



Hinder och svårigheter

Vad är det som gör att du inte når
dina drömmar och mål?



Mål med presentationen



DU UPPTÄCKER ATT
NEGATIVA TANKAR OCH
KÄNSLOR KAN HINDRA DIG I
DITT JOBBSÖKANDE.



DU FÖRSTÅR ATT NÅGOT
SOM FÖRST KÄNNES SOM
ETT HINDER, KAN VISA SIG
GE DIG EN STYRKA SEDAN.



DU UPPTÄCKER ATT DET
KAN VARA EN STOR VINST I
ATT UTMANA DINA
RÄDSLOR OCH DET SOM
HINDRAR DIG.



DU BESTÄMMER DIG FÖR
ATT BLI
LÖSNINGSFOKUSERAD OCH
ATT SE MÖJLIGHETER
ISTÄLLET FÖR HINDER.



DU UPPTÄCKER ATT LIVET
ÄR BÅDE ROLIGT OCH
SPÄNNANDE NÄR DU GÖR
SAKER PÅ ETT NYTT SÄTT.

Svårigheter för Arbetssökande:

- Att söka arbete kan vara en utmanande process, och olika personer kan uppleva olika svårigheter beroende på deras omständigheter och erfarenheter.
- Här är några vanliga utmaningar som arbetssökande kan möta:



1. Avslag och brist på respons:

- Att få avslag eller inte höra tillbaka från arbetsgivare efter att ha skickat in ansökningar kan kännas tungt och göra det svårt att hålla motivationen uppe.



2. Ekonomiska hinder:

- Många arbetssökande upplever ekonomiska svårigheter när de inte har ett arbete.
- Detta påverkar deras välmående och självkänsla negativt.



3. Social isolering:

- Att vara arbetslös kan leda till känslor av åsidosättande och isolering.
- Deltagare i studier har beskrivit lägre livslust och minskat självförtroende när de inte har ett arbete.



4. Fysiska hinder:

- Personer med fysisk funktionsnedsättning kan möta praktiska hinder på arbetsmarknaden.
- Det kan behövas anpassningar i hemmet, på arbetsplatsen eller i samhället för att underlätta deras dagliga liv.



5. Självkänsla och motivation:

- Att vara arbetslös kan påverka självkänslan och motivationen. Det är viktigt att hitta strategier för att övervinna dessa hinder och öka chanserna att hitta ett passande jobb.
- Sammanfattningsvis är det viktigt att förstå och adressera de hinder och svårigheter som arbetssökande står inför.



A purple padlock with a gold heart-shaped metal plate is the central focus. It is attached to a metal shackle. The background is a blurred image of a bridge with stone arches, suggesting a romantic or symbolic setting.

Kan ditt tankesätt påverka
ditt sätt att agera?

2 olika tankesätt (mindset)

Människor kan ha två olika tankesätt :

Växande tankesätt (mindset)

– tror att deras talanger och förmågor kan utvecklas. Ser samma möte som möjlighet att förbättras och växa.

Låst tankesätt (mindset)

– tror att deras talang och förmågor är huggna i sten. Ser varje möte som ett test på deras värdighet.



Växande tankesätt (mindset) tänker så här:

- Jag ser misslyckanden som en möjlighet att lära och växa.
- Jag kan lära mig vad jag vill, min potential är inte förutbestämd.
- Utmaningar stimulerar mig.
- Återkoppling från andra får mig att växa.
- Jag ger inte upp.
- Andras framgångar inspirerar mig.



Låst tanke sätt (mindset) tänker så här:

- Klarar jag inte en utmaning då har jag misslyckats.
- Antingen är jag bra på något eller så är jag det inte.
- Jag undviker utmaningar och sådant jag inte är bra på.
- Jag ger lätt upp.
- Jag kommer inte att bli bättre hur mycket jag än försöker.



Några fler negativa tankar...

- Jag kan inte.
- Tänk om det blir fel.
- Vad ska andra tycka?
- Jag har aldrig gjort det.
- Andra är säkert bättre.
- Tänk om någon skrattar åt mig.
- Tänk om det gör ont.
- Det är för svårt
- Det kommer aldrig att bli en skillnad.
- Vi kommer att störta.
- Tänk om det blir en konflikt.



Ibland kan livet kännas som en kamp...

Det kan bero på att du känner av att det finns hinder i ditt liv.

- Mentala
- Fysiska



Mentala och känslomässiga hinder

- Rädslor
- Negativa tankar och tankemönster
- Diagnoser
- Depressioner
- Ångest
- Utmattningssymtom



Fysiska Hinder

- Ryggproblem
- Nacke/axlar
- Rörelsehinder
- Dålig kondition
- Avstånd
- Syn
- Hörsel



Vilka hinder kan förvandlas till styrkor?

- Alla diagnoser har sina styrkor – det gäller att se dem som en styrka istället för ett hinder.
- Rädslor kan förvandlas till mod – genom att du utmanar dem.
- Negativa tankemönster kan bli peppande tankar – genom att du först blir medveten om dem och sedan byter ut dem.
- Låg självkänsla kan tränas genom till exempel Braboken.
- Lågt självförtroende stärks när du vågar göra saker du tidigare inte gjort.
- Vissa fysiska hinder kan förändras genom att du tar hand om din hälsa på bästa sätt.



Vad händer när du utmanar dina rädslor?

- Du utvecklas
- Du ökar trygghetszonen
- Du ökar självförtroendet
- Du ökar självkänslan
- Du hittar nya vägar
- Du skapar nya kontakter
- Du får nya värden i ditt liv
- Du skapar mer stolthet och glädje



Hur vill Du leva ditt liv?

- Du själv kan välja hur du ska leva ditt liv.
- Fundera över vilka mönster du behöver bryta för att leva det liv du själv vill.
- Fundera över ditt tankesätt (mindset) som kanske sätter stopp för de mål du vill nå.
- VEM SÄGER ATT DU INTE KAN?
- Vad är det värsta som kan hända?



Hur ska du lyckas långsiktigt?

Det tar ca 21 dagar att bryta ett mönster...

REFLEKTERA ÖVER DITT AGERANDE

SKAPA RUTINER

GÖR MEDVETNA VAL

VAR SNÄLL MOT DIG SJÄLV

FIRA ALLA FRAMSTEG

FORTSÄTT TILLS DU NÅR DITT MÅL



Veckans Uppgift:

1. Vilken är din vinst med att omvandla ett hinder till en tillgång?
2. Vilket tankesätt (mindset) har du?
3. Tror du att dina egna tankar och känslor kan spela roll i ditt agerande?
4. Vad finns det för vinst med att skylla en negativ situation på någon annan eller något annat?
5. Reflektion: Vad lärde du dig av dagens presentation? Hur kan du dra nytta av det du lärt dig i ditt jobbsökande?

Svara på frågorna i frågeformuläret
F. MOTIVATIONSHÖJANDE SAMTAL
och ruta 24: Hinder och svårigheter

