



Finansieras av  
Europeiska unionen

# Ditt framtida jobb





## Ditt framtida jobb

Detta är en guide.

En guide hjälper dig att lära dig.

Du kommer att lära dig om dig själv och ditt framtida jobb.

Den är skriven på vanligt språk.

Klarspråk är lätt att förstå.

Alla kan förstå klarspråk.



## Vad är Pla(i)n VET?



Namnet på vårt projekt är Pla(i)n VET.  
VET står för Vocational Education and Training.  
Yrkesutbildning betyder utbildning och träning för jobb.  
EU ger pengar till stöd för Pla(i)n VET-projektet.  
EU är en förkortning av Europeiska Unionen.



## Vad är Pla(i)n VET?

Europeiska unionen beskriver sig själv:

Europeiska unionen är en grupp av 27 länder i Europa.

Dessa länder gick samman för att göra saker bättre,  
enklare och säkrare för människor.

De kom överens om att arbeta tillsammans och hjälpa varandra.

Olika organisationer och skolor arbetar med Pla(i)n VET.

Vi kommer från Österrike, Sverige, Cypern, Spanien och Tyskland.



## Vad vill vi?

Pla(i)n VET vill hjälpa människor med svårigheter efter avslutad skol.

Tiden mellan skola och arbete är viktig för dig.

Vi vill stötta dig under den här tiden.

Vi vill hjälpa dig att hitta rätt yrkesutbildning.

I guiden använder vi ett enkelt språk.

Alla förstår enkelt språk. Förståelse är viktigt.

Om du förstår gör du dina egna val.

## Varför ska du använda guiden?

Vi vill hjälpa dig att hitta rätt yrkesutbildning.

Vi har gjort den här guiden för att hjälpa dig.

Du kommer att lära dig mer om vad du gillar och vad du är bra på.

Du kommer att känna tillförsikt inför din framtid.

Du kommer att hitta rätt jobb för dig själv.

Om du vill lära dig mer om den här guiden, fortsätt att läsa.

## Hur man använder handboken?

Guiden är ett digitalt verktyg. Du kan läsa guiden online.

Du kan spara guiden på din dator.

Du kan skriva ut guiden.

Du kan läsa den själv eller be om hjälp.

Du kommer att förbättra dina digitala färdigheter.

Digital kompetens innebär att du kan använda en dator eller telefon.

Digital kompetens innebär att du kan använda internet för att lära dig och arbeta.

## Varför ska du använda guiden?

Vi vill hjälpa dig att hitta rätt yrkesutbildning.

Vi har gjort den här guiden för att hjälpa dig.

Du kommer att lära dig mer om vad du gillar och vad du är bra på.

Du kommer att känna tillförsikt inför din framtid.

Du kommer att hitta rätt jobb för dig själv.

Om du vill lära dig mer om den här guiden, fortsätt att läsa

## Vilka är dina styrkor?

### Vad är en styrka?

En styrka är när du kan göra något bra.

En styrka är när du tycker om att göra något.

En styrka kan också ligga i din karaktär, till exempel hur du är.

Det är viktigt att känna till sina styrkor.

Det hjälper dig i ditt dagliga liv att känna till dina styrkor.

Det hjälper dig att hitta det jobb du är bra på.

Du har redan en styrka

eller så kan du lära dig en styrka.

Du kan lära dig en styrka genom att arbeta med den.

Känner du till dina styrkor?

Fundera på vad du är bra på.

Tänk på vad du tycker om att göra.

Det är dina **styrkor**.

Till exempel:

Om du är bra på att rita bilder,  
är din styrka att rita.

Om du är den bästa simmaren i din simklass,  
är din styrka att simma.



Om du är den bästa simmaren i din simklass,  
är din styrka simning.

### **Dessa frågor kan hjälpa dig:**

- Vad är du bra på?

Du kan skriva ner det här:

---

- Vilka uppgifter gillar du att göra?

Du kan skriva ner det här:

---

- Vilka fritidsintressen har du?

Du kan skriva ner det här:

---

- Varför gillar du dessa fritidsintressen?

