

# KURSKARUSELL FOR JOBBSØKERE I TILTAK VED PRIMA- VÅR 2026

[Påmelding til kurs](#)

## UKESOVERSIKT

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p><b>Tema og workshop</b> kl. 09-11.30 Undervisningsrom 1.etg <i>se temaplan</i></p>		<p><b>Tema og workshop</b> kl. 12-14.00 Undervisningsrom1.etg <i>se temaplan</i></p>	<p><b>Markedstid</b> kl 10.-11.30 Jobbsenteret 1.etg</p>	<p><b>Tech-frokost</b> (17.04 og 29.05) Digital kompetanse kl. 09.-11.00 Undervisningsrommet 1.etg.</p>
<p><b>Karrierepasset</b> (oddetallsuker) kl 09-11.30 Jobbsenteret 1.etg</p>		—	—	<p><b>Styrketrening i gruppe</b> kl 10.-11.00 Trenings salen 1.etg</p>

## KURSKARUSELL FOR JOBBØKERE I TILTAK VED PRIMA- VÅR 2026

### TEMAPLAN:

UKE	Mandag: 09.-11.30 TEMA: varighet 1t, fra kl. 10 åpent for egenarbeid	Onsdag: kl. 12-14.30 TEMA: varighet 1t , fra kl. 13.00 åpent for egenarbeid
16	<p><b>13.04</b> <b>Fremtidens Jobbmarked</b> <i>Anne, Monica Hanne FS</i></p> <p>Arbeidslivet er i rask endring, og nye trender og teknologier skaper både utfordringer og muligheter. Vi ser nærmere på hvilke kompetanse som blir mest etterspurt, hvordan fleksible arbeidsformer og yrkesroller vokser frem, og hva du kan gjøre for å stå sterkere i konkurransen. Målet er å gi deg innsikt og konkrete tips som gjør deg bedre rustet til å møte fremtiden arbeidsmarked.</p>	<p><b>15.04</b> <b>Finn retningen din med SØT-modellen!</b> <i>Torhild, Elin, Kari</i></p> <p>Dette temaet kan gi deg mer klarhet, struktur og motivasjon i jobbsøkerprosessen. Du får:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• En inspirerende introduksjon til hvordan du kan jobbe smart med mål</li><li>• Et visuelt og lett forståelig verktøy (SØT-modellen) som gir deg retning</li><li>• Hjelp til å definere et tydelig hovedmål – og lage konkrete, små delmål</li></ul> <p>En praktisk workshop hvor du lager din egen plan for veien videre</p>
17	<p><b>20.04</b> <b>CV- Hvordan vekker CV-en din interesse hos arbeidsgiver?</b> <i>Jose, Anne, Kristian</i></p> <p>I dette kurset vil du lære om hvordan du setter opp en god og ryddig CV. Hvordan få frem kompetansen din, hva er viktig informasjon å få med, og hvordan bør oppsettet se ut til at du skal fange mottakerens oppmerksomhet. Vi benytter KP for maler og inspirasjon.</p> <p><b>Husk PC!</b></p>	<p><b>22.04</b> <b>Nøkkelpetanse</b> <i>Hanne A, Kim-Tonny</i></p> <p>Denne workshopen vil gi deg flere eksempler på hva nøkkelpetanse kan være og hvorfor det er viktig å spisse CV-en til jobben DU ønsker. Vi ser video, deler innspill fra erfaringer vi har.</p> <p><b>Husk PC!</b></p>

## KURSKARUSELL FOR JOBSØKERE I TILTAK VED PRIMA- VÅR 2026

18	<p><b>27.04</b> <b>MARKED, MOBILITET OG MULIGHETER- utvid din jobbsøking</b> <i>Ronny, Anne W</i></p> <p>Er du klar for å utforske nye jobbhorisonter og finne flere muligheter? Kurset vil hjelpe deg med å utvide din jobbsøking og åpne dører til flere karrieremuligheter.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Geografisk Mobilitet</li><li>• Statistikk og Jobbmarked</li><li>• Transportmuligheter</li><li>• Fleksibilitet i Arbeidsmarkedet</li><li>• Nettverksbygging</li></ul>	<p><b>29.04</b> <b>ARBEIDSPRAKSIS – åpner din dør til jobb?!</b> <i>Børge, Elin, Ronny</i></p> <p>Mange er usikre på hva arbeidspraksis er. “Er dette nyttig for meg?”, “Dette er litt skummelt”, “What's in it for me?”, er spørsmål mange stiller seg. I dette kurset får du høre hvordan du kan bruke arbeidspraksis til din fordel på veien mot arbeid. Vi deler erfaringer fra det å ha en arbeidspraksis. Ved å delta på kurset, samt bruke sjekklisten fra KP, vil du få tips til hvordan du kan gå frem for å skaffe en arbeidspraksis i din ønskede yrkesretning.</p>
19	<p><b>04.05</b> <b>JOBBMATCH</b> <i>Anka og Kathrine, Kim-Tonny</i></p> <p>For å kunne finne en jobb man vil kunne stå i over tid, vil jobbmatch være viktig for å oppnå dette. – Hva skal til for at du vil trives i jobben? En jobb som er i samsvar med interesser, kunnskap og kompetanse.</p>	<p><b>06.05</b> <b>SØKNAD- Hvordan sette ord på egen kompetanse og strukturere en søknad slik at den blir mest mulig attraktiv for en arbeidsgiver?</b> <i>Thea og Beate L, Anne W</i></p> <p>Dette kurset tar for seg hvordan du skal analysere stillingsutlysningen og besvare denne best mulig, hvilken informasjon du må ha med, og hvordan denne kan fremstilles slik at søknaden din blir ryddig og lettlest. Vi benytter også maler og inspirasjon fra KP og nettressurser.</p> <p><b>Husk PC!</b></p>

