

SYKSY 2022

# OHJAUKSELLINEN URAVALMENNUS

**KAJAANI**

12.-13.9. ja 19.-20.9. ja 26.-27.9. ja 3.-4.10. ja 1.11. (703103)

**SUOMUSSALMI**

24.-25.10 ja 31.10.-1.11. ja 7.-8.11. ja 14.-15.11. ja 12.12. (707490)

## OHJAUKSEN RAKENNE:

Ryhmän koko on 6 – 8 henkilöä.

Ryhmä kokoontuu 2 pv/viikossa neljän viikon ajan klo 9 – 14.30 välillä. Lisäksi yksi päivä kuukauden kuluttua päättymisestä (yhteensä yhdeksän päivää).

Ennen ryhmän ensimmäistä kokoontumista henkilökohtainen keskustelu ohjaajan kanssa.

Päivä sisältää ryhmässä tapahtuvaa ohjauksellista työskentelyä, itsenäisiä tehtäviä ja henkilökohtaisia keskusteluja.

**HAKU VALMENNUKSEEN**

Kainuun TE-toimiston oman asiantuntijan tai työllisyyden kuntakokeilun työllisyysohjaajan kautta tai jättämällä yhteydenottopyynnön te-palvelut.fi/Oma asiointi.

## Hei Sinä!

### Jos

- koet sosiaalisten tilanteiden pelkoa, jännittämistä tms., joka estää tulevaisuuden suunnittelua ja etenemistä koulutukseen ja työhön
- olet valmis pysähtymään itsesi äärelle
- haluat työskennellä pienryhmässä

### Tämä räätälöity valmennus on sinua varten!

***Tavoitteena on, että sinulla on realistinen omaan elämäkokonaisuuteen sopiva suunnitelma tulevaisuuteen – itsetunto vahvistuu ja näet uudenlaisia ajattelu- ja toimintatapoja.***

### Teemoina

- Itsetuntemus
- Hyvinvointiani tukevat ajattelu- ja toimintatavat, esteiden tunnistaminen ja raivaaminen vahvuudeksi
- Moninainen osaamiseni
- Suhde työhön ja työnhakuun
- Minä aktiivisena toimijana työelämässä: työntekijätaidot, työyhteisötaidot