Du kan skriva ner det här:

---

Vänner och familj kan hjälpa dig att hitta dina styrkor.

De känner dig och kan berätta för dig vad du är bra på.



## Vilka arbetsuppgifter tycker du om?

För att ta reda på vad du tycker om att göra,  
tänk på ditt tidigare arbete.

Till exempel:

Om du arbetade i ett restaurangkök och gillade det,  
kan matlagning vara din styrka.

För att ta reda på vad du tycker om att göra,  
tänk på din tid i skolan.

Till exempel:

Om du gillade konst i skolan.  
Om du hade bra betyg i konst  
kan kreativitet vara din styrka.

För att ta reda på vad du tycker om att göra,  
tänk på din fritid.

Kanske har du också gjort volontärarbete.  
Volontärarbete innebär att du erbjuder din hjälp utan att få betalt.

Till exempel:

Om du har hjälpt till på ett djurhem  
och du är bra med husdjur,  
kan det vara din styrka att ta hand om djur.

För att ta reda på vad du tycker om att göra,  
kan du också tänka på din barndom.

Tänk på dina **minnen från barndomen**.

Minnen är det vi kommer ihåg från vårt förflutna.  
Försök att komma ihåg vilka uppgifter du gillade att göra.  
Sa dina lärare och föräldrar till dig  
att du var bra på vissa saker?  
När du är äldre,  
kan du fortfarande vara bra på den uppgiften.

Dessa frågor kan hjälpa dig att hitta de uppgifter du tycker om att göra:

Vilka aktiviteter tycker du om?

Skriv ner dem här:

---

Vilka aktiviteter är svåra för dig?

Skriv ner dem här:

---

Det är viktigt att känna till sina styrkor.

Det är viktigt att veta vilka aktiviteter du tycker om.

Det hjälper dig att hitta rätt jobb.

Tänk på ett jobb där du kan göra aktiviteter som du tycker om.

Till exempel:

Om du gillar att arbeta med trä,  
kan du bli snickare.

Om du gillar att baka,  
kan du bli bagare eller kock.

## Vad är en svaghet?

Alla har sina styrkor.

Alla har **svagheter**.

Svagheter är saker som du inte är bra på.

Svagheter kan vara saker som du inte tycker om att göra.

Svagheter är saker som du kan öva på  
och bli bättre på att göra.

Det är okej att ha svagheter.

Det är okej att inte vara bra på allt.

Alla har svagheter.

Till exempel:

Om du alltid bränner vid maten  
kan din svaghet vara matlagning.

Om du inte kan hålla din lägenhet ren,  
kan din svaghet vara att städa.

Vilka är dina svagheter?

Skriv ner dem här:

---

Du kan ta reda på mer om dina styrkor och svagheter när du **provar nya saker**.

Du kan prova på sport, måla, laga mat.

Tycker du om att prova nya aktiviteter?

Ställ följande frågor till dig själv:

- Vad tyckte du om att prova nya aktiviteter?

Skriv dina tankar här:

---

- Vad gillade du inte med att prova nya aktiviteter?

Skriv dina tankar här:

---

- Var det lätt att prova nya aktiviteter?

Skriv dina tankar här:

---

- Var det svårt att prova nya aktiviteter?

Skriv dina tankar här:

---

- Skulle du vilja fortsätta att prova nya aktiviteter och bli bättre?

Skriv dina tankar här:

---

## Vad är ditt mål?

Ett mål är ett syfte som du har.

Ett mål kan vara något du vill ska bli verklighet.

Ett mål kan vara något du önskar dig för framtiden.

Du kan ha många mål.

Du kan sätta upp mål för dig själv.

Gör en lista över dina önskningar.

Vilka är dina önskningar?

Skriv ner dem här:

---

Behåll de önskemål som är viktiga för ditt framtida jobb.

### **Till exempel:**

Din önskan är att springa ett maraton.

Ett maraton är en fantastisk önskan  
men det kanske inte är viktigt för din jobbsökning.

Det är bra att känna till sina önskemål.  
När du känner till dina önskningar  
kan du omvandla din önskan till ett mål.  
Mål hjälper dig att förstå vad du behöver göra.  
Du kan arbeta för att uppfylla ditt mål.

