

BREDDEN ÄR UNIK

Åsa Eriksson är nyanställd och berättar om sin syn på Arbetslivsresurs och jobbet som konsult.

Sidan 3

BERITS CV-TIPS

Med några enkla tips och råd kan du förbättra ditt CV och nå bättre resultat när du söker en tjänst.

Sidan 4

EN SPECIALBILAGA FRÅN **ARBETSLIVSRESURS**
NUMMER 3 / 2010

DELRESULTAT

När uppsägningen var ett faktum drabbades Ingrid av nedstämdhet och kände stor **osäkerhet** inför framtiden. **Med hjälp av coachingsamtal** och psykologstöd fick hon **självkänslan** tillbaka och stärkt av detta sökte hon och fick jobb i en **helt ny bransch**.

Ingrid Samuelsson-Lindberg arbetade i 10 år på Obic, ett inredningsföretag som bland annat tillverkar arm- och ryggstöd till rullstolar. Ingrid hade under många år hand om limningen av polyeterplast på dynorna och det sista året körde hon lastbilen med leveranser.

När ordergången gick ner tvingades företaget att säga upp en del av sin personal.

– De tog en på varje avdelning, berättar Ingrid. Jag hade inte klarat att gå över till någon annan avdelning eftersom jag inte hade certifikat på de nya maskiner företaget hade köpt in, så jag fick gå.

Ingrid fick då erbjudande från företaget att träffa en omställningskonsult på Arbetslivsresurs för att få hjälp att hitta en ny anställning. Eija Petersson arbetar som konsult i Växjö och ▶

INGRID SAMUELSSON-LINDBERG:

Coachingen öppnade upp för både jobb och kärlek!



På kyrkogården i Skatelöv fann Ingrid Samuelsson-Lindberg både en ny sysselsättning och kärleken.

blev Ingrids handledare.

När Ingrid kom till Eija första gången mätte hon ganska dåligt.

– Uppsägningen tog mig hårt, berättar Ingrid. Jag hade köpt ett hus och till råga på allt så fick jag en knuta på halsen i samma veva. Jag blev väldigt orolig och trodde att det var något allvarligt.

Den ekonomiska osäkerheten och oron för sin hälsa gjorde att Ingrid inte orkade ta tag i sin situation.

Eija berättar att Ingrid verkligen var nere när de träffades första gången.

– Jag bedömde att det var värre än en normal nedstämdhet efter en uppsägning, så jag såg till att Ingrid fick gå och prata med en av våra psykologer.

Ingrid själv upplevde träffarna med psykologen som mycket värdefulla.

– Det var bra. Mycket gammalt kom upp till ytan som jag inte hade bearbetat ordentligt. Jag fick mycket

hjälp både av psykologen och av att prata med Eija.

Efter några veckor kom också provsvaren från sjukhuset som visade att knutan på halsen var ofarlig. När nu den värsta oron hade lyft kände sig Ingrid redo att leta jobb. Hon hade fortfarande sin anställning kvar på Obik, men tiden började rinna ut.

– Eija har varit som en god vän, hon lyssnar och ger värdefulla tips om vad jag ska göra. Hon peppade mig så att jag inte blev sittande utan att ta mig för något. Hon har pushat och motiverat, varit tillgänglig och hjälpt till med mitt CV.

Inget administrativt

Ingrid hade ingen erfarenhet av att arbeta med datorer, så hon ville inte söka några jobb som innebar kontorsarbete. Att Eija kunde hjälpa henne att skriva jobbsökningar var till

stor hjälp för Ingrid. Däremot är hon mycket intresserad av trädgårdsarbete, så när Eija föreslog att hon skulle söka jobb på en kyrkogårdsförvaltning nappade hon direkt.

– Jag skickade in jobbsökningar till ett par olika församlingar i närheten som behövde folk.

Några veckor senare fick hon napp. Ingrid blev ombedd att komma på anställningsintervju för en tidsbestämd tjänst i kyrkan i Skatelöv.

– Sista dagen jag jobbade på mitt gamla jobb så ringde prästen i Skatelöv och sa att jag hade fått tjänsten!

