



## Praktik

### Praktik

Praktik är ett bra sätt att testa ett jobb och få erfarenheter från arbetsmarknaden. Det är också en fot in på arbetsmarknaden, många gånger leder praktik till ett riktigt jobb. Det är också ett bra sätt för dig att visa arbetsgivaren vad du går för samtidigt som du bygger på ditt kontaktnät och dina referenser.

### Vad leder en praktik till?

Praktik är en utmärkt möjlighet för dig som är arbetslös eller studerar att komma närmare arbetsmarknaden och få nya erfarenheter och infallsvinklar. Praktikplatser leder ofta till nya kontakter och ibland även till vidare anställning inom företaget. Självklart är arbetsuppgifter och engagemang olika beroende på vilket företag du får möjlighet att praktisera på, var noga med att välja en plats som du tror kan hjälpa dig på vägen mot dina mål. Prata med företaget för att reda ut vad som förväntas av dig under praktiktiden och vilka typ av uppgifter du kommer att få möjlighet att utföra och testa på. Att visa stort intresse för företagets verksamhet och din vilja att hjälpa till och lära mer är alltid positivt och är ofta det som gör att du får ut så mycket som möjligt av praktiken. Engagemang är alltid ett vinnande koncept. Det kommer du långt på! Desto större intresse du visar från din sida, ju mer möjligheter öppnar sig för dig.

### Hur skaffar jag en praktikplats?

Berätta för personer du känner att du söker praktikplats. Hör med nära och kära, vänner och bekanta, fråga var de jobbar om de skulle vara intresserade av att få hjälp av en praktikant. Intervjua dem kring vilka arbetsuppgifter de utför. Kanske jobbar någon av dem med något intressant du tidigare inte visste om och som du skulle vilja veta mer om. På detta sätt får du förslag på arbetsplatser som du kan ta vidare kontakt med. Om inte har du gjort en bra omvärldsanalys och kanske fått nya idéer om vad för typ av företag du skulle passa för. Ett annat alternativ är att Googla runt på nätet för att hitta intressanta företag att kontakta. Oavsett om du praktiserar på ett städföretag eller en advokatbyrå ger det dig garanterat nya infallsvinklar kring arbetslivet. Alltid lär du dig något som du kommer att ha nytta

av senare!

## Vad ska jag tänka på när jag tar kontakt med företag?

När du hittat ett intressant företag att praktisera på ringer du upp och frågar om de tar emot praktikanter. Förbered dig innan du ringer. Läs på om företaget på deras webbplats innan. De kommer med största sannolikhet ställa frågor om varför du vill praktisera hos dem, vad du vet om deras verksamhet och vad du hoppas få ut av din praktik. Skriv ner några punkter på ett papper som du kan ha framför dig under samtalet.

## Få hjälp med att hitta praktikplats

I flera av våra arbetsmarknadsuppdrag/utbildningar hjälper vi på Eductus dig med att söka och hitta praktikplats. Våra utbildare och coacher har bra koll på den lokala arbetsmarknaden och vilka företag som är duktiga på att ta emot praktikanter. Ofta blir det en win win situation för både deltagaren och företaget. Ta kontakt med en handläggare på Arbetsförmedlingen för att höra om du uppfyller villkoren för att börja på en arbetsmarknadsutbildning eller få hjälp med praktikplats.

## Får man lön under tiden?

Du kan ha rätt till studiemedel från CSN om praktiken ingår i din utbildning. Det finns också möjlighet till aktivitetsstöd från Arbetsförmedlingen om du är arbetslös och inskriven alternativt går en arbetsmarknadsutbildning. Ersättningen beräknas och betalas ut från Försäkringskassan.

## Mer info om praktik

Praktik ingår i flera av våra arbetsmarknadsutbildningar samt Stöd och matchning via Arbetsförmedlingen. Har du frågor? Kontakta gärna oss gärna eller prata med din handläggare på Arbetsförmedlingen! Här ser du [vilka orter vi finns på](#).