

OHJAUKSELLINEN URARYHMÄ LÖYDÄ OMA POLKUSI! KAJAANI 20.4.2020 ALKAEN

OHJAUKSEN RAKENNE:

Ryhmän koko on 5 – 8 henkilöä. Ryhmä kokoontuu seuraavasti:

20.4. ja 21.4.
27.4. ja 28.4.
5.5. ja 7.5.
12.5. ja 13.5.

klo 9 – 14.30 välillä ja lisäksi yksi päivä kesäkuussa. Ennen ryhmän ensimmäistä kokoontumista henkilökohtainen keskustelu ohjaajan kanssa.

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

**HAKU VALMENNUKSEEN Kainuun
TE-toimistosta oman
vastuuvirkailijan kautta.**

Hei Sinä!

Jos

- olet nuori
- 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
- Tasapainoinen elämänsuunnitelma
- Minä aktiivisena toimijana työelämässä: työntekijätaidot, työyhteisötaidot