

TYÖNHAKIJAN HYVINVOINTIVALMENNUS

Aikataulu: Valmennus toteutetaan arkisin kello 9:00-15:15.

Paikka: Vaasa, Wolffintie 36 F11, ensimmäinen kerros. Tai verkkokoulutuksena, jolloin hyödynnetään Zoom-ohjelmaa ja Moodle-oppimisympäristöä.

Kesto: 30 päivän uravalmennukseen sisältyy viisi päivää tutustumista työhön tai alaan, johon haluat perehtyä tai suuntautua. Lisäksi enintään 10 tuntia yksilöohjausta valmennuksen jälkeen.



Toteutustapa: Lähivalmennus tapahtuu ryhmässä tai ohjatusti [Zoom-ohjelmaa](#) ja [Moodle-oppimisympäristöä](#) hyödyntäen. Valmennuksen aikana saat yksilöohjausta.

Välineet: Työnhakijan hyvinvointivalmennuksessa mahdolliseen verkkovalmennukseen tarvitset toimivan internetyhteyden, mobiililaitteen (esimerkiksi tabletti tai älypuhelin) tai tietokoneen, jossa on kuitin ja mikrofoni. Valmentaja soittaa sinulle ennen valmennusta. Saat toimintaohjeet ja ohjeet välineiden käyttämiseen ja verkossa työskentelyyn.

Valmennuksen sisältö: Me autamme ja tuemme sinua omien taitojesi ja vahvuuksiesi tunnistamisessa. Yhdessä meidän kanssamme voit miettiä rauhassa ja ilman paineita sitä, mitkä olisivat juuri sinulle sopivia tavoitteita ja sinua kannustavia haasteita. Saat vinkkejä ja näkemyksiä oman polkusi suunnitteluun ja löytämiseen. Voit pohtia sinulle tukea antavan valmentajan kanssa, että olisiko seuraava askel työ, työkokeilu, koulutus tai joku muu vaihtoehto. Kuulet erilaisista työnhakumenetelmistä ja sähköisten palveluiden käytöstä. Saat vinkkejä eri sivustoista, joista voit kartoittaa ja löytää avoimia työ- ja koulutusvaihtoehtoja. Samalla kuulet ajantasaista tietoa työelämän vaatimuksista ja muutossuunnista. Saat harjoitella esimerkiksi viestintätaitoja, työhaastatteluihin valmistautumista sekä työhakemusten kirjoittamista. Samalla saat kannustusta, neuvoja ja apua työkykyysi sekä työhyvinvointisi edistämiseen. Työkykyohjausta voit hyödyntää tilanteessa, kun oma työkykyysi ja jaksamisesi mietityttää. Sinut huomioidaan yksilönä. Me varmasti löydämme yhdessä sinun kanssasi sinulle sopivia päämääriä.

Korttikoulutukset: Sinulla on mahdollisuus suorittaa enintään kaksi jatkosuunnitelmaasi edistävää korttikoulutusta seuraavista vaihtoehtoista: hygieniapassi, anniskelupassi, hätäensiapukoulutus, ensiapukurssi (EA1), tulityökortti, työturvallisuuskortti ja trukkikortti. Korttikoulutusmäärä on yksi, jos haluat suorittaa sähköturvallisuuskortin.

Ilmoittautuminen: Pohjanmaan TE-toimiston kotisivujen tapahtumakalenterin kautta osoitteessa <http://toimistot.te-palvelut.fi/pohjanmaa/tapahtumat>

Lisätietoja: Koulutuspalvelu Saarenpää Oy. Birgitta Saarenpää: puhelin 040 545 1902 ja sähköposti birgitta@koulutuspalvelusaarenpaa.fi / <http://www.koulutuspalvelusaarenpaa.fi>