

**FELLES KURSKARUSELL AUGUST 2026**

uke	Mandagstema KI 09-10 tema KI 10-11.30 egenarbeid	Onsdagstema KI 12—13 tema KI 13-14 egenarbeid	Markedstid KI 10-11.30	Tech-frokost KI 09-11	Trening KI 10-11
32	<b>03. august</b> <b>Arbeidsutprøving- et steg mot jobb</b> Er du usikker på om arbeidsutprøving er riktig for deg? I dette kurset får du konkrete tips til hvordan du kan bruke arbeidsutprøving som et steg mot jobb. Du får også innsikt i andres erfaringer, og lærer hvordan du kan gå fram for å skaffe arbeidsutprøving i ønsket retning. <i>Elin</i>	<b>05.august</b> <b>Bli tryggere i Intervju</b> Dette kurset gir deg konkrete tips til hvordan du kan presentere deg selv og svare godt i intervju. Du får øve på vanlige spørsmål i trygge grupper, prøve deg høyt og få råd som gjør deg bedre forberedt til ekte intervju situasjoner. <i>Elin</i>	<b>06.august</b> Torsdager holder vi av tid til én-til-én sparring med en veileder som har erfaring fra næringslivet. Har du noe du vil diskutere, trenger råd eller ønsker innspill på veien videre, er det bare å møte opp. Du kan også få tips om aktuelle prosesser med bedrifter, der det er relevant. Ingen fasit – bare en god prat og noen konkrete perspektiver.	<b>07.august</b> <b>Jobbintervju i VR</b> Øv så mange ganger du vil. Opplev hvordan du kan bygge selvtillit, håndtere nerver og stå sterkere når det gjelder på ekte intervju. <i>Frode og Aleksander</i>	<b>07.august</b> <b>Styrketrening i gruppe</b> som gir deg overskudd og gode vaner. Du får veiledning i riktig teknikk, og øvelsene tilpasses deg. Trening i trygge rammer sammen med andre gir mestring og motivasjon. <i>Heidi</i>
33	<b>10.august</b> <b>Stå i en jobb- arbeidslivets krav og forventninger</b> Hva skal til for å fungere godt i en jobb? I dette kurset får du innsikt i hvilke krav og forventninger som gjelder i arbeidslivet, og hva som er viktig å være bevisst på som arbeidstaker. Du får oversikt over hva en arbeidskontrakt inneholder, og hvilke rettigheter og plikter du har. Gjennom eksempler, refleksjon og erfaringsdeling får du konkrete tips du kan bruke i egen arbeidshverdag. <i>Anne W</i>	<b>12. august</b> <b>Kommunikasjon</b> Hva gjør at samarbeid på jobb fungerer godt? I dette kurset får du tips til hvordan du kan kommunisere tydelig og forstå andre bedre. Du blir mer bevisst på hvordan du fremstår, og hva du ønsker å formidle. Gjennom eksempler, refleksjon og erfaringsdeling får du råd du kan bruke i samarbeidet med kollegaer – både i jobb og arbeidsutprøving. <i>Kathrine og Hanne A</i>	<b>13.august</b> Torsdager holder vi av tid til én-til-én sparring med en veileder som har erfaring fra næringslivet. Har du noe du vil diskutere, trenger råd eller ønsker innspill på veien videre, er det bare å møte opp. Du kan også få tips om aktuelle prosesser med bedrifter, der det er relevant. Ingen fasit – bare en god prat og noen konkrete perspektiver.		<b>14.august</b> <b>Styrketrening i gruppe</b> som gir deg overskudd og gode vaner. Du får veiledning i riktig teknikk, og øvelsene tilpasses deg. Trening i trygge rammer sammen med andre gir mestring og motivasjon. <i>Heidi</i>
34	<b>17.august</b> <b>Jobbmatch</b> Hva skal til for at du trives i en jobb over tid? I dette kurset får du reflektere over hva som er viktig for deg i arbeid, og hva som skal til for en god jobbmatch. Du blir mer bevisst på egne interesser, styrker og kompetanse – og hvordan dette henger sammen med valg av jobb. <i>Anka</i>	<b>19.august</b> <b>Søknad</b> Hvordan skrive en søknad som får deg inn på intervju? I dette kurset får du tips til hvordan du kan sette ord på egen kompetanse og tilpasse søknaden til stillingen du søker på. Du lærer å lese og forstå en stillingsutlysning, og hvordan du kan strukturere søknaden slik at den blir tydelig og lett å lese. Du får også bruke maler og eksempler som gjør det enklere å komme i gang. <i>Thea og Beate</i>	<b>20.august</b> Torsdager holder vi av tid til én-til-én sparring med en veileder som har erfaring fra næringslivet. Har du noe du vil diskutere, trenger råd eller ønsker innspill på veien videre, er det bare å møte opp. Du kan også få tips om aktuelle prosesser med bedrifter, der det er relevant. Ingen fasit – bare en god prat og noen konkrete perspektiver.	<b>21.august</b> <b>Copilot</b> Copilot er en AI-assistent som hjelper deg til å skrive smartere og raskere. Bruk Copilot til å lage bedre CV og treffe det arbeidsgivere ser etter. <i>Frode og Aleksander</i>	<b>21.august</b> <b>Styrketrening i gruppe</b> som gir deg overskudd og gode vaner. Du får veiledning i riktig teknikk, og øvelsene tilpasses deg. Trening i trygge rammer sammen med andre gir mestring og motivasjon. <i>Heidi</i>

# PÅMELDING

