

## کار جدید خود را توسط ما پیدا کنید

### به اداره کاریابی خوش آمدید

در اینجا در این باره که ما در اداره کاریابی چه کاری می توانیم برای شما انجام دهیم و اینکه در آغاز کارجویی توجه به چه چیزهایی خوب است، اطلاعاتی می یابید. ما به همگان برای جستجوی کار در نزد ما، صرفنظر از اینکه کاملاً بیکارند یا تنها می خواهند کارشان را عوض کنند، خوش آمد می گوئیم.

در وبگاه ما شما می توانید خودتان مشاغلی را که برای استخدام در دسترس هستند، جستجو کنید. در اینجا همچنین می توانید از سمینارها و فعالیت هایی که اداره ی کاریابی هم اکنون ترتیب می دهد، اطلاع پیدا کنید.

هنگامی که خواستار حمایتی شخصی تر هستید، با یکی از مسئولان کاریابی تماس بگیرید. برای تماس با ما می توانید در اداره ی کاریابی حضور یابید، به ما تلفن کنید، چت بکنید، یا ایمیل بنویسید.

### اطلاعات شامل مطالب زیر است:

- یافتن کار
- کارجویی – چگونه می توان کارجویی بهتری بود
- یافتن اطلاعات در مورد مشاغل، تحصیلات، انتخاب حرفه و بازار کار
- ثبت نام کردن به عنوان کارجو و تهیه ی یک برنامه ی عمل
- حمایت مالی هنگامی که جویای کار هستید
- حمایت در صورتی که قدرت کارتان کاهش یافته باشد
- برای تازه واردان در سوئد
- تماس با ما
- برای اطلاعات بیشتر به سایت [arbetsformedlingen.se](http://arbetsformedlingen.se) مراجعه کنید. در آنجا لینک هایی هست که شمارا به اطلاعاتی در وبگاه ما راهنمایی می کند که در آنجا می توانید در مورد موضوع هایی که در این متن مطرح شده، بیشتر بخوانید. برای نمونه شما می توانید مستقیماً به ثبت نام خود اقدام کنید، اطلاعات بیشتری در باره ی بیمه ی بیکاری کسب کنید یا از توصیه هایی در باره نوشتن فهرست سوابق کاری و تحصیلی خود (رزومه) برخوردار شوید.
- با یک کاریاب چت کنید.

### یافتن کار

کارهای جدید و در دسترس را در بانک اطلاعات مشاغل (Platsbanken) جستجو کنید در وبگاه ما بزرگترین بانک اطلاعات مشاغل را می یابید که در آن هزاران آگهی کارهای موجود در بخش های گوناگون اقتصادی درج شده است. اگر بخواهید

می‌توانید آگهی‌های کارهای موجود در رشته‌ی کاری خود را آبیانه شوید تا فهرست آنها را از طریق ایمیل دریافت کنید.

در روزنامه‌ی Platsjournalen اطلاعات و گزارش‌های جالب فراوانی در باره‌ی بازار کار خواهید یافت.

در وبگاه ما لینک‌هایی نیز به دیگر سایت‌های کارجویی وجود دارد.

### در دیدارهای استخدامی شرکت کنید

هر هفته چندین دیدار استخدامی در ادارات کارمندی در مناطق مختلف کشور برگزار می‌شود. در این دیدارها کارفرمایانی حضور می‌یابند که می‌خواهند کارکنانی را استخدام کنند، از رئیس تمام وقت برای بخش مالی گرفته تا کارگر برف رویی برای کار موقت در زمستان.

### ما شما را برای یافتن کار در اروپا یاری می‌کنیم

ما برای کسانی که می‌خواهند در خارج از کشور کار پیدا کنند، دیدارهای استخدامی و همایش‌های شغلی ترتیب می‌دهیم. کارکنانی با عنوان Eures-rådgivare (مشاوران کار در اروپا) در نزد ما هستند که اگر بخواهید در کشوری دیگر کار پیدا کنید، شما را راهنمایی می‌کنند.

