ska vara informerad och man ska ta till sig dem och göra saker. Bra saker med ny teknik så har det alltid varit även innan AI vill jag påstå, verkligen. Så att jag tror bara att känslan av att tekniken, man lägger i framkant man är med där det hände först plus att man förändrar liv. Man skapar något värde att när man digitaliserar så förstår man ju liksom. Det är ju det är ju det som händer överallt i varenda verksamhet. Så skapar man något värde och vem vill inte skapa värde på jobbet? Och här är det så. Ibland i Karlstad jobbar vi med cancervård till exempel och förbättrar cancervården med INCA. Det tycker jag är helt fantastiskt. Vad gjorde du på jobbet? Ja, men jag jobbar med att rädda liv på jobbet. Fast det tror jag inte alltid man tänker på när man jobbar med IT utan jag tror man tänker för lite på det värde man skapar i slutändan, utan man kanske tänker här sitter jag och bygger en webb eller här sitter jag och testar en ny AI-lösning eller vad det kan vara istället för att tänka. Men vänta, vad är vad är det i slutändan jag skapar för värde? För någon i samhället eller alltså eller på ett företag eller i en fabrik eller vad som helst? Jag tycker det är det är det coola med tekniken.

00:11:04 Programledare 1: Olivia Hellbom

Jag håller helt med. Det är absolut största anledningen till att jag valde IT.

00:11:08 Programledare 1: Olivia Hellbom

Man får ju liksom både det i att man blir typ expert inom så många olika branscher för att man kan jobba med många olika kunder som du sa man kan jobba med att rädda liv eller skogshantering alltså. Jag vet inte. Det finns ju allt möjligt, men också med teknikerna du kan jobba med. Hur många olika tekniker som helst. Alltså, det är ju superspännande och det finns ju någonting för alla liksom.

00:11:29 Gäst: Therese Sinter

Särskilt när man jobbar som konsult. Vi som jobbar med konsultverksamhet. Man kan ju jobba med IT på i offentlig sektor någonstans eller på i någon kommun inte vet jag, men just den här att det är ju lite olika vart man är i livet kanske eller hur man är som person, men för vissa passar ju och som för er två liksom det här jobba i den här branschen där man får prova på nya saker hela tiden är ju roligt, liksom. Det passar ju vissa att man har väldigt vetgirig vill liksom provat nya saker eller nya branscher som du säger Olivia att man lär sig nya saker för beroende på varje kund och precis som man bygger sitt CV i vanliga fall så kanske man får alltså man får så mycket på sitt CV när man jobbar som konsult. Det tycker jag också är väldigt spännande och får se sig omkring och liksom utanför femtioskyltarna och kanske ända ut i världen och ja så. Och jobbar man på ett större företag som vi gör så finns det ju liksom inga limits för vad man kan göra.

00:12:27 Programledare 1: Olivia Hellbom

I början på din karriär hade du någon förebild som kanske var kvinna eller har du någon förebild nu som är kvinna inom IT som du vill lyfta?

00:12:39 Gäst: Therese Sinter

Finns ju de klassiska Ada Lovelace till exempel.

Jag vill nästan gå så långt bak i tiden, för annars är det idag finns det så otroligt många som jag wowas av galet mycket. Jag wowas av alla mina underbara addher-drivers runt om i landet som år ut och år in driver addher på alla våra orter och liksom synliggör andra är generösa delar med sig av sin expertis och liksom det tycker jag, de är mina förebilder. Sedan finns det ju massa fantastiska kvinnor som inspirerar på tema på temat som är kända nationellt eller globalt? Men nästan ingen nämnde ingen glömd känner jag där. Jag tycker det viktigaste är egentligen alla där ute att man förstår att om man är kvinna i IT-branschen idag att man, det behövs så många förebilder och det tycker jag är så viktigt att man förstår att man själv är en och att man är en hjälte i vardagen. Det imponerar mycket mer på mig än att vara otroligt synlig hjälte alltid och kanske bäst eller störst eller ni vet så där. Jag är inte så imponerad av sådant, utan jag är mer imponerad av de som något som i vardagen hjälper andra och stöttar andra till nya stordåd, liksom det tycker jag sådana personer tycker jag är våra största hjältar. Sen spelar de stora förebilderna, alltså. De som är väldigt synliga spelar väldigt stor roll också, men jag tror att ibland man glömmer bort vad viktigt det är att ha förebilder runt omkring sig på jobbet eller i stan man bor i eller så det tror jag. Om man tänker ja, men ja, här går jag och jag är inte så viktig. Jo, och man kan spela jättestor roll jättestor roll ännu mer lokalt för det är där man träffas och blir spelar in flera kvinnor in i den här branschen.

00:14:43 Programledare 2: Paula Jonsson

Ja, men jag tänker ju där som förebilder som också speglar, att där skulle jag också kunna vara. Ibland, även om man har förebilder som är högt uppe på uppe på Microsoft eller Google eller whatever. Så där man kan se ja, men Olivia är utvecklare. Hon jobbar där ja, men där skulle jag också kunna vara.

00:15:07 Gäst: Therese Sinter

Man kan relatera till det, så det är då det blir nära och sedan återigen det finns hur många fantastiska kvinnor som helst där ute som syns så hörs väldigt mycket och all cred till dem för att det krävs också att vara där hela tiden och inspirera andra. Ibland tänker man kanske att de inte behöver Helen barnekov eller så här de kanske inte behöver så mycket cred för de får mycket cred ändå. Det kanske de kanske också får ganska mycket heat om jag säger så att jag tror att det är jätteviktigt att vi, jag är en sådan här feedback-sucker så att jag och då pratar jag om positiv feedback så jag tycker det är. Att ge positiv feedback till någon i sin omgivning. Inte bara kvinnor förstås, men om man tycker att det är viktigt med gender balance så kan man faktiskt jobba lite extra med det. Ge positiv feedback till kvinnor. Det är något jag gör varje dag. Det är en an apple a day keeps the doctor away. För mig är det positiv feedback är min grej och det är ibland, säger folk så här. Nej, men vadå kan inte det upplevas som så här insmörande eller vad ska man kalla det? Att du vill något? Jo det händer att folk tänker så fast så tänker ju inte jag. Utan ibland märker jag att någon liksom har svårt att ta till sig en positiv komplimang. Då vänder jag så kommer jag tillbaka och så säger jag samma sak igen så där så att. Du kanske missförstod, och så kom jag tillbaka och säger, men du jädrar vad bra det var när du sa, jag hörde hur du satt och pratade med en kund här, fasiken jag skulle vilja vara din kund så och sen är det bra med det. Om någon då mot förmodan skulle säga, men vill du nu då Therese? Vill du något att jag ska göra någonting åt dig? Och det vill jag inte, utan jag vill bara. Jag vill bara ge det tycker jag är härligt, för ger man så får man tillbaka också.

