

# العمل فى السويد

إتخذ الخطوات التي تزيد  
من فرصة العمل



## مرحباً!

هذا الكتيب مخصص لك إذا كنت تريد الحصول على عمل. هناك إحتياج إلى جميع الأشخاص في السويد ولكن قد يكون من الصعب الحصول على عمل إذا كان ينقصك التعليم أو الخبرة على سبيل المثال. ستحصل هنا على نصائح عما يمكنك فعله لزيادة فرصك للعمل. اكتشف ما تريده بالضبط وخطط طريقك للأمام.

**حظاً سعيداً!**

# المحتوى

المقدمة ..... ٢

## الفصل ١

العمل في السويد ..... ٤  
أين أجد وظائف شاغرة؟ ..... ٥  
كيف أتقدم لوظيفة؟ ..... ٦  
ما الذي أريد العمل فيه؟ ..... ٧

## الفصل ٢

اكتساب المهارات والمعارف ..... ٨  
كيف يمكنني تعلم اللغة؟ ..... ٨  
كيف يمكنني الحصول على المساعدة من معارفي؟ ..... ٩  
ما هو التعليم الذي يناسبني؟ ..... ١٠  
ما هو الدعم الذي يمكنني الحصول عليه من مكتب العمل Arbetsförmedlingen؟ ..... ١١

## الفصل ٣

الأسرة والعمل ..... ١٢  
كيف أجد الوقت للعمل والاهتمام بالمنزل؟ ..... ١٢  
ماذا يفعل الأطفال في الروضة؟ ..... ١٣

## الفصل ٤

عندما يكون هناك أشياء في الحياة تجعل من الصعب العمل ..... ١٤  
ماذا ستكون خطواتك التالية؟ ..... ١٥

# العمل في السويد

هذا الفصل يتناول

- الوظائف المتنوعة في السويد
- أين تجد الوظائف الشاغرة
- كيف تتقدم لوظيفة

## ما هي الوظائف الموجودة؟

هناك خدمة على موقع مكتب العمل [arbetsformedlingen.se](http://arbetsformedlingen.se) حيث يمكنك تعلم المزيد عن المهن المختلفة في السويد، وتسمى الخدمة "Hitta yrken" (إيجاد المهن).



امسح رمز  
الاستجابة  
السريعة ضوئياً  
بهاتفك



ما هي الوظائف التي  
أرى أنها تبدو مثيرة  
للاهتمام؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# أين أجد وظائف شاغرة؟

هناك طرق عديدة للتقدم لوظيفة. يمكنك البحث عن الإعلانات في Platsbanken على موقع مكتب العمل arbetsförmedlingen.se. حيث يوجد العديد من الوظائف الشاغرة. ولكن هناك أيضاً طرق جيدة أخرى.



## استمع!

استمع إلى  
الجديد في بودكاست السويد:  
١٠ نصائح الخبراء للحصول  
على عمل.



باللغة العربية:



- يمكنك على سبيل المثال
- سؤال الأشخاص الذين تعرفهم
- البحث عن عمل عبر وسائل التواصل الاجتماعي مثل
- الفيسبوك
- التواصل مع صاحب عمل وسؤاله إذا توجد وظائف شاغرة
- عمل تدريب.

إذا قمت بعمل تدريب من خلال مكتب العمل Arbetsförmedlingen فيمكنك الحصول على تعويض من Arbetsförmedlingen. من خلال التدريب ستكتسب خبرة وتتمكن من التدرّب على اللغة.

## كيف حصلت فريشتا على عمل

عندما جاءت فريشتا البالغة من العمر ٢٢ عاماً إلى السويد من أفغانستان لم تكن قد عملت أبداً من قبل، ولكن بعد تدريب لمدة شهرين في متجر حصلت على عمل هناك.

- كان من الصعب جداً إيجاد عمل هنا في السويد دون أي خبرة، لذلك كنت سعيدة جداً عندما حصلت على التدريب.

خلال تدريب فريشتا تدرّبت على مهام عمل مختلفة مثل تفرّغ البضائع ووضع إنذار للملابس.

- تعلمت أيضاً الكثير من اللغة السويدية والعديد من الكلمات الجديدة وتعرفت على أشخاص جدد.

وعندما انتهى التدريب عرض عليها المتجر تعيين بالدعم. وتسمى وظيفة الانطلاقة الجديدة. وترى فريشتا أن الوظيفة بداية جيدة لخطتها للمستقبل.

