

PRIMA KURSKARUSELL HØST 2026

MANDAG

Tema og workshop

KL. 09-11.30

Undervisningsrom 1.etg
se temaplan

—

TIRSDAG

ONSDAG

Tema og workshop

KL. 09-11.30

Undervisningsrom1.etg
se temaplan

Utleirahallen

Aktivitet og felleskap

Kl 12-15

TORSDAG

Markedstid

Kl 10.-11.30

Jobbsenteret
1.etg

—

FREDAG

Tech-frokost

se egen temaplan

Digital kompetanse

Kl. 09.-11.00

Undervisningsrommet
1.etg.

Styrketrening i gruppe

kl 10.-11.00

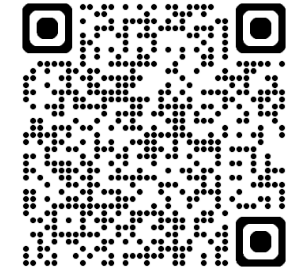
Treningssalen 1.etg

PRIMA KURSKARUSELL HØST 2026

Tilbud	Beskrivelser av innhold
Temaundervisning og workshop	Mandager og onsdager gjennomfører vi temaundervisning med faste, yrkesrettede tema. Undervisningen følges av praktiske workshops der jobbsøkere anvender innholdet direkte i egen jobbsøkningsprosess. Dette omfatter blant annet oppdatering av CV, støtte til søknadsskriving, intervjutrening og forberedelser til møter med arbeidsgivere. Se temaoversikt.
Jobbsenter:	Her kan jobbsøker arbeide med oppgaver i tråd med egne mål og planer i tiltaket innenfor åpningstidene. F.eks. arbeid med kartlegging, jobbsøking og andre tiltaksspesifikke aktiviteter. Jobbsenteret er bemannet mandager kl 10-14.
Markedstid:	Torsdager holder Kristian 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. Han deler også gjerne tips om aktuelle prosesser han har med bedrifter, der det er relevant. Ingen fasit – bare en god prat og noen konkrete perspektiver- <i>Kristian</i>
Tech-frokost og Digital kompetanse for jobb og utdanning:	Tech-frokost kombinerer en enkel frokost med praktisk læring om teknologi og digitale verktøy. Du får prøve ut aktuelle løsninger som kan være nyttige i jobbsøking, utdanning og arbeidsliv, for eksempel KI, VR og digitale verktøy for CV og søknad. Det er også mulighet for veiledning og hjelp med egne digitale spørsmål. Målet er å styrke din digitale kompetanse og gi deg nyttige verktøy på veien mot jobb eller utdanning. Se egen temaoversikt de publiserer på infotavle og påmelding i kurskalender. <i>Frode og Aleksander</i>
Treningstilbud:	Fysisk aktivitet er en viktig faktor for å kunne stå i arbeid. Prima har et godt utstyrt treningsrom hvor vi tilbyr styrketrening individuelt og i grupper. – Sigrid, Heidi, Ivar og Marianne S
Aktivitet og fellesskap i Utleirahallen	Hver onsdag gjennomføres Aktivitet og fellesskap i Utleirahallen Å være i aktivitet sammen med andre kan styrke både energi, mestring og tro på egne ressurser. Gjennom enkle lagaktiviteter, samarbeid og fysisk aktivitet får du mulighet til å utfordre deg selv, bygge relasjoner og øve på ferdigheter som også er viktige i arbeidslivet. Målet er ikke å prestere idrettslig, men å styrke deg i din egen prosess mot jobb, utdanning eller annen aktivitet. Shazir og Marianne W og Sofie

PRIMA KURSKARUSELL HØST 2026

Påmelding til felles gruppeaktiviteter skjer via et åpent påmeldingssystem 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. [Kurskalender - Prima Konsern](#)



PRIMA KURSKARUSELL HØST 2026

TEMAPLAN:

