

STEGVIS

din
guide
till
jobb &
studier



New City – personliga möten, stöd och en länk till utveckling – både för individen och samhället i stort.

New City är ett projekt som bedrivs under 2009-2011 och vänder sig till unga vuxna i åldern 18–24 år, som står utan arbete eller studier. I projektet arbetar sex unga coacher med bred utbildning och erfarenhet. Coacherna arbetar med ett holistiskt perspektiv med uppsökande arbete, coachning och innovativa aktiviteter för att tillsammans med ungdomar skapa nya vägar till arbete. Som en del av vårt arbete har vi tagit fram denna metodbok som ska fungera som inspiration och hjälp för personer som är på väg mot jobb eller utbildning. Vårt arbete med metodboken har skett i samarbete Ung Art (www.ungart.se) som har använt sig av och utvecklat övningarna i praktisk form.

hej!

Välkommen till STEGVIS! Det här är en bok som är fylld med övningar, uppgifter och tips som ska hjälpa dig på din väg mot jobb eller utbildning!

Tanken med boken är att du ska känna dig motiverad. Du kan också använda den för att hålla koll på vad du är bra på, dina egenskaper och erfarenheter. Använd den så att den blir en hjälp för dig!

Boken är indelad i tre delar:

MÅL & DELMÅL, FÖRBEREDELSEN och HANDLINGEN.

I MÅL & DELMÅL får du tänka på vad som är bra med ditt liv idag och vad du vill förändra. Vilka är dina mål och hur kan du uppnå dem?

I FÖRBEREDELSEN finns övningar som hjälper dig att se dina egenskaper och erfarenheter. Hur kan du förbereda dig inför en jobbintervju?

I HANDLINGEN finns övningar som gör att du kan ta nästa steg mot ditt mål. Här finns också Tips & Trix med saker som kan vara bra att veta.

lycka till!



mål och delmål

Det är viktigt att du vågar drömma och tänka på din framtid. Hur vill du att din framtid ska se ut? Här får du fundera på vad du har för mål i livet. När du har skrivit ner dem kan du ta nästa steg mot din framtid!

det här är jag nöjd med i mitt liv idag:

Skriv vilka mål och delmål du har. Det kan till exempel vara att få ett speciellt jobb, att komma in på en skola, eller något annat som är viktigt för dig. Det här blir din framtidsplan, som du sen kan utgå ifrån. Skriv gärna med blyerts så att du kan ändra senare om du vill!

mina mål

DELMÅL. Inom 1 månad vill jag:

MÅL. Inom 6 månader vill jag:

förändringar

Vilken är den största förändringen som du kommer att märka i olika delar av ditt liv om du uppnår ditt delmål?

Vilken är den största förändringen som du kommer att märka i olika delar av ditt liv om du uppnår ditt mål?

Vilka förändringar längtar du mest efter?

Rita en cirkel runt en siffra på MÅLSKALAN mellan 0-10. 0 betyder att det är omöjligt att uppnå ditt mål och 10 betyder att du har uppnått ditt mål. Var befinner du dig idag?

0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

plan för att nå ditt mål

Vad kan du göra IDAG för att komma närmare siffran 10 på **MÅLSKALAN?**

Vad kan du göra DEN HÄR VECKAN för att komma närmare siffran 10 på **MÅLSKALAN?**

[illegible]

Om du fick hjälp av andra personer, vad skulle du kunna göra för att komma närmare siffran 10 på **MÅLSKALAN?** Vem eller vilka personer kan du kontakta? Hur kan de hjälpa dig?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal lines (top, middle, and bottom) for text entry.

förberedelsen

Nu vet du vilka dina mål och delmål är och det är dags att gå vidare till FÖRBEREDELSEN. Här kommer du att förbereda dig inför viktiga situationer, till exempel en anställningsintervju. Du kommer att ta reda på vilka dina egenskaper och erfarenheter är. Det är bra att veta när du ska söka jobb.