### از کمک کاریاب برخوردار شوید

اگر در تلاش خود برای یافتن کارخواهان کمک و راهنمایی هستید به ما تلفن بکنید یا در پیش ما حضور یابید. در اداره کاریابی کامپیوترهایی است که شما می‌توانید از آنها برای جستجوی کار از طریق اینترنت یا نوشتن درخواست کار استفاده بکنید.

ما همیشه با توجه به نیازهای شما کار می‌کنیم و از جمله می‌توانیم به شما در هدف‌گذاری، تهیه درخواستنامه و فهرست سوابق کاری و تحصیلی کمک کنیم، شما را برای شرکت در مصاحبه‌های استخدامی آماده سازیم و راهنمایی‌تان کنیم که چگونه با کارفرما تماس بگیرید.

### با دوستان و آشنایان خود صحبت کنید

به دوستان و آشنایانتان اطلاع دهید که جویای کار هستید. بسیاری از کارها از این راه پیدا می‌شوند. شاید درست در محل کار آنها نیاز به استخدام وجود داشته باشد. شاید آنها در باره‌ی مشاغل یا کارآموزی‌های در دسترس در جایی دیگر به شما اطلاعاتی بدهند.

### با کارفرمایان سابقتان تماس بگیرید

تماس با کارفرمایان سابق خود را فراموش نکنید. آنها شما را می‌شناسند و می‌دانند چه توانایی‌هایی دارید.

### سمینارهایی در باره‌ی اینکه چگونه می‌توانید کارجویی بهتری بشوید

این فعالیت‌ها در وبگاه ما توصیف شده‌اند و آنها ممکن است فعالیت‌هایی یک ساعته یا چند روزه باشند.

### فهرست سوابق کاری و تحصیلی (رزومه) خود را پخش کنید

بسیاری از کارفرمایان برای یافتن نیروی کار به پایگاه‌های اطلاعاتی فهرست سوابق در اینترنت مراجعه می‌کنند. رزومه‌ی خود را در اینگونه وبگاه‌ها وارد کنید. در وبگاه ما نیز می‌توانید رزومه‌ی خود را به کارفرما ارائه دهید.

### از طریق شرکت‌های تامین نیروی کار، جویای کار باشید

شرکت‌های تامین نیروی کار، کارکنانی را استخدام می‌کند و سپس آنها را به شرکت‌ها و سازمان‌های دیگر اجاره می‌دهد. اما شرکت‌ها می‌توانند از شرکت‌های تامین نیروی کار برای استخدام پرسنل نیز استفاده کنند. استخدام شدن در یک شرکت تامین نیروی کار به این معناست که شما در محل‌های کار مختلفی کار می‌کنید.

### کارآموزی یا حمایت‌های دیگر

در اداره کاریابی می‌توانید از کمک برای کارآموزی و کمک‌های دیگر برخوردار شوید. اداره‌ی کاریابی شما تصمیم می‌گیرد که آیا شما از اقداماتی که در حال حاضر در دسترس است استفاده بکنید یا نکنید. البته یک پیش شرط این است که شما در اداره کار ثبت نام شده باشید.

### همزمان از چند طریق جویای کار شوید

شما شانس خود را در پیدا کردن کار از کارجویی همزمان از چند طریق، بالا می‌برید. فهرست سوابق کاری و تحصیلی خود را در چند سایت کارجویی قرار دهید، به محل‌های کار گوناگون سر بزنید و در باره‌ی وجود جای خالی استخدامی سوال کنید، آگهی‌های استخدام در روزنامه‌های محلی را بخوانید و کارهایی از این قبیل.

### کارجویی – چگونه کارجویی بهتری بشوید

در وبگاه ما می‌توانید از راهنمایی‌های بسیاری در باره‌ی اینکه چگونه می‌توانید به نحو بهتری جویای کار شوید و فهرست سوابق کاری و تحصیلی خود را بنویسید، برخوردار شوید. در همانجا همچنین می‌توانید فیلم‌هایی را ببینید که در آنها کارفرمایانی شرح می‌دهند که به نظر آنها در رابطه با مصاحبه‌ی استخدامی، توجه به چیزهایی اهمیت دارد.