00:17:01 Programledare 1: Olivia Hellbom

Jag tycker nästan det är sorgligt att man skulle kunna uppfatta det så, alltså att man får en komplimang och att man typ direkt tänker då så här: Nu vill hon någonting.

00:17:11 Gäst: Therese Sinter

Ja det är jättevanligt. Det är en skyddsmekanism och sen lever vi jantelagen Sverige så är något och så om man då sticker ut så blir man rädd för att man också ska få lite heat på något sätt. Du ska inte tro vart det är så himla bra så och det där tycker jag så jättefult och hemskt. Då går jag min sådan här orättvise-gen i gång också blir jag arg.

00:17:37 Programledare 2: Paula Jonsson

Men har du alltid varit så har du alltid haft så lätt till att ge feedback eller har du upplevt någonting som har förändrat dig?

00:17:48 Gäst: Therese Sinter

Nej, jag är en glad skit alltså. I grunden är jag glad skit.

00:17:51 Gäst: Therese Sinter

När jag gick till dagis och mamma gick förbi någon busstation när jag var liten vet jag innan hon skulle ta bussen sen, men hon till jobbet så då gick hon förbi busstation och då kom jag där. Jag var glad och jätteglad varenda dag och så kom hon tillbaka till busstationen eller busshållplatsen. Och så sa han: är hon glad så där varenda dag? Ja, sa mamma.

00:18:10 Gäst: Therese Sinter

Så att jag har det i grunden och har en trygghet, en bra mamma och pappa som tycker att jag är en bra och glad skit och jag tror man behöver en sådan där. Ja, man har en trygghet och man har.

00:18:27 Gäst: Therese Sinter

Haft en bra uppväxt bra föräldrar som ger en massa kärlek, så tror jag att ja, det man har större förutsättningar för att vara generös och ge till andra. Samtidigt så tror jag att den som har haft en tuffare uppväxt kan tänka också så där att.

00:18:45 Gäst: Therese Sinter

Även om det är svårt och det känns jobbigt och det är ingen som har gett mig någon kärlek eller positiv feedback. Så kanske så börjar man. Det är som en det är som en den här snöbollseffekten som jag alltid imponeras av. Börjar man att ge lite positiv feedback runt omkring sig så får man så otroligt mycket tillbaka.

00:19:03 Gäst: Therese Sinter

Och det man gör det inte därför, för då har man redan börjat fel liksom. Men man gör det, om man bara det blir liksom naturligt om man om man börjar, det blir inte så stort då. Och det blir inte bara för att man säger nej, men gud vilka snygg skjorta så tror inte någon att: ja men åh hon vi gifta sig med mig utan man kan väl bara få tycka att det var en snygg skjorta punkt.

00:19:23 Programledare 2: Paula Jonsson

Ja men väldigt spännande. Då har vi fått lära känna dig lite mera som person och vart du kommer ifrån början. Jag tänker att vi hoppar in på vårt ämne för dagen som ju är addher. Skulle du, du har ju börjat att berätta lite om nära addher grundades och så där. Men kan du berätta lite om starten? Varför togs initiativet och hur har du vuxit fram genom åren? Och viktiga punkter och, ja. Allt addher.

00:19:59 Gäst: Therese Sinter

Don’t get me started - hur mycket tid har vi? Nej, men 2010 slog vi till och startade upp då som jag sa till er i Jönköping, varför? Vad var vad var grunden? Grunden var att jag hade lagt märke till att.

00:20:19 Gäst: Therese Sinter

När jag försökte säga så här, men till någon kvinna att, men du kan inte du vara talare på nästa event här eller sälj- och ledarträffsmöte eller inte vet jag, liksom försökte framhäva någon eller vara med i det här forumet eller bla bla bla. Så ganska så ofta oftare än vad jag ville så.

00:20:39 Gäst: Therese Sinter

Just kvinnor om jag frågar en kille så sa de jajamen, och så frågar jag någon kvinna och så nej, det kan nog Björn eller Ahmed göra bättre. Man bara, fast jag frågar ju dig, jag tänkte ju på dig av en anledning och det kulminerade att vi skulle åka till.

00:20:56 Gäst: Therese Sinter

Till Visby med hela företaget båten över, och så hade jag liksom delat upp alla i 80 lag tror jag det var och så tänkte jag, men då ska vi ha 40 lag, har en kvinna som ledare och en 40 lag och har en man som ledare och så valde jag ut personer och.

00:21:14 Gäst: Therese Sinter

Pang så fick jag tillbaka av de här 80 lagen så var det väl kanske några personer som hörde av sig och sa, men jag kan inte vara teamleader och det var bara kvinnor och då fick jag ju ringa upp dem så att de inte har missförstått uppdraget. Det var liksom du kommer få du går till en pinne som det står 79 på.

00:21:31 Gäst: Therese Sinter

Och så har du ett litet kuvert, så står du där och ser lite trevligt och så samlar du ihop dina andra 79 som ska vara med i lag 79. Det är ju inte ens du som talar om det för dem utan sen går ni på båten. Ni öppnar kuvertet och så läser ni vad ni ska göra för kul på överfarten till Visby.

00:21:47 Gäst: Therese Sinter

Ingen utrapportering efteråt utan ni ska bara lära känna varandra kul liksom så. Nej, det var flera stycken som sa nej, nej, det där känns inte tryggt. Det känns inte bra och jag är nog så där att jag, jag tålmodigt till en viss punkt. Och sedan är jag ganska otålig också. Det är både en styrka och en svaghet kan jag säga.