I FÖRBEREDELSEN gör du övningar där du ska beskriva dina erfarenheter. Efter det kommer du att kunna se sambandet mellan dina erfarenheter och dina egenskaper. Om du till exempel har suttit barnvakt kanske dina egenskaper är ansvarstagande, social och initiativrik. Detta brukar kallas dold kompetens. Det betyder att du har dessa egenskaper fast du kanske aldrig har tänkt på det förut.

Du kommer också få jobba med självförtroende och självkänsla. Vad betyder det och hur hänger de ihop med varandra? Vad kan du göra för att stärka ditt självförtroende och din självkänsla?

när du är klar med förberedelsen ska du känna dig förberedd!

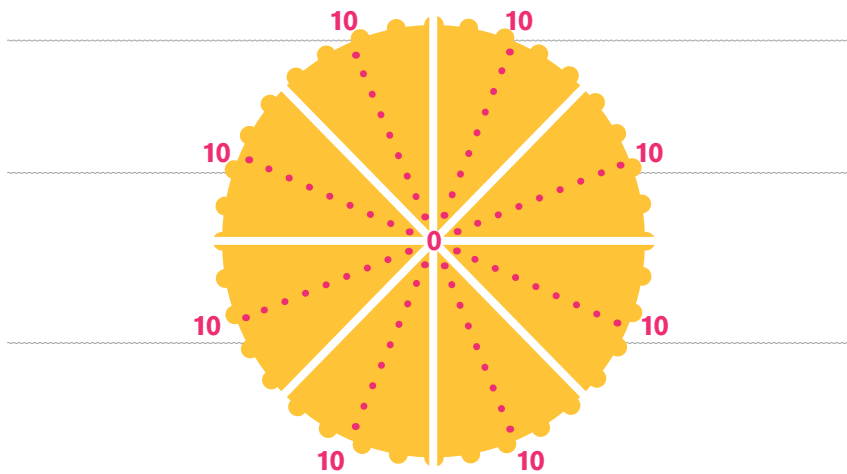
livshjulet

Livshjulet kan hjälpa dig att få en helhetsbild av olika delar i ditt liv. Alla delar hänger ihop och är beroende av varandra. Om ditt privatliv känns jobbigt just nu, kan det till exempel påverka hur det går för dig i skolan. Om du mår bra och har ett bra socialt liv kan det underlätta till exempel när du söker jobb.

Genom att fylla i livshjulet kan du själv komma på hur de olika delarna påverkar varandra. Det gör att du lättare kan se vad du behöver göra för att skapa balans i ditt liv!

Skriv ett namn på varje "tårtbit" i livshjulet. Till exempel: hälsa, boende, vänner, träning, självkänsla, sömn, mat eller familj.

Ringa in en prick i varje tårtbit där du tycker att du befinner dig just nu. 10 på skalan är att livet är perfekt och 0 är att det är dåligt. Dra sedan streck mellan prickarna.



Titta på ditt livshjul och tänk på hur du tycker att det ser ut. Fundera över dessa frågor:

• Vilken tårthit är du mest nöjd med?

• **I vilken tårtbody skulle du helst vilja hamna närmare siffran 10?** I vilken tårtbody skulle ett sådant steg ha störst betydelse för ditt liv och livshjulet som helhet?

Välj ut de tårtbitar där du vill ha förändring. Skriv vad du skulle kunna göra den här veckan för att komma ett steg närmare siffran 10.

vem är jag?

Nu ska du träna på att beskriva vad du är bra på! Tanken med övningen är att du ska se dina starka sidor och kunna beskriva dem när du ska söka jobb eller utbildning.

När du söker jobb ska du skriva CV och personligt brev och skicka in till arbetsgivaren. I både CV och personligt brev ska du skriva vad du är bra på och vad du har för kompetens som är relevant för det jobbet som du söker.