شما می‌توانید در سمینارهای مربوط به فهرست سوابق کاری و تحصیلی در اداره کاریابی نیز شرکت کنید. این فعالیت‌ها در وبگاه ما توصیف شده و آنها ممکن است فعالیت‌هایی یک ساعته یا چند روزه باشند.

از طریق تماس تلفنی یا حضوری با اداره کار می‌توانید از بازخورد (فید بک) شخصی با فهرست سوابق کاری و تحصیلی خود و راهنمایی در باره‌ی آمادگی در آستانه‌ی مصاحبه استخدامی بهره مند شوید.

### یافتن اطلاعات در باره‌ی مشاغل، تحصیلات، انتخاب حرفه و بازار کار

در وبگاه ما می‌توانید اطلاعاتی را در باره‌ی مشاغل و تحصیلات گوناگون بیابید. شما می‌توانید یک تست علاقه انجام دهید و مطالبی در باره‌ی پیش‌بینی‌های مربوط به آینده‌ی مشاغل گوناگون بخوانید. در وبگاه می‌توانید از کمک برای دانستن اینکه چه چیزی در انتخاب حرفه اهمیت دارد، برخوردار شوید. همچنین می‌توانید اطلاعاتی در باره‌ی تحصیلات در خارج از کشور و تمام آموزش‌های رسمی و چگونگی تامین هزینه‌ی تحصیلات خود در سوئد، به دست آورید. ما همچنین لینک‌هایی به سایت‌های دیگری داریم که حاوی اطلاعات در باره‌ی مشاغل و تحصیلات هستند.

از طریق تلفن یا حضور در اداره کاریابی می‌توانید از کمک و راهنمایی کاریاب بهره‌مند شوید.

### **ثبت نام کردن به عنوان کارجو و تهیه یک برنامه‌ی عمل**

در باره‌ی اینکه اداره‌ی کاریابی چه سمینارها یا فعالیت‌های مربوط به مشاغل و آموزش دارد، کسب اطلاع کنید. شما می‌توانید فایده‌ی بسیاری از شرکت در این سمینارها و فعالیت‌ها ببرید.

نام نویسی در اداره‌ی کاریابی حتی در صورتی که از بیمه‌ی مالی از صندوق بیمه‌ی بیکاری بهره‌مند نباشید، دارای فوایدی است.

ثبت نام، علاوه بر خدماتی که از آنها برخوردار می‌شوید، می‌تواند بر حق برخورداری شما از حمایت‌های ادارات دیگر تأثیرگذار د. یک نمونه دریافت کمک مالی از صندوق بیمه‌های اجتماعی است. مثالی دیگر برخورداری از غرامت انفصال از خدمت است.

هنگامی که برای ثبت نام به نزد ما می‌آیید، مدارک زیر را با خود بیاورید:

- مدرک شناسایی
- گواهینامه یا گواهی که نشان می‌دهد شما چه مشاغلی داشته‌اید و چه تحصیلاتی دارید.

### **می‌توانید پیشاپیش سندی را برای ثبت نام در وبگاه ما پر کنید**

کار خوبی است که در خانه و در آرامش و آسودگی، سندی را پیش از مراجعه به اداره کار پر کنید. اگر بخواهید از پول بیمه‌بیکاری استفاده کنید باید به عنوان کارجو در اداره کاریابی نام نویسی کرده باشید. نام‌نویسی از روزی آغاز می‌شود که شما در یک مراجعه‌ی حضوری به نزدیکترین اداره‌ی کاریابی اعلام می‌کنید که فعالانه جویای کار هستید.

