

Tänk efter - före

En handledning i personlig planering inför framtida yrken

Innehåll:

1	Vem är du?	Här får du hjälp att strukturera upp vad du kan, vilken läggning du har och under vilka omständigheter du arbetar bäst.
2	Vad vill du?	Inleds med fria fantasier om din framtid och vad du skulle vilja ha för roll.
3	Vad kan du?	Tillämpade ämnen. Konkreta svar på konkreta frågor.
4	Varför blev du teknolog?	Vem påverkade dig? Varför fortsatte du? Varför funderade du på att hoppa av?
5	Vad gör en civil ingenjör?	För att slippa vara låst i tankebanorna försöker vi bredda din syn på civilingenjörernas arbetsområde. Exempel från verkliga livet.
6	Vem ställer krav?	Vilka i din omgivning ställer krav nu? Vilka gör det i framtiden? Vilka krav ställs? Vilka krav ställer du?
7	Bestäm dig!	Man måste börja planera sin framtid någonstans, och först i detta kapitlet har du underlag tillräckligt för att börja den planeringen.
8	Hur vill du forma din framtid?	Är en fortsättning på din planering där de tidigare kapitlen flätas samman. Säcken börjar knytas ihop.
9	Tänk efter före!	En lagom avslutning med råd till dig som vill gå vidare.

Tänk efter före

Varje år lämnar tusentals nyutexaminerade civilingenjörer de tekniska högskolorna för att gå ut på arbetsmarknaden. Möjligheterna för civilingenjörerna att få jobb växlar med tiden och inriktningen på utbildningen. Beror dessa svängningar enbart på konjunkturläget? Eller har individerna bristande förmåga att marknadsföra sina kunskaper?

Det finns inga genvägar till ett bra jobb

Vad kan Du som teknolog göra för att få det jobb du vill ha? Hur kan din specifika kompetens som nyutexaminerad civilingenjör utnyttjas på bästa sätt på arbetsmarknaden? Hur kan du "sälja" dig själv och ditt kunnande till en arbetsgivare? Arbetsgivaren väljer i allmänhet bland flera sökande till varje jobb. Du måste engagera dig aktivt och vara beredd på att lägga ner en hel del jobb själv. Det är bara du själv som kan forma din framtid. Det är din framtid det gäller och du måste själv aktivt söka det arbete du vill ha!

Det handlar om att utforma ett beslutsunderlag och det finns ett antal variabler, som styr beslut om vilket jobb man kommer att få. T ex

Teoretisk bakgrund
Praktik eller tidigare yrkeserfarenhet
Egen personlighet
Egna mål
Arbetsmarknaden inom området
Eget kunnande om hur arbetsmarknaden fungerar

Ju säkrare man är inom de olika områdena, ju troligare blir det att man kommer dit man vill.

Handledning hur man söker ett jobb

Sveriges Väg och Vattenbyggares Riksförbund, SVR, skrev ursprungligen en handledning, som riktade sig uteslutande till V-byggare och som blev mycket uppskattad. CF vill tacka SVR för möjligheten att vidareutveckla den till nytta för samtliga teknologer. Med denna nya handledning vill vi ge Dig, som ska söka Ditt första arbete, ett användbart verktyg. Du skall kunna utnyttja det för att:

konkret kunna ta reda på vad Du lärt dig och vad du kan,
ha möjlighet att fundera ut vad Du står för personligen
ta vad Du vill och vad Du kan,
ta reda på vad Du vill jobba med,
ta reda på vem som ställer krav och vilka,
vidga Dina vyer,
marknadsföra Dig själv som yrkesman och person,
kort sagt; lära känna dig själv.

Skriften är inget Formel 1-lopp som måste klaras av på en gång. Du kan läsa frågorna, fundera på dem, svara och gå igenom svaren efter en månad och se om Du tycker likadant.

“Personlig planering är som ett fint vin: mognar när det ligger till sig”.

1 Vem är Du?

Det är sällan vi tar oss tid till att fundera över frågan “vem är jag egentligen” Kamrater, studier, lärare, föräldrar påverkar oss ständigt. Ämnesval, linjeval och yrkesval blir därför gärna en slump eller något vi för tillfället är “tända” på. I många fall är påverkan bra, vi får förslag till alternativ att pröva. Men i andra fall kan det vara olyckligt, om vi hoppar på något som vi sedan inte trivs med. Det vi gör kanske inte stämmer överens med det vi skulle vilja göra; vi väljer den lättaste vägen i stället för den lämpligaste!

