

Mönsterbrytande aktiviteter

- vad är det för vinst med det?

Ability® 2024



Mål med presentationen

1. Att du förstår att du behöver göra på ett nytt sätt för att få ett nytt resultat.
2. Att du bestämmer dig för att bli en "Mönsterbrytare".
3. Att Du lär dig att det finns andra metoder för att hitta jobb.
4. Att Du bestämmer dig för att utmana dig själv och söka jobb på ett nytt sätt.
5. Att Du reflekterar och lär dig något av presentationen som du har nytta av i ditt jobbsökande.



Bryta mönster

- Det handlar om att bryta dig loss från det du är van vid. Förändra hur du gör olika saker genom att tex. tänka nya tankar, prata med nya människor.
- Genom att du vågar bryta och byta ut gamla invanda beteendemönster mot nya vanor ökar du ditt självförtroende.
- Vår hjärna gillar att göra saker den är van vid - den kopplar in autopiloten inom dig. Du har alltså vanor och beteenden som du varken ifrågasätter eller tänker på att du gör. Syftet för hjärnan är att spara energi, genom att inte behöva tänka på hur saker ska göras.





Stäng av din ”autopilot”

- Men vissa vanor kanske inte gynnar dig längre. Du kan ha olika beteendemönster som hindrar dig i din vardag, speciellt när du bestämt dig för att nå ett nytt mål.
- Mönsterbrytande aktivitet betyder alltså att du ska stänga av din ”autopilot” som får dig att göra saker av slentrian och gammal vana, för att göra på ett nytt sätt.
- Det kommer att kännas ovant, och kanske känner du dig osäker, men ju mer du tränar på att skapa en ny vana desto tryggare och säkrare kommer det att kännas.

Skapa en ny vana

- Det är viktigt att du kommer ihåg att det tar minst 21 dagar att skapa en ny vana, och under den här tiden kan du möta på motstånd till den förändring du önskar göra.
- Då är det bra med lite envishet och självdisciplin så att du når ditt mål. Som bonus kommer du också att stärka ditt Självförtroende och din stolthet över dig själv ökar markant!
- För när den nya vanan går på "autopilot", då gör du den nya vanan med lätthet. Så håll ut och håll i - så kommer du att lyckas!



Våga tänka annorlunda Våga göra annorlunda

- Våga göra aktiviteter du tidigare inte gjort.
- Bryt mönster och kliv ut ur din komfortzon - det kan ge bättre resultat än du tror.
- När du gör något på ett nytt sätt får du så klart ett nytt resultat.
- Börja med att förändra hur du söker jobb.



Vanligaste sättet att söka jobb

- Du söker jobb via nätet genom platsbanken, bemanningsföretag, sociala medier.
- Det känns tryggt och bekvämt, och du behöver inte bli speciellt "utmanad".
- Stanna upp och fundera nu om du får det resultat du önskar dig...?



Jobsökaraktiviteter som utmanar lite...

- Du kontakter företag via mail och telefon för att leta dolda jobb och nätverka – göra yrkesintervjuer.
- Du tar kontakt med företag via spontanbesök, för att lämna ditt CV och visa dig personligen.
- Du söker och tar kontakt med ditt nätverk för att hitta dolda jobb.
- Du känner dig bekväm med att prata om att du söker nytt arbete.
- Är det här du...? eller är det dags att bli din nya metod?



Ny kunskap är utvecklande

- Ny kunskap ger dig nya insikter och möjligheter att göra saker på ett nytt sätt.
- Du kan utveckla dina kunskaper som jobbsökande bl.a. genom att delta i Abilitys informationsmöten, eller ta del av viktig information på AF's hemsida.
- Läs mer, utbilda dig och utöka din kunskap om ett specifikt område du är intresserad av.
- Ägna dig åt personlig utveckling för att bryta mönster och stärka din självkänsla/självförtroende.



Tips på utvecklande jobbsökaraktiviteter:

- Webbinarer/Poddar
- Kortare utbildningar
- Håll koll på yrkesprognosen
- Jobbmässor/rekryteringsträffar
- Hälsofrämjande aktiviteter
- Motiverande coachsamtal



Webbinarer kan du hitta hos:

- Arbetsförmedlingen
- LinkedIn
- Andra hemsidor på nätet



Kortare utbildning

- Arbetsmarknadsutbildningar
- Komvux
- Folkhögskola
- Privata företag



Yrkesprognoser hittar du hos AF's hemsida

- Ta reda på hur din bransch ser ut just nu.
- Ta reda på yrken där det är lätt att få jobb just nu och 2 år framåt.
- Känn in vilket yrke som du vill satsa på.

[Hitta yrken - Arbetsförmedlingen](https://arbetsformedlingen.se)
(arbetsformedlingen.se)



Jobbmässor/ Rekryteringsträffar

- Arbetsförmedlingen
- Företag
- Kommunen
- Facebook
- Få tips av din coach



Hälsosfrämjande aktiviteter

Genom att göra aktiviteter som främjar din hälsa så får du både mer ork och energi att vara en aktiv "mönsterbrytare".

- Träna styrka
- Promenera
- Yoga
- Dansa
- Att vara kreativ är bra för att sänka stress tex rita/måla och spela instrument.



Svara på frågorna i frågeformuläret
B. VÄGLEDNING MOT ARBETE ELLER UTBILDNING
och ruta 7: Mönsterbrytande aktiviteter

Veckans uppgift:

1. Finns det något mönster/beteende som du mår bra av att förändra?
2. Vad är vinsten med att göra den förändringen?
3. Vilken annan jobsökaraktivitet kan du prova att göra?
4. Behöver du något stöd eller mer information för att klara den nya jobsökaraktiviteten?
5. Reflektion: Vad lärde du dig av dagens presentation? Hur kan du dra nytta av det i ditt jobsökande?

