

# Veckobrev från Arbetsmarknadsenheten

Hässleholm den 27 april 2020

Hej alla,

Hoppas ni har det så bra som det går! Det här med Corona tycker nog en hel del av oss känns ganska segt. Några av oss är ganska oroliga också.

Alla undrar säkert också hur det ska gå med aktiviteterna och grupperna på Arbetsmarknadsenheten? Vår chef har bestämt att vi ska ha **stängt till och med den 24 maj**. Det är så långt vi vet idag. Vi informerar när vi vet mer.

Det känns som om vi börjar få lite rutin på det här med veckobrev skrev vi i förra veckans brev.

Annars kan ju rutiner vara lite svårt att få till ibland. Särskilt om man inte har några tider att passa. När det faktiskt går bra att vänta med disken tills imorgon. Men vänta nu. Hur blir det då imorgon när kopparna och tallrikarna är ännu fler?

Om du känner igen dig så är inte det så konstigt. Många av oss skjuter upp saker vi tänker att vi ska göra och saker vi faktiskt vill göra.

En god nyhet! Det går att fixa. Ingen säger att det är lätt. Men det går att träna.



Veckans uppgift kommer att vara uppdelad i två delar precis som förra veckan. Den första handlar om att träna viljestyrkan – eller på ren svenska att få tummen ur. Den andra kommer att handla om dina funderingar kring arbete.

När du har gjort veckans uppgift skickar du ditt svar till [arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se](mailto:arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se)

Du kan också välja att skriva på papper och lägga ditt svar i vår brevlåda på Kasernvägen 2. Brevlådan sitter på framsidan av huset och vi har satt upp skyltar.

Du ska skicka ditt svar till oss senast **fredagen den 1 maj kl 15**.

Kan du inte göra uppgiften för att du är sjuk eller för att ditt barn är sjukt så skicka ett sms till **frånvarotelefonen (0734-253554)** precis som vanligt.

Ha en bra valborg!

*Personalen på Arbetsmarknadsenheten*

# Veckouppgift 6

## Träna viljemuskeln (del 1)

Vår vilja fungerar faktiskt som en muskel. Vi kan träna upp den så att den blir starkare. Precis som när du börjar med vanlig styrketräning är det viktigt att inte gå ut för hårt.

Här är fyra sätt du kan prova:

- 1) Börja med mindre **hanterbara saker** som du skjuter upp men egentligen vill eller behöver göra (t ex laga favoritjeansen, gå till utegymmet, ta tag i disken, lämna in hemuppgiften)
- 2) **Ta bort saker som avleder** dig från det du vill göra (t ex lägg mobilen i ett annat rum, logga ut från Facebook, stäng av tv:n med Netflix)
- 3) **Ta tid** på det du ska göra. Ibland är det lättare att komma till skott när man vet hur länge man ska hålla på (sätt t ex en timer på 30 minuter). Gör enbart det du bestämt tills kockan ringer.
- 4) Skriv en fin **"komigånglapp"** till dig själv.

### Uppgiften

**Vad** har du valt att göra? (något du vill göra men skjuter upp, t ex laga favoritjeansen) och **vilka sätt** har du provat? (t ex stängt ner Netflixserien och satt en timer på 30 minuter).

I **ditt svar** vill vi att du berättar **vad** du har gjort och **hur** du har hjälpt dig själv att få det gjort.



## Tankar om jobb (del 2)

Förra veckan fick du fundera på två arbeten du skulle vilja ha. Den här veckan vill vi att du funderar på vilka arbetsuppgifter du skulle göra på **ett** av de jobben. Några av uppgifterna som är roligast? Några av uppgifterna som är mindre roliga?



Hur du presenterar svaren får du själv bestämma. Här kommer några förslag:

- Leta upp bilder på nätet som visar människor som jobbar med de uppgifter du skulle gillat bäst.
- Leta upp bilder på nätet som visar människor som t ex har roligt på jobbet eller stressigt på jobbet.
- Rita en bild som föreställer arbetsuppgifter du skulle vilja ha.
- Skriv en text om vilket jobb du valt, vilka arbetsuppgifter du skulle göra och hur du värderar dom (t ex roliga, intressanta, spännande, tråkiga, stressiga).

## Svar (del 1 och del 2)

Skicka svaren till del 1 (**vad** du valt att göra och **vilka sätt** du provat) och svaren till del 2 (**vilket** jobb du valt, **vilka** arbetsuppgifter du skulle göra och **hur du värderar** dom: t ex roliga, intressanta, spännande, tråkiga, stressiga). Skicka med bilder, foton på teckningar, din text) till [arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se](mailto:arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se)

Du kan också skicka ett vanligt brev eller lägga det i vår postlåda.

Skriv "veckouppgift 6" och ditt namn högst upp.

Lycka till!

*Personalen på Arbetsmarknadsenheten*