

# Dina bästa arbetsår ligger framför dig...

Get ready!

*Du tillbringar många timmar i arbetslivet.  
Min målsättning är att hjälpa att dig finna ett arbete  
som du kommer att trivas med och  
som kan tillfredsställa dina behov och drivkrafter.*

*Är du motiverad att  
finna ut vilket jobb du vill ha och få hjälp med att söka dig till  
en arbetsplats så är detta programmet för dig.*



Get ready! hjälper dig med att komma vidare

Företagsnamn

**Get ready!** (Get ready, Nacka-Stockholm)

Avtalat tjänsteutbud

## Vad är ditt behov just nu?

**A** Vet du vilken tjänst/jobb du vill ha

Men du vill ha hjälp med att söka jobb, få fler idéer över hur du kan söka jobb, se över din CV, kanske träna inför intervjun, känna att du har någon som stödjer dig aktivt!

⇒ Välj då steg 3 med Get ready!

**B** Vet du vilken tjänst/jobb du vill ha men har inte trivts på din senaste anställning och vill se över lite av dina behov, drivkrafter för att komma rätt nästa gång. Du vill dessutom få stöd i din jobbsökningsprocess.

⇒ Välj då steg 2 + 3 med Get ready!

**C** Vet du inte vilken tjänst/jobb du vill ha

då kan vi göra en lite grundligare karriärcoaching samtidigt som du söker jobb. Du vill också få stöd under jobbsökningsprocessen.

⇒ Välj då steg 1 + 2 + 3 med Get ready!

Get readys steg:

Steg 1: Vem är jag? Vad kan jag?

Steg 2: Vad vill jag? Vad behöver jag?

Steg 3: Hur kommer jag dit?

Get ready! har ett komplett livs- och karriärplaneringsprogram.

Du bestämmer själv vilka delar du behöver och hur mycket tid du vill lägga ner för att finna ditt drömjobb. Du kan få hjälp med allt från att ta fram vilka branscher du vill jobba i, vilka dina styrkor är, vilka drivkrafter du har, till en modern CV, hur du gör för att lyckas i intervjun till bra tips på att söka jobb.

## Varför ska du välja Get ready! som din karriärcoach?

1 Du får en utbildad KARRIÄR-coach inte bara en allmän coach.

Att vara coach betyder att vara stöd och hjälp på vägen. Att vara karriärcoach betyder att man har en speciell utbildning för att coacha när det gäller jobb, yrke, karriär. Jag fick min certifiering 1999. Har även jobbat med att utbilda karriärcoacher.

2 Du får en coach med 10 års erfarenhet av just karriärcoaching

Jag har jobbat heltid i mitt företag sedan jag fick min certifiering som karriär-coach..

3 Du vet vem du får som coach.

Eftersom Get ready! har en coach och det är jag, Helén Vedlé, så vet du vem du får.

4 Du får en coach med gott rykte. Några omdömen jag fått:

*inspirerande, hoppningivande, positiv, lugn, mycket pedagogisk och metodisk*

5 Du får jobba metodiskt och praktiskt

Det material jag använder mig av är mina deltagare mycket förtjusta i. Det är mycket praktiskt och lätt att använda.

6 Du kan välja hur du vill delta i programmet

Du kan gå individuellt eller i en liten grupp. Du kan också gå både individuellt och i grupp. Du kan delta på seminarier som ger dig bra idéer. Du kan ta få eller många personliga möten. Du kan lägga till mail och/eller telefoncoaching.

Du kan gå varje vecka, varannan eller en gång i månaden. Allt efter dina behov.

7 Du får stöd i att finna ditt drömjobb

Om vi inte vet vad vi vill så hittar vi inte heller det vi söker. Mitt mål är att du ska finna ditt drömjobb vare sig det är på kort eller lång sikt.

8 Du lär dig att skriva en MODERN CV

Jag har många bra exempel på hur du skriver bra CV som skiljer sig från mängden och som arbetsgivarna gillar.

9 Du lär dig många sätt att söka jobb.

Vi optimerar ditt sökande genom många olika tips på hur du kan söka jobb.

10 Vi kommer att ha trevligt

Jag gör mitt bästa för att du ska trivas i programmet och komma vidare. Du gör ditt bästa för att komma till ett nytt jobb.



Helén Vedlé

Get ready!

www.getready.se info@getready.se 070 647 17 27 Helén Vedlé personlig coach till nyarbetslösa och korttidsarbetslösa

Yrkesinriktning

## Alla yrkesområden

Du kan delta i programmet oberoende på vilket yrke eller bransch du har/vill ha.

Har ett stort kontaktnät bland företag som du kan ha nytta av. Jag har själv arbetat inom många branscher innan jag blev karriärcoach. Har coachat många människor inom många yrken och branscher.

