

Hvordan er det lige du holder gejsten oppe når du har skrevet 30 ansøgninger og ikke har hørt noget eller er kommet til samtale

## Gode råd til dig er er jobsøgende - hæng den op på køleskabet

- Brug dit netværk
- Søg litteratur på nettet om jobsøgning og hvordan du skriver CV og ansøgninger
- Lav en realistisk handleplan for hvornår og hvor meget tid du skal bruge på jobsøgning
- Få hjælp til at sætte ord på dine kompetencer
- Tal med andre jobsøgende om hvordan du har det – hvad du tænker
- Sæt ord på sine følelser og bekymringer
- Fortæl din familie hvordan du har det - det er ikke nogen gætteleg
- Find nogen at tale med der forstår at anerkende dine følelser, lytter og ikke bagatelliserer din situation
- Find ud af hvad der giver dig energi og gør noget mere af det indimellem du skriver ansøgninger
- Få inspiration til dit CV og ansøgning fra andre - der er gode til at stille relevante spørgsmål
- Brug ikke al din tid på at skrive ansøgninger
- Skriv eksempelvis kun ansøgninger to dage om ugen eller beslut at skrive en om dagen
- Anerkend dig selv for det du gør
- Gør noget godt for dig selv som du kan lide og noget godt for andre
- Gør det du kan lide - dyrk motion, læs en bog, gå til foredrag eller en tur ved stranden
- Arbejd med dine personlige styrker og kompetencer
- Tag ikke bekymringer og sorger på forskud - "Cross the bridge when you get there"
- Accepter det, du ikke kan ændre
- Vær realistisk, såfremt du sætter mål – så lad dem være meget små
- Tag små skridt så det du gør lykkes - det giver energi når noget lykkes og så kan du tage endnu et lille skridt

Det er handling der skaber forvandling