Nu ska du skriva ner din kompetens! (Det här kan du träna på enskilt eller i grupp.)

kompetens är det du
kan och det du är bra
på. Att vara kompetent
är också hur du
ANVÄNDER det du är
bra på, i ditt privatliv
och på jobbet.

så här går det till:

1. Det här är jag bra på. Skriv tre saker som du är bra på.

2. Det här gillar jag. Skriv tre saker som du gillar.

3. Det här letar jag efter/kan jag göra. Skriv tre saker som du kan göra, vill göra och letar efter i det jobb som du vill ha just nu.

4. Mina färdigheter. Skriv tre färdigheter som du har. **Färdigheter** är vad du kan göra. Till exempel: **sälja, köra bil, hjälpa människor** eller **kopiera**. Skriv också hur du utför dina färdigheter. Till exempel att du säljer **effektivt**, du kör bil **ansvarsfullt**, du hjälper människor **på ett kreativt sätt** och du kopierar **noggrant**.

5. Bra jobbat! Nu är det dags att ta det ett steg längre. Försök nu att skriva ytterligare tre saker i kategorierna 1-4.

6. Nu kan du enkelt skapa en lista med en massa bra saker; det du är bra på, det du gillar, det du vill göra, samt dina färdigheter!

Denna lista kan du använda sedan i ditt CV och ditt personliga brev!

mina egenskaper

Det finns inga bra och dåliga egenskaper, utan det handlar om när, var och hur du använder dem. Ibland är det bra att vara lugn och lyhörd och i andra situationer är det kanske viktigt att vara modig och snabb. När du söker jobb är det viktigt att sätta ord på vad du är bra på. Det är oftast lika viktigt med dina personliga egenskaper som med din utbildning och yrkeslivserfarenhet.

Vilka är dina starkaste egenskaper? Är du bra på att lyssna? Eller är du bättre på att prata? Vill du jobba snabbt eller långsamt? Sätt ett kryss framför de egenskaper som stämmer in på dig!

- | | | |
|---|--------------------------------------|---|
| ☐ Allvarlig | ☐ Impulsiv | ☐ Otålig |
| ☐ Alert | ☐ Innovativ | ☐ Praktisk |
| ☐ Ambitiös | ☐ Insiktsfull | ☐ Pratsam |
| ☐ Anpassningsbar | ☐ Karismatisk | ☐ Punktlig |
| ☐ Ansvarsfull | ☐ Kaxig | ☐ Pålitlig |
| ☐ Arbetsam | ☐ Klarsynt | ☐ Rationell |
| ☐ Bestämd | ☐ Klok | ☐ Resultatinriktad |
| ☐ Diplomatisk | ☐ Kompetent | ☐ Rolig |
| ☐ Disciplinerad | ☐ Kreativ | ☐ Rörlig |
| ☐ Driven | ☐ Kunnig | ☐ Saklig |
| ☐ Dynamisk | ☐ Kvicktänkt | ☐ Samarbetsvillig |
| ☐ Effektiv | ☐ Känslig | ☐ Smart |
| ☐ Eftertänksam | ☐ Lojal | ☐ Snabb |
| ☐ Ekonomisk | ☐ Lugn | ☐ Självständig |
| ☐ Energisk | ☐ Lyhörd | ☐ Själsäker |
| ☐ Entusiastisk | ☐ Lättsam | ☐ Stark |
| ☐ Envis | ☐ Medmänsklig | ☐ Stödjande |
| ☐ Erfaren | ☐ Mjuk | ☐ Tuff |
| ☐ Flexibel | ☐ Modig | ☐ Tålmodig |
| ☐ Följsam | ☐ Motiverad | ☐ Unik |
| ☐ Försiktig | ☐ Målinriktad | ☐ Uppriktig |
| ☐ Glad | ☐ Mångsidig | ☐ Uthållig |
| ☐ Grundlig | ☐ Objektiv | ☐ Utåtriktad |
| ☐ Human | ☐ Omsorgsfull | ☐ Äventyrlig |
| ☐ Ihärdig | ☐ Orädd | ☐ Öppen |

Välj ut tre av dina egenskaper. Motivera varför du har de egenskaperna. Om du till exempel har kryssat för "äventyrlig", så förklara/motivera varför du är äventyrlig. Om du har kryssat för "tålmodig", beskriv på vilket sätt du är tålmodig.

exempel:

Jag är tålmodig **för att** jag ofta hjälper min lillebror med läxan.

