

DIGITALA COACHNINGS- HELHETEN FÖR ARBETSLIVS- FÄRDIGHETER FÖR UNGA



**Självstudiematerial för unga som söker
sommarjobb, deltidsjobb eller praktikplats.**

INNEHÅLL

INFORMATION OM DIGITALA COACHNINGSELHETEN

Digitala coachningshelheten för arbetslivsfärdigheter för unga-projektet.....	3
Vad är Jobbcoachen-appen?.....	4
Olika versioner och språk i Jobbcoachen-appen.....	5
Så här använder du Jobbcoachen-appen	6

COACHNINGSELHETEN

Självkänedom som framtidens arbetslivsfärdighet	7
Identifiering av styrkor & värderingar.....	8
Att identifiera sitt eget kunnande	9
Mot arbetslivet.....	10
Sök arbetsplatser och nätverk.....	11
CV och arbetsansökan.....	12
Så här skapar du en meritförteckning med CV-maskin.....	13
Arbetsintervju.....	14
I arbetet.....	15
Bra jobbat!.....	16

Självstudiematerialet har genomförts som en del av "Nuorten digitaalinen työelämätaitojen valmennuskokonaisuus" projektet.

Samarbetspartner för Jobbcoachen är Undervisnings- och kulturministeriet (Osaamiskeskus Kentauri), FFC och Finsk Näringsliv EK.

Ung företagsamhet och ekonomi (Nuorten yrittäjäys ja talous NYT) ansvarar för att genomföra självstudiematerialet.

Mer information:

[nuortenny.fi/sv/tjänst/jobbcoachen/](https://nuortenny.fi/sv/tjanst/jobbcoachen/)

DIGITALA ARBETSLIVS- FÄRDIGHETER COACHNING- HELHETEN FÖR UNGA

I det gemensamma projektet mellan Ung företagsamhet och ekonomi NYT och Åbo stad byggde man en digital coachningshelhet för arbetslivsfärdigheter, med hjälp av vilken unga, aktörer i vägledningsbranschen och undervisningspersonalen får aktuell information om arbetslivet, färdigheter som behövs i arbetslivet och redskap som stödjer arbetslivsfärdigheterna.

Målet med projektet var att erbjuda coachning för arbetslivsfärdigheter som är förutseende och förebygger marginalisering genom att erbjuda coachning i arbetslivsfärdigheter digitalt genom Jobbcoach-app och coachningshelheten som detta självstudiematerial erbjuder.



Projektet riktade sig till studerande på andra och tredje stadiet, arbetslösa och unga utanför arbetsmarknaderna samt unga med invandrarbakgrund och unga som behöver särskilt stöd i Åbo och Egentliga Finland.

Projektet finansierades som en del av åtgärderna som genomfördes till följd av covid-19-pandemin. Finansieringen från Europeiska Socialfonden (ESR) som beviljades av NTM-centralen i Mellersta Finland, anslaget för stödjande av tillväxt och livskraft i regionerna som beviljats av Egentliga Finlands förbund samt Åbo stad finansierade projektet som var verksamt åren 2021–2023.

Jobb- Coachen

Den digitala coachningen finns i Ung företagsamhet och ekonomi NYT:s avgiftsfria app Jobbcoachen. När du gör alla Jobbcoachens uppgifter får du all den information du behöver om arbetslivet och jobsökning. Du kan komplettera coachningen som appen erbjuder med självstudiematerialet.



Jobbcoachen är en arbetslivstränare som vägleder och hjälper dig med att:

- Söka de första arbetsplatserna
- Skaffa arbetslivsfärdigheter
- Göra upp arbetsansökan och CV
- Förbereda dig inför en arbetsintervju
- Identifiera dina styrkor och din självkänedom
- Få aktuell arbetslivsinformation
- Hitta din egen väg

Utmaningar och tips för jobsökningen

CV-maskin som skapar ett färdigt kompetensbaserat CV med några klick

Kunskapsprofilen hjälper till med att identifiera och sätta ord på den egna kompetensen

