

**Belong**

**Jobbsteget Framåt**

# Deltagarguide



Medfinansieras av  
Europeiska unionen

Med stöd från

 **Region  
Stockholm**

Belong främjar integration och inkludering på arbetsmarknaden genom att driva projektet Jobbsteget Framåt, som medfinansieras av Asyl-, migrations- och integrationsfonden (AMIF) samt Region Stockholm.

**Text**

Sonja Aziz

**Design**

Mahir Tatarevic

**Foto**

Mahir Tatarevic  
Hedda Axelsson

**Följ oss**

belong.se  
@belong.se

# Innehållsförteckning

<b>1</b>	<b>Inledning och översikt</b>	<b><u>4</u></b>
	Vi beskriver mentorprogrammet och vad du och din mentor kan göra när ni ses.	
<b>1.1</b>	Programmets utformning.	<b><u>6</u></b>
<b>1.2</b>	Struktur på en träff.	<b><u>7</u></b>
<b>2</b>	<b>Din roll</b>	<b><u>8</u></b>
	Du får lära dig vilka förväntningar som finns på dig i programmet och vad du ska göra som deltagare.	
<b>3</b>	<b>Övningar och samtalsguide</b>	<b><u>9</u></b>
	Du får förslag på övningar att göra under mentorprogrammet. De första två avsnitten är särskilt användbara i början av programmet.	
<b>3.1</b>	Börja lära känna varandra.	<b><u>9</u></b>
<b>3.2</b>	Fokus i programmet.	<b><u>10</u></b>
<b>3.3</b>	Bransch och arbetsmarknad.	<b><u>11</u></b>
<b>3.4</b>	Arbetsplatsbesök.	<b><u>12</u></b>
<b>3.5</b>	Utbildning.	<b><u>13</u></b>
<b>3.6</b>	Ansöka om jobb.	<b><u>14</u></b>
<b>3.7</b>	Intervju.	<b><u>15</u></b>
<b>3.8</b>	Praktik.	<b><u>16</u></b>
<b>3.9</b>	Sociala koder i arbetslivet.	<b><u>17</u></b>
<b>3.10</b>	Nätverk och kontakter.	<b><u>18</u></b>
<b>3.11</b>	Om du får jobb eller praktik.	<b><u>19</u></b>
<b>4</b>	<b>Avslutande tips</b>	<b><u>20</u></b>
	Vi delar med oss av våra bästa övergripande tips.	

# 1 Inledning och översikt

Välkommen till vårt mentorprogram för utrikesfödda personer - det är jätteroligt att du vill vara med! Vi hoppas att du lär dig mycket genom att vara med i programmet och såklart ha roligt!

Du kanske har frågor om mentorprogrammet och vad du och mentorn ska göra tillsammans. Därför har vi tagit fram den här guiden.

1. Läs igenom hela guiden i början av programmet.
2. Läs vissa delar igen när du behöver dem.
3. Tips! Be din mentor om hjälp om du tycker att det är svårt att läsa guiden.

Syftet med mentorprogrammet är att personer som är nya i Sverige ska få hjälp av etablerade att ta steg mot arbetsmarknaden. Och kanske till och med hitta ett jobb, vilket resultaten visar att många gör! Vi hoppas och tror också att ni kommer lära känna varandra och lära er nya saker av varandra. Kom ihåg att ni tillsammans också hjälper till att förbättra integrationen i Sverige!

Ett mentorskap inom Belong bygger helt på frivillighet. Men det är viktigt att komma ihåg att ett lyckat mentorskap kräver tid och engagemang från er båda.

Vi finns såklart också som stöd för dig under hela mentorprogrammet och vill gärna att du hör av dig! Om du till exempel har frågor eller om du vill ha förslag på fler övningar så får du gärna maila eller ringa - du hittar våra kontaktuppgifter på hemsidan.



## Våra bästa tips

- Försök att träffas lite oftare i början av programmet.
- Prata tidigt om era förväntningar och sätt upp gemensamma mål.
- Boka alltid nästa träff när ni ses – bestäm tid och plats direkt.
- Träffas regelbundet och se till att det aldrig går mer än fem veckor mellan era möten.
- Skriv anteckningar och följ upp det ni har pratat om.
- Förbered era träffar genom att fundera på vad du behöver hjälp med.
- Var tydlig med vad du vill ha stöd i – då är det lättare att få rätt hjälp.
- Gör det ni har kommit överens om mellan träffarna.
- Kom ihåg att en mentor inte ordnar ett jobb – men kan ge dig värdefull vägledning på vägen mot arbete.
- Glöm inte att ha roligt tillsammans!
- Hör av dig till oss om du behöver stöd eller har frågor.
- Skicka gärna bilder från era träffar. Skriv några rader om vad ni har gjort och mejla till [info@belong.se](mailto:info@belong.se)

## 1.1

### Programmets utformning

Mentorprogrammet pågår i ca 7 månader, under denna tid kommer programmet gå igenom olika faser och aktiviteter.