Jag är _____
för att _____

Jag är _____
för att _____

Jag är _____
för att _____

Den här övningen har du gjort för att det ska bli lättare att skriva ditt CV och ditt personliga brev.

exempel på egenskaper

Denna övning och nästa är ganska lika varandra. Antingen väljer du att göra den du känner passar dig bäst eller så gör du båda!

Detta är en övning som stärker din självbild. Självbild betyder hur du ser på dig själv och dina egenskaper. När du har gjort den här övningen har du förhoppningsvis en tydlig bild av dina egenskaper!

så här går det till:

Tänk på två olika situationer i ditt liv där du tog ett initiativ för att lösa ett problem eller en utmaning. Genom att tänka på hur du tog initiativet och beskriva hur lösningen på problemet såg ut, blir dina egenskaper tydliga för dig.

exempel:

SITUATION: När jag var på lca och handlade såg jag en äldre kvinna som ramlade och inte kunde resa sig upp.

Initiativ: Jag gick fram till kvinnan och erbjöd min hjälp.

Resultat: Kvinnan tackade ja och jag hjälpte henne upp på fötter.

Egenskaper: Jag är hjälpsam, modig och empatisk.

SITUATION 1: _____

Initiativ: _____

Resultat: _____

Egenskaper: _____

SITUATION 2: _____

Initiativ: _____

Resultat: _____

Egenskaper: _____

Detta är en övning som hjälper dig att sätta ord på vad du kan och bli medveten om dina kompetenser, både i arbetslivet och på fritiden. Det du gör på din fritid har betydelse för vilka kunskaper och färdigheter du utvecklar. Dessa kan vara bra att känna till när du söker jobb.

1. Skriv ner arbetsuppgifter som du har haft på ett tidigare jobb eller på en praktikplats. Skriv detaljerat och skriv **ALLA** arbetsuppgifter, även om de inte känns viktiga just nu.

2. Skriv ner vilka färdigheter eller egenskaper som du behövde för att utföra de olika arbetsuppgifterna. Skriv först uppgiften och sedan färdighet och kompetens.

exempel från arbetslivet:

YRKE: Korvgubbe

Arbetsuppgifter: Grilla och koka korv, packa upp varor, ta betalt, räkna kassan, ändra i skylten.

Färdigheter/egenskaper: Strukturerad, stresstålig, serviceinriktad, flexibel, noggrann, hjälpsam och bra på att göra många saker samtidigt.

exempel på fritidsinteresse:

SPELA BASKET

Aktiviteter: Springa, planera sitt spel, samarbeta med andra, göra mål.

Färdigheter/egenskaper: Snabb, kreativ, samarbetsvillig, målmedveten och uthållig.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

dina egenskaper + erfarenheter = din baskompetens

Nu har du lärt dig om dina egenskaper och erfarenheter! De tillsammans kallas för din baskompetens och är värdefulla när du söker jobb. Det är viktigt att inte glömma att framhäva sin positiva baskompetens.

Hela din kompetens kan man dela upp i tre delar. **Baskompetens, fördjupad kompetens och spetskompetens.** I pyramiden kan du se att baskompetensen utgör en stor del av din hela kompetens.



självkänsla

Självkänsla handlar om hur du ser på dig själv och den du är – ditt eget värde som människa. Det har ingenting att göra med om du är bra eller dålig på att göra saker. Det har och göra med om du tycker om dig själv för den du är och inte för det du gör. Alla människor har självkänsla, men den kan vara mer eller mindre bra.

självförtroende

Självförtroende är att du tror på dig själv och tror på vad du kan. Det kan handla om skola, arbete eller sociala sammanhang. Självförtroendet kan vara dåligt en dag men nästa kan det vara jättebra. Ibland är det lågt och ibland högt. Det kan skifta från situation till situation. Du kan arbeta med ditt självförtroende och höja det genom att förändra ditt sätt att tänka och betee dig.