Till exempel:

Om ditt mål är att bli kock,  
kan du börja lära dig nya recept.  
Du kan gå på matlagningsskurser.  
Om du inte gillar att laga mat,  
är kock inte rätt jobb för dig.

Du måste sätta upp tydliga mål.  
Du måste sätta upp små mål.  
Små mål är mer realistiska.  
Små mål hjälper dig att nå ditt stora mål.

Till exempel:

Om ditt mål är att bli trädgårdsmästare,  
kan dina mindre mål vara följande:

- Du ansöker om yrkesutbildning på en trädgårdsskola.
- Du lär dig hur man anlägger en trädgård.
- Du avslutar din yrkesutbildning.
- Du söker jobb som trädgårdsmästare.

Vad är ditt mål?

Skriv här:

---

Vad kan vara mindre mål,  
som hjälper dig att nå ditt mål?

Skriv dem här:

---

---

---

Att nå ett mål kan ta lång tid.

Att nå ett mål kan vara svårt.

Här är några tips som kan hjälpa dig att nå ditt mål:

Du måste ha tålamod.

Du kan lära dig av dina misstag.

Var stolt över dig själv.

Nu vet du hur du hittar dina styrkor.

Nu vet du hur du hittar dina svagheter.

Du vet också hur du sätter upp dina mål.

Att känna dig själv väl hjälper dig  
att hitta rätt jobb för dig.

## System för yrkesutbildning och fortbildning

### Vad är yrkesutbildning?

**Yrkesutbildning innebär utbildning och träning**  
utbildning för jobb.

Kortformen för Vocational Education and Training är **VET**.

**Skolorna erbjuder yrkesutbildning.**

Du kan lära dig i skolan, på arbetsplatsen eller både och.

Yrkesutbildningen skiljer sig åt från land till land.

**I yrkesutbildningen** utvecklar du praktiska färdigheter som är viktiga  
för jobben.

Färdigheter är sådant som du har lärt dig eller kommer att lära dig.

Till exempel: I skolan lär du dig att skriva.

Att skriva är en färdighet som du kan lära dig.

**Yrkesutbildningen** lär också ut färdigheter, t.ex:

- Hur man lär sig
- Hur man arbetar i team
- Hur man kommunicerar

**Yrkesutbildningen** skiljer sig från land till land.

**VET** har olika nivåer.

En nivå betyder hur svårt något är.





## VET i mitt land

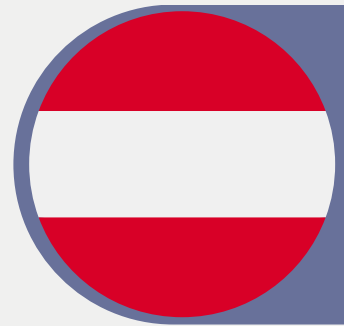
### Österrike

Yrkesutbildningen sker på tekniska skolor och företag.

Du kan påbörja en yrkesutbildning när du är 15 år eller äldre.

Du kan avsluta din yrkesutbildning på 1 till 4 år beroende på jobb.

Yrkesutbildningen hjälper dig att hitta jobb på kontor, hotell, fabriker, butiker och inom jordbruket.



### Spanien

Yrkesutbildningen sker på tekniska skolor och företag.

Du kan påbörja en yrkesutbildning när du är 15 år eller äldre.

Du kan avsluta din yrkesutbildning på 1 till 2 år beroende på jobb.

Yrkesutbildning hjälper dig att hitta jobb inom trädgårdsskötsel, jordbruk, byggnadsarbete och i butiker.



## VET i mitt land

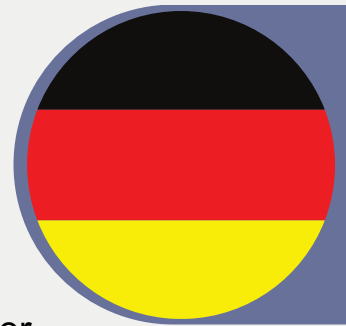
### Tyskland

Yrkesutbildningen sker på tekniska skolor och företag.