00:22:07 Gäst: Therese Sinter

Som så mycket annat så kan man dra nytta av sina, det man är bra på men otålig och då kände jag bara så här, men nu får det väl för fn... vad ska vi göra då åt det här fenomenet,

liksom det här är inte OK, ni är för bra, ni måste synas och så. För jag tror nämligen på att alla människor mår bra av att bli sedda, hörda, bekräftade. Vad är det som man säger så här? Men jag tycker det är lite otäckt och så. Ja, men det kan man tycka. Men alla behöver bli sedda, hörda, bekräftade, PUNKT. Det är min grundfilosofi i allt.

00:22:39 Gäst: Therese Sinter

Så att nej, men då tänkte vi, kanske ska vi starta upp ett nätverk och så vad blev det så här? Men vi ska starta ett internt, som många företag gör jättemånga gör det, och så sa jag men vadå kan vi inte ha världsherravälde tänkte jag direkt typ lite så nej, men i alla fall världsherravälde i Jönköping då i det här fallet som vi.

00:22:57 Gäst: Therese Sinter

Nej, men vi bjuder väl in kunder och konkurrenter och i första gången där så bjöd vi faktiskt inte in studenter av någon jättekonstig anledning, men vi sa bara så här, nej, men vi tar det så. Vi börjar så och så precis som man gör ibland när man börjar med något helt nytt. Allting är inte satt i sten utan man provar.

00:23:17 Gäst: Therese Sinter

Så körde vi och på tre dagar så hade vi. Jag tror det var 61 anmälda eller någonting och då har vi liksom nästan på alla lanseringar har vi haft med oss Mia Törnblom också som pratar om det här med viktigt med självkänslan och hur man om man nu ska försöka ta lite plats som är hela grundfilosofin, förstår ni då? I addher-nätverket blev ju då liksom? Ja, vi ville att kvinnor, vi vill attrahera fler kvinnor till branschen, men vill ju också att de blir sedda, hörda, bekräftade, att de syns och hörs.

00:23:47 Gäst: Therese Sinter

Och varför? För att de ska kunna anta vilken roll som helst, vilken position som helst som du vill och då är undergripande liksom eller övergripande temat under detta för att nå de målen. Det är att man tar lite plats. Det finns, syns du så finns du och det är det du kan göra som person. Det betyder inte att allt ligger på dig som person. Dina kollegor ska lyfta dig, din chef ska vara en jädrigt bra chef till dig. Hela ditt liksom ekosystem runt omkring dig ska hjälpa dig också. Men om man vill förändra någonting och förbättra något så ska man ju alltid börja med sig själv i stället för att säga, tänk om bara någon annan borde gjorde sig där eller så där så därför. Ja, vi startar ett nätverk och sen så bestämde vi oss för att nu kör vi och testar, och då har jag varit med också och på alla invigningar där tillsammans med Mia och kört hur jag har gjort och jättekonkret exempel på hur jag tar plats så att man kan plocka cherries from the pie och inte ta allt på en gång. För man ska inte vara Therese. Man ska vara den bästa versionen av sig själv och då plockar man ett litet cherry i taget och funderar på, vad ska jag ta och vad ska jag göra? Hur ska jag bli lite mer lite mer synlig så det börjar så och sen så växte addher fram som svampar ur marken plupp plupp plupp över hela landet för att det fanns ett

behov. Det fanns andra nätverk också, men de kanske hade hållit på ett tag, var lite inte riktigt attraherade längre och så där sedan dess. Som jag sa i början har det kommit nya också som har också växt explosionsartat framför allt. Digitalt har man ju massor med medlemmar, men just det här vår närhet i addher är att det är vi träffas på våra orter. Det är det tror jag är en bra kombination. Mellan våra träffar så har vi ju egna Linkedin grupper och så där vi inspirerar varandra och så att jag tror att.

00:25:31 Gäst: Therese Sinter

Nej, jag tycker det är underbart och sen efterhand så börjar vi ju tänka ja, men så här kan vi inte bara göra det alltså träffa det ska vi inte göra någonting annat liksom och då hade vi ett stort event på fotografiska en gång och då.

00:25:46 Gäst: Therese Sinter

Jobbade vi med datatjej bland annat den dåvarande ordföranden Astrid Hettinger, åtminstone fortfarande underbar driven person.

00:25:57 Gäst: Therese Sinter

Så sa jag, vi borde göra något ihop och sen så satte vi oss ner några dagar senare och kom på att ja mentorskap på något sätt. Ibland kan man behöva lite stöd och hjälp oavsett vart man är i karriären liksom.

00:26:13 Gäst: Therese Sinter

Så då drog vi i gång det vi kallar Match&Go som vi körde ganska länge med datatjej. Tack för de fantastiska åren och nu kör vi i egen regi sedan några år.

00:26:25 Gäst: Therese Sinter

För vi har ett jättestort nätverk och det enda vi gör egentligen Match&Go, det är att vi matchar mentorer och adepter så man väljer liksom. Jag vill vara mentor och ge tillbaka, vilket är otroligt givande. Jag kan rekommendera det till alla.

00:26:37 Gäst: Therese Sinter

För där kan man ju också känna att, men jag är med och påverkar jag kan hjälpa någon annan. Just nu har jag en ny adept jättehärligt så jag är superstolt och liksom hjälper henne i stort och smått utifrån vad min adept vill och ger, delar råd och tips.

00:26:54 Gäst: Therese Sinter

Så det har vi ju kört. Oj nu är det nästan så jag har glömt bort, men vi är väl inne på 17 omgångar vi kör två gånger om året. Alltså, det är ju helt magiskt. Det är tusentals kvinnor som jag har bollat ihop via Match&Go adapter och mentorer och sen några år så kör vi också att män kan vara mentorer så man kan välja.

00:27:12 Gäst: Therese Sinter

Om man tycker att det är OK att ha en mentor som är man, men man får välja men man eller kvinna eller spelar det ingen roll så spelar det ingen roll så att och då kör man ju liksom fem månader och så träffas man kanske en gång i månaden och då ger ju liksom mentorn av sin, generös med sin tid och adepten som styr upp alltihopa, så det är väldigt okomplicerat. Inget jättefancy men action speaks louder than words, det är min devis och jag vet att det här initiativet har förändrat liv för folk alltså.

