Af Stockholm-Liljeholmen
FE 8061
10767 Stockholm

Upprättad datum
2026-11-23

Athena Sepehr Shamloo

VFB 672D BILLO
10643 STOCKHOLM

Handlingsplan

Arbetssökande

Förnamn	Efternamn	Personnummer (ååååmmdd-xxxx)
Athena Sepehr	Shamloo	19910119-0123

Bedömning av ditt stödbehov

Arbetsförmedlingen bedömer ditt behov av stöd för att få jobb eller börja studera.

Arbetsförmedlingen bedömer att du behöver bredda din kompetens genom att gå en yrkesutbildning för att lättare få ett jobb.

Motivering till bedömning

Du söker arbete aktivt men upplever inte att du får återkoppling från arbetsgivare. Det kan vara lämpligt för dig att gå en arbetsmarknadsutbildning via Arbetsförmedlingen för att komma närmre arbetsmarknaden. Du får information om dessa utbildningar.

Inriktning för arbetssökandet

Antal jobb du ska söka

Antalet beskriver hur många lämpliga jobb du ska söka per månad för att ha goda möjligheter att så snabbt som möjligt få ett jobb. Om du får ersättning för att du är arbetslös eller deltar i ett program, visar den lägsta siffran hur många jobb du minst ska söka för att vi ska bedöma att du är aktivt arbetssökande.

Antal lämpliga jobb du ska söka per månad: **6-20**

Arbetstid

Sök jobb med omfattning heltid eller deltid

Så här ska du söka jobb

För att öka dina chanser att få jobb bedömer Arbetsförmedlingen att du behöver söka jobb även utanför dina nuvarande yrken och dagpendlingsavstånd.

Post
Arbetsförmedlingen
Af Stockholm-Liljeholmen
FE 8061
10767 Stockholm

Kontakt
webb: arbetsformedlingen.se

Telefon
0771-600 000 (Växel)
0771-416 416 (Arbetssökande)
0771-508 508 (Arbetsgivare)

Dina nuvarande yrken är:

- Informatör/Kommunikatör, Miljö- och hälsoskyddsinspektör, Förman växt- och grönsaksodling

Om du inte också söker jobb inom andra yrken än dina nuvarande yrken och utanför ditt dagpendlingsavstånd kan det påverka din ersättning. Så här ska du fördela ditt jobbsökande:

Utanför dagpendlingsavstånd:

3 jobb

Inom andra yrken än nuvarande yrken:

3 jobb

Under rubriken Antal jobb du ska söka står hur många jobb du minst ska söka totalt.

Lämpliga jobb är jobb som

- du har utbildning för, eller
- du har erfarenhet av, eller
- passar din kompetens och som du har en realistisk möjlighet att få.

Jobb är inte lämpliga om de kräver utbildning, legitimation eller certifikat som du inte har.

Inom dagpendlingsavstånd betyder en total restid till och från jobbet på **3 timmar.**

Dina nuvarande yrken

Med dina nuvarande yrken menar vi det eller de yrken som passar dig med tanke på din erfarenhet, utbildning och andra kunskaper.

Yrke där du har störst möjlighet att få jobb

Vår bedömning av vilket yrke du har störst möjlighet att få jobb inom baseras på de uppgifter du har lämnat till oss och hur arbetsmarknaden ser ut.

Informatör/Kommunikatör

Utbildning: Ja / Erfarenhet: Nej

Lediga jobb i Platsbanken i länet*: 108

Lediga jobb i Platsbanken i landet*: 647

Jobbmöjligheter i länet:
Möjligheterna till arbete som informatör och kommunikatör bedöms vara medelstora i Stockholms län. På grund av begränsat underlag baseras bedömningen delvis på information för ett större geografiskt område. På fem års sikt förväntas efterfrågan vara oförändrad.

Jobbmöjligheter i landet:
Nationellt bedöms möjligheterna till arbete som informatör och kommunikatör vara medelstora. På fem års sikt förväntas efterfrågan vara oförändrad.