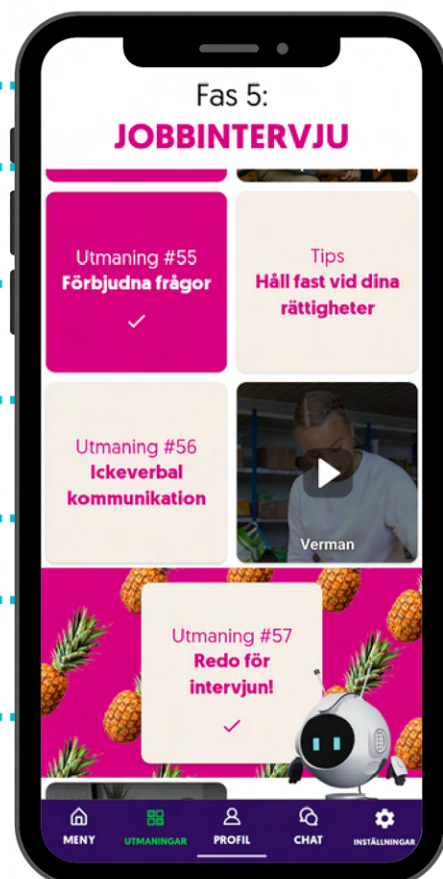
Chattbot ger rekommendationer och mer information om arbetslivets teman

Sporrande test och arbetslivsvideor

Använda Jobbcoachen på adressen www.duunikouts.fi



Eller ladda ner Jobbcoachemobilappen gratis från appbutiken eller QR-koden.



OLIKA VERSIONER AV JOBBCOACHEN

Mångsidiga arbetslivsfärdigheter hör till alla unga. För att så många unga som möjligt skulle få nödvändig information och färdigheter för jobsökning finns Jobbcoachen på flera olika språk.

Alla språkversioner finns i samma app. Valet görs när appen öppnas. Versioner och språk byts enkelt genom appens knapp "Inställningar".

BASVERSION OCH FÖRENKLAD VERSION

Jobbcoachen-appen finns i två versioner: basversionen och den förenklade versionen på finska.

Basversionen har tre separata coachningar beroende på dina mål och om du söker PRAO-plats, sommarjobb eller praktik eller arbete för längre tid.

Den förenklade versionen är på lätt finska, innehållet är lättare och innehåller färre utmaningar. Den riktar sig till unga som har svårigheter med inläringen. Ett självstudiematerial (på finska) för dem som använder den förenklade versionen finns på adressen: nuortennyti.fi/aineistopankki/duunikoutsintseopiskelumateriaali/

APPENS SPRÅK

Applikationen har följande språkversioner: finska, svenska, engelska, lätt finska, arabiska, somaliska och ryska.

Jobbcoachens basversion finns i sin helhet på finska, svenska och engelska. Om du använder de här versionerna blir det CV som Jobbcoachens CV-maskin skapar även på det språk du har valt.

Språkversionerna för somaliska, ryska och arabiska har genomförts på ett sätt som kombinerar lätt finska och det främmande språket, vilket stödjer inläringen av finska språket. I dessa versioner har nyckelorden översatts till olika språk, men annars har innehållet genomförts på lätt finska. När du använder de här språkversionerna skapar Jobbcoachens CV-maskin ditt CV på finska.



SÅ HÄR ANVÄNDER DU APPEN

Använda Jobbcoachern på adressen www.duunikouts.fi eller ladda ner Jobbcoachern-appen gratis från appbutiken.

Välj ditt mål: söker du PRAO-plats, sommarjobb eller praktik eller en mer permanent arbetsplats?

GÖR UTMANINGAR

Det lönar sig att göra hela coachningen i appen så att du får så omfattande information om arbetssökningen och arbetslivet som möjligt.

Du kan också bara göra avsnittet vars tema är aktuellt för dig. Till exempel om du har kallats till arbetsintervju så kan du förbereda dig genom att göra fas 5: Arbetsintervju.

Utmaningarna är Jobbcoachens uppgifter genom vilka du lär dig viktiga färdigheter som utmanar dig att fundera närmare på dina egna styrkor och din kompetens. Dessutom hittar du nyttiga tips från Jobbcoachern som stöd för din jobbsökning.

ROBOTCOACHEN VÄGLEDER DIG FRAMÅT

Applikationens chattbot, Robotcoachern, vägleder dig i att använda appen. Klicka på chatt-knappen genom vilken Robotcoachern berättar om appen och rekommenderar utmaningar och videor för dig.

Dessutom får du mer information av Robotcoachern om teman förknippade med arbetslivet. Till exempel arbetstid, lön, branschval, styrkor, jobbsökning, arbetsansökan, CV, arbetsavtal, introduktion, sjukdom, arbetsintyg etc.

KUNSKAPSPROFILEN SAMLAR DITT KUNNANDE

Kunskapsprofilen samlar ditt kunnande, dina färdigheter och intressen från livets alla delområden: fritiden, arbetslivet och utbildningen. En del av informationen samlas från utmaningarna som du har gjort.

