**Atvinnuleitaráætlun**

***Job Search Plan***

Ágæti atvinnuleitandi. Hér gerir þú áætlun um atvinnuleit þína s.s. hvernig starfi/störfum þú leitar að og hvar, hvað þú gerir til að styrkja stöðu þína á vinnumarkaði og hvernig þú hyggst viðhalda virkni þinni. Einnig eru nokkrar spurningar um þekkingu og líðan. Vinsamlega reyndu að fylla áætlunina út eftir bestu getu. Með góðri kveðju, ráðgjafar hjá Vinnumálastofnun.

*Dear jobseeker. Here you make a job search plan , e.g. what kind of job / jobs you are searching for and where, what you are going to do to strengthen your position in the labor market and how you intend to maintain your activity. There are also some questions about knowledge and well-being. Please try to complete the plan to the best of your ability. Sincerely, counsellors at the Directorate of Labor.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Fullt nafn/*Full name*: | Kennitala/*ID* | Sími og netfang/*phone and email* | Dagssetning/*Date*: |

|  |
| --- |
| Hvers konar starfi/störfum stefnir þú að? Nefndu a.m.k. þrennskonar störf. Hafðu í huga að það er mikilvægt að þú takmarkir ekki atvinnuleit um of við ákveðið starf. *What kind of work / jobs are you aiming for? Mention at least three types of jobs. Keep in mind that it is important that you do not limit your job search too much to a specific job.* |

|  |
| --- |
| Hvaða menntunar/þekkingar/reynslu er krafist í þeim störfum?  *What education / knowledge / experience is required in those jobs?*  Hvaða námi hefur þú lokið *What studies have you completed?* |
| Hvaða styrkleika hefur þú sem gætu verið eftirsóknarverðir fyrir vinnuveitendur/vinnustaði? *What strengths do you have that would be desirable for employers / workplaces?* |
| Hvað er að hindra þig í að fá, finna eða leita að starfi? Nefndu helstu hindranir: *What hindrance are you facing to getting, finding or looking for a job? Name the main obstacles:*  Hvaða lausnir sérðu fyrir þér til að mæta þessum hindrunum? Er einhver í nærumhverfi þínu sem gæti mögulega aðstoðað þig við að finna lausnir og yfirstíga hindranir þannig að þú komist í starf? *What solutions do you see for meeting these barriers? Is there anyone close to you who could possibly help you to find solutions and overcome obstacles to get you a job?* |
| Ertu í námi núna/*Are you studying now*? Já/*yes* \_\_\_\_\_\_ Nei/*No*\_\_\_\_\_  Ef já þá hvaða námi/*If yes then what study?:*  Nefndu námskeið eða nám sem þú hefur áhuga á að fara á/í og gæti styrkt þig í atvinnuleit. Er eitthvað annað sem getur styrkt stöðu þína eða stuðlað að virkni á meðan þú ert án atvinnu? *Write name of a course or study that you are interested in attending and could support you in your job search. Is there anything else that can strengthen your position or promote activity while you are unemployed?*  Er eitthvað sem hindrar þig í að fara á námskeið eða í nám sem þú hefur hug á og þá hvað? *Is there anything that prevents you from attending a course or study that you are interested in, if so what?* |
| Hvernig ert/ætlar þú að haga atvinnuleit þinni. Útskýrðu og gefðu dæmi um hvernig þú leitar að og sækir um störf. Þú getur fengið hugmyndir hér: <https://www.vinnumalastofnun.is/radgjof-og-thjonusta/radgjafathjonusta/atvinnuleitin>  *How are you going to manage your job search? Explain and give examples of how you wll find and apply for jobs. You can get ideas here:* [*https://vinnumalastofnun.is/en/counselling-studies-and-courses/practical-advice-for-your-job-search*](https://vinnumalastofnun.is/en/counselling-studies-and-courses/practical-advice-for-your-job-search)  Viltu starfa á öðru atvinnusvæði en þú býrð á núna. Ef svo er skrifaðu hér á hvaða svæði: *Do you want to work in a different business area than you currently live in? If so, write here in which area:* |

|  |
| --- |
| Skrifaðu niður amk 15 fyrirtæki sem þú getur sótt um starf hjá strax.  Þú þarft ef til vill að hugsa um stærra atvinnusvæði og út fyrir þægindarammann.  *Write down at least 15 companies that you can apply for a job right now. You may need to think about a larger job/business area and beyond your comfort zone.*  *1.*  *2.*  *3.*  *4.*  *5.*  *6.*  *7.*  *8.*  *9.*  *10.*  *11.*  *12.*  *13.*  *14.*  *15.* |