Du kan påbörja en yrkesutbildning när du är 15 år eller äldre.

Du kan avsluta din yrkesutbildning på 2 till 3 år beroende på jobb.

Yrkesutbildningen hjälper dig att hitta jobb inom hotell, sjukhus, butiker, jordbruk och transport.



### Cypern

Yrkesutbildningen äger rum på tekniska skolor.

Du kan påbörja en yrkesutbildning när du är 14 år eller äldre.

Du kan avsluta din yrkesutbildning på 1 till 4 år beroende på jobb.

Yrkesutbildningen hjälper dig att hitta jobb inom hotell, sjukhus, bank och sjöfart.



## VET i mitt land

### Sverige

Yrkesutbildning sker i tekniska skolor och på företag.

Du kan påbörja en yrkesutbildning när du är 16 år eller äldre.

Du kan avsluta din yrkesutbildning på 3 år beroende på jobb.

Du kan välja de ämnen du gillar i tekniska skolor.

Yrkesutbildningen hjälper dig att hitta jobb på vårdhem, hotell, i butiker, jordbruk och trädgårdsskötsel.



## Jobb Ansökningen

Att söka jobb kan vara svårt.

Innan du börjar ett jobb måste du ansöka om ett jobb.

Du ansöker med en jobbsökansökan.

I en jobbsökansökan ger du information om dig själv.

Du berättar varför du vill ha jobbet.

En bra förberedelse hjälper dig när du söker jobb.

Den här guiden visar hur du förbereder dig.

Den ger dig information om jobbsökningar.



## Hur ska du hitta ett jobb?

Du kan be om hjälp när du söker jobb.

Du kan till exempel kontakta arbetsförmedlingen.

Arbetsförmedlingar är ställen som hjälper dig att hitta rätt jobb.

Du kan hitta arbetsförmedlingar på internet.

Du kan söka efter arbetsförmedlingar i din stad.



Karriärvägledare arbetar på arbetsförmedlingar.

Karriärvägledare kan hjälpa dig att hitta en utbildning eller ett jobb.

Karriärvägledare har listor över jobb, de har information om

- De uppgifter du utför på jobbet
- Den utbildning du behöver för jobbet
- De pengar du får för jobbet



## Vilket jobb är rätt för dig?

Du har hittat ett intressant jobb.

I jobberbjudandet ser du vilka arbetsuppgifter som ingår i jobbet.

Du gillar dessa arbetsuppgifter.

I jobberbjudandet ser du vilka färdigheter du behöver för att utföra jobbet.

Har du dessa färdigheter?

Du har läst om dina färdigheter i kapitel 2 i den här handboken.

Skriv ner dina färdigheter.

Jämför dina färdigheter med de färdigheter som krävs för att utföra jobbet.

Karriärvägledare kan hjälpa dig när du är osäker på om dina färdigheter matchar.

När du har de färdigheter som krävs kan du söka jobbet.



## Vad är en jobb ansökan?

I en jobbansökan ger du information om dig själv.

Du berättar varför du vill ha jobbet.

En jobbansökan består av olika dokument.

Ett dokument är till exempel ett CV.

För att söka ett jobb skriver du ett CV.

CV är en förkortning av Curriculum Vitae.

### CV:t är:

- En presentation av vem du är och vad du gillar
- Du är till exempel vänlig och älskar naturen.
- En presentation av din utbildning
- Du har t.ex. gått i skola.
- En presentation av din arbetslivserfarenhet.
- Du har till exempel haft ett jobb eller gått en utbildning.
- en presentation av dina styrkor
- Du arbetar t.ex. med en dator eller pratar med människor.

CV:t är en kort presentation av dig själv.

Du kan skriva 1 eller 2 sidor.



CV:t ska passa det jobb du söker.

Om du till exempel söker jobb på ett bageri  
bör du skriva att du gillar att baka.

Om du söker jobb i en butik ska du gilla att prata med människor.

Om du gillar att prata med människor och vill arbeta i en butik ska du  
skriva det i ditt CV.

Om du vill söka jobb inom jordbruk bör du skriva ner din utbildning eller  
erfarenhet inom jordbruk.

