

VECKA 1

Mindset

Jobsökning som hantverk

Vi ses en gång i veckan i tolv veckor. Varje tillfälle har ett tema, lite teori och sen tid att faktiskt söka jobb — med stöd om ni vill ha det.

Men först — kan ni berätta lite om er?

DEL 1

Varför vi är här — och hur jobsökning faktiskt fungerar

Varför vi är här — rakt på sak

Aktivitetskravet.

Det är ett krav

Kopplat till försörjningsstödet. Att det är ett krav betyder inte att det är något negativt. Tiden vi har tillsammans blir vad vi gör den till.

Det är också ett tillfälle

Tolv veckor är gott om tid att faktiskt hinna göra något. Vi kör igenom hela processen — från mindset till vad som händer när man får ett jobb.

Gruppen är blandad

Ni har olika bakgrunder och är här av olika anledningar. Det är en styrka, inte ett problem.

Vi behandlar varandra som vuxna

Alla ska trivas, och känna sig välkomna.



Har ni sökt jobb tidigare? Vad är era erfarenheter?

Dela med gruppen om ni vill. Det finns inga fel svar.

Jobsökning är ett hantverk

Inte ett personlighetsdrag. Inte ett mått på ditt värde.

Det är en mästerbar färdighet

Precis som att laga mat eller köra bil. Ingen kan det perfekt från dag ett — men alla kan bli bättre med övning.

Avslag säger ingenting om dig

En vanlig tjänst kan ha hundratals sökande. Arbetsgivaren väljer bland sökande, inte bland människor. Det är viktigt att skilja på det.

Processen går att påverka

Hur du skriver ansökan, hur du presenterar dig, hur du förbereder dig — det är saker som faktiskt spelar roll och som går att jobba med.

Det tar tid — och det är normalt

Arbetsgivare svarar ofta inte alls, inte ens när de sagt nej. Ibland finns det en intern kandidat och annonsen är en formalitet. Det är inte personligt.

NÄRVARO



Hur många jobb kan man söka på en månad?

Det är olika för alla. Vad tar tid och vad går det att göra för att ?

Vad arbetsgivare faktiskt letar efter

Inte alltid vad ni tror.

Pålitlighet

Kommer du i tid? Håller du det du lovar? Hör du av dig när något händer? Det är grunden för allt annat.

Kommunikation

Frågar du när du inte förstår? Säger du till när du inte kan? Det är en yrkesförmåga — inte personlighet.

Ärlighet

Arbetsgivare väljer bort folk de inte litar på. Att vara ärlig om vad du kan och inte kan är det snabbaste sättet att bygga förtroende.

Vilja att lära sig

Ingen förväntar sig att du kan allt från dag ett. Det de tittar på är om du verkar vilja lära dig — och om du tar ansvar.

DEL 2

Du vet mer än du tror — och att ha en ungefärlig riktning



**Vad är det ni gjort i livet som aldrig kallas
"arbetslivserfarenhet" — men borde göra det?**

Tänk igenom det en stund. Dela med grannen — eller med gruppen.

Du vet mer än du tror

Erfarenhet behöver inte komma från ett formellt jobb.

Tagit hand om barn eller anhörig

Omsorg, ansvar, struktur, förmåga att hantera svåra situationer — ofta under längre tid utan erkännande.

Kört ett hushåll på lite pengar

Planering, prioritering, beslutsfattande under press. Det är ekonomisk kompetens.

Lärt sig svenska som vuxen

Mod och inlärningsförmåga som de flesta aldrig behöver testa. Det säger något om dig.

Klarat svåra perioder

Sjukdom, förlust, flykt, omstart. Uthållighet och anpassningsförmåga som de flesta aldrig provas på.

Det kallas inte alltid arbetslivserfarenhet

Men det är det. Och det kan beskrivas i ett CV, lyftas i en ansökan och berättas om i en intervju.



Vad vill ni jobba med? Eller — vet ni inte ens det ännu?

Inga krav på att ha ett svar. Diskutera med grannen — vad söker ni?

Att ha en ungefärlig riktning

Inte ett livsmål. Bara en startpunkt.

Det räcker med en startpunkt

Inte ett perfekt svar. Inte ett femårs mål. Bara något att börja från: "gärna industri men öppen för det mesta" är tillräckligt.

Heltid eller deltid?

Det påverkar vilka jobb du söker och vad du behöver visa att du klarar av. Var ärlig med dig själv. Det behöver täcka utgifterna.

Nära hemmet?

Klippan är litet. Grannar, bussar, körkort — allt det påverkar vad som är realistiskt just nu.

Sex månader vs tre år

Båda är okej — men det är bra att veta skillnaden. Vissa mål kräver utbildning eller validering. Andra är direkt möjliga.

DEL 3

Aktiv jobbsökning, rutiner och att börja idag



Vad är skillnaden mellan att söka jobb och att aktivt söka jobb?

Diskutera i par. Vad tänker ni — finns det en skillnad?

Att söka jobb vs att aktivt söka jobb

Passivt

- Skicka en ansökan och vänta
- Hoppas att någon hör av sig
- Söka brett utan att anpassa
- Söka bara när man tänker på det
- Fastna på bara en yrkesroll

Aktivt

- Anpassa ansökan till varje jobb
- Följa upp om du inte hört något
- Berätta för folk i din omgivning att du söker
- Ha en rutin — söka jobb som ett jobb
- Ha bevakningar och jobb i vardagen

Att bygga en rutin

Jobbsökning funkar bäst om du anpassar det — precis som ett jobb.

Bestämd tid

Kan vara olika för olika människor. En timme om dagen räcker om den är fokuserad.

Alla funkar inte likadant

Listor, alarm, att berätta för någon annan. Inget rätt sätt — hitta det som faktiskt fungerar för dig.

Följa upp

Sökt 20 jobb men inte antecknat något? Svårt att hänga med. Skriv ner vad du sökt, när och vad som hänt.

Kvalitet > kvantitet

Fem anpassade ansökningar slår tjugo generiska varje gång. Det är bättre att söka rätt än att söka mycket.



Hur hade det känts om det lyckas? Det är verkligen ingen omöjlighet.

Inga krav på att dela. Tänk igenom det — och berätta om ni vill.

Vår fråga för idag

Hur ser det ut om sex månader om det gått bra?

Inte drömscenario. Inte perfekt. Bara — vad vore bra?

- Hur många ansökningar skickade och ett telefonsamtal tillbaka?
- Pågående praktik på ett ställe jag trivs?
- Ett CV jag är nöjd med och vet hur jag svarar på intervjufrågor

Ta en tyst minut. Tänk. Den som vill dela är välkommen — ingen måste.



Vad tar du med dig från idag?

En sak — vad som helst. Inte ett löfte. Bara något du tänkt på.

Scanna och svara

Det tar en minut.



Nu:

Tid för stöttat jobsök

1. Hitta en tjänst du faktiskt skulle vilja söka
2. Skriv en mening om varför du skulle passa för den
3. Vet du inte var du ska börja — kom fram, eller vänta så kommer jag till dig