Kunskapsprofilen hittas i undermenyn under "Profil". Kunskapsprofilen underlättar din arbetssökning eftersom informationen som är väsentlig finns på ett och samma ställe. Kunskapsprofilen skapar också ett kompetensbaserat CV för dig.

CV MED NÅGRA KLICK

Ett kompetensbaserat CV är ett alternativ till ett traditionellt CV och blir vanligare bland unga på arbetssökningens marknader. Du kan ladda ner ett kompetensbaserat CV från Jobbcoachern gratis. Mer information om att skapa ett CV hittar du på sida 13.

SJÄLVKÄNNEDOM SOM FRAMTIDENS ARBETSLIVSFÄRDIGHET



Självkännedom är att identifiera sina egna styrkor, färdigheter och värderingar

Att känna sig själv är en viktig arbetslivsfärdighet och en god självkännedom hjälper till i arbetssökningen.

Lär dig att modigt berätta om dina styrkor och färdigheter. I början kan det kännas svårt och därför är det bra att öva på det.

IDENTIFIERING AV STYRKOR

Att identifiera sina styrkor är en viktig arbetslivsfärdighet. När du identifierar dina egna styrkor utvecklar du din självkännet, som är en bra grund för arbetssökning. Att ge och ta emot respons hjälper till att identifiera styrkor och är bra att öva på.

Vi är oftast nöjdare och livet känns betydelsefullare när vi får använda våra styrkor. Med hjälp av följande uppgifter lär du dig identifiera dina styrkor.

Gör uppgifterna i coachningen "Jag söker sommarjobb eller praktik"

Utmaning 1:
Beskriv dig själv

Utmaning 2:
Berömlådan

Utmaning 4:
Tänk på dina styrkor

När du har valt dina styrkor ska du fundera på i vilka situationer de syns.

Har du ett exempel på när du har använt dina styrkor som du har valt till exempel i arbetet, skolan eller hobbyer?



VÄRDERINGAR

Värderingar är saker som är betydelsefulla för dig själv. De kan komma fram i arbetslivet, eftersom företagen också har olika värderingar. Om det är viktigt för dig att företaget du arbetar i delar dina värderingar, är det centralt att du först identifierar dina värderingar.

Ofta gör vi val och beslut baserat på våra värderingar. De egna värderingarna är bra att fundera på så att du hittar din egen stig. Med hjälp av följande uppgifter lär du dig identifiera dina värderingar.

Gör uppgifterna i coachningen "Jag söker sommarjobb eller praktik"

Utmaning 20:
Identifiera dina värderingar

Utmaning 22:
Vad motiverar dig?

Utmaning 23:
Vad betyder arbete för dig?

Googla på ett företag som intresserar dig. Nämner hemsidan deras värderingar?

IDENTIFIERING AV DEN EGNA KOMPETENSEN

Jobbsökningen blir enklare när du vet vilka färdigheter du har. Du ska kunna berätta om din kompetens och dina färdigheter i olika skeden av arbetsökningen: I ditt CV, arbetsansökan och arbetsintervjun.

Kompetensen och färdigheterna utvecklas förutom på praktik- och arbetsplatser, även på fritiden, hobbyer och frivilligverksamhet. Ibland kan färdigheter och kompetens som skaffats på fritiden vara ännu viktigare än arbetserfarenheten, så det lönar sig inte att underskatta dem. Lär dig att berätta modigt om dem!

Med följande uppgifter lär du dig identifiera din kompetens och berätta om den.

Gör uppgifterna i coachningen "Jag söker sommarjobb eller praktik"

Utmaning 7:
**Färdigheter
från fritiden**

Utmaning 9:
**Öva
identifiering**

Utmaning 10:
**Att presentera
sina färdigheter**

Utmaning 13:
**Mina
färdigheter**

Utmaning 14:
**IT & social
media-
färdigheter**

Utmaning 15:
**Språk-
kunskaper**

Fundera på hur kompetenserna som du har valt syns i praktiken och i vilka situationer du har använt dem?



MOT ARBETSLIVET



**Arbetsökning är en färdighet som är bra att öva på.
Förbered dig väl och lägg ner tid på det.**

Arbetsökning är en process som börjar med att identifiera dina egna färdigheter och styrkor och slutar med att inleda ett nytt arbete.

