

SPIR



**Velkommen til AFT**

*Denne brosjyren gir informasjon om Arbeidsforberedende trening (AFT) og viktige punkter. Brosjyren er om tilbudene ved Spir Oslo og hva innholdet i tiltaket Arbeidsforberedende trening kan være. Kontakt din veileder hvis du har spørsmål underveis.*

*Kontaktinformasjonen til teamledere finner du på våre nettsider her [spiroslo.no/nav/](https://spiroslo.no/nav/)*

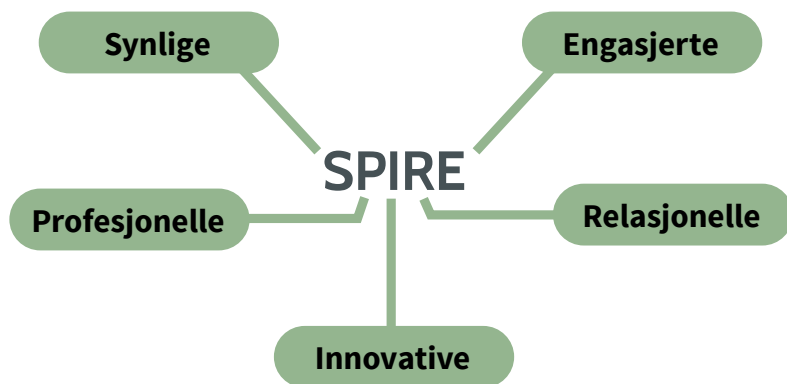
## Hva er AFT?

Spir Oslo er en arbeid- og inkluderingsbedrift og vår visjon er «Sammen om nye muligheter».

AFT-tiltaket (arbeidsforberedende trening) går ut på å hjelpe deg ut i jobb eller utdanning. Ut ifra bestillingen til NAV og ditt mål, vil du sammen med din jobbveileder lage en handlings-plan med jobbforberedende aktiviteter. Denne planen er for deg, og vil inneholde dine behov og mål for tiltaksperioden. Den skal bidra til at du får kartlagt arbeidsevnen, finne arbeidsområde som er tilrettelagt deg, og finne lønnet arbeid eller utdanning tilpasset din situasjon.

Du vil få tilrettelagt bistand av din jobbveileder til å oppdatere CV, søknad, utforske dine ressurser og interesser med karriereveiledning, jobbsøk og arbeidstrening.

Verdiord/verdigrunnlag



## Karrierekompetanse

Gjennom tiltaksperioden vil vi jobbe med karriereveiledning og gjennomføre aktiviteter som skal øke din karrierekompetanse. Karrierekompetanse handler om de ferdigheter du trenger for å være i arbeidslivet. Dette inkluderer å mestre endringer, ta gode valg og håndtere overganger i livet.

Det involverer ferdigheter som å være stabil, løse problemer, ha sosial og digital kompetanse, selvstendighet og samarbeid. Tiltaket hjelper deg å bli bevisst dine ferdigheter og bedre håndtere jobb, utdanning eller livsoverganger.

## Jobsøkerprosessen

Vi hjelper deg med å søke jobb som passer deg, tilbyr dataopplæring, CV- og søknadsutforming og intervjutrening.

Hver onsdag mellom kl. 12.00 og kl. 14.00 er det drop-in jobbsøk hos Spir. Her får du hjelp av jobbveiledere til å jobbe med CV og søknader, samt bistand til å søke jobber.



## Arbeidstrening

### Hva betyr arbeidstrening?

I arbeidstrening/praksis får du prøve deg i en jobb for en kort periode. Målet er å få praktisk erfaring, øke din kompetanse, og øke dine sjanser for å få jobb. Alle deltakere i AFT-tiltaket forventes det å ha arbeidstrening i løpet av de første 4 månedene. Din jobbveileder tilpasser arbeidstrening etter dine behov og situasjon. Spir hjelper deg med å finne intern og/eller ekstern arbeidstrening. Om du er usikker på hva du ønsker å jobbe med kan du teste ut yrker gjennom ulike arbeidsområder.