Geografiskt område (kommuner) (AF arbetsmarknadsområde är understruket)

## Alla kommuner runt Stockholm

- Huddinge, Botkyrka, Haninge, Nacka, Nynäshamn, Salem, Tyresö, Värmdö
- Stockholm, Lidingö
- Solna, Danderyd, Ekerö, Håbo, Järfälla, Norrtälje, Sollentuna, Solna, Sundbyberg, Täby, Upplands-Bro, Upplands-Väsby, Vallentuna, Vaxholm, Österåker

Utbildning/erfarenhet Helén Vedlé

## Certifierad karriärcoach Helén Vedlé

- ✓ Utbildning och certifiering karriärcoach/rådgivare 1999. Arbetat heltid sedan år 2000 med coaching.
- ✓ Coaching och utbildningsverksamhet inom områdena Livs- & Karriärplanering, Stresshantering och Arbetsmetodik.
- ✓ Högskolestudier 200p: pedagogik, metodik, information, kommunikation, mental träning, stresshantering,
- ✓ Själv arbetat i olika roller: anställd, VD (10 år), konsult (5 år), egen företagare (sedan 2000)
- ✓ Egen yrkeserfarenhet inom följande branscher: Utbildning, Kultur, Turism, Teater, Ideella sektorn, Konsultverksamhet.
- ✓ Övriga meriter: Certifierad stresspedagog, Grundutbildning i KBT, Certifiering: Stressprofil® & Arbetsmiljöprofil®

Vad vill du? - svaret finns i ditt huvud!

Som coach är mitt ansvar att ställa frågorna och ge dig ett bra pedagogiskt material med tankeövningar för att du ska kunna komma fram till vad du vill jobba med. Jag ser det som att du lägger ett pussel och efter du lagt tillräckligt många pusselbitar (övningar) så ser du vad pusslet föreställer (arbetet som tillfredsställer dina behov).

Hur gör jag? - du får rådgivning från min långa erfarenhet när det gäller jobbsökning

Hur du skriver CV, ansökningsbrev, intervjuförberedelser och jobbsökningsmetoder

Referenser (referensuppdrag)

## Alla typer av karriäruppdrag

Karriärcoaching

Livs- & Karriärplanering

Jobbsökningsrådgivning

Karriärcoaching för stressade (inkl sjukskrivna)

Konsult i personalutveckling och yrkeslivsfrågor

Utbildning av karriärcoacher

Outplacement uppdrag, omställning

Intern karriärplanering

Jobbrotation

Intern kompetenskartläggning

Chefscoaching

## Alla åldrar

Min äldsta deltagare hade ett år kvar till pension. Hösten 2008 coachade jag två deltagare 62 och 63 år som ville ha riktigt bra arbetsår fram till pensionen. De yngsta deltagarna har varit 13 år genom den s.k. Karriärchecken i Nacka kommun, för ungdomar från högstadiet till gymnasiet samt vuxenstuderande.

## Alla behov

- ✓ Har yrke, vet var jag vill, vet hur jag kommer dit. - Vill ha stöd i processen!
- ✓ Har yrke och vet var jag vill. - Men hur kommer jag dit?
- ✓ Har yrke men trivs inte. - Vad vill jag? Hur kommer jag dit?
- ✓ Har yrke men vill vidare till annan bransch. - Vilken bransch vill jag? Hur kommer jag dit?
- ✓ Har yrke men vill vidare. - Vad vill jag? Hur kommer jag dit?
- ✓ Har inget yrke och vet inte vad jag vill? - Vad vill jag? Hur kommer jag dit?

Fakta

## Coach

1 anställd coach Helén Vedlé, utbildad KARRIÄRcoach, inte bara coach. Utbildad 1999. Stor erfarenhet.

## Lokal

Ugglevägen 34 B, 131 44 Nacka.

Ugglevägen är en tvärgata till Gamlavärmdövägen som ligger mellan Ektorpcentrum och Skurubron. Mitt emot Skuru skola, vid trafikljuset..

Bussar som stannar är 409/411, 413, 414, 420, 422, 471. Från busshållplatsen till lokalen är det ca 100 meter.

Direkt buss från Slussen tar 15 min. Lokalbuss inom Nacka och från Värmdö.

Gratis parkeringsmöjligheter. Cykelvägar.

## Öppettider

enligt överenskommelse vanligtvis 10.00-18.00. Tider för kvällar och helger kan överenskommas

Get ready!

www.getready.se info@getready.se 070 647 17 27 Helén Vedlé personlig coach till nyarbetslösa och korttidsarbetslösa

*Mailadress*  
info@getready.se

*Hemsida*  
www.getready.se Se under rubriken "JOBBCOACH"

**Allmän beskrivning**

**3 månader**

Programmet som du får genom AF kan vara upp till tre månader. Du får jobba med samma coach hela tiden hos Get ready!

Hos mig så kommer du först på ett inledande samtal.

*Du får ett program som är upplagt efter dina behov.*

**Specialitet:**

Många deltagare som kommer till mig för karriärcoaching har stressproblematik (Jag arbetar även med rehabilitering).

Programmet genom AF innehåller ej stresshantering. Men det kan vara till din fördel att jag har stor erfarenhet av stressproblematik.

**Hur du gör för att inte tävla med 400 andra om samma jobb?**

Du får hjälp med att upprätta ett modernt CV och en ansökningshandling som marknadsför dig och dina styrkor. Du kanske också har behov av att lära dig mer om förberedelser av intervjuer (intervjuträning/teknik) samt bra jobbsökningstekniker.

**Upplägg:**

Du får göra en behovsanalys innan programmet startar och vi kommer tillsammans överens om hur du vill genomföra programmet.

Du har en konkret handlingsplan som du kan följa. Du väljer om du vill ha individuell coaching eller kombinerat med workshops. Du får dessutom telefon och mailcoaching.

*Välkommen att läsa mer på hemsidan eller att kontakta mig  
för ytterligare information om karriärprogrammet.*

*Helén Vedlé*

*Get ready!*