



# Arbetsträning

Arbetsträning är en individuell tränings tjänst. Målet för tjänsten är att du tillsammans med din egen tränare vid Valmennuskeskus Public ska hitta ett arbete. Det är även möjligt att utöka din kompetens och kartlägga nya intressanta utbildningsalternativ. Med tränarens hjälp får du individuell betjäning då du söker arbete. Du har alltså tillgång till ett eget proffs på att hitta arbete och utmärkta träningsmaterial.

## Träningens innehåll

- Utarbetande av arbetsträningsplan
- Kartläggning av kompetensen, t.ex. med hjälp av Kykyviisari
- Sökande av arbete och utbildning samt stödtjänster för detta
- Dokument för arbetssökning samt nya idéer och tips för att hitta arbete: elektroniska kanaler för arbetssökning + sociala medier
- Träning för arbetsintervjuer
- Stöd för enskilda arbetssökningsprocesser
- Råd om lönesubvention, även för arbetsgivare
- Träning i högst 30 timmar under sex månaders tid
- Träningsträffar som man kommer överens om flexibelt, individuellt och enligt behov

Se en presentationsvideo för arbetsträningen på adressen:

[www.valmennuskeskuspublic.fi/2019/10/01/tyohonvalmennus-uusimaa/](http://www.valmennuskeskuspublic.fi/2019/10/01/tyohonvalmennus-uusimaa/)

## Var och i vilken form erbjuds arbetsträningen?

Efter att du anmält dig till träningen kommer vi överens om tidpunkten och platsen för en träff. Arbetsträning erbjuds på följande orter: Esbo, Hangö, Helsingfors, Hyvinge, Träskända, Högfors, Kervo, Kyrkslätt, Lojo, Lovisa, Mäntsälä, Nurmijärvi, Borgå, Raseborg, Sibbo, Tusby, Vanda och Vichtis.

Träningen är problemfokuserad och har ett praktiskt grepp. Valmennuskeskus Public har fokus på att hjälpa just dig att hitta arbete.

## Att påbörja arbetsträningen

Du kan anmäla dig till arbetsträningen genom att kontakta TE-byrån:

- Om du har en egen ansvarig expert vid TE-byrån ska du kontakta honom eller henne direkt per telefon eller e-post ([fornamn.efternamn@te-toimisto.fi](mailto:fornamn.efternamn@te-toimisto.fi)). I annat fall ska du skicka ett e-postmeddelande till adressen [kirjaamo.uusimaa@te-toimisto.fi](mailto:kirjaamo.uusimaa@te-toimisto.fi) (beakta att meddelanden som skickas som okrypterade per e-post kan innebära en datasäkerhetsrisk)  
ELLER
- Lämna en kontaktbegäran via tjänsten Mina e-tjänster på webbplatsen [www.te-tjanster.fi](http://www.te-tjanster.fi)

Då TE-byrån har behandlat din anmälan tar en tränare vid Valmennuskeskus Public kontakt med dig inom fem dagar per telefon och/eller e-post och kommer överens om tid och plats för er första träff.

Mer information om innehållet i arbetsträningen  
Valmennuskeskus Public  
[www.valmennuskeskuspublic.fi](http://www.valmennuskeskuspublic.fi)  
[uusimaa@valmennuskeskus.fi](mailto:uusimaa@valmennuskeskus.fi)  
tfn 020 728 0345

Mer information om TE-byråns tjänster:  
Mer information om arbetsträningen får du av din egen ansvariga expert på TE-byrån.