**Svaraðu eftirfarandi spurningum (x)/** ***Answer the following questions(x)*:**

**Ég á til vandaða og uppfærða náms - og starfsferilskrá CV og hef sett hana inn á mínar síður hjá Vinnumálastofnun? Athugaðu að ferilskráin er mikilvægasta tækið í atvinnuleitinni.** <https://www.vinnumalastofnun.is/radgjof-og-thjonusta/radgjafathjonusta/ferilskra-og-kynningarbref>

***I have a good and updated CV and have posted it on my pages at the Directorate of Labor? Note that the CV is the most important tool in the job search.***[*https://www.vinnumalastofnun.is/en/counselling-studies-and-courses/practical-advice-for-your-job-search*](https://www.vinnumalastofnun.is/en/counselling-studies-and-courses/practical-advice-for-your-job-search)

*Já/Yes\_\_\_\_\_ Nei/No\_\_\_\_\_*

**Ég þekki til styrkja til að fara á námskeið og/eða í nám hjá Vinnumálastofnun**?  <https://www.vinnumalastofnun.is/radgjof-og-thjonusta/nam-og-namskeid>  
***I have knowledge about grants to attend courses and / or studies at the Directorate of Labor?***

[*https://www.vinnumalastofnun.is/en/counselling-studies-and-courses/study-grants*](https://www.vinnumalastofnun.is/en/counselling-studies-and-courses/study-grants)

*Já/Yes\_\_\_\_\_ Nei/No\_\_\_\_\_*

É**g veit hvernig ég get pantað tíma í ráðgjöf hjá Vinnumálastofnun?** <https://vinnumalastofnun.is/panta-tima>

***I know how I can make an appointment for counselling at the Directorate of Labor?***[*https://www.vinnumalastofnun.is/en/book-an-appointment*](https://www.vinnumalastofnun.is/en/book-an-appointment)

*Já/Yes\_\_\_\_\_ Nei/No\_\_\_\_\_*

**Ég þekki til ráðningarstyrkja þ.e. starfsúrræða í samstarfi við atvinnurekendur?** <https://vinnumalastofnun.is/atvinnurekandi/radningarstyrkir>  
***I have knowledge of recruitment grants  in collaboration with employers?***[*https://www.vinnumalastofnun.is/en/employer/recruitment-grants/recruitment-grant*](https://www.vinnumalastofnun.is/en/employer/recruitment-grants/recruitment-grant)

*Já/Yes\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Nei/No*

**Ég þekki til stuðnings við atvinnuleitendur með viðskiptahugmynd?**

<https://vinnumalastofnun.is/radgjof-og-thjonusta/frumkvodlastarf/frumkvaedi>  
***I know of support for unemployed entrepreneurs  with a business idea?***[*https://vinnumalastofnun.is/en/counselling-studies-and-courses/initiative-create-your-own-business*](https://vinnumalastofnun.is/en/counselling-studies-and-courses/initiative-create-your-own-business)

*Já/Yes\_\_\_\_\_ Nei/No\_\_\_\_\_*

\_\_\_\_\_ Ég þarf aðstoð við að gera náms- og starfsferilskrá/I need help making a curriculum vitae (CV)

\_\_\_\_\_ Ég þarf aðstoð í atvinnuleit/I need assistance in job search

\_\_\_\_\_ Ég þarf að læra grunnatriði í notkun tölvu/I need to learn the basics of using a computer

\_\_\_\_\_ Ég þekki vel til fræðslustyrkja hjá mínu stéttarfélagi/I am well acquainted with the educational grants of my union

\_\_\_\_\_ Ég veit hvað raunfærnimat er (sjá https://frae.is/wp-content/uploads/2017/12/b%C3%A6klingur-raunf%C3%A6rni.pdf og <https://naestaskref.is/raunfaernimat/>. Einnig er hægt að sjá myndband: <https://www.youtube.com/watch?v=Y4QSKCeShtY&t=10s>)

I know what real skills assessment is (validation of non formal learning), (see <https://frae.is/wp-content/uploads/2017/11/B%C3%A6klingur-enska_1342453022.pdf>)

**Hvað lýsir best líðann þinni núna? *What best describes your well-being right now?***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Slæm/Bad* | *Sæmileg/Fairly* | *Hvorki góð né slæm/Neither good nor bad* | *Góð/Good* | *Mjög góð/Very Good* |

**Gangi þér vel í atvinnuleitinni. Við minnum á að ávallt er hægt að panta viðtal hjá ráðgjafa á vef Vinnumálastofnunar og í síma 5154800**

***Good luck in your job search. We remind you that you can always book an interview with a counselor on the Directorate of Labour's website and by phone 5154800***