



Progressionskort

Datum
Namn

5 är högst
1 är lägst

Har du en idé om vilket arbete du
gärna vill ha?

Hur ställer du dig till att ta
kontakt med personer du inte
känner?

Vet du vad du ska göra för att
förbättra dina möjligheter att få och
behålla ett arbete?

Hur bra är du på att
samarbeta med
andra?

Tror du att du klarar
av ett arbete eller
studier?

Får du stöd från familj och
vänner när du behöver
hjälp?

Tror du att dina kompetenser
kan användas på en
arbetsplats?

Har du energi i vardagen till att
fokusera på att få och behålla ett
arbete eller börja studera?

Hur skulle du bedöma din (fysiska och
psykiska) hälsa när det gäller att klara
av ett arbete eller studier?

Vill inte
svara



Hur söker du arbete? (sätt gärna flera kryss)

- ☐ Genom tips i tidningar, på nätet eller annat
- ☐ Genom databaser på nätet
- ☐ Har kontaktat en arbetsgivare frivilligt utan att bli uppmanad eller tillsagd
- ☐ Har frågat min familj, vänner och bekanta om de känner någon som kan hjälpa mig att hitta ett arbete
- ☐ Har berättat på min praktikplats att gärna vill ha arbete efter praktiken
- ☐ Anmält mig till vikariepool
- ☐ Kontaktat rekryteringsföretag
- ☐ Jag söker inte arbete (för jag är sjuk eller av andra orsaker)
- ☐ Vill inte svara

Hur hög lön ska du ha för att tacka ja till ett erbjudande om arbete?

_____ kronor/månad

- ☐ Jag vill inte svara/vet inte
- ☐ Lönens storlek spelar ingen roll