VECKA 11

Praktik som väg in

Hitta · Söka · Använda praktik strategiskt

Praktik är för många vägen in till arbetsmarknaden. Den här sessionen handlar om att göra det till ett aktivt verktyg.

DEL 1

Varför praktik — och vad det faktiskt ger

Har ni gjort praktik tidigare? Vad hände — ledde det till något?

Dela med gruppen. Positiva och negativa erfarenheter är lika välkomna.

Varför praktik — och inte bara söka direkt?

Praktik kan vara ett sätt att visa att man kan eller att lära sig. Det är en strategi.

Du visar istället för att berätta	Arbetsgivare väljer hellre den de sett fungera på plats än en okänd ansökan. Praktik ger dig chansen att bevisa dig — utan ett perfekt CV.
Du bygger nätverk direkt	En praktikplats ger kontakter du inte kan få via jobbannonser. Kollegor, chefer, leverantörer — folk som vet vem du är och hur du jobbar.
Du skapar en referensperson	En praktikhandledare som sett dig jobba är en av de starkaste referenserna du kan ha. Det väger tyngre än ett tomt CV.
Det bryter mönster	Lång frånvaro, hinder i CV:t — praktik ger något nytt att peka på. Det visar rörelse framåt.

NÄRVARO

Vad tror ni är skillnaden mellan praktik och ideellt arbete?

Två sätt att komma in

Praktik och ideellt arbete fyller olika roller.

Praktik

- Organiserad via socialtjänst, AF eller kommunen
- Du är försäkrad via kommunen eller AF
- Tydlig överenskommelse om period och uppgifter
- Räknas som aktivitet inom försörjningsstöd
- Kan leda till anställning om det går bra

Ideellt arbete

- Frivilligt — du väljer det själv
- Ingen automatisk försäkring — fråga alltid
- Ingen formell överenskommelse krävs
- Kan ge erfarenhet, nätverk och referenspersoner
- Bra ingång för föreningar och ideella org.

DEL 2

Hitta en praktikplats — och presentera dig

Hur tror ni att man bäst hittar en praktikplats?

Via jobbannonser? Via kontakter? Via kommunen? Vad tänker ni?

Hitta en praktikplats

Det handlar mer om att fråga än att söka.

Bestäm vad du vill prova	Vilket typ av jobb? Vilken bransch? Var mer specifik än ”*vad som helst*” — det gör det lättare att kontakta rätt ställen, och att svara på varför.
Lista möjliga platser	Företag i ditt område. Gärna ställen där du har en koppling eller kontakt.
Kontakta dem direkt	Ring eller gå in. Helst inte maila enbart — det är för lätt att ignorera. Presentera dig kort och fråga om de kan ta emot en praktikant.
Använd din AMK	Jättebra om du kan hitta platsen själv — annars gör vi det tillsammans. AMK har kontakter med lokala arbetsgivare.

Hur du presenterar dig

Tröskeln är lägre än för en anställning — men du måste fortfarande sälja in dig.

Exempel:

"Hej, jag heter [namn] och söker praktik inom [bransch]. Jag har erfarenhet av [relevant] och vill gärna visa vad jag kan göra. Tar ni emot praktikanter, och i så fall — när kan det passa?"

Exempel:

"Hej, jag heter [namn] och söker praktik inom [bransch]. Jag skulle vilja skaffa mig lite erfarenhet inom er bransch och hjälpa till med saker ni behöver hjälp med. Det är i så fall försäkrat genom kommunen, och helt kostnadsfritt för er. Vad sägs? Tror ni att ni har några extrauppgifter som skulle passa för någon som mig? Det skulle kunna vara bara två veckor till att börja med, och går att avbryta när som helst."

Var specifik	Säg vilket typ av arbete du är intresserad av. Det gör det lättare för arbetsgivaren att säga ja.
Om du får nej	Man möter oftast många nej innan man hittar sitt ja. Fråga om du kan höra av dig igen längre fram, eller om det är något du kan göra för att förbättra dina chanser.