### Arbeidstrening kan være noe for deg hvis du:

- « Har lite arbeidserfaring
- « Trenger hjelp til å få jobb på grunn av redusert arbeidsevne
- « Vil prøve ut nye arbeidsoppgaver
- « Ønsker å finne ut hva du liker å gjøre
- « Trenger arbeidserfaring i det du ønsker å jobbe med
- « Ønsker å få oversikt over dine jobb- og utdanningsmuligheter
- « Ønsker å bygge viktig kompetanse for fremtiden
- « Øke din selvtillit i arbeidslivet
- « Sette deg karrieremål
- « Trening i å snakke norsk
- « Ønsker arbeidserfaring du kan legge til på CV-en
- « Trenger attest og referanse fra en arbeidsgiver

Når du starter i arbeidstrening lages det en praksisavtale som beskriver arbeidsoppgaver, tidsperiode, opplæring og oppfølging. I praksisavtalen vil det også stå om det er utprøving for å få økt karrierekompetanse, eller om målet er betalt jobb.

#### OBS:

Andre ord som betyr det samme som arbeidstrening er: praksis, praksisperiode, jobbtrening, arbeidsutprøving og arbeidspraksis.

## Intern arbeidstrening

Intern arbeidstrening betyr at du får opplæring i en av våre avdelinger på Spir i en kortere periode. Hver avdeling har egne fagveiledere som sammen med deg og din jobbveileder legger til rette for at du skal få mer arbeidserfaring.

Du kan ha intern arbeidstrening på følgende avdelinger hos Spir:

- « Kontor og administrasjon
- « IKT
- « Park og vedlikehold
- « Mekanisk produksjon
- « Grafisk avdeling
- « Pakkeavdeling
- « Jobbfrukt
- « Kantine
- « Søm
- « Bilverksted
- « Print

## Ekstern arbeidstrening

Ekstern arbeidstrening er at du får prøve deg i en jobb utenfor Spir. Du kan selv finne en ekstern praksisplass, eller Spir kan hjelpe deg med å komme i kontakt med arbeidsgivere, enten blant våre faste samarbeidspartnere eller finne nye sammen med deg.



## Oppfølging og veiledning underveis mot utdanning - Læringsnettverket

### *Hva er Læringsnettverket?*

Læringsnettverket er en opplæringsavdeling i Spir Oslo. Her jobber det pedagoger og spesialpedagoger. Alle deltakere vil ha minst én samtale med læringsnettverket i starten av tiltaket.

Læringsnettverket gir støtte for å hjelpe deg mot utdanning. Du kan få veiledning om videregående opplæring og høyere utdanning, og veiledning om realkompetansevurdering.

Andre tilbud er norskopplæring for enklere overgang til arbeid, og studiestøtte som hjelper deg med eksamensforberedelser.


Alle deltakere vil ha minst én samtale med Læringsnettverket i starten av tiltaket.

## Yrkesopplæring

Aktuelle deltakere har muligheten til å fullføre et fagbrev/kompetansebrev hos Spir Oslo (eller gjennom våre samarbeidspartnere). Det er flere godkjente fagområder du kan være lærekandidat/lærling. Se mer informasjon i denne linken. [spiroslo.no/laerling/](https://spiroslo.no/laerling/)

## Tilbud som du som deltaker kan benytte deg av i Spir

Alle deltaker som er i tiltak hos Spir har lov til å benytte kantinen til å kjøpe mat. Kaffe og te i kantinen er gratis og du har også tilgang til kaffemaskinen i foajeen. I Spir arrangeres det sosiale aktiviteter som du som deltaker kan være med på, dette kan være fotball, bordtennis, sommeraktiviteter, kurstilbud og Spir Ung for de under 30 år.



**Lurer du på noe?  
Ta kontakt  
i dag!**

Vi ønsker at flere skal se mulighetene og verdien av at alle får delta i arbeidsfellesskapet, og at mangfold behandles som den viktige ressursen den er. Det er viktig både for de som står utenfor, for virksomheten og for samfunnet.

**SP!R**

**Tlf:** 900 67 777 | **E-post:** [post@spiroslo.no](mailto:post@spiroslo.no) | [www.spiroslo.no](http://www.spiroslo.no)

**Adr. Økern:** Spireaveien 8, 0580 Oslo | **Mekanisk avd:** Rosenholmveien 6, 1252 Oslo

**Postadresse:** PB 106 Økern, 0509 Oslo