

Heso - Valmennusmoduulien sisältö



Ma ja Ke hyvinvointivalmennus - Ti ja To uravalmennus - Pe yksilövalmennus

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Vk1	Olen hyvä, vahvuuteni ja onnistumiseni	Ammattitaitoni ja osaamiseni	Työminä ja muut roolini sekä elämänlaatua vahvistavat verkostot	CV:t, hakemukset ja työnhakustrategia kuntoon	Ennalta sovitut yksilötapaamiset 5-10 krt / osallistuja / moduuli
Vk2	Itsetunnon ABC ja psykologinen joustavuus	Työelämän realiteetit ja mahdollisuudet	Pettymyksen tunteet työnhaussa ja sosiaalinen jännittäminen	Mihin työtehtäviin haen ja mitä tiedän työnantajista	Ennalta sovitut yksilötapaamiset 5-10 krt / osallistuja / moduuli
Vk3	Mielen hyvinvoinnin monet ulottuvuudet ja mielekäs toiminta	Työnantaja seulonta, fokusoi työnhakusi	Turvallisen elämän kulmakivet ja vuorovaikutustaidot	Kuinka markkinoin itseäni ja se hissipuhe	Ennalta sovitut yksilötapaamiset 5-10 krt / osallistuja / moduuli
Vk4	Elintapojen ja elinolojen vaikutus hyvinvointiin	LinkedIn, sähköiset kanavat, video cv ja työnhakijaprofiili	Mielenterveys työnhaussa ja työelämässä	Konkreettinen työnhakusuunnitelmani	Ennalta sovitut yksilötapaamiset 5-10 krt / osallistuja / moduuli
Vk5	Itseluottamus ja minäpystyvyys vahvuuksina	Työnantaja vierailu	Elämän vaikeat muutostilanteet ja niistä selviytyminen	Ammattitaidon vahvistamistarpeeni	Ennalta sovitut yksilötapaamiset 5-10 krt / osallistuja / moduuli

Aloituspäivä perjantai (tavoitteet ja tutustuminen) ennen 10 vk moduulia ja **lopetuspäivä maanantai** (tulokset ja jatkosuunnitelmat) 10 vk moduulin jälkeen.

Heso - Valmennusmoduulien sisältö



Ma ja Ke hyvinvointivalmennus - Ti ja To uravalmennus - Pe yksilövalmennus

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Vk6	Löydä motivaatio työnhakuun, vahvista työnimua ja vältä työuupumusta	Työhaastattelut ja niihin valmistautuminen	Myönteinen muistelu ja irti ikävistä mielentarinoista	Rekrytointifirman edustajan vierailu ryhmässä	Ennalta sovitut yksilötapaamiset 5-10 krt / osallistuja / moduuli
Vk7	Tunneäly työnhaussa, työyhteisössä ja vapaa-ajalla	Työpaikkatarjousten arviointi, miten niihin vastataan?	Itsekritiikki kuriin, toivo tilalle	Työnantaja vierailu	Ennalta sovitut yksilötapaamiset 5-10 krt / osallistuja / moduuli
Vk8	Ongelmaratkaisutaitojen kehittäminen ja persoonallisuuden piirteiden vahvistaminen	Työehtosopimukset ja työlainsäädäntö, oikeuteni ja velvollisuuteni	Arjen talous, budjetoinnilla tasapainoon	Oman osaamisen päivittäminen vai uusi ura?	Ennalta sovitut yksilötapaamiset 5-10 krt / osallistuja / moduuli
Vk9	Ihmissuhteet, yksinäisyys ja mielen joustavat ratkaisut	Minustako yrittäjä?	Mistä apua, jos mieliala laskee?	Työkokeilu, työhönvalmennus ja palkkatuki	Ennalta sovitut yksilötapaamiset 5-10 krt / osallistuja / moduuli
Vk10	Liikettä arkeen	Työllisyystapahtumat ja rekrytointimessut	Itsetuntemuksen, mielen hyvinvoinnin ja sosiaalisuuden vahvistamis-suunnitelmani	Työllistymisen vahvistamis-suunnitelmani	Ennalta sovitut yksilötapaamiset 5-10 krt / osallistuja / moduuli