



## KARRIÄRUTVECKLING & ARBETSLIV

### 1. Kompetensinventering

Ofta kan vi mycket mer än vi tror och har så mycket "tyst" erfarenhet som bara väntar på att komma fram. Hur ska någon annan kunna veta vad du kan om du inte berättar det! Att göra en kompetensinventering gör att dina erfarenheter och kunskaper kommer på pränt och gör att du kan visa upp det du faktiskt kan!

### 2. Att skriva ansökningshandlingar

Att ha ett slagskaftigt CV och ansökningsbrev är första steget mot ditt nya jobb. Vi går igenom skillnaden mellan meritförteckning och CV och hur olika typer av CV kan se ut. Vilka rubriker som kan vara med och hur just du skapar ansökningshandlingar som tar fram det bästa i dig.

### 3. Intervjuteknik

Hur gör jag bästa möjliga intryck på en intervju? Vilka frågor kan jag förvänta mig och hur ska jag svara? Hur mycket ska jag själv fråga? En intervju är lika mycket till för dig som för de som ska anställa dig: Det är en tillfälle för båda parter att känna varandra på pulsen och ställa frågor. Vi får igenom hur du gör det så smidigt som möjligt.

### 4. Personlig marknadsföring & jobbstrategier

Hur söker du jobb idag? Hur kan du förbättra dina jobbansökningar och jobbstrategier? Vet någon om att du söker nytt jobb och vet de inom vad? Vi går igenom 30-sekunderstestet, hur du lyfter fram dina kompetenser på bästa sätt och visar på effektiva jobbstrategier.

### 5. Nätverkande

De flesta jobb tillsätts via kontakter. Och du har fler kontakter än du kanske först tror, tro mig! Vi kartlägger dina kontakter och visar hur du effektivt och roligt kan nyttja dom till att nå ditt nya jobb.

### 6. Mål & motivation

Hur håller jag ångan uppe när jag sökt massa jobb, men inte fått napp. Då gäller det att ha ett tydligt mål att hela tiden återkomma till och veta varför jag söker nytt jobb och vad jag vill det ska ge mig. Varje nej är ett steg närmare ett ja!



### **7. Omställningsarbete**

Är ditt företag tvungen att varsla personal? Har ni kollektivavtal? Då kan företaget, facket och medarbetarna få hjälp genom omställningsavtalen TSL och TRR. Men vad är det och hur funkar det? Hur vet jag vilken leverantör jag ska välja? Jag gör en opartisk genomgång av vad omställningsavtalen innebär och vad ni kan tänka på när ni ska välja leverantör.

### **8. Arbetsmarknad & arbetsliv**

Var finns jobbet? Inom vilka regioner och vilka områden? Vi går igenom hur arbetslivet har förändrats sista året, vilka faktorer som styr var och hur jobben flyttas. Globalisering, facken och bemanningsbranschen, är det något jag måste bry mig om?

### **9. Sveriges utbildningssystem**

Vill du läsa vidare men vet inte vad och vart du ska börja leta? Hur funkar det nu med KomVux, eller vad var nu det där KY eller heter det Yrkeshögskola nu? Och den där distanskursen på universitetet – hur söker jag den? Kan jag få studiebidrag?

De sista tio åren har det skett, och sker fortfarande, en utveckling som går i rasande fart inom utbildningssystemet. Olika utbildningsnivåer och olika utbildningsaktörer gör att det kan kännas oöverstigligt mycket att hålla ordning på. Lugn – jag tar det från början och förklarar det du vill veta!