En jobbsökans består av olika dokument.

Ett dokument är till exempel ett personligt brev.

För att söka ett jobb skriver du ett personligt brev.

I motiveringsbrevet förklarar du varför du vill söka jobbet.

Du kan till exempel söka jobbet för att du vill bli djurskötare.

I motiveringsbrevet förklarar du varför du är den bästa kandidaten för jobbet.

Du gillar till exempel att ta hand om djur.

Du kan skriva 1 sida.

Arbetsgivaren kan begära in fler handlingar.

Arbetsgivaren kommer att informera dig om vilka handlingar de behöver.

Dessa handlingar kan till exempel vara intyg.

Intyg visar att du har gått en kurs eller utbildning.

Dessa dokument kan till exempel vara referensbrev.

Referensbrev visar att du är bra för jobbet.

## Hur skriver man en jobbsökan?

När du hittar ett jobb som du gillar skriver du din ansökan.

Jobbsökan innehåller följande

- Ditt CV
- Ditt motivationsbrev
- Dina betyg från skolan eller annan utbildning
- Intyg från dina jobb eller praktikperioder





Du kan också göra en **videoansökan**.

I en videoansökan presenterar du dig själv.

Den visar din kreativitet och vad du gillar att göra.

Fråga arbetsgivaren innan du gör och skickar en videoansökan.

Vissa arbetsgivare tar bara emot skriftliga ansökningar.

I ansökan ska du förklara

- Vem du är
- Vad du gillar att göra
- Vad du är bra på
- Varför du vill söka jobbet

Du skickar din ansökan till företaget,

du kan skicka den via e-post eller via post.

Sedan måste du vänta på att höra från arbetsgivaren.

Arbetsgivaren skickar ett mejl eller brev till dig.

Arbetsgivaren kanske kallar dig till en intervju.



## Hur förbereder man sig inför en intervju?

Under intervjun vill arbetsgivaren lära känna dig.

Arbetsgivaren försöker ta reda på om du är rätt person för jobbet.

Jobbintervjuer kan vara stressiga.

Det är okej att vara nervös inför intervjun.

Du kan förbereda dig inför intervjun för att bli lugnare.

Följande steg kan hjälpa dig att förbereda dig inför intervjun:

- Sök efter företagets adress.

Kontrollera hur du tar dig till företaget.

Du kan gå, cykla, åka bil eller ta bussen.

Du kan prova hur lång tid du behöver för vägen redan några dagar före intervjun.

- Sök på internet efter företagets webbplats.

Du läser informationen om företaget.

Du skriver ner frågor om du har några frågor.

- Förbered en kort presentation av dig själv.

I en intervju presenterar du dig själv.

Du kan förbereda en kort introduktion.

Du kan säga ditt namn, din ålder, var du bor och varför du vill ha jobbet.



Om du övar på inledningen kommer du att bli mindre nervös.

- Skriv en lista över varför du är en bra kandidat för jobbet.

Arbetsgivaren frågar varför du är en bra kandidat för jobbet.

Du kan förbereda ditt svar på den här frågan.

Du funderar på vad du är bra på och vad du tycker om att göra.

- Skriv en lista över dina styrkor och svagheter.

Arbetsgivaren frågar om dina styrkor och svagheter.

Du kan förbereda ditt svar genom att skriva ner dina styrkor och svagheter före intervjun.

Du känner dig säkrare när du förbereder dina svar.

Du kan öva på dina svar hemma.

Läs dina svar högt ensam

eller öva med vänner eller familjemedlemmar.



## Vad tar du med dig till intervjun?

Du tar med dig dina betyg från skolan.

Du tar med dig referenser från dina jobb.

Du tar med dig ditt CV.

Du tar med dig ditt motivationsbrev.

Du tar med dig penna och papper för att anteckna.

## Vad gör du efter intervjun?

Du tackar arbetsgivaren för att du tog dig tid.

Du frågar när de kommer att fatta beslut om din ansökan.

Du frågar hur de kommer att informera dig om sitt beslut.

Sedan väntar du på att höra från arbetsgivaren.

**Vi önskar dig lycka till!**