00:27:46 Gäst: Therese Sinter

Jag har fått ut personen i uppdrag eller i in i arbetslivet. Vi kopplar ihop rätt personer, många liksom med vänner för livet även efteråt. Jag tycker det är helt fantastiskt. Jag är superstolt över det.

00:27:59 Gäst: Therese Sinter

Och sen började vi ju med addherpodden då Vadå IT-tjej också. Vi tänkte, men vänta, ni kanske ska försöka utmana de här fördomarna och liksom visa upp förebilder och allt alltså. Det är också, podden har ju också utvecklats allt eftersom, så det tycker jag är jättespännande och sist men inte minst just nu.

00:28:17 Gäst: Therese Sinter

Av våra initiativ som fortgår är ju addher awards som pågår. Vi startade addher awards 2022 och då första året fick vi ju in över 900 nomineringar. Det tog över hela Linkedin liksom man bara såg alltså nominera och det finns fem kategorier.

00:28:36 Gäst: Therese Sinter

Roll Model, Visionary, Valuemaker, Superstar och Energizer. Och med flit då så har vi inte sagt så här, du vet så här testare eller arkitekter eller något utan vi har tagit mer mjukare.

00:28:51 Gäst: Therese Sinter

värden för att man ska kunna matcha så många som möjligt och det här är också ett fantastiskt initiativ tycker jag för att återigen ta plats. Men vi kan också ge plats och i det här fallet ger vi plats till Sveriges IT Och tech kvinnor. Och det sitter alltså människor, så fort någon nominerar.

00:29:09 Gäst: Therese Sinter

så går det ju ett mejl till personen och den får ett flashcard som ni kan använda i sociala medier och då står det att ja, men Paula har nominerat Olivia med den här fina nomineringen eller motiveringen i den här kategorin då så kan man använda flashcardet och lägga ut lite stolt åh tack snälla du vet så här ,men alla mejl går ju ut från mig.

00:29:28 Gäst: Therese Sinter

Så att ibland så svarar ju de här personerna som är nominerade även till mig och det är ju allt från här sitter jag och gråter. Jag har inte fått positiv feedback sedan älven brann 1837 och jag är så lycklig liksom och jag bara fast tackar den som.

00:29:46 Gäst: Therese Sinter

Har du nominerat dig och ge tillbaka kör en snöbollseffekt och vem ska du nominera nu då? För att för att sprida lite kärlek och välförtjänt spotlight. så att det här pågår just nu Nomineringsperioden öppen till den 16 november.

00:30:03 Gäst: Therese Sinter

Sen är det juryvecka och sen den 26 november. Då delar vi ut pris och då har vi gör vi inte så där heller. På tal om som jag pratar om vardagshjältarna eller liksom de som är oss nära i många fall så delar man ju ut pris och så delar man ut pris nationellt och så är det.

00:30:22 Gäst: Therese Sinter

Några kändisar som vinner ja, så här är det och för addher awards också att vi har en nationellt vinnare i alla fem kategorierna. Men framför allt så har vi ju vinnare i alla kategorierna lokalt.

00:30:37 Gäst: Therese Sinter

Och det är ju en fantastisk grej att vi liksom, det är ju jättemånga vi synliggör då så ni tänker 5 * 18 orter plus den nationella. Det är ju helt magiskt för det och. Men samtidigt så säger ju många bara att bli nominerad I don't care om jag vinner. Men för sjutton vad härligt att bli nominerad med de här fina orden

00:30:56 Gäst: Therese Sinter

Som verkligen folk är så generösa och liksom på tal om att ge positiv feedback säger också, varför inte bara så här you kick as Olivia utan man kanske med någon några orden. Då beskriver varför man tycker att den här kvinnan är riktigt duktig.

00:31:13 Gäst: Therese Sinter

Och det är det är jag ryser igen av. Jag blir så glad. Det är som en energibomb en kärleksbomb som sprids över Sverige under några veckor och jag vill verkligen uppmuntra alla att passa på att.

00:31:29 Gäst: Therese Sinter

Och gör någon glad för det, det spelar roll och det drar framför allt visar upp förebilder både lokalt och nationellt och det attraherar fler till vår bransch punkt slut och det vill jag säga.

00:31:42 Programledare 2: Paula Jonsson

Men det är ju, det är ju ett sådant himla fint initiativ och det märks verkligen på Linkedin nu. För nu är vi inne i addher awards tider att det bara fylls i flödet av folk som har blivit nominerade och vill dela med sig och tacka dem som har nominerat dem. Så det är sådant himla, fint och peppigt initiativ.

00:32:02 Programledare 2: Paula Jonsson

Och så är det så roligt att ha dom här eventen att vi kör det samtidigt på alla orter när vi presenterar alla vinnare i alla kategorier och det är ju som du säger, man behöver inte vinna det roliga är att få den här, bli uppmärksammad av en kollega.

00:32:20 Gäst: Therese Sinter

Och vinner man så kanske man då får vara med på något nästa möte på orten där man får berätta lite om något spännande man gör på jobbet, vara den förebilden som man faktiskt någon faktiskt tycker att man är så att det där är.

00:32:33 Gäst: Therese Sinter

Jag tycker det är jättespännande och det är återigen otroligt viktigt att man inte bara plockar upp de här stjärnorna som redan är stjärnor, utan det finns massor med stjärnor där ute i vardagen som är precis de som vi sa.

00:32:45 Gäst: Therese Sinter

Kommer att attrahera fler till vår bransch i Borlänge i Gävle, i Stockholm, i Karlstad, i Malmö.

00:32:54 Programledare 2: Paula Jonsson

Ja, men jobbar ju jättenyfiken för du berättar ju om de här olika initiativen inom addher. Hur? Vill du berätta lite mera om addher awards hur idén kom till och vad reaktionerna har varit. Du berättar att folk hör av sig och gråter för att de är så glada över sina nomineringar.

00:33:14 Gäst: Therese Sinter

Men det är inget skämt alltså.

00:33:17 Gäst: Therese Sinter

År ut och år in så det alltid, alltid, alltid folk. Och i år var det särskilt så att man börjar så här. Men Therese, när är det snart dags för addher awards? Ja men lugn.

