

# Karriärväxling för ishockeyspelare

Sök stöd hos TRS för att hitta  
ett nytt jobb efter hockeykarriären.



**trs.** trygghetsrådet

[www.trs.se](http://www.trs.se)

## Att växla karriär efter att ha varit elitidrottare kan innebära en stor omställning. Hur gör man för att hitta en meningsfull tillvaro efter en idrottskarriär?

Trygghetsrådet TRS rådgivare är vana vid att diskutera de här frågorna och har stor erfarenhet av omställning för den som engagerat sig djupt och länge i sin idrott.



Som elitidrottare kan du ansöka om stöd från TRS redan ett år innan ditt sista kontrakt löper ut och du kan få stöd upp till två år efter avslutad idrottskarriär. TRS erbjuder dig dessutom vägledande samtal under hela karriären.



## Det här stödet kan du få av TRS

- **Samtal med din rådgivare**
- **Coaching:** du kan få träffa en coach som hjälper dig att sortera vad du vill och vad du kan
- **Stöd till kompetensutveckling**
- **Skapa bra ansökningshandlingar:** cv, personligt brev, LinkedIn-profil med mera.
- **Intervjuträning:** skriftlig eller per telefon.
- **Annat stöd för att underlätta resan mot ett nytt jobb:** datorstöd, resor, logi, dubbelt boende med mera.
- **Om du vill starta eget företag:** affärskonsult och näringsbidrag.

## Hur ansöker jag?

På trs.se kan du läsa allt om villkoren för att söka stöd samt vilken information du behöver för att skicka in din ansökan. Du måste söka stöd senast ett år efter att senaste anställningen upphörde.

## Om Trygghetsrådet TRS

Trygghetsrådet TRS är kollektivavtalad stiftelse som ger stöd på vägen till ett nytt arbete för uppsagda och tidsbegränsat anställda. TRS stöd syftar till att hjälpa elitidrottare till ett nytt yrke efter idrottskarriären.

## Välkommen att kontakta oss



**Torbjörn Norlund**

torbjorn.norlund@trs.se  
08-673 43 61  
070-241 80 22



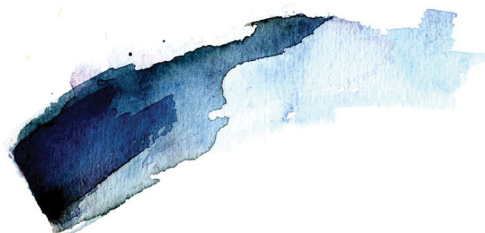
**Linda Lekander**

linda.lekander@trs.se  
08-442 97 44  
070-346 42 73



**Maria Toft Zulawinski**

maria.toft@trs.se  
08-442 97 43  
070-771 50 45



Tel: 08-442 97 30  
E-post: trygghetsradet.trs@trs.se

[www.trs.se](http://www.trs.se)