

Plan för omställning och karriärväxling

Namn: Förnamn och Efternamn
Datum: 20xx-xx-xx Version: 1
Uppdaterad datum: 20xx-xx-xx

Varför behöver jag en handlingsplan?

Det finns flera skäl till att ta fram en handlingsplan. Det är ett sätt att sortera sina tankar, samt att gå från tanke till ord och handling. Handlingsplanen är en viktig del i processen till ett nytt yrke och kommer att vara ett stöd om du måste göra förändringar i din plan. Det är en lång resa att växla karriär, det är därför viktigt att du ser vilka steg du tar och att du faktiskt bockar av delmål på vägen.

Det är även så att i överenskommelsen mellan parterna finns riktlinjer som säger att du ska ta fram en handlingsplan för att få stöd. Det är utifrån riktlinjerna och planen din rådgivare bedömer om planen är hållbar.

Längts bak i detta dokument finner du ett **exempel** på hur en plan **kan** se ut.

Mitt övergripande mål är:

Det övergripande målet är dit du vill efter att din karriärväxling är genomförd. Det kan vara på längre sikt. Beskriv ditt mål så tydligt som möjligt.

- Yrkesområdet
- Hur rollen/yrket benämns
- Vilka arbetsuppgifter du vill arbeta med
- Geografisk placering (var)

Mitt övergripande mål ska jag ha nått:

20XX-XX-XX

Mina delmål, aktivitetsplan och avstämning med SOKstiftelsen

Ditt ekonomiska stöd i kr/mån	Antal år med ekonomiskt stöd	Omfattning aktiviteter i % av heltid

1. Beskriv ditt **delmål** för respektive år eller den period som passar ditt upplägg. Delmålen som du genomför ska bidra till att du når ditt övergripande mål.
2. Beskriv vilka **aktiviteter** du behöver genomföra för att nå ditt delmål. Varje delmål kan innebära flera aktiviteter.
3. Notera **när/under vilken tidsperiod** respektive aktivitet skall utföras.
4. Notera **omfattningen** av dina aktiviteter **i tid**.
5. **Upprepa** steg 1-4 tills du beskrivit alla dina delmål och aktiviteter för respektive år/period.
6. Summera **omfattningen** av dina aktiviteter **i % av heltid**. Omfattningen av aktiviteter i planen ska motsvara omfattningen på det ekonomiska stödet, det vill säga erhåller du fullt stöd ska planen innehålla aktiviteter som betraktas som full tid och motsvara en 40-timmars arbetsvecka.
7. **Avstämning** med din rådgivare kommer ske i juni och december varje år i första hand via mejl. Om behov finns för ytterligare avstämningar kommer det att skapas en individuell plan för detta. Det är ditt ansvar att avstämningarna blir av och de kan ske via mejl, videosamtal eller telefon.

Mål och aktivitetsplan år 1:

Delmål:

Aktivitet:

När/tidsperiod:

Omfattning i tid, timmar/vecka:

Delmål:

Aktivitet:

När/tidsperiod:

Omfattning i tid, timmar/vecka:

Summera omfattningen av aktiviteter i % av heltid:

Avstämning: december och juni

Mål och aktivitetsplan år 2:

Delmål:

Aktivitet:

När/tidsperiod:

Omfattning i tid, timmar/vecka:

Summera omfattningen av aktiviteter i % av heltid:

Avstämning: december och juni

Mål och aktivitetsplan år 3:

Delmål:

Aktivitet:

När/tidsperiod:

Omfattning i tid, timmar/vecka:

Summera omfattningen av aktiviteter i % av heltid:

Avstämning: december och juni

Min plan B – om jag inte når mitt mål:

Varför behöver jag en plan B? Jag vet redan vad jag vill.

Om nu allting inte blir som du tänkt dig är det lättare att ställa om, om du redan har funderat över en plan B. Ibland är plan B helt annorlunda, ibland är det bara nyansskillnader mellan huvudplanen och plan B.

Beskriv så tydligt som möjligt, dvs

- Yrkesområdet
- Hur rollen/yrket benämns
- Vilka arbetsuppgifter du vill arbeta med
- Geografisk placering (var)

Nedan finner du ett **exempel** på hur en plan **kan** se ut.

Plan för omställning och karriärväxling

Namn: Anna Svensson

Datum: 2022-08-01 Version: 1

Uppdaterad datum: 20xx-xx-xx

Mitt övergripande mål är:

Jag vill arbeta inom vården som sjuksköterska. Jag är intresserad av palliativ vård. Jag vill arbeta i Stockholm eller i närheten av Stockholm.

Mitt övergripande mål ska jag ha nått:

2026-08-31

Mina delmål, aktivitetsplan och avstämning med SOKstiftelsen

Ditt ekonomiska stöd i kr/mån	Antal år med ekonomiskt stöd	Omfattning aktiviteter i % av heltid
T ex: 20 000 kr	T ex: 3	T ex: 60 %

Mål och aktivitetsplan år 1:

Delmål: Komplettera mina gymnasiebetyg

Aktivitet: Läsa matte, svenska och engelska på Komvux

När/tidsperiod: Sep 2022. t.o.m. jun 2023

Omfattning i tid, timmar/vecka: 24 tim/v

Delmål: Bli antagen till sjuksköterskeutbildning

Aktivitet: Registrera mig på Antagning.se och söka sjuksköterskeutbildningen på 4 olika orter

När/tidsperiod: Apr 2023

Omfattning i tid, timmar/vecka: Några timmar

Summera omfattningen av aktiviteter i % av heltid: ca 60 %

Avstämning: december och juni 2022 och 2023

Mål och aktivitetsplan år 2, 3 och 4:

Delmål: Arbetar extra

Aktivitet: Arbetar extra som vårdbiträde på ...

När/tidsperiod: Jul och aug 2023, 2024 och 2025

Omfattning i tid, timmar/vecka: 40 tim v

Delmål: Bli leg sjuksköterska

Aktivitet: Läsa sjuksköterskeprogrammet på Högskolan

När/tidsperiod: HT 2023 t.o.m VT 2026

Omfattning i tid, timmar/vecka: 40 tim/v

Summera omfattningen av aktiviteter i % av heltid: ca 100 %

Avstämning: december och juni 2023, 2024 och 2025

Min plan B:

Jag vill arbeta inom vården som Aktiveringspedagog med inriktning äldre/rehabilitering.

Jag vill arbeta i Stockholm eller i närheten av Stockholm.

Jag kan läsa till Aktiveringspedagog via 2-årig Yrkeshögskola.