

Progressionskort

5 är högst
1 är lägst

Får du rätt slags stöd från familj och vänner när du behöver hjälp?

Vet du vad du skulle vilja jobba med?

Datum
Namn

Tror du att dina kunskaper och erfarenheter kan användas på en arbetsplats?

Har du tid i vardagen för att fokusera på att få ett arbete/ta del av aktiviteter eller studier?

Tror du själv att du klarar av ett arbete eller studier?

Hur tycker du din hälsa som helhet är (fysiskt, psykiskt, missbruk) i förhållande till att kunna jobba eller studera?

Vet du vad du ska göra för att förbättra dina möjligheter att få ett jobb?

Hur lätt har du att ta kontakt med personer du inte känner?

Söker jobb?
Lön?

Hur bra är du på att samarbeta med andra?

Væksthusets Forskningscenter 2015



Hur söker du jobb? (sätt gärna flera kryss)

- Genom tips i tidningar, på nätet eller annat
- Genom databaser på nätet
- Har kontaktat en arbetsgivare frivilligt utan att bli uppmanad eller tillsagd
- Har frågat min familj, vänner och bekanta om de känner någon som kan hjälpa mig att hitta ett jobb
- Har berättat på min praktikplats att gärna vill ha jobb efter praktiken
- Anmält mig till vikariepool
- Kontaktat rekryteringsföretag
- Jag söker inte jobb (för jag är sjuk eller av andra orsaker)
- Vill inte svara
- Annat

Hur hög lön ska du ha, före skatt, för att tacka ja till ett jobberbjudande?

_____ kronor/månad

- Jag vill inte svara/vet inte
- Lönens storlek spelar ingen roll

Planering

	Delmål	Aktivitet	Skattning idag	Tid för uppföljning
Veta vad jag vill jobba med				
Klara av arbete eller studier				
Använda kunskaper och erfarenheter på en arbetsplats				
Förbättra möjligheter att få ett jobb				
Samarbeta med andra				
Ta kontakt med personer jag inte känner				
Hantera hälsan				
Tid att fokusera på att få ett arbete/ta del av aktiviteter eller studier				
Stöd från familj och vänner				