## KURSKARUSELL FOR JOBSØKERE I TILTAK VED PRIMA- VÅR 2026

20	<p><b>11.05 (utgår pga fagdag for ansatte)</b> <b>PRESENTERE MEG SELV godt i INTERVJU</b> <i>Anne W, Hanne A, Ove</i></p> <p>Hvordan overbevise arbeidsgiver om at du er den rette for jobben? De fleste av oss opplever intervjuet som stressende og vi blir nervøse. Dette kurset gir deg tips til hvordan du kan forberede deg til intervju. Vi inspireres av videofilm, oppgaver som gir deg mulighet til å tenke nøye igjennom hva du skal si, og øve deg på å gi gode og troverdige svar til intervjutrening, og senere intervjuer gjennom øvelser.</p>	<p><b>13.05</b> <b>Vil du trene på spørsmål du får i INTERVJU?</b> <i>Anniken AJ, Elin, Hanne A</i></p> <p>I denne workshopen bruker vi Intervjukort som et verktøy for å forberede deg på de mest vanlige spørsmålene som stilles i jobbintervju. Gjennom praktisk og trygg trening får du mulighet til å:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Øve på å svare på vanlige intervju spørsmål</li><li>• Reflektere over hva du ønsker å formidle om deg selv</li><li>• Trene på å si svarene høyt foran andre</li><li>• Høre hvordan andre deltakere ville svart på de samme spørsmålene</li><li>• Få konkrete tips og råd «over bordet»</li><li>• Øve i små trygge grupper, hvor alle får rom til å bidra</li></ul> <p>Å jobbe med intervjukortene gjør det enklere å strukturere egne tanker og formulere tydelige, relevante og trygge svar – noe som styrker både selvtillit og forberedelse før faktiske intervjuer.</p>
21	<p><b>18.05</b> <b>CV- Hvordan vekker CV-en din interesse hos arbeidsgiver?</b> <i>Jose, Anne W, Kristian</i></p> <p>I dette kurset vil du lære om hvordan du setter opp en god og ryddig CV. Hvordan få frem kompetansen din, hva er viktig informasjon å få med, og hvordan bør oppsettet se ut for at du skal fange mottakerens oppmerksomhet. Vi benytter KP for maler og inspirasjon.</p> <p><b>Husk PC!</b></p>	<p><b>20.05</b> <b>Nøkkelpetanse</b> <i>Hanne A, Kim</i></p> <p>Denne workshopen vil gi deg flere eksempler på hva nøkkelpetanse kan være og hvorfor det er viktig å spisse CV-en til jobben DU ønsker. Vi ser video, deler innspill fra erfaringer vi har.</p> <p><b>Husk PC!</b></p>

