

Informasjon for mentorer & trainees

English version below

Nyttig Lenker

Informasjonsside fra Halden Kommune: «New in town»:

Info om norsk kultur, byråkratiske prosesser & visa, skatt, bil & kjøring, finne et sted å bo osv.

<https://www.halden.kommune.no/new-in-town/>

EURES (EU-børgere)

Tilskudd for språkkurs, hjelp med å finne jobb: <https://ec.europa.eu/eures/portal/um/search-for-advisers?lang=en>

NAV.EURES@nav.no

Norskkurs

Online kurs: Note.no, NTNU, Youtube, Norwegian ABC

Halden kommunale kompetansesenter: <https://www.halden.kommune.no/kompetansesenter/>

Kontaktinformasjon

Tlf: [940 11 367](tel:94011367)

E-post til rektor: Marit.Evelyn.Heggland@halden.kommune.no

Fredrikstad International School: <https://www.fredrikstad.kommune.no/skoler/fris>

Sarpsborg: <https://www.sarpsborg.com/byen-og-kommunen/om-organisasjonen/st.-marie-laringscenter/norskopplaring/>

Informasjon for å studere

Oslopolitan: <https://www.oslopolitan.no/study-in-oslo>

Informasjon for jobbsøkere:

Tipps fra NAV: <https://www.nav.no/en/home/work-and-stay-in-norway/work-in-norway>

Informasjon fra Oslopolitan: <https://www.oslopolitan.no/work-in-oslo>

NAV's verktøykasse:

Det ligger flere virkemidler hos NAV. Midlertidig lønnstilskudd, arbeidspraksis, kurs og tiltak er noen av de virkemidlene som skal bidra til å øke mulighetene for trainees for å få jobb:

- **Arbeidstrening, tilskudd og tilrettelegging:** NAV kan hjelpe med å finne kandidater med rett kompetanse. NAV kan også samarbeide om å kvalifisere arbeidssøkere.
- **Mentor:** NAV har et eget mentorprosjekt. Mentor er et tilskudd fra NAV for å frikjøpe en kollega eller en medstudent, for å gi kandidater ekstra bistand for å mestre en jobb eller utdanning.
- **Midlertidig lønnstilskudd:** Midlertidig lønnstilskudd skal bidra til å øke mulighetene for å få jobb, ved at du kan bli ansatt i en virksomhet med økonomisk støtte fra NAV. Du får ordinær

lønn og ansettelse i hel- eller deltidsstilling, mens arbeidsgiveren din får et tilskudd til lønnen din.

- **Varig lønnstilskudd:** Varig lønnstilskudd skal bidra til å øke mulighetene for ordinært arbeid for deg med varig og vesentlig nedsatt arbeidsevne. Du får vanlig lønn og ansettelse i hel- eller deltidsstilling. Arbeidsgiver får et tilskudd til lønnen din.
- **Kompetansehevende tiltak:** Opplæring er tiltak for deg som trenger kvalifisering for å kunne få jobb. Hensikten er at du skal bli kvalifisert for ledige jobbe

Eksempler på temaer for møtene

1. Nettverkskartlegging

Mentor og Trainee kan lage en oversikt over kontakter eller virksomheter som kan være aktuelle for trainee.

Spørsmål:

- Hvorfor er et nettverk viktig?
- Kjenner trainee/mentor noen som jobber i feltet
- Hvem i nettverket er viktige for å få fagrelevant jobb?

3. Kvalifikasjonskrav

-Mentor og trainee ser sammen på trainees kvalifikasjoner

- Hva skal til for at trainee blir kvalifisert til en stilling i feltet i Norge

Spørsmål:

- Hvilke typer jobber/ Hva er trainee kvalifisert for?
- Kurs som kan være relevant?
- Godkjent utdanning?
- Hvordan kan trainee øke sin arbeidsmarkeds posisjon?

2. CV & Søknad

Mentor og trainee kan se på trainees CV – hva er bra, hva mangler/må forberedes/ endres

Kartlegge trainees kompetanse og erfaring (hva er relevant for feltet osv.)

Spørsmål:

- Hvilke egenskaper og ferdigheter kan være viktig?
- Hva anser mentor/virksomheten som en god CV/søknad?
- Eksempler?
- Hvor kan man finne ledige stillinger?
- Hvordan kan man matche kravene i søknadens tekst?
- Vise til Kompetanseforum Østfold (veiledning)

4. Nettverksutvidelse

Mentor og trainee kan kartlegge arenaer og fora hvor en bygger nettverk og kan få fagrelaterte kontakter – faglige foreninger og møteplasser osv.

Spørsmål:

- Hvordan utvider man nettverket sitt?
- Hva er viktig når man tar direkte kontakt?

