

# HYVINVOINTIIN PAINOTTUVA VALMENNUS



**Aikataulu:** Valmennus toteutetaan arkisin kello 9:00-15:15.

**Paikka:** Vaasa, Wolffintie 36, F11-rakennus

**Kesto:** 30 päivän uravalmennukseen sisältyy viisi päivää tutustumista työhön tai alaan, johon haluat perehtyä tai suuntautua sekä lisäksi enintään 10 tuntia yksilöohjausta valmennuksen jälkeen.

**Toteutustapa:** Lähivalmennus tapahtuu ryhmässä. Valmennuksen aikana saat yksilöohjausta.

**Valmennuksen sisältö:** Me autamme ja tuemme sinua omien taitojesi ja vahvuuksiesi tunnistamisessa. Yhdessä meidän kanssamme voit miettiä rauhassa ja ilman paineita sitä, mitkä olisivat juuri sinulle sopivia tavoitteita ja sinua kannustavia haasteita. Saat vinkkejä ja näkemyksiä oman polkusi suunnitteluun ja löytämiseen. Voit pohtia sinulle tukea antavan valmentajan kanssa, että olisiko seuraava askel työ, työkokeilu, koulutus tai joku muu vaihtoehto. Kuulet erilaisista työnhakumenetelmistä ja sähköisten palveluiden käytöstä. Saat vinkkejä eri sivustoista, joista voit kartoittaa ja löytää avoimia työ- ja koulutusvaihtoehtoja. Samalla kuulet ajantasaista tietoa työelämän vaatimuksista ja muutossuunnista. Saat harjoitella esimerkiksi viestintätaitoja, työhaastatteluihin valmistautumista sekä työhakemusten kirjoittamista. Samalla saat kannustusta, neuvoja ja apua työkykysi sekä työhyvinvointisi edistämiseen. Työkykyohjausta voit hyödyntää tilanteessa, kun oma työkykysi ja jaksamisesi mietityttää. Sinut huomioidaan yksilönä. Me varmasti löydämme yhdessä sinun kanssasi sinulle sopivia päämääriä.

**Korttikoulutukset:** Sinulla on mahdollisuus suorittaa enintään kaksi jatkosuunnitelmaasi edistävää korttikoulutusta seuraavista vaihtoehtoista: hygieniapassi, anniskelupassi, hätäensiapukoulutus, ensiapukurssi (EA1), tularityökortti, työturvallisuuskortti ja trukkiportti. Korttikoulutusmäärä on yksi, jos haluat suorittaa sähköturvallisuuskortin.

**Ilmoittautuminen:** Pohjanmaan TE-toimiston kotisivujen tapahtumakalenterin kautta osoitteessa <http://toimistot.te-palvelut.fi/pohjanmaa/tapahtumat>

**Lisätietoja:** Koulutuspalvelu Saarenpää Oy. Birgitta Saarenpää: puhelin 040 545 1902 ja sähköposti [birgitta@koulutuspalvelusaarenpaa.fi](mailto:birgitta@koulutuspalvelusaarenpaa.fi) / <http://www.koulutuspalvelusaarenpaa.fi>