Övning — skriv och öva

Ta fram papper eller datorn.

Steg 1	Skriv ned två - tre branscher där du skulle vilja göra praktik. Vad gör de? Varför passar det dig?
Steg 2	Skriv din presentation — namn, vad du söker, vad du kan erbjuda. Max fem meningar.
Steg 3	Ring eller gå in på ett av ställena idag om du kan. AMK hjälper dig om du behöver stöd med det.

DEL 3

Göra ett bra jobb på praktiken — och när det är klart

Vad tror ni är det viktigaste att göra de första dagarna på en praktikplats?

Tänk igenom det. Vad ger bäst intryck — och vad förstör ett intryck snabbt?

Att göra ett bra jobb på praktiken

Praktiken är en lång arbetsintervju. Varje dag bedömer arbetsgivaren om de vill anställa dig.

Kom i tid — varje dag	Inte nästan varje dag. Varje dag. Det är den tydligaste signalen att du tar det på allvar.
Visa initiativ	Ser du något som kan göras — gör det. Fråga om det finns mer att hjälpa till med. Det märks omedelbart.
Ställ frågor	Fråga när du är osäker. Det visar att du bryr dig om att göra rätt, inte att du är inkompetent.
Bygg relationer	Hälsa på alla. Delta i fikan. Lär dig folks namn. Det är hur man faktiskt blir en del av gruppen.
Be om feedback	Fråga handledaren efter första veckan hur det går. Det visar att du vill lära dig och förbättra dig.

Från praktik till anställning

Det händer — men det kräver att man är aktiv.

Fråga om möjligheten	Senare eller mot slutet av praktiken — fråga om det finns möjlighet till anställning. Inte vänta och hoppas. Fråga direkt och sakligt.
Tacka och håll kontakten	Oavsett utfall — tacka för praktiken och håll kontakten. De är nu en del av ditt nätverk.
Be om omdöme eller referens	Be handledaren skriva ett kort omdöme eller bekräfta att de kan vara referensperson. Det är värdefullt oavsett.
Lägg till i CV:t direkt	Praktikperioden in i CV:t omgående. Beskriv vad du faktiskt gjorde — inte bara 'praktik'.

Vad tar man med sig från en praktik som inte leder till anställning?

Är det ett misslyckande — eller är det något annat?

Om praktiken inte leder till jobb

Det är vanligt. Och det är fortfarande ett framsteg.

1. Du har ny erfarenhet i CV:t — beskriv vad du faktiskt gjorde.
2. Du har en ny referensperson — en av de starkaste du kan ha.
3. Du har ett nytt nätverk på arbetsplatsen.
4. Du vet mer om vad du vill jobba med — och vad du kanske inte vill.
5. Nästa praktik är lättare att få. Och den leder kanske till jobb.

Praktik oavsett bakgrund

Jättebra om du hittar en plats själv — annars gör vi det tillsammans.

Lång frånvaro	Praktik är det snabbaste sättet att komma tillbaka. Lägre risk för arbetsgivaren — och ny erfarenhet för dig.
Kriminalitet i bakgrunden	Sociala företag och arbetsgivare med rehabiliteringserfarenhet är öppnare. Praktik kräver inte ett perfekt CV.
Sjukdom / nedsatt arbetsförmåga	Praktik kan anpassas efter din förmåga — kortare pass, specifika uppgifter. AMK hjälper med anpassningen.
Din AMK	AMK har kontakter med lokala arbetsgivare, kan informera om ekonomiska stöd och följer upp under praktiken.

Vad tar du med dig från idag?

En konkret sak du ska göra den här veckan för att komma närmre en praktikplats.

Scanna och svara

Det tar en minut.

Nu:

Tid för stöttat jobbsök

Ring ett av praktikplatserna på din lista — eller sök ett jobb.