هنگامی که یک کارفرما نیازمند استخدام کسی است و به ما در اداره‌ی کاریابی گزارش می‌دهد که در شرکت او پستی خالی شده است، ما مطالبات استخدامی کارفرما را با اشخاصی که پیش ما نام نویسی کرده‌اند مقایسه می‌کنیم. از این رو، واجد اهمیت است که شما اطلاعات تازه در مورد خود را در هنگام نام‌نویسی و نیز گواهی و گواهینامه‌هایی را در تایید امتیازات خود نیز ارائه کنید. تکمیل اطلاعات را با امتیازات کسب شده بعدی خود فراموش نکنید. این کار را می‌توانید از طریق وبگاه ما انجام دهید.

در صورتی که مطالبات استخدامی کارفرما متناسب با قابلیت شما باشد می توانید آگهی مربوط به آن کار را دریافت کنید، به این معنا که ما به شما اطلاع می دهیم که پستی خالی وجود دارد که شما می توانید آن را درخواست کنید. برای شما، اگر دریافت کنندهی وجوه از صندوق بیمه بیکاری هستید، درخواست کار و گزارش آن به ما اهمیت دارد. اگر این کار را نکنید ممکن است دریافتی از بیمه را از دست بدهید.

### **داشتن یک برنامه ی عمل کارجویی را آسانتر می کند**

در یک برنامه ی عمل که شما همراه یک کارباب تهیه می کنید، در باره ی آنچه شما باید برای یافتن کار انجام دهید و کمکی که اداره ی کاربابی می تواند به شما بکند، توافق می کنید .

### **تمام اطلاعات ما در باره ی شما مشمول محرمانگی است**

هنگامی که شما در اداره ی کاربابی نام نویسی می کنید، اطلاعات در مورد شما در سیستم کامپیوتری ما ثبت می شود، برای نمونه نام، شماره شناسنامه و آنچه که در پرونده ی شما روی می دهد.

همه ی کسانی که ثبت نام می شوند، مشمول قانون علنیت و قانون محرمانگی (2009:400) هستند، یعنی اطلاعات مربوط به شما را نمی توان به دیگری داد که مجاز به دریافت آنها نیستند. اما ما مکلف هستیم که برخی اطلاعات در باره ی شما را به اداراتی، از جمله به صندوق بیمه های اجتماعی، به عنوان مبنای تصمیم گیری و کنترل آنها در مورد وجوه پرداختی و دیگر کمک ها، بدهیم .

اگر شما نارسایی کارکردی داشته باشید که پی آمد آن کاهش قدرت کاری شما باشد می توانید از حمایت بیشتری از سوی اداره ی کاربابی برخوردار شوید. اگر شما کتبا رضایت بدهید، می توانیم رموزهای را در سیستم کامپیوتری خود ثبت کنیم که موضوع حمایت بیشتر را بما یادآور می شود. شما همیشه مجاز هستید که از اطلاعاتی که ما در باره ی شما داریم، مطلع شوید. سه سال پس از بسته شدن پرونده ی شما در پیش ما، تمام اطلاعات مربوط به شما از دفتر ثبت ما حذف می شود.

### **حمایت مالی هنگامی که جویای کار هستید**

اگر شما در سوئد کار نکنید، مشمول بیمه ی بیکاری هستید. این امر بدان معناست که شما می توانید زمانیکه بیکار می شوید از صندوق بیمه ی بیکاری درخواست وجوه بیمه بکنید. برای اینکه بتوانید درخواست وجوه بیمه بکنید باید در اداره ی کاربابی ثبت نام شده باشید. شرایط دیگری نیز در این زمینه وجود دارد که شما باید واجد آنها باشید تا بتوانید وجوه بیمه دریافت کنید. از این رو بسیار مهم است که شما در مورد این شرایط اطلاع کسب کنید تا از دریافت وجوه محروم نشوید.

ما در اداره کاربابی موظف هستیم که علاوه بر کمک به شما در یافتن کار، از این موضوع نیز باخبر شویم که شما واجد شرایط دریافت وجوه بیمه ی بیکاری هستید یا نه. یکی از این شرایط این است که شما فعالانه جویای کار باشید. ما

می‌کوشیم که از جمله بوسیله‌ی فراخواندن شما به درخواست کردن برخی کارها، به شما کمک بکنیم تا فعال باشید.