- خلال عشر سنوات أريد أن أصل لهدفي وهو أن أدرس الاقتصاد ثم أعمل في شركة كمدير مالي أو محاسب.

ما مهام العمل التي  
أريد تجربتها؟

---

---

---

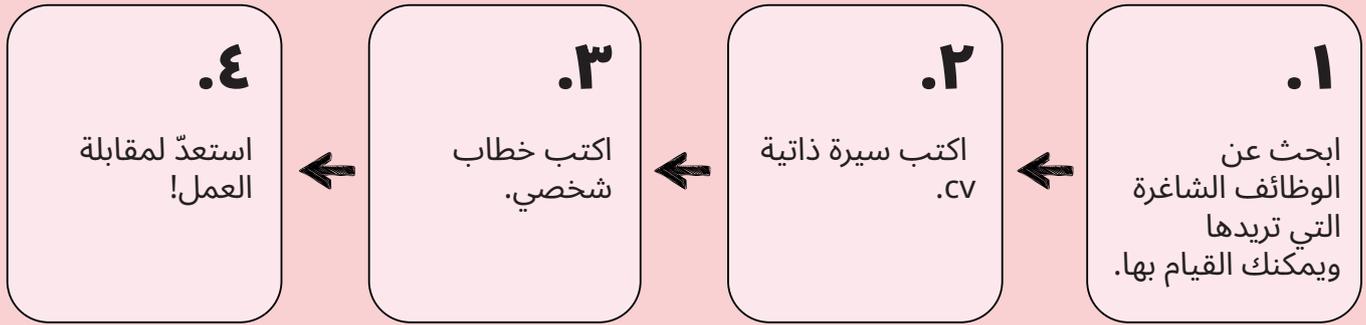
---



# كيف أتقدم لوظيفة؟

تحتاج أن تستعدّ بطرق مختلفة للحصول على عمل. إذا كنت عاطلاً عن العمل وتريد البحث عن عمل فيمكنك تسجيل نفسك في مكتب العمل Arbetsförmedlingen. وهناك يمكنك الحصول على المساعدة.

## غالباً ما يكون هناك أربعة أشياء عليك القيام بها للحصول على عمل:



### ما هي السيرة الذاتية CV؟

يجب أن تكتب في السيرة الذاتية CV (curriculum vitae) الخاصة CV بك ما يمكنك القيام به وما درسته وعملت فيه سابقاً. ويجب أن تكون صفتين بحد أقصى. اطلب من شخص تثق به قراءة السيرة الذاتية CV الخاصة بك ليرى ما إذا كانت هناك أشياء فاتتك أو أشياء يمكن تحسينها.

### ما هو الخطاب الشخصي؟

في الخطاب الشخصي يمكنك ذكر سبب كونك الشخص المناسب للوظيفة التي تتقدم لها. يجب أن يكون خطابك الشخصي صفحة واحدة بحد أقصى.



**استمع!**

استمع إلى الجديد في بودكاست السويد: استعدّ لمقابلة العمل



# ما الذي أريد العمل فيه؟

اكتب الإجابات على الأسئلة في الحقول أدناه!

## ١. ما الذي أجيد فيه؟

الصفات الشخصية التي أجيدها وأريد إبرازها عندما أتقدم لوظيفة.

مثال:

أنا جيد في طرح الأفكار  
أنا جيد في التخطيط للأشياء  
أنا جيد في حل المشاكل المختلفة

---

---

---

---

## ٢. ما الذي عملت فيه من قبل؟

الخبرات التي لدي وأريد إبرازها عندما أتقدم لوظيفة.

مثال:

كنت أعمل كمصفف شعر  
كنت أعمل في مجال الاقتصاد  
كنت أعتني بالأطفال

---

---

---

---



## ٣. ما الذي أريد العمل فيه؟

مهام العمل التي أحبها.

مثال:

أريد أن أعمل مع الناس  
أريد أن أعمل على جهاز  
كمبيوتر  
أريد أن أصنع عملياً بيدي

---

---

---

---

# اكتسب المهارات والمعارف

هذا الفصل يتناول:

- كيف يمكنك تعلم اللغة السويدية
- كيف يمكنك خلق معارف جديدة
- أنواع مختلفة من التعليم

## كيف يمكنني تعلم اللغة؟

يعتقد الكثير من الناس أن تعلم لغة جديدة أمر صعب، ولكن هناك عدة طرق جيدة. فيما يلي بعض الأمثلة:

### الدراسة في الـ sfi (svenska för invandrare)

في الـ sfi يمكنك تعلم اللغة السويدية مجاناً. ويحق تقريباً لكل شخص جديد في السويد الالتحاق بالـ sfi. وفي بعض البلديات يوجد أيضاً sfi لمن لديهم إجازة أبوة أو أمومة. حينها يمكنك أخذ طفلك معك عندما تتدرب على اللغة السويدية. تواصل مع بلديتك وتحقق من كيفية عمل ذلك في محل سكنك.

