



Övning: Min plan

Mål

Du vet åtminstone en konkret sak du kan göra under de kommande dagarna för att uppnå dina arbetsrelaterade mål. Du vet också var du vid behov kan få stöd.

Anvisning

Läs frågorna nedan. Fundera på svaren eller anteckna dem i rutorna nedan.

Vad kan jag göra redan idag eller imorgon för att främja mina mål?

T.ex. Jag skriver ner mina tankar om vilken typ av arbete jag skulle vilja göra. Jag söker på webben efter arbetsplatsannonser som passar mina mål och färdigheter.

Vilken typ av hjälp kan hjälpa mig att återgå i arbete?

T.ex. Det skulle hjälpa mig om jag kunde diskutera jobbsökning med andra i samma situation. Jag tar reda på om det finns kamratstödsgrupper för arbetssökande i mitt område eller om jag kan hitta en lämplig diskussionsgrupp på webben.

Vad är jag beredd att göra för att främja min återgång i arbete?

T.ex. Jag uppdaterar mitt CV med hjälp av en expert från AN-tjänsterna.