Självkänsla och självförtroende hänger ihop. En bra självkänsla gör att du inte tvivlar på ditt värde som människa när du i en situation kanske känner att du saknar självförtroende.

1. verklighetsanknytning

Testa dina tankar genom att fråga dig själv: "Vad är egentligen det värsta som kan hända?" Det finns en risk att du inte får jobbet du söker. Men kan du bestämma över det? Nej, du kan bara göra så gott du kan innan och under intervjun, sedan är det upp till arbetsgivaren att bestämma. Lägg inte din energi på saker som du inte kan förändra. Fokusera i stället på det du kan påverka!

2. gör dig av med den negativa inre rösten

Känner du igen den där negativa rösten som dyker upp och förstör för dig? Som säger att du inte kommer att lyckas, att alla kommer att skratta åt dig? Som gör att du tänker att det inte är någon idé att försöka? Den rösten har vi alla. Ibland är det svårt att bli av med den helt och hållet. Men du kan öva dig på att sänka den som du vill, ungefär som med en volymkontroll. Sänk den till en nivå som känns OK för dig och som gör att den inte stör dig.

peppa dig själv och peppa varandra!

I den här övningen ska du träna på att se det som fungerar bra, att se det positiva hos dig själv, att stärka din självbild och träna din förmåga att se nya möjligheter.

så här går det till:

Sätt er två och två och intervjua varandra. Den som intervjuar hjälper den andra genom att ställa tankeväckande frågor. Efter intervjun får den som intervjuar berätta vad han eller hon fått reda på av den som svarat på frågorna.

intervjuguide:

- **Berätta om ett tillfälle** då du verkligen kände dig engagerad och stolt över ditt arbete eller hur du utförde en arbetsuppgift.
- **Vad var det som hände** och hur gjorde du detta?
- **Vad var det som var speciellt** positivt med just den händelsen?
- **Försök komma ihåg** hur det kändes – beskriv känslan!
- **Vilka kunskaper och erfarenheter** använde du dig av vid det tillfället?
- **Vad hände sedan?** Har du använt den positiva energin du fick genom att lyckas i några andra sammanhang?

viktigt att tänka på!

Använd gärna öppna frågor som inleds med "hur", "vad" och ibland "varför". Detta i motsats till frågor som bara ger ja- eller nej-svar. Tänk på att det är bra att vara lite försiktig med "varför"-frågor, då de kan kännas provocerande och ifrågasättande.

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal lines (top, middle, and bottom) for text entry.

handlingen

Nu har du kommit till HANDLINGEN! Här ska du ta de delar som du tränat på och arbeta med dem praktiskt. **HANDLINGEN** innebär att du nu ska kunna se hur du kan agera exempelvis under en intervju. Du kommer även att få en ökad kunskap om vad du ska tänkta på efter att du varit på en intervju, vad du kan göra för att öka dina chanser att få jobbet. Vilka steg kan du ta för att röja undan de hinder som står mellan dig och jobbet du vill ha? I den här delen kommer du även att få Tips & Trix som du kan ha nytta av.

Detta tema handlar helt enkelt om att gå från ord till handling!

första steget mot drömjobbet

Om du har ett mål som är svårt eller omöjligt att uppnå just nu så måste du försöka komma på vilket som är ditt första steg mot målet.

så här går det till:

Fundera ut vilket som är ditt drömjobb, alltså det jobb som du någon gång i framtiden hoppas att du får. Skriv det i den vita rutan på nästa sida. Skriv olika egenskaper som du tror kan vara bra att ha för att få jobbet. Skriv även vilka utbildningar som krävs, och vilken arbetslivserfarenhet som skulle kunna vara meriterande när du söker drömjobbet. På så sätt kan du komma fram till vad som kan vara första steget till drömjobbet!

meriter är saker du har lärt dig genom arbete eller skola. Till exempel att du talar flera språk eller att du är aktiv i en förening.



drömjobbet

UTBILDNING

EGENSKAPER

ARBETSLIVSERFARENHET

Övertyga varandra!