00:33:29 Gäst: Therese Sinter

Det kommer, för jag vill inte lägga eftersom Match&Go körs både på hösten så man startar i september och så börjar man igen i februari så brukar vi alltid lägga däremellan

för att det inte alltid ska krocka. Man kan inte ha 17 olika initiativ på gång samtidigt och så behöver man lite luft och våra drivers behöver lite.

00:33:47 Gäst: Therese Sinter

Lite luft också emellan så att nej, men idén är och det vi jag sitter. Jag satt senast häromdagen och tillsammans med andra också och.

00:33:57 Gäst: Therese Sinter

Tänker, vad är nästa addher initiativ konkret har några idéer, men jag tänker inte släppa de här nu utan det får bli lite cliffhanger om någon har någon jättebra idé. Tycker liksom vad är det vi kan göra?

00:34:08 Gäst: Therese Sinter

På huvudfokus för mig är pragmatiskt, det ska vara enkelt. Det ska inte vara något som är jättekostsamt eller det är samma som om man vill vara liksom tänker ju men addher man kan ju vara värd på sin ort, fast det är inte alltid på Sogeti vi är hos utan.

00:34:26 Gäst: Therese Sinter

Nyligen var vi i Örebro på Epiroc, till exempel jättespännande hela vitsen är ju att man liksom breddar upp och får möta andra på andra företag och verkligen lära känna. Tänker den som är student och kommer in i branschen liksom och får ett sådant nätverk där man verkligen kan träffa och fråga så här, men du Paula, vad tycker du är det skulle jag matcha på Sogeti eller tror du eller är det något annat? Någon konkurrent här som jag kanske borde? Så kan man prata runt och vi är ju generösa så att alltså.

00:34:57 Gäst: Therese Sinter

Vi är ju inte här för att rekrytera till Sogeti utan vi är. Vi är här för att vi tror att vi behöver kraftsamla tillsammans för att få in fler kvinnor i branschen. Sen vill ju vi ha många kvinnor så missförstår mig rätt, men det är ju upp till oss att se om vi lyckas med det liksom det, så det är ju inga konstigheter. Men det är ju det kan ju alla göras med på våra möten.

00:35:18 Gäst: Therese Sinter

Och passa på att rekrytera lite, men som sagt det var ju det här liksom att hur ser vi till att ni vet det här med temat under temat tar plats och så där? Det är ju inte alltid man orkar ta plats själv.

00:35:33 Gäst: Therese Sinter

Som jag sa här att man måste också fundera på vad kan jag göra om man vill förändra saker? Ibland får man ju liksom en spik i foten när man håller på att skilja sig, kanske lite

värre än en spik i foten ändå? Eller? Ja, men det händer något liksom. Man orkar inte riktigt och då.

00:35:47 Gäst: Therese Sinter

Kände vi liksom att, men skulle vi inte kunna göra något som gör någon annan glad som får någon annan att ta plats för både ta plats och ge plats hör ihop så det föddes ur den idén liksom och att vi att vi hela tiden vill göra något. Och ibland säger vi ja, men.

00:36:03 Gäst: Therese Sinter

Göra något stort event igen och så liksom folk skulle kunna komma, men samtidigt de här stora eventen och folk ska ta sig från 18 orter, liksom det vi kommer lite ifrån vår vår grundidé att det ska finnas nära också.

00:36:19 Gäst: Therese Sinter

Och det finns ju andra som gör jättefina event Women in Tech är ett fantastiskt event och de är de tjejerna som driver det är ju fantastiska så att jag menar, vi kompletterar ju varandra på olika sätt. Det finns ju många bra.

00:36:32 Gäst: Therese Sinter

Tack och lov kvinnliga initiativ. Det tycker jag är jätteviktigt. Samtidigt så är jag ju ledsen att det behövs. Men jag som sagt, addher awards för att kunna ge till någon ge plats till någon. Det var lite grunden med målsättningen att man ändå sedan då går ut själv och tar lite plats för att man är så glad och stolt att någon har nominerat. Så det var väl lite lite grunden till addher awards och det är mycket jobb ändå.

00:37:02 Gäst: Therese Sinter

Så att, men det är alltså det är så rewarding. Jag är så stolt så att det är bara. Det är bara kötta. Det är värt varenda sekund.

00:37:16 Gäst: Therese Sinter

Men som sagt, var ni fler idéer och det är ju det kan vara ni. Det kan vara några andra där ute som lyssnar. Vad borde addher göra mer, men som är pragmatiskt, som inte kostar massa pengar utan som vi lätt kan dra i gång typ på måndag. Det är sådana grejer som inte tar för mycket tid av någon för vi har kort om tid alla även om men vi. Men tänk Little effort big impact.

00:37:46 Programledare 1: Olivia Hellbom

Väldigt stor impact, alltså. Jag tycker det är så otroligt att vi har eller att någon har kommit på de här initiativen. Allihop alltså allt som allt har är och har gjorts.

00:37:59 Gäst: Therese Sinter

Det var ju samma med podcasten, den föddes ju i Borlänge på Sogeti i Borlänge och så sa de nej, men vi borde liksom utmana de här förebilderna. Det var till och med en av våra kollegor, en manlig kollega som liksom drog i gång.

00:38:12 Gäst: Therese Sinter

tanken kring det så han tyckte det var så konstigt att man kan. Kan kvinnor ha en sådan miss perception av vad IT branschen är och liksom så här, det kan inte vara möjligt och sen drog drogs i gång och det var också så här. Ja, men hur gör vi det här på ett pragmatiskt sätt då? Och här är det ju så att.

00:38:32 Gäst: Therese Sinter

Ni är ju, först var det ett järngäng som startade. Sen kom det. En annan, Jeanette kom att ta över och sen och sen nu är det ni som har tagit över, så det är också jättefint att se hur man generöst liksom.

00:38:45 Gäst: Therese Sinter

Både ger och tar plats. Fortsätter du göra det och håller det vid liv för att man tycker att det är viktigt ingen som har tvingat någon att starta något nätverk eller någon podd eller något initiativ utan vi gör det för att vi tycker att det är viktigt och att vi vill göra skillnad på ett positivt sätt.