Ingrids tjänst på kyrkogården började fyra veckor senare. Som kyrkogårdsvaktmästare har man hand om alla gräsmattor och planteringar, man rensar ogräs och planterar nytt. Vid helger, begravningar, dop och kvällsgudstjänster ringde hon i klockorna och skötte ljudanläggningen.

Mer än bara jobb

Men det var inte bara hårt arbete på kyrkogården. Kyrkvaktmästaren som lärde upp Ingrid under hennes första vecka på jobbet lyckades charma henne rejält och det uppstod ljuva känslor bland gravstenar och påskliljor.

– Vi har nu haft sällskap i några månader och det känns jättehärligt, skiner Ingrid. Genom coachingsamtal och psykologstöd hade jag klarat upp mycket från mitt tidigare liv, så jag var äntligen öppen för att ta in ny kärlek i mitt liv.

VILL DU VETA MER?

Kontakta **Eija Petersson** på telefon **0470-85464** eller e-posta till **eija.petersson@arbetslivsresurs.se**

Garanti för nytt jobb

Arbetslivsresurs resultatgaranti innebär att konsulterna jobbar så länge det krävs och garanterar att minst 80 % av deltagarna som står till arbetsmarknadens förfogande ska ha en ny lösning när programmet avslutats. När Ingrid Samuelsson-Lindbergs tidsbestämda anställning på kyrkogården tog slut fick hon därför träffa sin konsult på Arbetslivsresurs igen. Några månader senare fick hon en fast anställning.

”Bredden gör Arbetslivsresurs unika”

Åsa Eriksson är konsult på Arbetslivsresurs och arbetar med **omställningsförsäkringen** TSL. Åsas viktigaste arbetsuppgifter som coach är enligt henne själv att **lyssna, stötta** och **vägleda** mot nytt jobb.

Med placering i Linköping är Åsa mycket ute i länet och hon arbetar med företag både i Motala och i Norrköping.

– Arbetslivsresurs har tidigare arbetat mycket med rehabilitering här i Östergötland, men nu är tanken att vi ska satsa mer även på omställningssidan.

Du som är relativt nyanställd, har du någon uppfattning om vad som skiljer Arbetslivsresurs från andra omställningsföretag?

– Jag tycker framför allt att Arbetslivsresurs har en bred bas av olika kompetenser som sjukgymnaster, arbetsterapeuter, studievägledare, karriärcoacher och psykologer. Vi har en spännvidd och man kan som coach få hjälp och stöttning av expertis om man har en klient med fysiska eller psykiska besvär.

Hur påverkar det klienterna?

– De får helt enkelt kvalificerad hjälp. Mycket rörs upp när man blir uppsagd, det kan bli slitningar även på andra plan än i yrkeslivet, som till exempel skilsmässa eller psykiska besvär till följd av uppsägningen. Istället för att behöva hänvisa en person till öppenvården kan jag istället erbjuda hjälp från oss. Spännvidden betyder också att vi konsulter kan fokusera på att arbeta med personen för att hitta ett nytt jobb.

Åsa har själv erfarenhet av att vara arbetslös.

– Jag har aldrig varit så pressad i hela mitt liv. Det var ensamt och osäkert, jag kunde inte intervjueteknik och jag hade ingen riktig koll på vad som borde stå i mitt CV. Men jag har



– Som coach måste man kunna ge människor positiv energi, säger Åsa.

stor nytta av den erfarenheten i mitt jobb idag.

Vilken är den viktigaste egenskapen hos en konsult som jobbar med omställning?

– Att man är målfokuserad, empatisk och att man styr människan genom processen för att hon ska skaffa sig ett nytt jobb. Vi ska se till att de inte ältar utan istället fokuserar mot jobb.

Och om det inte går?

– Då får man givetvis backa som coach, vänta in rätt stämning och ge dem redskap att förkorta sorgeperioden. Eller så får man släppa helt för en stund, låta personen vara ifred och ta upp det igen senare.

Vilken typ av redskap finns för coachen att använda för att komma vidare?

– Det finns många olika strategier för att komma framåt. Man kan ge klienten hjälp att se över sitt liv och ge tips om hur man kan må bättre som till exempel hälsa, kost och motion. Men det är oftast skönt att bara ha någon att prata med som lyssnar. Många använder oss för att prata av sig och sedan kan man fortsätta framåt.