5. Arbeidskultur

Mentor og trainee gjør research i forhold til verdier til virksomhetene som er relevante for bransjen

Diskutere hva verdiene kan bety og hvordan verdiene påvirker arbeidskulturen

Spørsmål:

- Hvilke forskjeller i arbeidskultur har trainee merket seg?
- HMS, feriepenger, osv.

6. Arbeidsspråk

Arbeidsspråk er mer enn fagterminologi. Arbeidsspråk påvirkes av arbeidskultur og handler også om hva det snakkes om.

Spørsmål:

- Hvilket fagspråk er utfordrende å lære?
- Hvordan lære mer fag- og arbeidsspråk?

7. Intervjutrening

Mentor og trainee jobber med viktige intervjuferdigheter – kan gjennomføre et prøveintervju

Spørsmål:

- På hvilken måte er kroppsspråk/stemmebruk viktig?
- Hvilke scenarier kan være aktuelle?
- Hva kan man svare på typiske spørsmål?

Useful links

Information page of Halden Kommune: «New in town»:

Information about Norwegian culture, bureaucracy & visa, taxes, traffic rules & driving, how to find a place to live etc.

<https://www.halden.kommune.no/new-in-town/>

EURES (for EU-citizens):

Financing of language course, help with finding a job

<https://ec.europa.eu/eures/portal/um/search-for-advisers?lang=en>

NAV.EURES@nav.no

Norskkurs

Online courses: [Note.no](#), [NTNU](#), [Youtube](#), [Norwegian ABC](#)

Halden kommunale kompetansesenter: <https://www.halden.kommune.no/kompetansesenter/>
Kontaktinformasjon: Tlf: 940 11 367,
E-post til rektor: Marit.Evelyn.Heggland@halden.kommune.no

Fredrikstad International School: <https://www.fredrikstad.kommune.no/skoler/fris>

Sarpsborg: <https://www.sarpsborg.com/byen-og-kommunen/om-organisasjonen/st.-marie-laringssenter/norskopplaring/>

Study in Norway:

Oslopolitan: <https://www.oslopolitan.no/study-in-oslo>

Information for job seekers:

Tips from NAV: <https://www.nav.no/en/home/work-and-stay-in-norway/work-in-norway>

Information from Oslopolitan: <https://www.oslopolitan.no/work-in-oslo>

Tools from NAV:

- **Job training, grants and facilitation:** NAV can help with finding candidates with the right skills. It's possible to collaborate with NAV on gaining qualifications for job seekers.
- **Mentor:** NAV has its own mentor project. Mentor is a grant from NAV to free up a colleague or a fellow student, to give candidates extra assistance to master a job or education.
- **Temporary wage subsidies:** Temporary wage subsidies can increase the possibility of getting a job by allowing you to be employed with financial support from NAV. You receive your ordinary salary and employment in a full- or part-time position while your employer receives a subsidy to your salary.
- **Permanent wage subsidies:** If you are permanently reduced in your capacity to work, a permanent wage subsidy can increase your opportunities for work. You will receive a regular salary and employment in a full- or part-time position. The employer receives a subsidy to your salary.
- **Skills-enhancing measures:** This is a measure for those who need additional qualifications to be able to get a job. The purpose is for you to become qualified for available jobs.

Examples for topics to talk about with your mentor

1. Network's mapping

Mentor & Trainee make an overview over contacts and companies that could be relevant for the trainee.

Questions:

- Why is a network important?
- Do the trainee/mentor know someone who works in the same field?
- Who is important to have in the network to get a relevant job?

2. Building a network

Mentor & trainee map arenas and forums where you build networks and can make subject-related contacts – professional associations and meeting places, etc.

Questions:

- How do you expand your network?
- What is important when making direct contact?

3. Qualifications

Mentor & trainee look together at the trainee's qualifications.

What is required for a trainee to be qualified for a relevant position in Norway?

Questions:

- What (types of jobs) is the trainee qualified for?
- Courses that may be relevant?
- Approved education?
- How can trainees increase their labour market appeal?

5. Work culture

Mentor & trainee research in work values relevant to the industry

Discuss what these values mean and how the values affect the work culture

Questions:

- What differences in work culture has the trainee noticed?
- Health-Safety-Environment laws, holiday pay, etc.

7. Interview training

Mentor & trainee work on important interview skills - can conduct a test interview.

Questions:

- In what way is body language/ voice use important?
- Which scenarios may be relevant?
- What to answer to typical questions?

4. CV & applications

Mentor & trainee check the trainee's CV – what is good, what is missing/ has to be improved/ changed

Map the trainees' skills and experiences (what is relevant for the field)

Questions:

- Which characteristics and skills might be important?
- What does the mentor/HR consider a good CV/ application?
- Examples?
- Where can you find vacancies?
- How can you match the requirements in the text of the application?
- Refer to Kompetanseforum Østfold (personal guidance)

6. Work language

Work language is more than technical terminology. It is influenced by work culture and daily topics.

Questions:

- Which professional language is challenging to learn?
- How to learn more professional and work language?