Nu ska du öva på att övertyga andra och samtidigt bredda synen på vilka jobb som man kan söka. Det finns jobb som vi inte söker på grund av att det är något i annonsen som vi inte gillar, att vi inte tror att vi har rätt kompetens, eller för att vi tror att arbetsuppgifterna är tråkiga. Det är just dessa jobb som ni ska övertyga varandra om att söka!

så här går det till:

- **Leta fram ett jobb** på nätet som du funderat på att söka men av någon anledning inte sökt. Skriv ut annonsen och ge den till din kompis. Din kompis ska göra samma sak.
- **Läs igenom annonsen som du fått av din kompis** och övertyga sedan din kompis om att söka jobbet. Din uppgift är att sälja in jobbet så att din kompis verkligen vill söka det! Tänk på att vända det som kan verka negativt och tråkigt till något som kan vara kul och positivt för din kompis.

olika vägar till jobb!

Det finns många olika sätt att söka jobb på. Att knyta nya kontakter är ett bra sätt att öka dina möjligheter att få det jobb du vill ha. Dessa övningar handlar om att se vilka kontakter du har, och att hitta olika sätt att få fler kontakter.

Var spontan! Du har inget att förlora på att kontakta företag som du är intresserad av även om de inte har en annons ute för tillfället. Att skicka iväg en spontanansökan är alltid bra och kräver inte mycket tid.

Lista minst två företag du vill ha kontakt med och skicka sedan iväg en ansökan.

1. _____
2. _____

nätverka!

Skriv olika personer som du tror kan hjälpa dig i ditt jobbsökande och som kan vara bra för dig att kontakta.

1. _____
2. _____
3. _____

utöka ditt nätverk - dina kontakter!

Detta kan jag göra för att utöka mitt nätverk

En sak jag kan göra idag: _____

En sak jag kan göra nästa vecka: _____

En sak jag kan göra nästa månad: _____

presentera dig!

Att kunna presentera sig snabbt och enkelt för exempelvis en arbetsgivare är en konst som man måste öva på. Här är några punkter som är bra att utgå från när du tränar på din presentation.

- Berätta vem du är och vad du gör just nu.
- Berätta vad du vill göra, både nu och i framtiden.
- Varför söker du detta jobb?
- Vad kan du bidra med?
- Varför ska just du få det här jobbet?
- Nämn 3 saker du är bra på.

Skriv ner de saker som du vill säga i din presentation. Sedan gäller det bara att öva!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

dags för intervju!

INNAN OCH UNDER INTERVJUN

När du blir kallad till en intervju är det en del saker som är bra att tänka på för att du ska känna dig så väl förberedd som möjligt.

- **Se till att sova ordentligt.** Stressa inte utan ta det lugnt, så att du kommer till intervjun utvilad och pigg.
- **Läs igenom annonsen** och din ansökan igen så att du vet vad du skrivit och vad det är arbetsgivaren söker.
- **Fundera på vad du vill säga** utöver det som du redan har skrivit.
- **Läs om arbetsplatsen,** kolla in deras hemsida så att du säkert vet vad de jobbar med och står för.
- **Skriv ner frågor** som du kan ställa under intervjun.
- **Om du känner dig osäker** på någon fråga under intervjun, tveka inte att fråga.
- **Bli inte stressad** om du inte kommer på ett svar på en fråga direkt. Ta det lugnt och be att få tänka en liten stund.

EFTER INTERVJUN

När du har varit på en intervju där du verkligen känner dig intresserad av jobbet, skicka gärna ett mail efteråt där du tackar för mötet. Tala gärna om vad som gör dig intresserad av jobbet. Om det var något som du känner att du missade att få fram i intervjun kan du även komplettera med det.

de vanligaste frågorna på en intervju:

Varför valde du att söka det här jobbet?