00:39:02 Programledare 2: Paula Jonsson

Ja och både jag och Olivia är ju väldigt drivna i att fortsätta att synliggöra olika förebilder i IT branschen och speciellt då kvinnliga förebilder för att visa på mångfalden inom IT att inte handlar om att sitta i en källare och koda i mörkret och dricka Jolt-cola, även om man kan göra det också, men det är så mycket mer än bara det och där tycker ju vi också att podden spelar en viktig roll att belysa de här människorna. Och det här blir ju också en liten så här boost yourself alla gäster vi har i podden får berätta om sitt liv och hur man hamnar i IT-branschen och varför man är så jäkla bra på det man gör.

00:39:42 Gäst: Therese Sinter

Vi ger plats, vi hjälper dem och ni har ju intervjuat allt från lokala hjältinnor till några av de som har vunnit adderward nationellt riktigt famous people verkligen så, den som inte har kollar listan, liksom vad som finns att tillgå för det är det magiska kvinnor och ingen är mindre eller mer värda än den andra, det vill jag verkligen framhäva utan alla spelare är en viktig roll.

00:40:11 Programledare 1: Olivia Hellbom

Ja, jag tycker det är så svårt när man när man inte är i branschen, alltså när jag kom in i branschen innan jag var i den så hade inte jag någon kvinnlig förebild inom IT. Jag kände till namn, men alltså, jag såg för lite av dem för att kunna ha liksom de som en förebild.

Jag liksom kanske visste att ja, men du är verksam inom det här eller du? Det här är din titel och så är din Linkedin ganska ja blank så.

00:40:36 Programledare 1: Olivia Hellbom

Men nu när man är i branschen då alltså jag. Min Linkedin är fylld av jätteinspirerande kvinnor och det är jätteenkelt att hitta en förebild. Jag har hur många som helst, men jag tror att vi behöver liksom kanske? Ja, nu kanske det har blivit lite bättre, men ändå fortsätta att bara pusha så att så här det här kommer ut så att man inte behöver vara tre år i branschen för att så här hitta till de här utan att det ska liksom det ska finnas helst innan man väljer det man ska välja det alltså det ska ja det.

00:41:02 Gäst: Therese Sinter

Är väl det svåraste vi har att vi skulle behöva vara mycket, mycket tidigare. Vissa addher-drivers har ju till exempel du Olivia var väl när du bodde i Karlstad fortfarande? Var väl ute med Emma som var driver och på skolor och inspirerade. Om, det var bara femteklassare eller någonting.

00:41:23 Programledare 1: Olivia Hellbom

Ja, fjärdeklassare och uppåt.

00:41:24 Gäst: Therese Sinter

Ja så att det är ju också sådant som vi gör och det är ju inte någon som har tvingat er att göra det, utan det är återigen ge, se till och liksom väcka ett intresse visa på förebilder. Där var ju ni förebilderna.

00:41:40 Gäst: Therese Sinter

Visa att det går alldeles utmärkt att vara och liksom vara tjej i den här branschen och jag tror den här med AI så kommer ju också den här nidbilden som vi pratar om den här källarkillen med Jolt-cola och allt det där den kommer att behöva suddas ut tror jag faktiskt ganska så rejält så att det nog mer att.

00:41:58 Gäst: Therese Sinter

Jaha, men what's my place och nu med AI liksom människa vs teknik nya tekniken. Hur ska det funka? Vad ska jag liksom läsa? Så det tror jag nog är jätteintressant att fundera på framåt.

00:42:13 Programledare 2: Paula Jonsson

Ja, något som jag upptäcker och många att många tänker. Är ju jaha, men nu kommer AI så då finns det ändå ingen anledning att börja koda, även om det är det jag skulle vilja göra. För jag kommer ändå bara be ersatt av en AI.

00:42:27 Gäst: Therese Sinter

Intressant ämne till en annan podcast.

00:42:33 Programledare 2: Paula Jonsson

Men jag är lite nyfiken. Vi har ju några manliga lyssnare också av den här podden. Om du får hålla ett litet minibrandtal, varför de ska nominera sina kvinnliga stjärnor?

00:42:51 Gäst: Therese Sinter

Det enda sättet som vi verkligen ser till att move the dial på gender balance. Det är att inte bara kvinnor som tycker det är viktigt med de här frågorna utan att även männen som naturligtvis har syskon eller de systrar eller de har barn flickor som ska in kanske branschen framöver och så vidare. Förstå att man och kollegor naturligtvis förstår vilken roll man spelar som man.

00:43:19 Gäst: Therese Sinter

Den är otroligt viktig, den är viktigare än vad man tror man tänker så här. Ja, men det är väl ganska bra med gender balance och det är Sverige och så där. Alltså vi falkar efter wake up en smell the coffee. Vi halkar efter lär er era siffror och som man är det ännu viktigare.

00:43:36 Gäst: Therese Sinter

Att man har koll på hur står det till med liksom jämställdheten i vår bransch och där kan män spela en jätteviktig roll genom att bland annat också.

00:43:49 Gäst: Therese Sinter

Liksom lyfta det här till andra män för återigen det värsta vi kan göra är att fortsätta att liksom alltid tjejerna som ska stå på barrikaderna, även om man förstår väldigt väl som man att och tycker fantastiska män. Liksom. Det är inga konstigheter. De försöker inte vara elaka på något sätt. De har bara inte prioriterat alltid att lyfta det här trots att de kanske har tre döttrar hemma som kanske ska in i branschen så att så att jag tror att man måste förstå. Män där ute förstå er påverkan möjliga påverkan på gender balance i IT/tech-branschen.

00:44:27 Gäst: Therese Sinter

Men, vad kan ni göra då? Återigen som du, sa Paula, ett jättekonkret exempel. Det är ju att nominera en kollega eller någon du inspirerats av några suttit och lyssnat på något stort event. Wow, vilken fantastisk kunnig kvinna passa på.

00:44:42Gäst: Therese Sinter

Och bidra för de då lyfter du fram förebilder som gör att det kommer fler tjejer till branschen. Och vi vet ju alla det här, varför ska vi ha det på arbetsplatser

överhuvudtaget? Varför är det viktigt med gender balance? Alltså? Den diskussionen vill inte ens gå in på som Justin Trudeau sa för 1000 år sedan när han blev.

00:45:02 Gäst: Therese Sinter

Vad heter det premiärminister i Kanada att because it was, vad var det han sa, because it's 2020 när de börjar fråga varför? Men alltså det, vi vet ju att vi behöver både män och kvinnor på arbetsplatser. För att det ska bli.

