



**TE-palvelut**  
tjänster | services

te-palvelut.fi

## VALMENNUSTA VERKOSSA

### Työnhakijan hyvinvointivalmennus

**Aika:** 8. – 22.6.2020, 10. – 21.8.2020  
**arkisin** klo 9.00–15.15.

#### Uravalmennus järjestetään etätoteutuksena verkossa.

Tämä 20 päivän mittainen uravalmennus on suunnattu Pohjanmaan TE-toimiston työnhakija-asiakkaille.

Valmennuksessa on aikaa suunnitella tulevaisuutta työn ja mahdollisesti kouluttautumisen puitteissa. Tukea on tarjolla tarvittaessa myös verkkovalmennuksen työkalujen käyttöön.

Käsiteltäviä teemoja ohjaa arjessa ja työssä jaksamisen näkökulma.



#### Valmennuksen sisältö

Valmentaja tukee sinua ammatillisten suunnitelmien laatimisessa ja niiden toteuttamisessa koko valmennuksen ajan. Saat runsaasti ohjausta työllistymiseen, koulutukseen hakeutumiseen sekä henkilökohtaisen urasuunnitelman laadintaan.

#### Käsiteltäviä aiheita:

- Omien taitojen, vahvuuksien ja kiinnostuksen kohteiden, sekä arvojen tunnistaminen
- Ammatinvalinta ja urasuunnittelu
- Oma jaksaminen ja aikataulun hallinta
- Tasapainoinen arki ja työnhaku
- Tunteiden käsittely työhaussa ja muuttuvissa ajankohtaisissa tilanteissa
- Työelämän vaatimukset ja muutossuunnat
- Alueellinen työllisyystilanne
- Koulutusvaihtoehtojen kartoittaminen ja oppimistyyli-testit
- Viestintätaidot
- Työhakumenetelmät ja työnhakuasiakirjat
- Oman urasuunnitelman laatiminen
- Yrittäjyys

Valmennuksessa on mahdollista suorittaa lupakortteja (esim. hygieniapassi, tulityö, työturvallisuus, hätäensiapu) osallistujan työllistymisedellytysten parantamistarpeen mukaan. (keskimäärin 1 - 2/osallistuja)

## Uravalmennus

#### Kenelle?

Valmennus on suunnattu Pohjanmaan TE-toimiston työnhakija-asiakkaille, jotka tarvitsevat ohjausta ja tukea omien vahvuuksien tunnistamiseen, urasuunnitteluun, työnhakuun, työnhakukanavien hyödyntämiseen, työnhakuasiakirjojen laatimiseen ja koulutusvaihtoehtoihin tutustumiseen.

#### Miten mukaan?

Ilmoittautuminen valmennukseen TE-toimiston kautta.

#### Lisätietoja:

Valmennuskeskus Public

Jarno Vepsäläinen

puh. 040 195 5753

jarno.vepsalainen@valmennuskeskus.fi