Sätt Dig ner en kväll och fundera på vem du egentligen är innerst inne. Fundera lite på dig själv för en gångs skull. Frågorna är ganska allmänna och syftet med dem är att de ska ligga till grund för Dina tankar om framtiden.

“Detta är första dagen av resten av Ditt liv”.

Ut oss börja med att se hur Du ser på Dig själv just nu.

- 1 Rita en levnadslinje och visa hur du tycker att livet hittills har varit: när det varit bra och när det varit dåligt (som du minns det nu). Kurva med toppar och dalar.

Födelse

idag

2. Studera linjen du ritade och skriv ner några TOPPENHÄNDELSER (gångar då du känt dig mest levande och tillfredsställd med dig själv).

Beskriv vad som hände
Vilka var inblandade?
Hur gjorde du?
Vad lyckades?
Vad lyckades mindre bra?
Sett i perspektiv: vad lärde du dig av händelsen?

När du ser på dessa TOPPENHÄNDELSE, tycker du att de har något gemensamt? Vad verkar de visa beträffande dina värderingar, dina behov, din styrka?

.....
.....
.....

3. Studera linjen du ritade och skriv ner några BOTTENHÄNDELSE (gångar då du känt dig mest nedslagen och missnöjd med dig själv). Använd samma hjälpfrågor som i fråga 2.

.....
.....
.....

När du ser på dessa BOTTENHÄNDELSE, tycker du att de har något gemensamt? Vad verkar de visa beträffande dina värderingar dina behov, din svaghet?

.....
.....
.....

4 Låt oss nu se in i framtiden och drömma ett tag... kring den återstående delen av din levnadslinje. Skriv ner några TOPPENHÄNDELSE som du skulle vilja uppleva (vad som skulle kunna "tända" dig riktigt?)

.....
.....
.....

5. Vad tycker du att dessa händelser har gemensamt? Vad säger de om dig själv?

.....
.....
.....

Det är lätt att lura sig själv när man svarar på personliga frågor. Tänk Över dina svar; har du varit ärlig mot dig själv?

6. Låt oss se dig i relation till människor i din omgivning. Skriv ner namnen på de personer i din omgivning som betyder mycket för dig (som du är beroende av eller är beroende av dig). Det kan till exempel vara släktingar kamrater, lärare, kända personer, idoler.

.....
.....
.....

7. När du tänker på var och en av dessa personer, vad tycker du är mest tilltalande och eftersträvansvärt hos var och en?

Namn Detta tycker jag om hos honom/henne

.....
.....
.....

Vad tror du de tycker är mest tilltalande och eftersträvansvärt hos dig?

Namn Detta tycker han/hon troligtvis om mig:

.....
.....
.....

8. Vilken typ av människa tycker du minst om att arbeta tillsammans med? Varför?

.....
.....
.....

9. Vilken typ av människa tycker du mest om att arbeta tillsammans med? (Dvs vilka egenskaper har personen) Varför? Kompletterar dom dina egenskaper?

.....

10. Om vi ser på människor i din omgivning och hur de ser på dig... vad säger då detta om de egenskaper du har som är viktiga för att bygga upp personliga relationer?

.....

11. För att gå ett steg vidare... här följer några faktorer som präglar ens relationer. Sätt ett kryss i den ruta där du tycker det stämmer på dig!

	låg	mellan	hög
Förmåga att lyssna på andra			
Förmåga att påverka andra			
Benägenhet att lita på andra			
Medvetenhet om andras känslor			
Vilja visa mina känslor för andra			
Medvetenhet om varför jag gör det jag gör			
Förmåga att spontant erkänna att man har fel			
Vilja spontant tala om när andra har fel			
Förmåga att ha tålamod			
Förmåga att arbeta i grupp			
Noggrannhet			

Fråga dig nu efter att ärligt ha svarat på alla frågorna i det här kapitlet:

Vilken typ av människa anser du dig vara och under vilka omständigheter anser du att du arbetar bäst?

