



Æfing: AUÐLINDIR & TENGLANET

INNANGUR

Nú er komið að því að leita eftir stuðningi frá tengslanetinu okkar (ekki stafrænum félagslegum netum, heldur fólkinu sem við þekkjum og fólkinu sem það þekkir). Fólk er félagsverur, við búum saman og við höfum öll okkar tengslanet sem getur orðið stuðningsnet okkar í atvinnuleitinni.

MARKMIÐ

Að ígrunda tengslanet þitt og hvernig þú getur nýtt þér það í að finna draumastarfið.

SKREF

SKREF 1: Undirbúningur

Skoðaðu fyrri æfinga og gerðu lista yfir þínar þarfir þínar sem þú greindir í æfingunum (t.d. Ég og mín markmið, leiðsögn). Þörf tengd:

- Fjölskylduábyrgð.
- Hæfni.
- Starfsreynsla.
- Atvinnuleit.
- Annað.

Skref 2: Þær auðlindir sem tengslanet þitt býr að.

Fyrir hverja af þeim þörfum sem taldar eru upp skaltu hugsa um hvernig tengslanetið þitt (fjölskylda, vinir, nágrannar, kunningjar, vinir vina osfrv.) getur hjálpað þér að fullnægja þörfum þínum. Hér eru nokkur dæmi:





þarfir tengdar fjölskylduábyrgð:

- Needs related to family duties.

- Þörf: Ég þarf einhvern til að sjá um barnið mitt, meðan ég fer í atvinnuviðtal.
- Mögulegur stuðningur: Nágranni minn, sem á barn á sama aldri, getur séð um barnið mitt og ég get endurgoldið honum greiðan.

- þarfir tengdar hæfni:

- Þörf: Ég þarf faglega þjálfun í starfið sem ég vil sækja um.
- Mögulegur stuðningur: Ég get talað við ráðgjafa vinnumiðlunarinnar um þjálfunina og hvort möguleiki sé að námið verði styrkt eða niðurgreitt.

- þarfir tengdar starfsreynslu:

- Þörf: Ég þarf að hafa reynslu af svipuðu starfi ef ég vil fá ráðningu.
- Mögulegur stuðningur: Ég get haft samband við vini mína og kunningja ef einhver þeirra vinnur eða þekkir einhvern sem starfar í þessum iðnaði. Ég get beðið þá um hrós fyrir sjálfboðavinnu fyrir samtök sín til að öðlast þessa reynslu.

- þarfir tengdar atvinnuleit: .

- Þörf: Það er erfitt að finna atvinnuauglýsingar sem passa mér.
- Mögulegur stuðningur: Ég get haft samband við vini mína og kunningja ef einhver þeirra vinnur eða þekkir einhvern sem starfar í þessum geira. Ég get beðið þá um að láta mig vita ef og þegar auglýst er eftir störfum.

- Aðrar þarfir:

- Þörf: Ferli atvinnuleitar er hægt og erfitt og ég missi oft vonina eða sjálfstraustið.
- Mögulegur stuðningur: Ég get stofnað minn eigin stuðningshóp. Finndu 2 eða 3 einstaklinga í sömu sporum og þið getið komist að samakomulagi hvaða skref þið takið, þú getur deilt reynslu og stutt hvert annað. Það er þekkt að þegar maður skuldbindur sig gagnvart öðru fólki eru meiri líkur á að þú standir við það sem þú leggur til. Það mun hjálpa þér að standa með þér og þinni ákvörðun.





SKREF 3: Eitt skref áfram – víkkaðu út tengslanetið þitt

Nú veistu hvernig þú getur nýtt tengslanetið þitt. En þú vilt fara skrefinu lengra og læra að stækka tengslanetið þitt. Hér eru nokkrar ábendingar um hvernig þú gerir það:

- Mæta á fundi/viðburði/þjálfun. Vertu virk í að leita uppi viðburði sem tengjast atvinnuleit eða starfsgrein þinni. Taktu þátt en þannig kynnist þú nýju fólki sem getur kannski hjálpað þér að finna vinnu við hæfi.
- Líttu alltaf á það að hitta nýtt fólk sem nýtt tækifæri, ekki vera feimin.
- Stundum eru staðir eins og íþróttafélög, líkamsræktarstöðvar eða jafnvel leiksvæði barnanna frábærir staðir til að tengjast áhugaverðu fólki. Talaðu við fólk hvar sem þú ert.
- Ekki vera hrædd við að spyrja og gefa af þér.
- Spyrðu fólk hvar það vinnur og eftir hverju þau eru að sækjast í starfinu. Mundu að besta leiðin til að eignast vini er að sýna öðru fólki raunverulegan áhuga.
- Ekki hika við að biðja um tengiliðaupplýsingar eða hvort þú getur bætt þeim við á LinkedIn, Facebook o.s.frv.
- Gefðu af þér - deildu með fólki hvað það er sem þú sækist eftir og hver áhugamál þín eru o.s.frv.

Við vitum að það þarf hugrekki, en þú ert tilbúinn. Áfram!