Ett bra CV och arbetsansökan är nyckeln till ditt drömsommarjobb, så det lönar sig att satsa på dem.

SÖK ARBETSPLATSER

Inled arbetssökningen genom att fundera på hurdana företag som intresserar dig och hurdant arbete du vill göra. Genom att följa lediga arbetsplatser får du en bild av arbetsmarknaden på ditt område.

Lediga arbetsplatser finns på flera olika webbplatser samt företagens egna sidor. Förutom rekryteringssidor kan du hitta arbetsplatser i sociala medier, tidningar eller genom att kontakta företag direkt.

Med hjälp av följande uppgifter lär du dig hitta arbetsplatser.

Gör uppgifterna i coachningen "Jag söker sommarjobb eller praktik"

Utmaning 3:
Karriätest

Utmaning 29:
**Sök arbets-
platser**

Utmaning 32:
**Sök platser på
sociala medier**

Utmaning 30:
**Gör en lista
över arbets-
platser**

Extra tips! Även om du inte skulle söka jobb aktivt är det bra att titta på lediga arbetsplatser då och då. Så här kan du följa med hur man rekryterar inom företag som intresserar dig, kanske hitta ny inspiration samt följa med hurdana krav det finns för platser som intresserar dig!

NÄTVERK

Nuförtiden är nätverket en viktig sak i arbetssökningen. Nätverket utgörs av människor som du känner på något sätt.

Berätta för ditt nätverk när du söker arbete!

I och med följande uppgifter lär du dig mer om nätverk i coachningen "Jag söker sommarjobb eller praktik".

Utmaning 33:
**Skapa en
LinkedIn-profil**

Tips
**Berätta för
andra**



CV (CURRICULUM VITAE)

CV eller meritförteckning är en sammanfattning av din kompetens. Traditionellt sett innehåller den en förteckning över dina tidigare arbetsuppgifter och din utbildning. I den berättar du om din arbetshistoria, vad du kan och hurdan du är.

När du ansöker om arbete blir du oftast ombedd att skicka arbetsansökan och CV. I och med följande uppgifter lär du dig mer om att göra ett CV och får skapa ditt eget kompetensbaserade CV med Jobbcoachens CV-maskin.

Gör uppgifterna i coachningen "Jag söker sommarjobb eller praktik"

Utmaning 38:
Tips för CV

Utmaning 40:
CV-bild test

Utmaning 41:
Video-CV

Utmaning 42:
Gör ett CV

Mer information om hur du använder CV-maskinen hittar du på följande sida.

När du har skapat ditt CV gör du följande uppgifter:

Utmaning 43:
CV-checklista

Utmaning 44:
Be om en åsikt om ditt CV

ARBETSANSÖKAN

Arbetsansökan är en beskrivning av din kompetens och motivation för uppgiften du söker till. I den berättar du varför det lönar sig att anställa dig och varför din kompetens är intressant. Syftet med arbetsansökan är att få en inbjudan till en arbetsintervju.

Arbetsansökan kan vara ett separat dokument eller ett formulär på arbetsgivarens webbplats. Skicka den tillsammans med ditt CV. Under de nästa uppgifterna lär du dig att skapa en lyckad arbetsintervju.

Gör uppgifterna i coachningen "Jag söker sommarjobb eller praktik"

Utmaning 45:
Bekanta dig med jobb-ansökningar

Utmaning 46:
Tips för att göra arbets-ansökan

Utmaning 50:
Fatta luren

Tips
Spara plats-annonsen

SÅ HÄR SKAPAR DU ETT CV MED JOBBCOACHENS CV-MASKIN

Det kompetensbaserade CV:t är ett alternativ till det traditionella CV:t som blir vanligare på arbets sökningsmarknaderna. Det kompetensbaserade CV:t fokuserar på dina styrkor och färdigheter och är därför ett utmärkt alternativ om du inte har så lång arbetserfarenhet. Du kan använda CV-mallen ändå om du redan har hunnit få mer arbetserfarenhet.

Via appen kan du ladda ner ett gratis kompetensbaserat CV. Jobbcoachens CV-maskin skapar ett visuellt och lättläst CV med dina egna uppgifter som är färdig att skickas till arbetsgivaren.

Om du redan har gjort alla utmaningar i den här coachningshelheten kan du fortsätta till anvisningarna nedanför. Om du inte har gjort en enda utmaning i Jobbcoachens ännu, rekommenderar vi att du åtminstone gör utmaningarna som listas nedanför i coachingen "Jag söker sommarjobb eller praktik".