- Använd gärna nyckelord. Tex
- utåtriktad — mer reserverad
- pratsam — tystlåten
- glad — allvarlig
- formell — spontan
- teoretisk — praktisk

Ta en paus och fundera över det du skrivit, gärna tillsammans med någon du kan tala öppet med (det är alltid bra att se något i ett annat perspektiv)!

2 Vad vill du?

I takt med att du arbetar dig igenom den här handledningen växer hela tiden kunskapen om dig själv. Så småningom får du klart för dig vad du vill ha ut av ditt kommande arbete. Du skall skilja på vad du vill på kort och lång sikt. Du skall se dina första jobb som naturliga led i din utveckling.

Hur vill Du forma Din framtid?

.....

1. Låt oss börja med en vision!

Föreställ dig en vanlig arbetsdag, 5 år framåt i tiden från nu! Det är en dag som du verkligen trivs med. Upplev dagen i tanken från det du vaknar tills du går och lägger dig (ta god tid på dig ...) Vilka är höjdpunkterna på denna tänkta dag?

.....

2. Föreställ dig återigen det bästa! Du har ett bra jobb i framtiden och trivs med det ...
 + vad för slags företag är det?

+ Vilken ställning har du?

+ Vilket ansvar har du?

+ Vilka typer av uppgifter och frågor löser du?

+ Hur är din chef?

+ Vad för slags kolleger har du?

+ Inom vilket av dina kompetensområden känner du att du gör bäst nytta?

.....

3. Några andra frågor om framtiden...

+ Vad skulle du vilja pröva på som du aldrig gjort tidigare?

+ Vad skulle du vilja lära dig som du inte kan nu?

+ Vilka slags människor skulle du vilja umgås med?

+ Vilken ny skicklighet, färdighet skulle du vilja utveckla?

+ Vilka svagheter skulle du vilja arbeta bort?

.....

Ta en paus eller en promenad och fundera på vad du har skrivit. Gå igenom svaren och fundera på hur du ska uppnå dina visioner. Har du tänkt till ordentligt eller hastat igenom kapitlet?

3 Vad kan Du?

Innan du börjar söka arbete skall du göra klart för dig vad du är speciellt intresserad av och därför också vad du är bra på. Du ska också göra klart för dig vad du lärt dig under din utbildningstid och vilka praktiska erfarenheter du har.

Försök själv att avgöra hur bra du är på följande områden i förhållande till Dina kurskamraters.

	Bättre	Lika	mindre
Teknisk-logiska ämnen (komma på den tekniska lösningen)			
Tillämpade ämnen (löda, svarva, rita...)			
Ekonomi, juridik, produktionsplanering			
Muntlig och skriftlig framställning			
Utländska språk			
Data IT			
Marknadsföring/Försäljning			

Vilka är dina två bästa områden? (Du behöver inte svara i termerna ovan)

.....

Vilka är dina två sämsta områden?

.....
 Se på dina svar på denna sida. Vilken slutsats drar du av det här när det gäller din framtida yrkesinriktning?

Gå tillbaka och fundera över dina framtidsvisioner som du skrev i förra kapitlet. Stämmer det med vad du anser att du kan (eller finns det vissa saker som måste kompletteras)?

Längre fram går vi djupare in på kompletteringar.
 Vad tror du om ditt personliga sätt att arbeta:

	Låg	Mitt i	Hög
Förmåga att arbeta under tidspress			
Simultanförmåga; att ha flera uppgifter på gång samtidigt			
Förmåga att lösa uppgifter självständigt (jämfört med grupp)			
Förmåga att bli klar med uppgifter i rätt tid (punktlighet)			

4 Varför blev Du teknolog?

Du och jag gör val eller fattar beslut dagligen. Till och med hundratals gånger per dag. Vissa beslut betyder mycket medan andra är oviktiga.

Vi har en tendens att ta lätt på stora beslut (att bli teknolog eller teolog) och funderar länge på mindre viktiga beslut (skall jag gå på bio eller dans ikväll?). Slumpen avgör ofta mer eller mindre var vi hamnar.

Fundera tillbaka i tiden... När började du mer allvarligt tänka på teknisk högstskoleutbildning? Vilka alternativ hade du då? (var det alla utbildningsvägar..., var du inriktad på naturvetenskap i allmänhet... eller var det teknologi som gällde, eller var det jobb direkt? Annat? Prioritera.