00:45:18 Gäst: Therese Sinter

Både lönsamhet och trivsel och allting. Det finns så mycket fakta om man vill läsa på det så att där vill jag inte ens hamna. Men och sen som sagt förstå som man att du kan spela jättestor roll snart är det dags. Vid jul öppnar vi upp nästa.

00:45:36 Gäst: Therese Sinter

Anmälningsperiod för Match&Go bort mentorskapsinitiativ. Ja, det är också ett jättekonkret sätt som du skulle kunna bidra och hjälpa stötta en kvinna in som kanske är ny i branschen eller som är på liksom fundera på. Vad ska jag göra härnäst eller så?

00:45:52 Gäst: Therese Sinter

Så att det finns vägar där man på sätt och vis kan vara med i ett kvinnligt nätverk. För den frågan får jag ibland också sen, men inte vi. Män får vara med också. Ja, fast nu är det ju ett kvinnligt nätverk så.

00:46:04 Gäst: Therese Sinter

Och annars skulle det vara ett stort nätverk för IT ja, jag vet inte. Och det finns andra som också har ett visst fokus, så vi har ett visst fokus, men samtidigt så kan män bidra.

00:46:19 Gäst: Therese Sinter

Och det finns ju en addher-grupp, addher Sverige grupp på Linkedin så man kan följa också så man ser alltid vad vi hittar på och man funderar på vad man kan. Jag ger också statistik där om man vill få lite mer fakta och så där. Senaste rapporten från tech Sverige, hur det går för oss och vad vi behöver för att lyckas.

00:46:39 Gäst: Therese Sinter

Hur mycket folk vi behöver och så vidare in i den här branschen så att det finns en del matnyttigt och det är ju ett sätt att liksom inte bara sitta på sidan och titta på, även om **man faktiskt egentligen sympatiserar och tycker att.**

00:46:53 Gäst: Therese Sinter

Det vore bra om vi hade en bättre gender balance i den här branschen så att återigen som vi och som vi säger action speaks louder than words liksom gör något.

00:47:04 Programledare 1: Olivia Hellbom

Jag tänker vi har inte så mycket tid kvar och vi har Therese Sinter med i podden, så vi måste ju lägga av lite tid åt alltså för du är ju jätteduktig på alltså self branding och typ.

00:47:18 Programledare 1: Olivia Hellbom

Ja, men det känns som att du har då en energi och alltså självförtroende. Och ja, men du vet hur du ska liksom framföra dig och du blir ihågkommen för jag kommer ju från Karlstad och i Karlstad så är ju Therese lite känd för inte minst sina klackskor.

00:47:40 Gäst: Therese Sinter

Utanför Karlstad också faktiskt.

00:47:42 Programledare 1: Olivia Hellbom

Utanför Karlstad också? Ja, såklart. Men har du några liksom tips eller några ord som du vill säga om det?

00:47:53 Gäst: Therese Sinter

Första och för det är ett eget program. Det första man behöver göra när man pratar om att först behöver man ju liksom förstå. Varför tycker jag att det här skulle vara viktigt då att jobba med personal branding? Det kan man ju säga att liksom då och.

00:48:09 Gäst: Therese Sinter

Man behöver hitta sina varför? Och det finns en massa varför kring det, varför det är viktigt för att man blir ihågkommen som du, säger Olivia man kan.

00:48:22 Gäst: Therese Sinter

att bli påtänkt på nya uppdrag. Man får kan påverka på ett annat sätt när folk vet var man är i stället för man smyger omkring liksom längs väggarna och ingen vet vem man är, syns du så finns du? Det finns väldigt man måste hitta sitt varför och så liksom? Eller ja, man kanske.

00:48:37 Gäst: Therese Sinter

Även jag behöver synas nu för jag behöver ta plats. Tänk alla unga som har jättesvårt att komma ut på arbetsmarknaden just nu. Jätteviktigt att ta lite plats och hur gör man det och så vidare så att det börjar den korta versionen är det börjar. Det finns en massa cherries i den pajen, men det börjar med att man tänker ut.

00:48:57 Gäst: Therese Sinter

Tre saker som man är bra på för att du behöver ha en grund i din budskapsplattform och ja, och då väljer jag brukar jag ofta säga att man ska välja två hårda och en mjuk. Vad betyder det då? Jo, men om man är en IT människa IT tjej it kvinna.

00:49:17 Gäst: Therese Sinter

Så väljer man ja, men jag är bra på arkitektur och sharepoint eller vad det nu kan vara för någonting eller AI eller så. Men sen att man också har en mjukare någonting. Jag är positiv eller driven eller någonting som man vill förknippas med som person.

00:49:33 Gäst: Therese Sinter

För människor jobbar ju med andra människor, inte med en ja jo AI eller teknik eller en produkt eller så men. Men det är därför det handlar ju om att sticka ut lite grann och då måste man vara lite personlig så man behöver hitta sina två hårda en mjuk.

00:49:49 Gäst: Therese Sinter

Och så börjar man kommunicera om det och det är liksom grunden. Sen kan man ju välja kanaler vart man ska synas välja bort. Vara med i nätverk?

00:50:01 Gäst: Therese Sinter

Använda Linkedin hur skriver jag in min Linkedin-profil, jobbar med sitt foto där eller i sitt CV alltså. Det finns massor med saker eller jag kan vara talare på event jag kan blogga. Jag kan podda jag kan. Ja, det finns hur mycket som helst, men grunden är och det är den korta versionen.

00:50:19 Gäst: Therese Sinter

Fundera på vad är det du ställer i ditt skyltfönster för då styr du ditt narrativ, annars kommer någon annan att göra det åt dig.

00:50:31 Gäst: Therese Sinter

Ni vet den där klassiska man träffar någon ny person alltså, det finns ju. Det finns ju vetenskapliga belägg för att det kan. Det är ju några på någon sekund. Så har man redan kategoriserat folk liksom så att det gäller att om man vill styra sitt eget narrativ och börja ta lite plats för att återigen för att få det där drömjobbet eller det där.

00:50:52 Gäst: Therese Sinter

Att bli påtänkt för nästa roliga grej så måste man börja med liksom sina. Jag är bra på och inte bäst på utan bra på för bäst på då kan då kommer någon och slår dig i huvudet och säga mycket bättre än du. Men bra på kan ingen ta ifrån dig.