GÖR ÅTMINSTONE DE HÄR UTMANINGARNA

Utmaning 1: Beskriv dig själv
Utmaning 2: Berömlådan
Utmaning 7: Färdigheter från fritiden
Utmaning 13: Mina färdigheter

Utmaning 14: IT & social media-färdigheter
Utmaning 15: Språkkunskaper
Utmaning 40: CV-bild test
Utmaning 43: CV-checklista

- 1 När du har gjort utmaningarna, tryck på "Profil"-knappen i undermenyn.
- 2 Skapa ett konto för dig själv. Du behöver kontot för kompetensprofilen och för att använda CV-maskinen.
- 3 En del av din profil har fyllts i färdigt på basis av utmaningarna som du har gjort. Fyll i punkterna som fattas i kompetensprofilen: bild, utbildning, arbetserfarenhet, färdigheter från fritiden, kurser och länkar. Lämna fältet tomt om du inte har utfört några kurser.
- 4 Efter att du har fyllt i din kompetensprofil, klicka på "CV-maskin"-knappen och få ditt CV att se ut så som du själv vill och spara den.
- 5 Du kan ladda ner CV:t i PDF-format eller skicka den direkt till arbetsgivaren som en länk.
- 6 Nu har CV-maskinen skapat ett CV för dig som är färdigt ifyllt med dina uppgifter. Den innehåller uppgifter om din kompetens baserat på utmaningar och uppgifterna du fyllt i kompetensprofilen.
- 7 Skicka ditt CV till arbetsgivaren. Lycka till med arbetssökningen!

ARBETSINTERVJU

Syftet med arbetsintervjun är att utreda om du är rätt person för uppgiften och om du passar i arbetsgemenskapen. Arbetsintervjun är också din möjlighet att ta reda på om arbetsplatsen i fråga är en sådan som du vill arbeta vid.

Kom ihåg att arbetsintervjun är en möjlighet för ömsesidig bekantskap – och inte bara ett ensidigt förhör. I och med följande uppgifter får du information om arbetsintervjun och får öva på att förbereda dig inför den.

Gör uppgifterna i coachningen "Jag söker sommarjobb eller praktik"

Utmaning 52:
Träna inför en intervju

Utmaning 56:
Förbjudna frågor

Utmaning 57:
Ickeverbala kommunikation

Utmaning 53:
Ta itu med spänningen



Arbetsintervjun kan hållas ansikte mot ansikte, men nuförtiden är det också vanligt med videointervju och telefonintervju.

Gör följande utmaningar om din intervju utförs på distans:

Utmaning 54:
Videointervju

Utmaning 55:
Telefonintervju

PÅ JOBBET

Under de första arbetsdagarna finns det mycket nytt att komma ihåg. Du lär dig om din arbetsuppgift och lär känna din arbetsgemenskap. I arbetslivet finns även många viktiga praktiska saker som du bör veta. Till exempel saker som gäller ditt arbetsavtal och din lön.

När du känner till arbetslivets spelregler kan du undvika många problem och hålla fast vid dina rättigheter! Med hjälp av följande uppgifter kan du bekanta dig med spelreglerna i arbetslivet och bekanta dig med viktiga saker som gäller att inleda arbetet.

Gör uppgifterna i coachningen "Jag söker sommarjobb eller praktik"

Utmaning 63:
**Första dagen
på jobbet**

Utmaning 66:
Arbetsavtal

Utmaning 66:
Prövotid

Utmaning 67:
**Introduktions-
ansvar**

Utmaning 69:
**Kontrollera
din lön**

Utmaning 71:
**Be om
arbetsintyg**

Tips
**Rättigheter och
skyldigheter**

Tips
**Sommarjobbar-
info**



BRA JOBBAT!

Nu har du slutfört coachningshelheten.

Hoppas den har hjälpt dig i din arbetssökning och att du har lärt dig mycket om saker i arbetslivet och arbetssökande genom den.

Om din arbetssökning inte ännu har burit frukt, ge inte upp! Nu har du alla de verktyg som du behöver för arbetssökningen. Och kom ihåg: även om din arbetssökning inte gav resultat lärde du dig mycket om arbetssökningsprocessen, och de här lärdomarna kan du använda i framtida arbetssökningar.



Mer information om Jobbcoachen-appen hittar du på adressen:

nuortenny.fi/sv/jobbcoachen/

Ge respons på Jobbcoachen på adressen:

survey.zef.fi/5g8thrkz/

nyt



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020