Mitt första alternativ var

.....
 därefter kom

.....
 som tredje alternativ hade jag

.....
 dessutom funderade jag på

.....
 Pratade du igenom alternativen med någon kompis, förälder, syskon, skolan... i så fall med vem?

Var det någon som hjälpte Dig i Ditt val?

Vem? 1.....
 2.....

Hur? 1.....
 2.....

Varför blev det just din nuvarande inriktning? Var det på grund av dina betyg, intresse, någons goda råd, framtidsutsikter, slumpen eller en kombination av detta och annat. Pröva på att skriva ned vad det var som gjorde att du fattade beslutet om teknologi och linjeval.

För det första så

.....
 För det andra så

.....
 För det tredje så

.....

Funderade du någon gång på att hoppa av utbildningen JA NEJ

Vad fick dig ändå att fortsätta?

.....

Om Du skulle välja nu — vad skulle Du då göra?

.....

Varför

.....

Är det sent på kvällen? Ta en rejäl paus och fundera. Diskutera högt med dig själv.

5 Vad gör en civilingenjör?

Ett examensbevis visar att du har inhämtat tillräckliga kunskaper för att öva på egen hand!

Med ett examensbevis i handen kan du - om du vill - bli bra på många olika yrken i olika branscher.

Din framtid ligger öppen. Du skall forma den.

Många yrken är möjliga, man kan urskilja två grupper, specialister och generalister. Specialisten är den som fortsätter att utveckla sig inom något teknikområde, inte nödvändigtvis inom samma område som deras utbildningslinje.

Det finns t ex många mekaniker som arbetar med elektronik, många väg- och vatteningenjörer som är experter på programmering och systemering men specialisterna har det gemensamt att de arbetar inom ett förhållandevis smalt område och hela tiden håller sig á jour med eller själva är med och utvecklar nyheter inom sitt område.

Generalisten är för det mesta en före detta specialist som lämnat sitt område för att applicera sin problemlösningsförmåga på områden där det inte lika lätt går att läsa sig till kunskap och där man ofta har att sammanväga information från olika typer av specialister, t ex marknadsföring, utredningsarbete, företagsledning osv.

Det är naturligtvis också vanligt att man byter fram och tillbaka mellan specialist- och generalistjobb.

Det viktigaste är ändå att du ägnar dig åt sådant som hela tiden ställer din kreativitet och problemlösningsförmåga på prov och kanske framför allt att du har roligt. Ingen blir framgångsrik inom ett område som inte känns roligt och det kanske innebär för dig att du måste välja en helt ny väg!

Låt därför tanken flyga fritt!

Kasta nu loss! Tänk fritt!

Vad vill du helst göra?

.....

.....

(skriv spontant, allt är rätt!)

Jämför med Ditt svar på tidigare sida. Värdera resultatet

Kan Du använda Din utbildning eller måste Du sadla om helt?

.....

Behöver Du komplettera Din utbildning?

.....

Personliga reflexioner:

.....

.....

.....

6 Vem ställer krav?

Under din studietid har du i stor utsträckning själv kunnat bestämma över din tid. Som anställd kommer din chef och

dina arbetskamrater att ställa krav på att du finns på plats under arbetstiden och att du klarar arbetsuppgifterna på överenskommen tid. Man kommer att ha synpunkter på hur du är klädd och hur du uppför dig. Du representerar företaget!

Arbetsgivaren räknar inte med att en nyutexaminerad civilingenjör omedelbart kan tillämpa kunskaperna från högskolan. Först efter några månaders yrkesverksamhet får du förtroendet att arbeta mer självständigt.

Det är inte bara arbetsgivaren som ställer krav på dig - det kan även din närmaste omgivning göra - din familj och dina kamrater.

Innan du söker ett jobb bör du göra klart för dig vem som ställer vilka krav och i vilken utsträckning du kan uppfylla dem... och vilka krav du ställer på dig själv.

Om Du vore arbetsgivare och skulle anställa en nyutexaminerad civilingenjör, hur skulle du då värdera olika meriter och personliga egenskaper?

Sätt kryss i tabellen!