### تدرب على اللغة السويدية في الـ språkcaféer

في الـ språkcaféer يمكنك التدرب على اللغة السويدية أثناء تناول القهوة والتعرف على أشخاص جدد. يمكنك إيجاد الـ språkcaféer في المكتبات على سبيل المثال.

### قم بتعليم نفسك عبر الإنترنت

ابدأ بدورة بسيطة ومجانية. قم بتنزيل تطبيق "Hej svenska" وتدرب على اللغة السويدية على الهاتف المحمول.

## ما هي اللغات التي تعرفها؟

معرفة عدة لغات يمكن أن يكون ميزة عند التقدم لوظيفة!.

---

---

---

---

### نصيحة!

يوجد على موقع  
informationverige.se  
معلومات عن كيفية  
التدرب على اللغة.

# كيف يمكنني الحصول على المساعدة من معارفي؟

يحصل العديد من الأشخاص على عمل من خلال أشخاص يعرفونهم. كل شخص تعرفه هو جزء من شبكتك. يمكن أن يكون صديقاً أو جاراً أو معارفك على وسائل التواصل الاجتماعي. وأحياناً قد نحتاج إلى التعرف على أشخاص جدد، كما هو الحال عندما ننتقل إلى بلد جديد.

إذا كنت تريد التعرف على أشخاص جدد فيمكنك أن تجرب:

## المشاركة في أنشطة ينظمها الآخرون

تقوم البلدية والمكتبة والجمعيات المختلفة بتنظيم أنشطة يمكنك من خلالها التعرف على أشخاص جدد.

## التعرف على أشخاص جدد من خلال طفلك

إذا كنت أحد الوالدين فيمكنك على سبيل المثال مقابلة آباء وأمهات رفاق طفلك أو مقابلة آباء وأمهات آخرين من خلال الانخراط في النادي الرياضي الخاص بطفلك.

## انضم إلى جمعية أو منظمة

هناك يمكنك مقابلة أشخاص لديهم نفس اهتماماتك، أو منخرطون في نفس القضايا مثلك.



## استمع!

استمع إلى  
الجديد في بودكاست  
السويد: كيفية عمل شبكة  
معارف في السويد



## من هم الذين تعرفهم؟

قم بملء أسماء معارفك!



# ما هو التعليم التي يناسبني؟

تحتاج أن يكون لديك تعليم لمعظم الوظائف. يمكنك التسجيل في المدرسة الابتدائية أو الثانوية في الـ Komvux أو في إحدى المدارس الشعبية Folkhögskola. ويعطي معظم أنواع التعليم الحق في التقدم بطلب للحصول على المنحة الدراسية من الـ CSN.

## هل لديك أسئلة عن الدراسة؟

تواصل مع المرشد الدراسي والمهني studie- och yrkesvägledaren في بلدتك إذا كانت لديك أسئلة أخرى عن الدراسة.

## غالباً ما يؤدي الـ arbetsmarknadsutbildning إلى الحصول على عمل

Arbetsmarknadsutbildning عبارة عن دورة قصيرة للمهن التي يوجد فيها نقص في الموظفين المتعلمين. تواصل مع Arbetsförmedlingen لمعرفة ما إذا كان بإمكانك حضور مثل هذه الدورة.

## نصيحة!

إذا كان لديك تعليم أجنبي فيمكنك معادلته. وحينها ستعرف ماذا يعادل تعليمك في السويد.

## بعد الدورة حصلت إيرنا فيرونيكا على عمل كطباخة

كانت إيرنا فيرونيكا تبحث عن عمل لمدة أربع سنوات. ولكن بعد حصولها على arbetsmarknads- utbildning حصلت على عمل كطباخة. نصائحها للحصول على عمل هو التفكير فيما تريد العمل فيه والتعرف على ما تعني مختلف الدورات.