Andra yrken du kan jobba med

Miljö- och hälsoskyddsinspektör

Utbildning: Ja / Erfarenhet: Nej

Lediga jobb i Platsbanken i länet*: 1

Lediga jobb i Platsbanken i landet*: 18

Jobbmöjligheter i länet:
Möjligheterna till arbete som miljö- och hälsoskyddsinspektör bedöms vara medelstora i Stockholms län. På grund av begränsat underlag baseras bedömningen delvis på information för ett större geografiskt område. På fem års sikt förväntas efterfrågan öka jämfört med idag, delvis till följd av ökat behov av kompetenser som krävs för grön omställning.
Jobbmöjligheter i landet:
Nationellt bedöms möjligheterna till arbete som miljö- och hälsoskyddsinspektör vara medelstora. På fem års sikt förväntas efterfrågan öka jämfört med idag, delvis till följd av ökat behov av kompetenser som krävs för grön omställning.

Förman växt- och grönsaksodling

Utbildning: Nej / Erfarenhet: Ja

Lediga jobb i Platsbanken i länet*: 0

Lediga jobb i Platsbanken i landet*: 0

Jobbmöjligheter i länet:
På grund av begränsat underlag så görs ingen bedömning för yrket men Arbetsförmedlingens verksamhetsstatistik indikerar att möjligheterna till arbete i yrket i nuläget är stora. På fem års sikt förväntas efterfrågan i yrket vara oförändrad.
Jobbmöjligheter i landet:
På grund av begränsat underlag så görs ingen bedömning för yrket men Arbetsförmedlingens verksamhetsstatistik indikerar att möjligheterna till arbete i yrket i nuläget är stora. På fem års sikt förväntas efterfrågan i yrket öka jämfört med idag.

* Baseras på det antal jobb som fanns när planen gjordes. Antalet lediga jobb kan variera över tid.

Rekommenderade aktiviteter

Här ser du fler aktiviteter som kan vara intressanta för dig och som kan hjälpa dig att få ett jobb. Om du väljer att inte göra dessa rekommenderade aktiviteter påverkas inte din rätt till ersättning.

Hitta rätt yrke för dig

Här får du koll på hur stora möjligheterna är att få jobb inom olika yrken. Du kan också läsa om arbetsuppgifter, lön och mycket mer. Allt för att kunna skapa dig en bild av vilka yrken som kan passa just dig.

Datum: Genomförs senast 29 januari 2027

Länk: https://arbetsformedlingen.se/for-arbetssokande/yrken-och-framtid/hitta-yrken/

Arbetsmarknadsutbildning

Kolla igenom Arbetsförmedlings arbetsmarknadsutbildningar. Anmäl intresse för studiebesök om du hittar något intressant.

Datum: Genomförs senast 29 januari 2027

Länk: https://arbetsformedlingen.se/for-arbetssokande/extra-stod/stod-a-o/arbetsmarknadsutbildning

Rekommenderade aktiviteter

Att jobba med funktionsnedsättning eller ohälsa

Har du svårigheter som gör det tufft att få arbete? Då är du inte ensam. Var fjärde person som är inskriven hos oss har en funktionsnedsättning, diagnos eller psykisk ohälsa. Här får du veta hur Arbetsförmedlingen kan stötta dig på vägen till ett arbete.

Datum: Nej

Länk: http://arbetsformedlingen.se/play/webbinarium/att-jobba-med-funktionsnedsattning-eller-ohalsa

Funktionsnedsättning: Få rätt stöd att kunna jobba

Har du en funktionsnedsättning eller en annan svårighet som begränsar dina möjligheter att jobba? I det här webbinariet förklarar vi hur vi kan hjälpa dig och vilka stöd vi kan erbjuda. Dessutom tar vi upp något extra viktigt: hur du hittar och fokuserar på dina styrkor.

Datum: Nej

Länk: http://arbetsformedlingen.se/play/webbinarium/funktionsnedsattning-fa-ratt-stod-att-kunna-jobba

Digitala jag - Söka jobb på nätet

Du får lära dig hur det går till att söka jobb online. Det handlar om allt från hur du skapar, sparar och laddar upp cv och personligt brev till hur du hittar och svarar på jobbannonser på nätet.

