



**TE-palvelut**  
tjänster | services

Uudenmaan työ- ja elinkeinotoimisto

te-palvelut.fi

## Uravalmennus 20pv Helsingissä 14.5.–8.6.2018

### Aika

14.5.–8.6.2018, arkipäivisin klo 9.00–14.30.

### Paikka

Valmennuskeskus Public – Malmi, Kirkonkyläntie 10, 00700 Helsinki

### Kohderyhmä

Valmennus on suunnattu Uudenmaan TE-toimiston asiakkaille, joilla on heikot tietokoneen käyttötaidot. Osallistuja saa uravalmennuksen ohella ohjausta tietokoneella työskentelyyn, kuten tiedonhakuun ja tekstinkäsittelyyn.

**Valmennuksen uranumero** 676261

### Valmennuksen sisältö

Ryhmävalmennuksen aikana kartoitamme yhdessä nykytilanteesi ja suunnittelemme seuraavat askeleet. Valmentaja tukee sinua ammatillisten suunnitelmiesi laatimisessa ja niiden toteuttamisessa. Valmennus sisältää yksilöohjausta. Valmennuksen aikana mm. tunnistat vahvuutesi ja osaamisesi, selkiytät elämäntilannettasi, saat tukea elämänhallintaan, itsetuntemukseen ja työkykyyn liittyvissä asioissa, saat tietoa työelämän vaatimuksista, tutustut sinua kiinnostaviin ammatteihin, pohdit sinulle soveltuvia koulutusmahdollisuuksia, vahvistat työelämävalmiuksiasi, olet aktiivisesti yhteydessä työnantajiin sekä laadit konkreettisen urasuunnitelman

### Miten valmennamme

Valmennuksella opitaan käytännönläheisesti mm. pari- ja ryhmätyöskentelyjen kautta. Valmennuksella saat myös tarpeesi mukaan tukea omalla polullasi eteenpäin ja laaditte yhdessä valmentajan kanssa konkreettisen jatkosuunnitelman. Valmennus kohdennetaan aina valmennettavien tarpeisiin.

### Miten mukaan

Valmennukseen hakeudutaan ottamalla yhteyttä Uudenmaan TE-toimistoon:

- Jos sinulla on TE-toimistossa nimetty oma vastuuasiantuntija, ole yhteydessä suoraan häneen puhelimitse tai sähköpostitse kirjaamo.uusimaa(at)te-toimisto.fi (huomioithan, että salaamattomaan sähköpostiyhteydenottoon voi liittyä tietoturvariski)
- Jätä yhteydenottopyyntö [www.te-palvelut.fi](http://www.te-palvelut.fi)-sivun Oma asiointi-palvelun kautta
- Voit myös täyttää valmennuksen sähköisen ilmoittautumislomakkeen <http://toimistot.te-palvelut.fi/uusimaa/ajankohtaista> -sivulla

### Valmennuksen järjestäjä

Valmennuskeskus Public

### Lisätietoja valmennuksen sisällöistä

Valmennuskeskus Public  
puh. 020 7280 345  
[public@valmennuskeskus.fi](mailto:public@valmennuskeskus.fi)



**Valmennus on osallistujalle maksutonta**