



En på många sätt nyttig och unik förmån



Lyft i ditt liv

- » Mångsidiga, unika Pro Noste ger ett starkt lyft i ditt liv – vi vill att:
 - du behärskar ditt arbete och utvecklas i det, hålls med i takten och är beredd på förändringar
 - du kan föra fram din kompetens, har framgång och avancerar i din karriär samt lyckas i jobbsökning
 - du mår bra psykiskt och fysiskt, arbetet och ditt övriga liv är i balans, du är lycklig.

Pro Noste-coachning

- » Pro Noste erbjuder en personlig coach som ger råd, coachar och stöder. Du kan också välja en psykolog eller hälsoexpert.
- » Tjänsten är konfidentiell. Den ges virtuellt: per telefon eller via Skype audio- eller videoförbindelse.
- » Coachningen är individuell och lösningscentrerad, du kan diskutera till exempel om det här:
 - Känna igen och förstärka din kompetens
 - Sammanjämka ditt arbete och ditt övriga liv
 - Förbereda dig inför utvecklings-/lönesamtal
 - Välbefinnande och att minska din arbetsbörda
 - Bevara ivern och motivationen
 - Karriärutsikter, -funderingar och-planering
 - Förbereda dig inför förändringar och att vara beredd
 - Jobbsökning, att göra arbetsansökan och cv
 - Arbetsintervju och att förbereda dig inför den
 - Kartläggning av studiemöjligheter
- » Coachningen får hela tiden tack av användarna: den upplevas fungera, vara proffsig, nyttig och vänlig – en strålande förmån. Pro Noste ger resultat.

Pro Noste-video- och webinariebibliotek

- » Pro Noste erbjuder otroliga över 150 videor och webinarier/inspelningar av dem, som kan ses 24/7. Bland annat främjar de dina karriärmål, ger en kick för jobbsökning, sätt att stärka ditt kunnande, välbefinnande och din hälsa samt idéer och inspiration.

Pro Noste-grupp i Facebook



- » Gå med och dra nytta: I Pro Nostes Facebook-grupp får du bland annat tips för välbefinnande och hälsa samt annan nyttig information + coach som uppträder varje vecka om olika ämnen (du kan se inspelningarna av uppträdandena när du vill). Du kan också diskutera och få kamratstöd.





Dra också du nytta av Pro Noste!

- Johanna ville fundera med coachen på att söka en lockande arbetsplats och hur hon skulle föra fram sina bästa sidor.

Johanna
37 år
överinspektör

*"Toppenservice!
Coachen satte sig verkligen
in i min situation. Jag fick
sparring och goda råd,
jag förstod inte ens att
fråga allt själv. Tjänsten
fungerade bra. Jag kände
mig säker och
sökte jobbet."*

- Stefan diskuterade om stressen han upplevde i arbetet, om att orka och bevara balansen mellan arbetet och livet i styvfamilj.

Stefan
43 år
Financial
Controller

*"Jag blev förstörd,
fick tips och tankeväckande
synvinklar till arbete,
min tidsanvändning och
att orka. Dessutom
var det fint att det här
erbjöds på mitt
modersmål
svenska."*

- Aleksi använde sig av Pro Noste och vår anställningsrådgivning under arbetspraktikperioden och nu på tröskeln till examen.

Aleksi
24 år
ingenjör-
studerande

*"En fin förmån.
Jag har fått mina synpunkter
bekräftade av coachen. I Pro
Noste-gruppen på Facebook
finns det mycket intressant
i anslutning till arbetsliv och
välbefinnande och coachens
live-uppträdanden
är verkligen prima!"*

- Kaarina sades upp för första gången i sitt liv efter avslutade samarbetsförhandlingar. Hon tydde sig till Pro Nostes hjälp.

Kaarina
57 år
planerare

*"Pro Noste har hjälpt
verkligt mycket och gett tro
på mig själv. Jag fick nyttig
handledning. Nu har jag cv och
LinkedIn och vet hur jag
söker dolda arbetsplatser.
Stort tack också
för att jag får allt
det här gratis."*

Oslagbar kombination

pro Noste

+ Arbetsplatsradar

- Från Pro Noste får du bra konkreta råd och tips bland annat för att söka arbete.

Pros medlemsförmån Arbetsplatsradaren sammanför lediga arbetsplatser i Finland, av vilka det enligt de kriterier du gett, individuellt väljs de alternativ som är lämpligast just för dig. Tillsammans är de här medlemsförmånerna en oslagbar kombination!



**Pro Noste
erbjuds till ett
värde över 3 000
– allt gratis
för Pros
medlemmar.**

Proliitto.fi