

# OHJAUKSELLINEN URAVALMENNUS LÖYDÄ OMA POLKUSI! SOTKAMO 22.2.2021 ALKAEN



## OHJAUKSEN RAKENNE:

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

22.2. ja 23.2.  
1.3. ja 2.3.  
8.3. ja 9.3.  
15.3. ja 16.3.

klo 9 – 14.30 välillä ja lisäksi yksi päivä huhtikuussa.

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 asiantuntijan kautta.**

## Hei Sinä!

### Jos

- 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, mahdollisuuksien maailma aukeaa 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