Arbetsgivares krav:

	Mindre viktigt	Ganska viktigt	Viktigt	Mycket viktigt
Höga betyg				
Klarat av studierna på nominell tid				
Rätt ålder				
Man eller kvinna				
Praktik inom fack				
Praktik utom fack				
Speciell ämnesinriktning				
Språkkunskaper				
Personligt uppträdande				
Utvecklingsbarhet				
Personlig läggning				
I övrigt				

Kontrollera med verkligheten genom att prata med någon du känner som har arbetslivserfarenhet.

Hur väl motsvarar du själv de här kraven? Vilka krav och önskemål har du på ditt jobb? Fundera på följande inslag i ditt framtida arbete. Vilka faktorer värderar du egentligen? Ringa in det nummer som bäst motsvarar dina nuvarande önskemål.

1. Mycket önskvärt. Om detta inte uppfylls blir du mycket besviken eller har svårt att jobba överhuvudtaget.
2. Ganska önskvärt. du uppskattar den här faktorn, men skulle klara dig utan den.
3. Varken önskvärt eller inte. Det spelar ingen roll.
4. Knappast önskvärt. Du skulle klara jobbet, men troligen vara lite irriterad över den här faktorn om den fanns.
5. Absolut inte önskvärt. Du skulle ha stora svårigheter att klara jobbet, förmodligen skulle Du försöka byta arbete.

1	2	3	4	5	Hög lön och goda anställningsförmåner; t ex tjänstebil, fri lunch.
1	2	3	4	5	Bra kamratskap, arbete i grupp, mycket personkontakter
1	2	3	4	5	Stor variation av arbetsuppgifter, inga rutiner, växlande krav
1	2	3	4	5	Hög status, fin titel, bli en känd person.
1	2	3	4	5	Höga produktivitetskrav, konkreta och på viss tid
1	2	3	4	5	Specialisering, utveckla expertkunskaper
1	2	3	4	5	Ledarskap, vara chef leda andra, ha inflytande, ta ansvar
1	2	3	4	5	Stor frihet att bestämma över arbetsdag och arbetsuppgifter
1	2	3	4	5	Ordning och reda, klara regler för arbetet, lätt mätbara resultat.
1	2	3	4	5	Bra karriärmöjligheter, befordran och ökat ansvar
1	2	3	4	5	Kreativitetskrav, finna nya lösningar och nya vägar
1	2	3	4	5	Stor anställningstrygghet, söker inkomst och pension
1	2	3	4	5	Resor i jobbet, även till utlandet.

Skriv nu upp de tre faktorerna som är viktigast för ditt jobb.

.....

Skriv också upp tre faktorer som inte bör förekomma i ditt jobb:

.....

Tror du att in familj och dina kamrater sätter samma krav och önskemål främst?

.....

Tror du kraven från dig är desamma om sju år?

.....

Vilka krav tror du du sätter högst då?

.....

7 Bestäm Dig!

Du har nu tagit reda på hur arbetsmarknaden ser ut, vad du kan och vad du står för. Du har också funderat över vilka krav som ställs på dig och vilka som kan komma att ställas framöver.

Nu är det dags att tänka lite mer konkret på din framtid, vad du vill göra och hur du kan komma dit.

Ett mål är något som du har bestämt dig för att försöka nå på ett eller annat sätt. Men för att kunna uppnå det måste du först beskriva det klart och tydligt för dig själv. Då har du kommit en bra bit på väg. Du kan också sätta upp alternativa mål.

Man måste börja planera sin framtid någonstans. Den första planen man gör kanske inte blir den bästa. Men har man en plan har man börjat att forma sin egen framtid. Dessutom är det bra att ha en plan att utveckla. Då slipper man uppfinna hjulet varje gång man funderar över sin framtid.

Det finns många sätt att uppnå ett mål. Siktat du in dig på att t ex bli chef i en kommun, kan du antingen börja direkt och söka till kommunen eller; vilket kan vara bättre, först börja på ett privat företag och därefter ta dig vidare till en kommun. Du får därigenom en bredare erfarenhet som du har nytta av.

Det andra sättet är att medvetet försöka uppnå ett mål. Då gör du först klart för dig själv vad du vill uppnå på kort och lång sikt. På kort sikt kan det vara att få arbetslivserfarenhet och på lång sikt att bli ansvarig för en "sektion". När du har funderat igenom detta och bestämt dig, är du bättre rustad att möta din blivande arbetsgivare. Du vet vad du vill och du har säkert en uppfattning om hur du skall komma dit på bästa sätt.

