



Övning: Teman relaterade till återgång till arbetslivet

Mål

Du identifierar hurdana utmaningar eller resurser som är kopplade till din återgång till arbetslivet.

Anvisning

Läs listan nedan över olika teman relaterade till återgång till arbetslivet. Fundera på om någon av dem gäller din situation.

Om du hittar ett lämpligt tema, fundera på om det är kopplat till utmaningar eller resurser. Ett tema kan även vara kopplat till båda.

Du kan också hitta på andra teman om du inte hittar lämpliga på listan.

Teman

Att återvända till den egna arbetsplatsen

Exempel på potentiella resurser: "Jag känner människorna och jag känner till rutinerna i mina arbetsuppgifter. Jag skulle säkert snabbt komma igång med arbetet."

Du måste söka ett nytt jobb

Exempel på potentiella utmaningar: "Jag vet inte var jag ska börja söka jobb och vilken typ av jobb jag ska söka. Jag tvivlar på att någon vill anställa mig. Tanken på anställningsintervjuer gör mig nervös."

Exempel på potentiella resurser: "Nu är ett bra tillfälle att börja göra något helt annat. Jag har ju funderat på att byta bransch tidigare."

Din kompetens behöver uppdateras eller utvecklas

Exempel på potentiella utmaningar: "Jag har varit utanför arbetslivet och min egen bransch i flera år nu. Jag är rädd att jag inte kan någonting längre. Jag skulle vilja komma tillbaka till branschen, men jag vet inte var jag ska börja söka tilläggsutbildning."

Problem på jobbet eller i relationerna på arbetsplatsen

Exempel på potentiella utmaningar: "Stämningen på mitt senaste jobb var riktigt dålig och det påverkade mitt humör. Jag är nervös för att situationen ska vara likadan på mitt nya jobb."

Belastande livssituation

Exempel på potentiella utmaningar: "Jag är nervös för hur jag ska orka på jobbet."



Passade något av temana på listan din situation?

Vilka utmaningar eller resurser är kopplade till det?

Du kan också lista andra teman

Vilka utmaningar eller resurser är kopplade till dem?