- تقول إيرنا فيرونيكا: "كانت الدورة جيدة جداً وحاسمة لأي حصل على عمل. كان المعلمون طباطخين محترفين. وكان من الجيد أيضاً الوصول إلى الشبكة التي قدمتها الدورة. لقد عُرض عليّ عمل قبل أن أنهى الدورة، لكنني أردت الحصول على شهادتي لأنها جيدة للمستقبل."

عملت إيرنا فيرونيكا كحلواني في كوبنهاغن. لكن في السويد كان من الصعب إيجاد عمل. وفي أحد الأيام ذهبت إيرنا فيرونيكا في زيارة دراسية عن دورة الطباخين. واتضح أن الدورة تناسبها تماماً!

- تقول إيرنا فيرونيكا: "أمتع شئ في العمل هو البيئة والتعاون مع زملائي."



# ما هو الدعم الذي يمكنني الحصول عليه من Arbetsförmedlingen؟

هناك نوعان من الدعم هما nystartsjobb و introduktionsjobb. ويعنيان أن صاحب العمل يتلقى مساعدة مالية عندما يقوم بتعيينك. بالنسبة لك فهذا يعني فرصة للحصول على وظيفة. طريقة جيدة لاكتساب الخبرة هي عمل تدريب في مكان عمل.

تواصل مع Arbetsförmedlingen لمعرفة ما إذا كان يمكنك عمل تدريب أو إذا كانت لديك إمكانية الحصول على nystartsjobb أو introduktionsjobb أو أي دعم آخر.

## Nystartsjobb أعطت غريس وظيفة كمعلمة رياضيات

جاءت غريس إلى السويد من سوريا في ٢٠١٤. وفي سوريا درست الرياضيات والإحصاء في الجامعة وكانت تعرف اللغة الإنجليزية والعربية. ولكن لم يكن لديها الوقت للعمل بعد دراستها فكان ينقصها الخبرة. كما كان ينقصها معارف في السويد، لذا أصبح من الصعب الحصول على عمل.

- قررت عدم الاستسلام وواصلت الكفاح. تقول غريس: "تعلمت اللغة السويدية عبر اليوتيوب وحصلت على رخصة القيادة لزيادة فرصتي في العمل".

وفي النهاية تواصلت غريس مع وحدة سوق العمل في بلديتها. وساعدوا غريس في إيجاد nystartsjobb في مدرسة. واليوم تعمل جريس كمعلمة رياضيات في نفس المدرسة.

- تقول جريس: "لولا nystartsjobb لم تكن لتتاح لي هذه الفرصة."



### هل فكرت في بدء شركتك الخاص؟

يمكنك الحصول على المساعدة من Arbetsförmedlingen إذا كنت تريد بدء مشروعك الخاص. يمكنك أيضاً قراءة المزيد على [verksam.se](http://verksam.se).



# الأسرة والعمل

هذا الفصل يتناول

- المسؤولية المشتركة عن المنزل والأطفال
- الروضة في السويد

في السويد يحصل كلا الوالدين على نفس العدد من أيام نقدية الوالدين föräldrapenningdagar. ويحق لكل من الآباء والأمهات وفقاً للقانون الحصول على إجازة أبوة وأمومة.

## كيف يكون لدى الوقت للعمل والاهتمام بالمنزل؟

يؤثر العمل على الشؤون المالية للأسرة وما نحصل عليه من راتب التقاعد. إذا كان كلا الوالدين يعملان فقد يكون من المهم بشكل خاص التحدث في البيت عن كيفية تقسيم العمل مع المنزل والأطفال. المسؤولية المشتركة عن المنزل والأطفال غالباً ما تكون جيدة للجميع، حتى بالنسبة للطفل الذي يحصل على فرصة أن يكون مع كلا الوالدين.

ما الذي أحتمه لإيجاد التوازن بين المنزل والعمل؟



## ماذا نعمل الاطفال فى الروضة؟

هيلينا غوتنبرغ معلمة للغة السويدية والإنجليزية ولكنها تعمل

الآن في روضة. وتحدث هنا عن كيف يمكن أن يبدو اليوم في الروضة ولماذا الروضة مهمة لتطور الأطفال.

- في الروضة يمكن للأطفال التطور في اللغة السويدية وفي الرياضيات والتكنولوجيا والإبداع والعلوم وفي الموسيقى والرقص.

وتضيف هيلينا أن الأطفال يتدربون أيضاً على العمل في مجموعات والتعاون مع الآخرين، وأنهم يُطورون تقدير الذات والتعاطف.