UKE	Mandag: 09.-11.30 TEMA: varighet 1t, fra kl. 10 åpent for egenarbeid	Onsdag: 09.-11.30 TEMA: varighet 1t, fra kl. 10 åpent for egenarbeid
36 44 52	31. august og 26. oktober og 21. desember Tankevirus - 3 timer Dette er et enkelt og engasjerende kurs som gir deg verktøy for å forstå og håndtere negative tanker. Gjennom dette kurset lærer du å kjenne igjen vanlige "tankevirus" – tankefeil som kan påvirke humøret ditt – og hvordan du kan styrke ditt mentale immunforsvar med "psykologiske vitaminer". <i>Hanne A</i>	2.sept og 28. oktober og 23. desember CV 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. <i>Maren, Åse, Åse S eller Marthe</i> Husk PC!
37 45 53	7.sept og 2. november og 28. desember Arbeidshelse – fysisk aktivitet og ergonomi- 2,5 timer I dette temaet ser vi nærmere på hvordan vi kan ivareta egen helse både gjennom bevegelse og måten vi jobber på i hverdagen. Vi starter med fysisk aktivitet: hva det innebærer, hvilke helsegevinster det gir, og hvordan man kan komme i gang på en enkel og realistisk måte. Videre kobler vi dette til ergonomi og arbeidshelse, med fokus på hva som er viktig å tenke på for å forebygge belastninger i arbeidshverdagen. Vi går gjennom grunnleggende prinsipper for god arbeidsteknikk, slik at man kan ta vare på kroppen både i aktivitet og på jobb. <i>Sigrid og Helene H (Marianne S)</i>	9.sept og 4. november og 30.desember Søknad 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. Husk PC! <i>Maren, Beate, Åse, Åse S eller Marthe</i>
38 46 1	14.sept og 9. november og 4. januar Kompetansepraten – oppdag verdien av det du kan Mange har kompetanse de ikke er klar over at kan være relevant for jobb eller utdanning. I Kompetansepraten ser vi nærmere på hva realkompetanse er, hvordan den kan brukes i yrkes- og utdanningsplanlegging, og hvilke muligheter som finnes gjennom likeverdig kompetanse og kryssløp. Vi starter med en felles gjennomgang og refleksjon rundt temaet. For deg som ønsker å se nærmere på egen kompetanse, vil det også være anledning til videre dialog i etterkant. Ta gjerne med beskrivelser av kompetanse og veileder som støtte i arbeidet. <i>Anne W</i>	16.sept og 11. november og 6.januar Bli tryggere i Intervju 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 intervjusituasjoner. <i>Elin og Andrine</i>
39 47 2	21. september og 16.november og 11. januar Marked, mobilitet og muligheter Arbeidsmarkedet er i endring – og det gir nye muligheter. I dette kurset får du innsikt i hva som etterspørres, og hvordan du kan stå sterkere som jobbsøker. Vi ser på hvor jobbene er, hva som kreves, og hvordan du kan tenke nytt om både geografi og type arbeid. Du får konkrete tips som kan åpne flere dører og utvide handlingsrommet ditt. Vi er innom: • Jobbmarked og etterspurt kompetanse • Geografisk mobilitet og transport • Fleksible arbeidsmuligheter • Nettverk og skjulte jobbmuligheter	23.sept og 18.november og 13. januar CV 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. Husk PC! <i>Åse, Åse S eller Marthe</i>

PRIMA KURSKARUSELL HØST 2026

	Anne W	
40 48 3	28.sept og 23. november og 18.januar Relasjonskompetanse Relasjoner påvirker både trivsel, samarbeid og muligheter i arbeidslivet. I dette temaet får du kunnskap om hvordan relasjoner bygges og vedlikeholdes, og hvordan gode relasjonsferdigheter kan være en styrke når du søker jobb, bytter jobb eller står i andre endringer i livet. Du får økt forståelse for hva relasjonskompetanse er, hvorfor den er viktig, og konkrete tips til hvordan du kan styrke denne kompetansen i møte med kolleger, arbeidsgivere og andre mennesker i hverdagen. <i>Arild og Tove</i>	30.sept og 25. november og 20.januar Søknad 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. Husk PC! <i>Beate, Åse, Åse S eller Marthe</i>
41 49 4	5.okt og 30. november og 25. januar Stå i Jobb- arbeidslivets krav og forventninger 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 og Ronny</i>	7.okt og 02. desember og 27. januar Flere veier til jobb Det finnes mange veier inn i arbeidslivet, og en ledig stillingsannonse er bare én av dem. I dette kurset utforsker vi ulike veier inn i arbeidsmarkedet og hvordan du kan bruke egne ressurser, nettverk og strategier for å øke mulighetene dine for å komme i arbeid. Du vil få innsikt i hvordan ulike jobbsøkanaler fungerer, og hvordan de kan brukes målrettet i din egen jobbsøkerprosess. Vi ser nærmere på blant annet utlyste stillinger, åpne søknader, nettverksbygging, LinkedIn og andre digitale plattformer. I tillegg belyser vi mulighetene som ligger i arbeidspraksis, bemannings- og rekrutteringsbransjen, oppsøkende jobbsøking, frivillig arbeid og organisasjonsliv samt kompetanseutvikling gjennom kurs og utdanning. Kurset gir deg konkrete verktøy, nye perspektiver og økt bevissthet om hvordan ulike veier kan føre til nye muligheter i arbeidslivet. <i>Rune og Linda Beathe</i>
42 50 5	12. okt- 2,5 timer og 7. desember og 1.februar Møt arbeidsgivere- få innsikts som styrker jobbsøkingen Møt bedrifter som forteller om arbeidsoppgaver, arbeidsmiljø, kompetansebehov og hvordan de rekrutterer. Du får innsikt i hva arbeidsgivere ser etter, hvordan du kan skille deg ut som jobbsøker, og hvilke muligheter som finnes for praksis og jobb. Dette gir nyttig kunnskap om arbeidslivet og kan åpne dører til nye muligheter. <i>Kristian og Monica</i>	14.Oktober og 9.desember og 3.februar Arbeidsutprøving- et steg mot jobb 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 og Ronny</i>
43 51 6	19.okt og 14.desember og 8. februar Motivasjon og mestring Hva er det som gir deg drivkraft når du jobber mot et mål? Og hvordan henger motivasjon og mestring sammen? I dette temaet utforsker vi hva som påvirker motivasjonen vår, både i hverdagslivet og på veien mot jobb eller utdanning. Du får innspill og verktøy som kan hjelpe deg å bli mer bevisst egne motivasjonsfaktorer, oppdage hva som skaper mestring, og identifisere grep du kan ta for å komme videre i din egen prosess. <i>Turid og Torhild og Kari D</i>	21.okt og 16. desember og 10. januar Jobbmatch 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>Kathrine + Anka</i>