

# KARRIÄRTRÄNING MED BETONING PÅ VÄLBEFINNANDE PÅ JOBBET

**Tidtabell:** vardagar från 9:00 till 15:15.

**Plats:** Jakobstad, Jugend Home Hotel, Skolgatan 11. Eller som en online-utbildning som utnyttjar [Zoom-programmet](#) och [Moodle-inlärningsmiljön](#).

**Längd:** 30-dagars karriärträning omfattar fem dagar bekantning med ett jobb eller en bransch du vill bekanta dig med. Dessutom möjlighet till 10 timmars individuell vägledning efter träningen.



**Verktyg:** För träningen i välbefinnandet av jobsökare behöver du en fungerande internetanslutning, en mobil enhet (som en surfplatta eller smartphone) eller en dator med högtalare och mikrofon för all online-träning. Kursledaren ringer dig innan träningen börjar. Du får instruktioner och råd om hur du använder verktygen och arbetar online.

**Träningens innehåll:** Vi hjälper dig och ger dig stöd i att identifiera dina egna färdigheter och styrkor. Tillsammans med oss kan du i lugn och ro och utan tryck fundera på vad som skulle vara de rätta målen för dig och de utmaningar som kommer att uppmuntra dig. Du får tips och insikter för att planera och hitta din egen väg. Du kan överväga med tränaren som stödjer dig om nästa steg skulle vara ett jobb, arbetsprövning, utbildning eller något annat alternativ. Du kommer att lära dig olika arbetssökningsmetoder och användningen av elektroniska tjänster. Du får tips om olika webbplatser där du kan kartlägga och hitta lediga jobb och utbildningsalternativ. Samtidigt får du höra aktuell information om kraven och förändringarna inom arbetslivet. Du kan till exempel öva på kommunikationsförmåga, förbereda dig för jobbintervjuer och skriva jobbsökningar. Samtidigt får du uppmuntran, råd och hjälp för att främja din förmåga att arbeta och ditt välbefinnande på jobbet. Du kan använda vägledning i din arbetsförmåga i en situation där du är fundersam över din egen arbetsförmåga och uthållighet. Du kommer att betraktas som en individ. Tillsammans hittar vi säkert de rätta målen.

**Kortutbildningar:** Du har möjlighet att genomföra upp till två kortutbildningar: hygienpass, serveringspass, livräddande första hjälpen, första hjälpen kurs (EA1), heta arbeten kort, arbets säkerhetskort och truckkort. Antalet kortutbildningar är en om du vill genomföra ett elsäkerhetskort.

**Registrera dig** till karriärträningen vid evenemangskalendern på Österbottens TE- byråns hemsida på adressen <http://toimistot.te-palvelut.fi/sv/pohjanmaa/tapahtumat>

**Mer info:** Koulutuspalvelu Saarenpää Oy: Birgitta Saarenpää telefon 040 5451902 [birgitta@koulutuspalvelusaarenpaa.fi](mailto:birgitta@koulutuspalvelusaarenpaa.fi)