#### 1. Intervju och matchning

Alla deltagare som vill vara med i mentorprogrammet intervjuas. Utifrån intervjuerna matchar vi ihop mentorpar. Vad du som deltagare vill jobba med och mentors kompetens är viktigast i matchningen, men även personlighet och särskilda önskemål spelar in.

#### 2. Uppstart

Mentorprogrammet börjar med ett startmöte för alla deltagare i programmet. Vid startmötet berättar vi om mentorprogrammet. Du får också träffa din mentor för första gången!

#### 3. Mentorskapet är igång!

Den viktigaste delen i mentorprogrammet är de träffar du har tillsammans med din mentor. Ni träffas minst 1 gång i månaden och väljer själva tid och plats för att träffas. Tänk igenom vad du vill ha hjälp med inför era träffar. Ni bestämmer tillsammans vad ni vill göra. Läs igenom kapitlet Övningar och samtalsguide i denna guide för tips på vad ni kan göra.

#### 4. Mentorprogrammet avslutas

När 7 månader har gått avslutas mentorprogrammet. Då träffas vi allihopa och firar att vi genomfört mentorprogrammet tillsammans och pratar om vad som kommer efter programmet.





## 1.2



### Struktur på en träff

Du och din mentor bestämmer vad som passar er, men nedan beskrivs ett förslag på hur en träff kan struktureras upp.

#### Börja med status

Prata om hur det har varit sedan sist och vad som händer i era liv just nu. Kolla anteckningarna från förra mötet och se om ni hunnit med det ni planerat.

#### Fokus för träffen

Diskutera vad du vill ha hjälp med idag. Ni kan ta upp ett särskilt tema, göra en kort övning tillsammans eller ställa frågor som är viktiga för dig.

#### Avsluta och planera nästa steg

Reflektera över vad ni kommit fram till och bestäm vad som ska göras tills nästa träff. Boka tid och plats för nästa möte och skriv in det i kalendern.

## 2. Din roll

Som deltagare är det viktigt att du själv tänker på vad du behöver hjälp med, istället för att bara vänta på att din mentor ska lära dig saker. Du ansvarar för att kontakta din mentor när du behöver stöd.

Här står vad som förväntas av dig som deltagare i mentorprogrammet.

### **Mentorn fixar inte jobb**

Det är viktigt att komma ihåg att mentorn inte kommer att fixa ett jobb till dig under mentorprogrammet. Det finns inte någon garanti för jobb eller praktik i programmet. Men din mentor kan hjälpa dig genom att dela med sig av sin kunskap och erfarenhet av att jobba i Sverige. Se till att ta vara på möjligheten!

### **Förbered era träffar**

Du vet bäst vad du behöver hjälp med. Tänk inför varje träff igenom vad du behöver hjälp med just nu. Läs i guiden och se om det finns någon övning som kan hjälpa er på nästa träff.

### **Be om hjälp och ta initiativ**

Du behöver tydligt säga till din mentor vad du behöver hjälp med och vad som är svårt. Mentorn kan hjälpa dig först när du ber om hjälp. Därför är det viktigt att du är drivande i mentorprogrammet. Du behöver ta initiativ till att ni ska ses och vad ni ska göra.

# 3. Övningar och samtalsguide

## 3.1

### Börja lära känna varandra

Det är både viktigt och trevligt att börja lära känna varandra lite grann. Turas om att ställa frågor från listan nedan under ert första möte.

- Berätta om vem du är och var du kommer ifrån.
- Berätta om din yrkesbakgrund: vad jobbar du med nu – eller vad har du jobbat med innan.
- Berätta om din fritid. Berätta gärna om något du är bra på eller tycker mycket om som inte har med ditt jobb att göra.
- Varför gick du med i mentorprogrammet?
- Vad har du för förväntningar på programmet?
- När, var och hur ofta vill du ses?
- Finns det något som vi inte bör prata om?



## 3.2

### Fokus i programmet

#### Dina möjligheter

Det är bra att prata om dina möjligheter och vägar in i branschen. Prata tillsammans om frågorna.

- Beskriv ett jobb som du som deltagare skulle kunna göra idag och ett jobb som du gärna skulle göra i framtiden. Prata tillsammans om vad deltagaren behöver göra för att nå fram till sitt mål.
- Har mentorn förslag på andra yrkesroller som kan vara aktuella för deltagaren idag eller som steg på vägen framåt?
- Vilka egenskaper och erfarenheter är viktiga för de yrkesrollerna?
- Hur gör man för att skaffa den erfarenhet som behövs? Finns det möjlighet till praktik, lärlings- eller traineeprogram? Kurser eller till och med yrkesutbildningar?
- Finns det något som vi inte bör prata om?