Datum: Nej

Länk: https://digitalajag.se/track-3.html

Finslipa intervjutekniken

Vad ska man lyfta om man gått vidare i rekryteringsprocessen? Här får du finslipa intervjutekniken och ta del av en arbetsgivares bästa tips. Lyssna på Arbetsförmedlingens jobbpodd.

Datum: Nej

Länk: https://arbetsformedlingen.se/play/podcast/jobbpodden/forbered-dig-infor-en-anstallningsintervju---arbetsgivarens-basta-tips

Vässa ditt cv och personliga brev

Hur ska arbetsgivaren fastna för just din ansökan? Lär dig konsten att sticka ut från mängden med ditt cv och personliga brev. I Arbetsförmedlingens jobbpodd.

Datum: Nej

Länk: https://arbetsformedlingen.se/play/podcast/jobbpodden/stick-ut-med-cv-och-personligt-brev

Starten till en lyckad anställningsintervju

Anställningsintervjun är arbetsgivarens sätt att se om du passar för jobbet. Här får du grundläggande kunskap om vad du ska tänka på före, under och efter jobbintervjun.

Datum: Nej

Länk: https://arbetsformedlingen.se/For-arbetssokande/jobbansokan/jobbintervjun

Rekommenderade aktiviteter

Hitta grunden till ditt personliga brev

Ett personligt brev är din chans att visa att du är rätt person för jobbet. Här får du tips om hur du skriver grunden till ditt personliga brev som väcker arbetsgivarens intresse.

Datum: Nej

Länk: https://arbetsformedlingen.se/For-arbetssokande/jobbansokan/personligt-brev

Lär dig skriva ett cv från grunden

Här lär du dig grunderna hur du skriver ett bra cv. Du kommer snabbt igång genom att ladda ner vår cv-mall.

Datum: Nej

Länk: https://arbetsformedlingen.se/For-arbetssokande/jobbansokan/skriva-cv

Mer om dina skyldigheter

Din handlingsplan är ett stöd när du söker jobb och visar vad du behöver göra för att vara aktiv i ditt arbetssökande och vilka skyldigheter du har.

Du ska lämna en aktivitetsrapport till Arbetsförmedlingen varje månad mellan den 1:a och den 14:e. I rapporten skriver du vilka jobb du har sökt månaden innan och vad du mer har gjort för att lättare få ett jobb.

Om du söker eller har ersättning

När du söker ersättning från a-kassan eller deltar i ett program kan det finnas mer du behöver känna till eller göra, utöver de obligatoriska aktiviteterna i din handlingsplan. Läs på vår webbplats om övriga villkor för din ersättning:

arbetsformedlingen.se/villkor-akassa

arbetsformedlingen.se/villkor-program

Om du inte uppfyller villkoren riskerar du att bli utan ersättning i en eller flera dagar. Även ersättningar som andra myndigheter beslutar om kan påverkas om du inte uppfyller villkoren. Det gäller exempelvis sjukpenninggrundande inkomst (SGI) från Försäkringskassan och försörjningsstöd från kommunen. Vänd dig till den myndighet som beslutar om ersättningen om du har frågor om detta.

Om du blir sjuk när du deltar i ett program ska du sjukanmäla dig till Arbetsförmedlingen första dagen för att ha rätt till din ersättning.

Du behöver delta i bokade möten med Arbetsförmedlingen och våra leverantörer. Du behöver även vara tillgänglig när det finns en överenskommelse att du ska bli uppringd. Om du får förhinder att delta i ett bokat möte behöver du meddela detta till Arbetsförmedlingen och leverantören.

Om du byter kontaktuppgifter

Om du byter folkbokföringsadress får Arbetsförmedlingen din nya adress direkt från Skatteverket.
Du behöver meddela Arbetsförmedlingen om du byter e-post eller telefonnummer. Du kan dela dessa uppgifter via Mina sidor. Du kan också ringa till Arbetsförmedlingen eller besöka ett servicekontor.
Brev från Arbetsförmedlingen skickas normalt till din folkbokföringsadress eller digitala brevlåda om du har en sådan.