Istället för att gå arbetslös började Åsa att studera. När hon hade läst färdigt på PA-programmet och var redo att ta sig an arbetsmarknaden som nyutexaminerad personalare var det 90-tal och jobben växte inte på träd.

– Man fick vara kreativ helt enkelt, så jag startade eget. Jag gjorde kundtidningar och broschyrer i några år.

Finns det någon dålig egenskap som coach?

– Att man inte lyssnar. En coach som har en egen agenda och ett annat mål än personen som sitter framför dig kommer inte att lyckas. Man måste ta reda på vad personen verkligen vill, vilka drömmar, mål och önsningar som finns i den personen, det kan inte jag som coach bestämma.

Åsa har fått in några nya fall i Motala, bland annat på företaget Dometic som tillverkar kylskåp till husbilar. Ett 70-tal personer är uppsagda, så där kommer Åsa att tillbringa mycket tid framöver.

– Vi har också lyckats med att komma in på företag i branscher där vi tidigare inte varit så starka i Östergötland, som till exempel Handels och IF Metall. Det känns roligt och jag tror att vi kommer att växa ännu mer inom de branscherna framöver!



Ett välskrivet CV är en dörröppnare. Med några enkla tips och råd kan du förbättra ditt CV och nå bättre resultat när du söker en tjänst.

Berits CV-tips

Berit Höjelid är konsult på **Arbetslivsresurs** i Växjö. Här delar hon med sig av sina **bästa CV-tips!**

Anpassa din ansökan

Formulera vilket mål du har med din ansökan. Matcha dig mot jobbet du söker och lyft fram de kompetenser som har med jobbet att göra.

Vara klar och tydlig

Låt flera läsa igenom ditt brev för att se att det verkligen är tydligt vad du menar. Skriv felfritt och med en snygg layout.

Lägg stor vikt vid det personliga brevet

Här kan man nämna det som sticker ut, men som inte är så formellt som till exempel en utbildning. Det kan

vara att man är aktiv i någon förening eller att man har erfarenhet från utlandet.

Visa intresse

Berätta i brevet varför du söker jobb på just detta ställe, vad som fick det att bli intresserad.

Berätta om dig själv

Det är viktigt för arbetsgivaren att få en känsla för vem du är och många tycker att ett personligt brev ofta ger en bra bild av personen de söker.

Kontaktpersoner hos Arbetslivsresurs



Åsa Eriksson
asa.eriksson@arbetslivsresurs.se
013-258738



Berit Höjelid
berit.hojelid@arbetslivsresurs.se
0470-85471



Eija Petersson
eija.petersson@arbetslivsresurs.se
0470-85464

Arbetslivsresurs hjälper företag och individer att öka sin prestationsförmåga!

Vi hjälper företag och organisationer att i högre grad förstå och genomföra de förbättringsåtgärder som har ekonomisk effekt på humankapital och lönsamhet. Vi gör detta genom att hjälpa människor att finna nya karriärer, få människor tillbaka till arbetslivet och att generellt utveckla prestationsförmågan inom organisationen.

Vi har kunskap om vad som krävs för att locka fram det bästa ur både individ och företag. Arbetslivsresurs är specialister på att utveckla människor utifrån beprövad metodik grundad på kunskap från de mest komplexa uppdragen. Genomarbetade och beprövade processer och verktyg är sedan länge ryggraden i vårt arbetssätt.

Arbetslivsresurs AR AB, är ett av Sveriges ledande företag inom organisationsutveckling, rehab och omställning. Vi är ca 250 medarbetare och finns i Borlänge, Borås, Eskilstuna, Falköping, Göteborg, Halmstad, Helsingborg, Jönköping, Kalmar, Karlshamn, Karlskrona, Karlstad, Katrineholm, Kristianstad, Linköping, Luleå, Malmö, Norrköping, Nyköping, Skövde, Stockholm, Sundsvall, Trollhättan, Umeå, Uppsala, Varberg, Västervik, Västerås, Växjö, Örebro, Östersund.

Filialer: Alingsås, Avesta, Enköping, Falkenberg, Gävle, Härnösand, Lidköping, Ljungby, Markaryd, Motala, Nässjö, Södertälje, Tidaholm, Tranås, Uddevalla, Ystad, Ömsköldsvik.