#### Fokusöversikt

##### Övningen Fokusöversikt hittar du här.

Gör den tillsammans med mentorn för att bestämma vilka områden ni ska fokusera på under mentorprogrammet. T.ex. skriva CV eller att träna på anställningsintervju. Övningen är bra att göra tidigt i programmet.

Sätt gärna upp mål som ni vill uppnå under mentorprogrammet utifrån vad ni kommer fram till i denna övning, ni kan använda er av nästa övning för detta!

#### Sätt upp mål för mentorskapet

Använd vår mall för att sätta upp mål och skapa en karriärplan. Med gemensamma mål i mentorprogrammet ser ni till att ni gör de viktigaste sakerna.

### 3.3

#### Bransch och arbetsmarknad

Jobb i samma bransch kan se olika ut i olika länder. Det är därför bra att prata om hur arbetsmarknaden ser ut inom er bransch i Sverige.

Prata om frågorna nedan:

- Var är deltagarens geografiska arbetsmarknad?
- Inom vilka branscher eller sektorer återfinns deltagarens marknad? Vilka yrken, titlar eller yrkesroller skulle ditt nästa arbete kunna ha?
- Hur förmedlas jobben i branschen? Via annonser, i tidningar, på jobbsajter, med hjälp av kontakter eller som en följd av praktik? Vilka jobbsajter är viktiga att följa?
- Vilka bemanningsföretag finns som är särskilt inriktade på branschen?
- Hur får man in foten i branschen? Hur hade mentorn gjort om hen skulle börja jobba i branschen idag?
- Hur går det för branschen i stort just nu? Är det tillväxt eller nedskärningar? Finns det jobb eller ett överflöd av kompetens?
- Vilka är de viktiga arbetsgivarna inom branschen? Gör en lista på 10 potentiella och intressanta arbetsgivare. Vad gör dessa arbetsgivare intressanta? Vilka erfarenheter är bra att ha med sig in i dessa företag?
- Vilka möjligheter till egenföretagande finns inom branschen?
- Vilken användning kan man få av språkkunskap eller internationell erfarenhet i arbetet?
- Hur ser karriärvägarna ut? Finns det tydliga ”nivåer”?

Vi har också tips på företag som kan vara bra att söka jobb hos - [kolla gärna på vår lista med företag inom olika branscher.](#)



### 3.4



## Arbetsplatsbesök

Att göra ett arbetsplatsbesök är ett jättebra sätt för dig att komma närmare arbetslivet. Det kan göras på mentorns arbetsplats eller någon annanstans. Prata med din mentor om vad som passar för er.

Efter arbetsplatsbesöket är det bra att prata om vad du lärt dig av det. Finns det likheter eller skillnader mot arbetsplatser där du jobbat tidigare? Hur skiljer sig arbetsplatskultur i Sverige från det land du jobbat i?

## 3.5

### Utbildning

Att ha rätt utbildning är en viktig del i att hitta jobb. Vi har en lista på olika typer av utbildning och tips på hur du som redan har en utbildning kan använda den på bästa sätt i Sverige.

[Läs mer här!](#)

## 3.6

### Ansöka om jobb

Här kommer tips och mallar för hur du och mentorn kan skriva CV, personligt brev och skapa en bra LinkedIn-profil.

Prata också gärna om hur du bäst kan använda ditt CV och personliga brev för att söka jobb, ni hittar frågor kring detta under avsnittet *Arbetsmarknaden och branschen* på sida **10**.

### CV

Använd gärna vår mall för CV som ni hittar här. Utgå från mallen tillsammans med mentorn och anpassa utifrån dina erfarenheter. Ta vara på de tips som mentorn kommer med, mentorn vet hur ett CV ska se ut i Sverige. Ett generellt tips är att det är bra att förklara erfarenheter från utlandet mer detaljerat än vad man tror behövs.

### Personligt brev

Utgå gärna från vår mall när ni skriver ditt personliga brev. Det är bra att ändra ditt personliga brev utifrån varje jobb du söker. Men tillsammans med mentorn kan ni skriva en bra mall att utgå ifrån. Välj en tjänst som du skulle vilja söka och följ stegen nedanför:

1. Gå igenom hela annonsen och gör en tankekarta utifrån de erfarenheter och egenskaper som arbetsgivaren söker. Det är detta du ska skriva om i ditt personliga brev.
2. Prata sedan om varje område. Vad har du gjort som visar på att du uppfyller detta? Skriv ner dina erfarenheter i tankekartan.
3. Sen kan ni tillsammans formulera texten i det personliga brevet.