Du kan forma din framtid på två olika sätt. Antingen kan du följa minsta motståndets lag och ta de arbeten som dyker upp. På det sättet kan du komma långt, men risken är samtidigt mycket stor att du hamnar snett i förhållande till vad du egentligen vill bli. Arbetsgivaren kommer med största sannolikhet att utnyttja de kunskaper som företaget tror sig ha mest nytta av. Då kan du hamna i en återvändsgränd. Du får bara syssla med sådant som du tidigare kan.

"Det viktigaste är inte planen utan planeringen" (dvs att tänka efter före).

8 Hur vill Du forma Din framtid?

Låt oss nu återvända till nuläget och börja planera för Din framtid.

1. Gå först igenom de tidigare frågorna som du tänkt över och besvarat i de föregående avsnitten! De ger förhoppningsvis en ganska bra bild av dig själv; hur du ser på dig själv och hur du skulle vilja utveckla dig. Om du summerar allt det du hittills gått igenom, hur skulle du vilja beskriva ditt mål för dig själv i framtiden.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ta dig friheten att själv beskriva ett idealiskt arbete som passar dig perfekt just nu. Bortse alltså helt från vad du vet om omvärlden. Fokusera bara på dina egna önskemål. Var optimist!

Skriv punktvis och gärna koncentrerat. Detta är punkter du bör återkomma till många gånger i framtiden.

Primära kvalifikationskrav (Där dina starka sidor kommer till nytta)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Viktiga inslag i arbetet

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ansvarsområde (=typ av ..., och nivå på ... , arbetsuppgifter)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Utvecklingsbehov (Dina svaga sidor)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Övrigt

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Om du nu skall planera åtgärder, vilka måste du ta hänsyn till och vilka förväntningar har dessa på dig?
Person1: väntar sig att jag

.....

Person2: väntar sig att jag

Person3: väntar sig att jag

Person4: väntar sig att jag

Person5: väntar sig att jag

.....

3. Vad tycker du är de största hindren för dig att nå den framtid du önskar dig? Det behöver inte vara hinder som direkt har med arbetet att göra utan kan också vara begränsningar betingade av geografisk bundenhet, speciella fritidsaktiviteter familjeskäl eller sociala skäl.

Se nu på varje hinder du skrivit och fråga dig:

A. Kan jag göra något åt det?

.....
.....

B. Vem kan hjälpa mig?

.....
.....

C. Vad skall jag börja göra?

.....
.....

D. Vilken kompetens har jag - eller skulle jag kunna utveckla - för att klara av hindret?

.....
.....

4. Tänk nu på saker och ting som hjälper dig att nå dina mål.

+ Detta är styrkefaktorer hos mig som jag kan utnyttja:

.....
.....
.....

+ Dessa människor kan jag räkna med kan hjälpa mig att nå mitt mål.

.....
.....
.....

5. Vad skulle du vilja veta — eller få hjälp med — när du skall planera ditt handlande för att nå det du föresatt dig att nå?

.....
.....
.....

9 Tänk efter - före

Nu har du gått igenom ett jobbigt material. Kanske har du själv upptäckt nya sidor och nya möjligheter hos dig själv!

Nu är det dags för eftertanke. Några partier gick kanske väl fort... eller blev lite väl optimistiska. Det är en utbredd missuppfattning att de personer som når framgång, eller trivs med det de gör, har allting gratis. Eller helt plötsligt allt de behöver.

Winston Churchill var bl a känd för sina goda och spontana tal. Få vet att han, först skrev ner dem ordagrant, sedan memorerade dem och dessutom skrev instruktioner i kanten. Bl a skrev han då och då "osäker argumentation: HÖJ RÖSTEN!" Goda och spontana tal!

Gå igenom det du har skrivit. Det är bra om du kan diskutera det med någon annan som du har mycket förtroende för.

Nu kan Du börja söka arbete effektivare och säkrare! I anställningsguiden på CF finner Du en handledning i att

- + marknadsföra dig själv
- + skriva platsansökan
- + förbereda anställningsintervju
- + samt information om anställningsvillkor mm.

Till sist ett ord på vägen:

Du kan aldrig bli sämre än du är nu — men väl bättre!

LYCKA TILL!