00:51:07 Gäst: Therese Sinter

Så börja med de tre hitta era två hårda en mjuk och sedan står framför spegeln och berätta om det utan att skratta och sedan börja sprida det här utanför spegeln till andra människor. Det är lilla grundplåten om man säger så.

00:51:30 Programledare 1: Olivia Hellbom

Bra tips men det låter lättare än vad jag tror att det är.

00:51:35 Programledare 2: Paula Jonsson

Speciellt att stå framför spegeln och inte skratta när man säger det.

00:51:39 Gäst: Therese Sinter

Ni kommer se, det kan vara svårt att välja de första när man ska ta fram de där tre orden.

00:51:46 Gäst: Therese Sinter

Först är det jättesvårt, så är det jättesvårt och så är det jättesvårt. Man kommer inte på något.

00:51:50 Gäst: Therese Sinter

Och man känner sig som en imposter. Det är liksom imposter syndrom drar i gång direkt man tänker, men gud om jag säger att jag är bra på sharepoint, vad fan jag har ju precis börjat. Jag har bara jobbat med det i två år. Ja, men bra på är inte bäst på.

00:52:04 Gäst: Therese Sinter

Så att give yourself some slack liksom och bara ja, men jag är bra på det här, så.

00:52:10 Programledare 2: Paula Jonsson

Du behöver inte vara bäst på att vara bra.

00:52:12 Gäst: Therese Sinter

Nej, precis och så kopplar man ihop sig med. Det är nästa liksom när man har gjort det där koppla ihop sig med andra som man har gemensamma nämnare med i de här.

00:52:22 Gäst: Therese Sinter

Två hårda en mjuk. Då börjar man få ett nätverk både liksom innanför femtioskyltarna eller på jobbet eller liksom i sin stad men du kan ju gå ut på nätet och bara hitta alla dem som är just bäst på sharepoint eller bäst på AI eller bäst på att vara en riktigt bra driven sprudlande projektledare eller vad det nu kan vara.

00:52:45 Gäst: Therese Sinter

För det ger energi och energi när det glittrar i någons ögon. Ni vet när man har hittat det där för det är många som inte har hittat. Vad är min grej? Jobba på det och när ni alltså ni kommer att hitta det och då börjar det glittra era ögon och glitter i ögonen. Då vill alla hänga med dig.

00:53:00 Gäst: Therese Sinter

Och så jag vill också så sprider man den här sparkles. Jag älskar det.

00:53:07 Programledare 2: Paula Jonsson

Riktigt härligt brandtal och riktigt härligt avslut skulle jag säga.

00:53:12 Programledare 1: Olivia Hellbom

Verkligen.

00:53:13 Programledare 2: Paula Jonsson

För vi ska börja runda av.

00:53:15 Programledare 1: Olivia Hellbom

Tusen tack Therese för din medverkan.

00:53:17 Gäst: Therese Sinter

Tack själva för att jag fick vara med och som sagt, jag har inte ens pitchat in mig och sagt, hör ni, Olivia och Paula? Borde inte jag vara med snart? Nu när ändå hade addher awards-tider utan det var ju ni som bara och ja, vilken bra idé tjoho!

00:53:31 Gäst: Therese Sinter

Så att nej, det var ju självklart, men och så min sista så här det ni kan göra nu. Det är alla ni som lyssnar, gå och ut och sogeti.se/addherawards ett ord. Och så går ni och nominerar någon i de där fem kategorierna eller kanske en eller två eller tre eller fyra. Ni kommer få lite flow när ni väl börjar behöver inte skriva någon roman, men tillräckligt personligt för att det ska kännas på riktigt så.

00:53:57 Programledare 1: Olivia Hellbom

Verkligen.

00:53:58 Gäst: Therese Sinter

Det är min uppmaning här och det är det bästa vi kan göra just nu och det ger så mycket glädje.

00:54:05 Programledare 1: Olivia Hellbom

Jag kommer nominera alla kvinnor som jag har jobbat med det senaste året. Det brukar jag försöka göra. Det gör ja. Finns ju alltid någonting som man tycker liksom, ja, men.

00:54:15 Gäst: Therese Sinter

Det är ju det där att vara lite personlig. Det är då om vi nu kommer tillbaka till det där. Att ja, men om man är väldigt positiv och hur tas det emot och så där.

00:54:23 Gäst: Therese Sinter

Om man är om det känns att man är på riktigt så kommer det att bli bra så att vad en lägg en minut och fundera liksom. Vad är det jag associerar den här kvinnan med? Varför tycker jag hon är så kick ass fantastisk, både hårt och mjukt skulle jag säga så att man inte bara är liksom ens personlighet utan att man.

00:54:43 Gäst: Therese Sinter

Och att det är kul att jobba ihop, men också jag ser din expertis, den är viktigt.

00:54:48 Programledare 1: Olivia Hellbom

Verkligen.

00:54:49 Gäst: Therese Sinter

Jag vill hänga med liksom hänga kvar och hänga med hela dagen utan.

00:54:55 Programledare 2: Paula Jonsson

Och, vi ville ju hänga med dig. Är ju så himla inspirerande och det är så roligt att ha gäster i podden som verkligen sprudlar. Man älskar det man gör. Man är verkligen peppad på att försöka få in fler kvinnor i IT branschen och bara lobba för att komma hit. Det är så himla bra här.

00:55:16 Gäst: Therese Sinter

Komsi komsi det finns sådana briljanta stjärnor som Olivia och Paula här som verkligen kan bli nästa kollega eller inspirera dig vidare och kanske jobba någon annanstans behöver inte jobba hos oss, men kom till vår bransch? Det är här du ska vara! Det är här det händer.

00:55:35 Programledare 1: Olivia Hellbom

Exakt, verkligen tack till dig som har lyssnat och om du vet någon inspirerande kvinna inom IT som du tycker skulle passa bra som gäst, så tveka inte att höra av dig till Olivia Hellbom eller till Paula Jonsson på Linkedin. Eller så mejlar du till vår mejl: addher-podcast@sogeti.com

00:55:56 Programledare 2: Paula Jonsson

Tack så mycket.