### LinkedIn

Utgå gärna från vår mall när ni skriver ditt personliga brev. Det är bra att ändra ditt personliga brev utifrån varje jobb du söker. Men tillsammans med mentorn kan ni skriva en bra mall att utgå ifrån. Välj en tjänst som du skulle vilja söka och följ stegen nedanför:

1. Skapa en profil - följ gärna LinkedIns eget verktyg som mäter hur stark profilen är.
2. Skapa kontakt med varandra på LinkedIn.
3. Gå med i mentorprogrammets LinkedIn-grupp Yrkesmentorer för att få kontakt med fler personer och få tips om jobb och jobbsökande.
4. Skapa en jobbevakning för relevanta jobb.

### 3.7

#### Intervju

Be din mentor hålla en låtsas-anställningsintervju. Mentorn ställer frågor till dig med hjälp av [våra övningsfrågor](#). Prata om hur det kändes efteråt. Vilka frågor var svårast att svara på?

Prata om vad som kan vara bra svar på dessa frågor.





### 3.8

#### **Praktik**

Praktik på en arbetsplats kan vara ett bra sätt att få erfarenhet och komma in på den svenska arbetsmarknaden. Vissa arbetsgivare annonserar praktikplatser direkt på sin webbplats och andra behöver man själv höra av sig till.

[Här har vi samlat information](#) om företag och organisationer som kan vara en bra plats att börja leta på.



### 3.9

#### **Sociala koder i arbetslivet**

Ett av de roligaste och samtidigt svåraste ämnena är sociala koder. Arbetskultur och sociala koder är olika i olika länder, kulturer och branscher. Prata om hur det är i Sverige och i ditt hemland.

- Hur ska man bete sig vid en anställningsintervju?
- Hur klär man sig inom branschen? Vad har man på sig en vanlig dag på jobbet?
- Hur tilltalar man folk? Du:ar man alla?
- Vad är viktigt att tänka på före, under och efter möten?
- Får man ta paus när man vill? (Till exempel för att röka eller fika.)
- Vad pratar man om på lunchen eller fikapausen? Finns det ämnen som bör undvikas?
- Hur hälsar man på sina kollegor? När kramar man och när skakar man hand?
- Hur ser arbetstiderna ut? Förväntas man jobba övertid?
- När kan man prata om lön på arbetsplatsen?



### 3.10

## Nätverk och kontakter

Ett större nätverk är bra när man söker jobb i Sverige. Vi har samlat tips på olika organisationer som [du kan använda för att möta nya människor samtidigt som du utvecklas.](#)

Du och mentorn kan också prata om de här frågorna:

- Vilken typ av kontakter har du nytta av?
- Har mentorn kontakter som kan vara relevanta? Kan ni boka en gemensam lunch med hen som nästa träff? Eller kanske köra en sammankoppling?
- Finns det platser eller organisationer som är relevanta för dig, till exempel någon konferens eller seminarium för den bransch du vill jobba i? Var kan man hitta info om sådana platser och organisationer?
- Har mentorn andra konkreta tips som kan hjälpa dig? T.ex. hur man nätverkar i Sverige och vad som är viktigt att tänka på i samband med första intryck.
- Finns det kontakter du kan ge din mentor?
- Det händer att de mest otippade kontakterna är relevanta. Så det kan vara kul med en familjemiddag!





### 3.11

#### Om du får jobb

Om du får jobb eller praktikplats under programmet är det bra att prata om andra saker. Några förslag på frågor att prata om hittar du nedan.

- Vad är en rimlig lön?
- Hur kommer introduktionen på arbetsplatsen att gå till? Finns det någon personalhandbok?
- Hur kommunicerar kollegorna på arbetsplatsen? Används i första hand e-post, telefon eller något annat?
- Är det okej att fråga och prata med vem som helst om vad som helst? Finns det skrivna eller oskrivna regler kring detta?
- Vad gäller kring fika och lunch? Går kollegorna iväg tillsammans vissa bestämda tider?
- Hur betar sig en person som är framgångsrik inom organisationen? Vilka beteenden och värderingar står han eller hon för?
- Hur är ledarskapet på arbetsplatsen? Hur ger din chef feedback?
- Hur fattas beslut på arbetsplatsen? Vilken är din roll?

## 4. Avslutande tips

Vi hoppas verkligen att denna guide kan hjälpa dig under mentorprogrammet.

Vi vill också gärna att du hör av dig under programmet, skicka ett mejl eller ring om du behöver stöd.

[Våra telefonnummer och mejladresser hittar du här.](#)