## KURSKARUSELL FOR JOBBØKERE I TILTAK VED PRIMA- VÅR 2026

22	<p><b>25.05 Utgår - 2.pinsedag</b> <b>STÅ I EN JOBB- Arbeidslivets krav og forventninger?</b> <i>Anne W, Cecilie G</i></p> <p>Hva er viktig å huske på i en jobb? Kurset tar deg gjennom de viktigste punktene i en standard skriftlig arbeidskontrakt. Hva må en arbeidskontrakt minimum inneholde ifølge Arbeidsmiljøloven? Vi går også gjennom de viktigste pliktene du har som arbeidstager. Få med deg noen tips fra en advokat innen arbeidsrett og en HR-leder via E-læringskurs i KP. Refleksjoner og erfaringsdeling i gruppe</p>	<p><b>27.05</b> <b>Hva er god kommunikasjon i samarbeid på jobb?</b> <i>Kathrine, Hanne FS, Hanne A (Bente i opplæring),</i></p> <p>Vær bevisst på hvordan du kommuniserer med andre og tenk på hva du ønsker å formidle med budskapet ditt! I dette kurset går vi inn på hvordan man kan kommunisere effektivt, og gir noen tips på hva man bør tenke på når man skal ha en god kommunikasjon med andre. Vi benytter E-læringskurs, felles refleksjon og eksempler fra arbeidserfaringer, Vi setter søkelys på medarbeiderskap og identitet.</p>
23	<p><b>01.06</b> <b>Bemanningsbransjen</b> Hva skjer i arbeidsmarkedet – og hvordan kan det åpne muligheter for deg? <i>Rune, Linda Beathe</i></p> <p>Rune har bakgrunn fra bemanningsbransjen og får med seg representanter fra anerkjente bemanningsbyråer. De gir deg en oppdatert oversikt over</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• hvilke typer stillinger som er ledige nå</li><li>• hvordan bemanningsbransjen fungerer i praksis</li><li>• hvilke muligheter dette kan gi deg som jobbsøker</li></ul> <p>Etter presentasjonen åpner vi for samtale og refleksjon rundt hva dette kan bety for deg og din videre vei mot jobb. Dette er en god anledning til å få innsikt i arbeidsmarkedet og stille spørsmål direkte til en aktør som jobber med rekruttering hver dag.</p>	<p><b>03.06</b> <b>Møt arbeidsgivere – få innsikt som styrker jobbsøkingen</b> <i>Monica, Kristian</i></p> <p>Når bedrifter og utdanningsinstitusjoner kommer på besøk, får du en unik mulighet til å bli kjent med ulike arbeidsplasser fra innsiden. De forteller om hva de gjør, hvilke arbeidsoppgaver som finnes, hvilken kultur de har og hvilken kompetanse de ser etter hos nye medarbeidere. I tillegg får du innsikt i hvordan rekruttering faktisk foregår, og hva som ofte gjør at en kandidat skiller seg ut. Selv om virksomheten ikke er aktuell for deg, kan rådene brukes i alle typer jobbsøking. Du får også høre hvordan de jobber med praksis, inkludering og utviklingsmuligheter. Dette er korte, nyttige møter som gir deg verdifull forståelse av arbeidslivet – og kanskje åpner øynene for muligheter du ikke hadde sett.</p>

## KURSKARUSELL FOR JOBSØKERE I TILTAK VED PRIMA- VÅR 2026

### Beskrivelser av tilbudet i kurskarusellen:

Tilbud	Beskrivelser av innhold
<b>Temaundervisning og workshop</b>	Få verdifull innsikt med målrettet opplæring, etterfulgt av en praktisk workshop hvor du tar i bruk det du har lært. Fokus på konkrete jobbsøkertemaer, utforskning og forberedelser til møter med arbeidsgivere og din egen prosess i AFT. Se temaoversikt.
<b>Jobbsenteret:</b>	Benytt jobbsenteret med og uten veileder for å gjennomføre egne oppgaver i tråd med dine mål og planer i din prosess. Vi har kurs-PCer, VR-briller og veiledere tilgjengelige. Avtal oppgaver med din veileder, som gjerne sitter side om side når det trengs. Du er velkommen til å sitte i Jobbsenteret med egne oppgaver innenfor vår åpningstid.
<b>Markedstid:</b>	Torsdager holder jeg av tid til én-til-én sparring på marked. Har du noe du vil diskutere, trenger råd eller ønsker innspill på veien videre, er det bare å møte opp. Jeg deler også gjerne tips om aktuelle prosesser jeg har med bedrifter, der det er relevant. Ingen fasit – bare en god prat og noen konkrete perspektiver <i>Kristian</i>
<b>Karrierepasset</b>	Få informasjon og praktisk hjelp til å bruke Karrierepasset på en trygg og effektiv måte. <ul style="list-style-type: none"><li>• Du får teknisk støtte til å komme i gang og mestre utfylling av verktøyet</li><li>• Bygge videre på det du allerede har fått introdusert i karriereveiledningen med din veileder.</li></ul> <i>Ingar, Kim</i>
<b>Tech-frokost og Digital kompetanse for jobb og utdanning:</b>	Tech-frokost er en lavterskel tilbud hvor samlingen starter med en enkel frokost før vi presenterer et aktuelt tema innen teknologi og digitale verktøy. Temaene kan for eksempel være bruk av KI i jobbsøking, jobbintervju i VR eller digitale verktøy for CV og søknad. Deltakerne får korte introduksjoner, praktiske oppgaver og mulighet til å prøve selv. Det er også rom for veiledning i egne digitale utfordringer knyttet til jobb eller utdanning. Noen ganger vil også eksterne fagpersoner eller bedrifter bidra. Målet er å styrke digital kompetanse og gi deltakerne verktøy som kan være nyttige på veien mot arbeid eller utdanning. <b>Gjennomføres 17.04, 29.05</b> 🤖
<b>Treningstilbud:</b>	Styrketrening i gruppe; målet er å styrke kroppen, utvikle gode vaner og gi overskudd til livets overganger og jobbutfordringer. Du får instruksjonsveiledning som sørger for riktig teknikk og sikkerhet for å minimere skaderisiko og øker effekten av øvelsene. Alle øvelser tilpasses hver enkelt. Gruppetrening gir muligheten til å møte andre, trene i et trygt miljø og oppleve mestring sammen.

Påmelding til felles gruppeaktiviteter skjer via et åpent påmeldingsystem via Primas nettside – der kan du selv gå inn i en kalender, få oversikt over temaer i kurskarusellen og andre aktiviteter som er åpne for å kunne melde seg på. Følg instruks for påmelding på den aktiviteten du velger deg.