- المهارات الاجتماعية التي يطورها الأطفال في الروضة مهمة جداً وهي شيء يأخذونه معهم لاحقاً في الحياة.

وبالسؤال عن أفضل شيء في العمل أجابت هيلينا:

- أنني أستطيع أن أحدث فرقاً وأساهم في حصول كل طفل على يوم مستقر وآمن ومتطور!



يجب أن تعتني الروضة بالأطفال وتُعلم أشياء جديدة. ويتم التدريس داخل وخارج الروضة.



## دور الروضة

توجد الروضة حتى يتمكن الوالدان من العمل. ويحق لطفلك الالتحاق بالروضة منذ عامه الأول، حتى لو كنت عاطلاً عن العمل أو تدرس أو إجازة أبوة أو أمومة مع أحد أشقائه.

# عندما يكون هناك أشياء في الحياة تجعل من الصعب العمل

يقدم لك هذا الفصل معلومات عن المساعدة التي يمكنك الحصول عليها.

## Socialtjänsten يساعد العديد من الأسر

يمكنك مثلاً الحصول على المساعدة فيما يتعلق بالأبوة والأمومة، وشؤونك المالية، وإذا كان لديك أنت أو أطفالك قصور وظيفي أو تتعرضون للعنف.

### إذا تعرضت للعنف

Socialtjänsten يمكن أن يوفر الحماية والدعم لك ولأطفالك حتى تتاح إمكانية ترك موقف فيه عنف.

### المساعدة في الشؤون المالية والسكن

لديك مسؤوليتك الخاصة للعثور على سكن. ولكن إذا لم يكن لديك مكان تسكن فيه أو كنت معرضاً للإخلاء فيمكنك التواصل مع socialtjänsten للحصول على المشورة والدعم. وإذا كنت بحاجة إلى المساعدة في دفع إيجارك فيمكنك التقدم بطلب للحصول على المساعدة المالية. Socialtjänsten يمكن أن يقدم لك أيضاً الدعم إذا كان لديك صعوبة في تغطية نفقاتك أو إذا كان عليك ديون.

### الدعم في الحياة اليومية في حالة القصور الوظيفي

Socialtjänsten يمكن أن يقدم لك أنواعاً مختلفة من المساعدة والدعم في حياتك اليومية إذا كان لديك أنت أو طفلك قصور وظيفي.

يمكنك أيضاً التواصل مع خفارة النساء إذا كنت تتعرضين للعنف. وعند التواصل مع خفارة النساء يمكن أن تكوني مجهولة الهوية

**تواصل مع socialtjänsten في بلديتك إذا كنت تريدين طلب المساعدة.**

### إذا تعرضت للتمييز

التمييز هو عندما يعاملك شخص بطريقة أسوأ من الآخرين، على سبيل المثال بسبب عمرك أو عرقك أو لأنك امرأة. إذا تعرضت للتمييز فيحق لك الحصول على المساعدة. وحينها يمكنك التواصل مع سلطة Diskrimineringsombudsmannen (DO).

إذا كنت تواجه صعوبة في العمل بسبب قصور وظيفي أو مرض فيجب عليك إخبار Arbetsförmedlingen بذلك.

## ماذا ستكون خطواتك التالية؟

الآن بعد أن وصلت هنا إلى الصفحة الأخيرة  
فإننا نأمل أن يكون لديك معرفة جديدة  
والمزيد من الأفكار عما تريد فعله.  
قم بتصفح الكتيب الخاص بك مرة أخرى  
وفكر في ماذا ستكون خطواتك التالية. لا  
تتردد في حفظ الكتيب حتى تتمكن  
من تذكير نفسك بالنصائح وربما تتزود  
بمعرفة جديدة!

**ننتهي من حيث بدأنا، وحقاً سعيداً!**

هذا الكُتيب هو تعاون بين Socialstyrelsen و Försäkringskassan و Migrationsverket و Arbetsförmedlingen و Jämställdhetsmyndigheten بهدف تسهيل اندماج النساء المولودات في الخارج في سوق العمل. وهذه المبادرة هي جزء من مهمة حكومية.

 ARBETSFÖRMEDLINGEN  
SWEDISH PUBLIC EMPLOYMENT SERVICE

 Försäkringskassan

 JÄMSTÄLLDHETS  
MYNDIGHETEN

  
Migrationsverket

 Socialstyrelsen