



# Karriärträning

## med betoning på välbefinnande på jobbet

Träningen har planerats för personer som har hälsobegränsningar relaterade till arbete, lång frånvaro från arbetet eller som annars behöver mer stöd och vägledning för att hitta ett lämpligt jobb.

Inom karriärträningen med betoning på välbefinnande på jobbet står du som individ och medlem i din grupp i centrum. Coachernas roll är att hjälpa och uppmuntra framåt. Träningen handlar om att göra saker som verkligen gynnar dig och som förbättrar ditt välbefinnande på jobbet och hjälper dig att nå dina mål.

- Träningen består av sökning efter möjligheter och lösningar.
- Du kan påverka utbildningens innehåll och genomförande, eftersom utformningen och genomförandet av utbildningen tar hänsyn till deltagarnas individuella situationer, intressen, behov, ambitioner och mål.
- Under träningen har du tid att reflektera över och identifiera dina styrkor, intressen, alternativ och möjligheter och implementera saker du tycker är viktiga och meningsfulla för din framtid.
- Tillsammans söker vi efter information om dagens och morgondagens arbetsmarknad, utbildningar och tjänster och om de möjligheter och sätt samt verksamhetsformer de erbjuder.
- Med träningen kan du stärka och uppdatera din jobsökning och andra färdigheter och lära känna de arbetsuppgifter och jobb som

intresserar dig, till exempel genom en arbetsprövning.

- Under träningen har du en personlig tränare och tillgång till coaching, efter träningen blir du också sparrad av din tränare.
- Träningen består av en 30 dagars gruppcoaching och 10 individuella coachingsessioner. Den individuella vägledningen kan vara kortare eller längre, beroende på deltagarens behov.

### PLATS

Hotel Jugend, Skolgatan 11, Jakobstad

### ANSÖKNING

Anmäl dig till träningen genom att skicka en kontaktbegäran via Mina e-tjänster-sidan på [www.te-palvelut.fi](http://www.te-palvelut.fi) eller kontakta oss per telefon 0295 025 510 eller via e-post [registratur.osterbotten@te-byran.fi](mailto:registratur.osterbotten@te-byran.fi)

### MERA INFORMATION

Birgitta Saarenpää, 0405451902

[birgitta@koulutuspalvelusaarenpaa.fi](mailto:birgitta@koulutuspalvelusaarenpaa.fi)

**Saarenpää**

Koulutuspalvelu Saarenpää Oy