در مورد حق دریافت وجوه و اینکه مبلغ دریافتی احتمالی شما چقدر خواهد بود می‌توانید به اداره‌ی کاریابی خودتان مراجعه کنید.

### **کمک به شما که قدرت کاری‌تان کاهش یافته است**

آیا شما نارسایی کارکردی، بیماری یا آسیب دیدگی دارید که بر قدرت کاری شما تأثیر می‌گذارد؟ در این صورت می‌توانید از کمک کاریابان یا متخصصان برخوردار باشید.

در این زمینه اقدامات ویژه‌ای نیز وجود دارد که استخدام را آسانتر می‌سازد. این اقدامات از جمله ممکن است تطبیق فیزیکی محل کار، وسایل کمکی و در مواردی کمک مالی به کارفرما باشد.

### **برای تازه واردان در سوئد**

ما می‌توانیم برای شما، اگر تازه وارد به سوئد هستید و به زبان سوئدی صحبت نمی‌کنید و آن را نمی‌فهمید، مترجم بیاوریم. ما همچنین هزینه‌ی ترجمه اسناد مربوط به کارجویی شما را پرداخت می‌کنیم.

شورای دانشگاه و مدارس عالی می‌تواند بصورت رایگان تحصیلات شما یا مدرک فارغ‌التحصیلی شما از خارج از سوئد را ارزیابی کند.

### **با اداره کاریابی تماس بگیرید**

شما می‌توانید از راه‌های گوناگون با ما تماس بگیرید:

از راه وبگاه ما

[www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se) که شبانه روز باز است.

از راه مراجعه به یک اداره محلی کاریابی

ساعات کار روزهای غیرتعطیل هفته از ساعت ۱۰ تا ساعت ۱۶. برخی از ادارات بزرگ کاریابی تا ساعت ۱۸ دایر هستند.

شما نشانی‌ها و ساعات کار را در وبگاه ما پیدا می‌کنید.

به شماره ما ۴۱۶ ۴۱۶ – ۰۷۷۱ تلفن کنید و از یک کاریاب، اطلاعات، راهنمایی و کمک دریافت کنید.

ساعات مراجعه‌ی تلفنی به ما در روزهای غیر تعطیل هفته از ساعت ۸ تا ساعت ۲۰ است و در روزهای شنبه و یکشنبه از ساعت ۹ تا ساعت ۱۶ است.

با یک کاریاب چت بکنید و پاسخ سوال خود را مستقیماً بگیرید.

### در وبسایت [arbetsformedlingen.se](http://arbetsformedlingen.se) بیشتر بگردید

در اینجا چند لینک مربوط به اطلاعات در وبگاه ما را می‌بینید که در آنجا می‌توانید در مورد آنچه که در فیلم مطرح کرده ایم مطالب بیشتری بخوانید. برای نمونه می‌توانید ثبت نام کنید، اطلاعات بیشتری در مورد بیمه‌ی بیکاری و یا راهنمایی در مورد نوشتن فهرست سوابق کاری و تحصیلی خود دریافت کنید.

- در بانک اطلاعاتی مشاغل، Platsbanken، جویای کار شوید
- در اداره کاریابی به عنوان کارجو ثبت نام کنید
- پرداخت از بیمه در ایام بیکاری
- با کارفرمایان در دیدارهای استخدامی ملاقات کنید
- فهرست سوابق خود را به یک کارفرما ارائه کنید
- درخواست کار خوبی بنویسید و خود را از پیش برای مصاحبه‌ی استخدامی آماده کنید
- در سمینارها و فعالیت‌های ما شرکت کنید
- اطلاعات در زمینه‌ی مشاغل، تحصیلات، انتخاب حرفه و بازار کار
- یافتن کار در خارج از کشور
- کارآموزی یا راه اندازی شرکت، کدام یک مربوط به شماست
- تماس با ما در اداره‌ی کاریابی

[لینک‌ها را در اینجا می‌یابید](#)