Varför vill du arbeta i vårt företag?

Vad skulle du vilja arbeta med om 3 år? Varför?

Vilken ledarstil lockar fram de bästa arbetsinsatserna från dig?

Vad har du lärt dig av de tidigare jobb du haft? Vilket tyckte du bäst om? Varför?

Vilka är dina starka sidor?

Vilken är din svagaste sida? Vad har du gjort för att förbättra den?

Vad innebär lagarbete för dig?

Vad brukar du göra på din fritid?

cv och personligt brev

Det finns många olika sätt att skriva CV och personligt brev på. Det viktigaste är att du känner att det du skriver representerar dig. Här kommer några saker att tänka på när du skriver, samt länkar till sidor där du kan hitta ännu fler tips.

att tänka på när du skriver ditt cv:

- **Ha en tydlig indelning där du skriver** alla jobb tillsammans och alla utbildningar tillsammans. Blanda inte utbildningar och jobb i samma stycke.
- **Skriv allt i kronologisk** ordning (efter datum). Det senaste du gjort ska stå längst upp.
- **Läs igenom allt noggrant** så att alla datum och kontaktuppgifter är rätt.
- **Om du har skrivit** din tidigare arbetsgivare som referens, kom ihåg att prata med henne/honom innan du skickar iväg ditt CV så att det är OK.
- **Be någon annan** läsa igenom ditt CV.

tänk på i ditt personliga brev:

- **Börja med att analysera** annonsen så att du vet vad du vill fokusera på.
- **Inled med att berätta** varför du vill jobba inom företaget.
- **Beskriv dina meriter** genom att ge konkreta exempel på vad du har gjort och lärt dig.
- **Använd inga klyschor**, till exempel "Jag gillar att ha många bollar i luften".
- **Rada inte upp adjektiv** efter varandra, till exempel "Jag är snäll, omtänksam, rolig och hjälpsam". Förklara i stället vad som gör dig hjälpsam, hur man märker det och så vidare.
- **Skriv inte för mycket** om ditt privatliv.

www.cv-mallar.se

Färdiga CV-mallar som du kan ladda ner och skriva i.

www.cv-online.se

Här skapar du ett konto där du skriver in alla uppgifter för att sedan skapa flera olika CV:n.

www.personligt-brev.se

Tips och mallar till ditt personliga brev och CV.

www.perfektcv.se

Mallar till både personligt brev och CV, även mallar till engelska CV:n.

www.soppapaenspik.com

En blogg med tips om CV:n och annorlunda sätt att marknadsföra sig själv.

www.arbetsformedlingen.se

Här hittar du alla jobb som anmäls till Arbetsförmedlingen. Sveriges största samling med jobbannonser.

www.metrojobb.se

Många aktuella jobb och andra bra tips.

www.jobb24.se

Många annonser från olika bemanningsföretag.

www.jobbsafari.se

Många olika annonser från både företag och bemanningsföretag.

www.letajobb.com

En sajt som letar igenom andra jobbsajter samt tipsar dig om andra ställen att söka på.

www.nytt-jobb.nu

En sajt som söker igenom andra jobbsajter.

www.doldajobb.se

Jobb som inte utannonseras på andra sajter, samt tips om hur du kan söka jobb på andra sätt än att svara på jobbannonser.

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal lines (top, middle, and bottom) for text entry.

Lined area for notes, consisting of multiple horizontal lines.



NEW CITY

New Citys partnerskap består av Arbetsförmedlingen, Drömmarnas Hus, Prokrami/Nämndemangården, Ung Art och Jobb Malmö (Arbets- och integrationscenter Hindby, Rosengårds stadsdelsförvaltning och Södra innerstadens stadsdelsförvaltning). Projektet finansieras av Malmö stad, Allmänna arvsfonden och Europeiska socialfonden.

