

Indcare on mukana tukemassa vieraskielisten espoolaisten työllistymistä ja hyvinvointia

Syksyllä 2021 käynnistynyt yhteistyö [Espoon korkeakoulutettujen maahanmuuttajien osaamiskeskuksen \(Koske\)](#) kanssa jatkuu. Järjestämme maahan muuttaneille työnhakijoille suunnattuna ryhmämuotoista hyvinvointia ja työkykyä vahvistavaa valmennusta.

Ryhmässä tuetaan työnhakijoiden työkykyä, itsetuntoa ja henkistä hyvinvointia pitkittyneessä työhaussa. Valmennus keskittyy työnhakijoiden vahvuuksien tunnistamiseen, uratavoitteiden kirkastamiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen monipuolisoin keinoin ja verkostoja hyödyntäen. Ryhmässä esitellään myös espoolaisia ja pääkaupunkiseudun hyvinvointipalveluja sekä edistetään asiakkaiden suomalaisten työmarkkinoiden tuntemusta.

Palautetta hyvinvointiryhmistä

"It was nice talking to other people who are dealing with the same situation like mine. We share our working experience, our tips that we are using to care about our own well-being, also I learned a lot from the theoretical part."

What do you take with you from today's discussions?



Yhteisöllisyyden ja vertaistuen merkitys on noussut tärkeäksi ryhmissä. Vertaisryhmän tuki on auttanut ymmärtämään, ettei ole omassa tilanteessaan yksin, eikä työttömyys johdu omista puutteista. Vertaisten osaamisen ja positiivisten kokemusten jakaminen ryhmässä auttoi pelaamaan myös omia vahvuuksia.

"I have got to know myself better, so I got more confidence after the sessions. I have learnt from other group members to find something to distract the stress and negative emotions. I also learnt to be open to new things, try every possibility that could happen to you."

Ryhmiiin osallistuneet ovat painottaneet ryhmän antaneen eväitä työllistymiseen itsetuntemuksen, omien vahvuuksien ja kasvumahdollisuuksien tunnistamisen sekä niiden sanoittamisen kautta. Ryhmistä on saatu myös vinkkejä verkostoitumiseen ja oman urapolun löytämiseen.

"I got to find out the direction where I want to start now. Previously I was lost on what to do and where to start. The meeting with NGOs and how to start with LinkedIn really gave me some direction and a better understanding on how to start."

Ryhmät ovat antaneet uusia työkaluja omasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtimiseen ja on tukenut ymmärrystä siitä, kuinka omasta hyvinvoinnista voi ja tulee pitää huolta, jotta oma arki on mielekästä ja voimavarat riittävät myös haastavien elämäntilanteiden käsittelyyn. Ryhmäläiset ovat saaneet uutta tietoa, kontakteja ja kokemuksia ryhmässä esitellyistä kulttuuri-, hyvinvointi- ja järjestöpalveluista.

"I'm now more aware of my health and all the opportunities available to me regarding employment paths."

"I learnt where to direct my negative energies to something better and enjoy daily life in Finland."

Lämmin kiitos ryhmiin osallistuneille sekä yhteistyökumppaneille: Espoo liikkuu, Espoon kuvataidekoulu, Helinä Rautavaaran museo, Naapuruustalo Matinkylä, Nicehearts ry, Filoksenia ry, Trapesa ja Espoon Korkeakoulutettujen maahanmuuttajien osaamiskeskus KOSKE!