

SYKSY 2022

OHJAUKSELLINEN URAVALMENNUS

KAJAANI

12.-13.9. ja 19.-20.9. ja 26.-27.9. ja 3.-4.10. ja 1.11. (703103)

SUOMUSSALMI

24.-25.10 ja 31.10.-1.11. ja 7.-8.11. ja 14.-15.11. ja 12.12. (707490)

OHJAUKSEN RAKENNE:

Ryhmän koko on 6 – 8 henkilöä.

Ryhmä kokoontuu 2 pv/viikossa neljän viikon ajan klo 9 – 14.30 välillä. Lisäksi yksi päivä kuukauden kuluttua päättymisestä (yhteensä yhdeksän päivää).

Ennen ryhmän ensimmäistä kokoontumista henkilökohtainen keskustelu ohjaajan kanssa.

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

HAKU VALMENNUKSEEN

Kainuun TE-toimiston oman asiantuntijan tai työllisyyden kuntakokeilun työllisyysohjaajan kautta tai jättämällä yhteydenottopyynnön tepalvelut.fi/Oma asiointi.

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 ja näet uudenlaisia ajattelu- ja toimintatapoja.

Teemoina

- Itsetuntemus
- Hyvinvointiani tukevat ajattelu- ja toimintatavat, esteiden tunnistaminen ja raivaaminen vahvuudeksi
- Moninainen osaamiseni
- Suhde työhön ja työnhakuun
- Minä aktiivisena toimijana työelämässä: työntekijätaidot, työyhteisötaidot