



Terence J. O'Sullivan Laborers Training Center

Our Mission

The Laborers' Training Center provides Union Laborers comprehensive quality training emphasizing safety, skills and knowledge to increase their marketability and value to themselves, the Signatory Contractors and the Construction Industry.

COMMITMENT * INTEGRITY * QUALITY * TEAMWORK * BALANCE

Apprenticeship News

Hello Apprentices –

Have you ever gotten laid off? If so, how did you handle it? Did you take it personal? Did you get discouraged? The reason I ask is because I had a conversation with an apprentice recently that got me thinking. Here's the story: This particular apprentice didn't get off to the smoothest start. He bounced around a bit before he finally found a "home" with a contractor. Then everything just clicked. He liked the crew he worked with and he settled in. Things were going great for six months when all of the sudden, it was over. He got laid off. He asked himself the questions you would expect him to: "Did I do something wrong?" "Did I not show them how committed I was?" "Did I make mistakes nobody told me about?" And then it happened – his self confidence tanked.

The construction industry can be a great place to start and build a career. The work is rewarding, the pay is good (because you're in the union) and there's a cast of characters out there that you'll remember for the rest of your life. That said, this industry can also be fickle. One day things are great and the next you're calling the union to get back on the out-of-work list.

So, knowing that getting laid off is just something that happens in this industry, how do you keep it from getting you down when it happens? Well, for starters, know just that. Getting laid off happens. It happens when the economy is down (ask anyone how things were back in 2009), it happens because the weather isn't cooperating and it happens when there's just not enough work to go around. For a variety of reasons, it happens.

That said, when it happens it doesn't mean it's the end. Don't get discouraged. Remember, you're in the Laborers Union. You've got people looking out for you. First, call your local union and get on the out-of-work list. Second – and this is really important – contact your coordinator. Keeping him in the loop is crucial. His job (just like mine) is to help you be successful. He can help you sign up for a class or maybe even give you a lead or two. Whatever you do, don't get to the point where you feel you don't have what it takes. And when you do get laid off, be professional about it. Thank your foreman for the opportunity and let him know how much you liked working there. Chances are if you leave on good terms you may just be back someday. again down the road – perhaps working for a different company. Life's a journey, not a destination and so is the construction industry. Make the most of it, learn when you can and one day when the apprenticeship program is a distant memory, think about how far you've come. You got there because you stayed focused, professional and dedicated. And, you held your head up high in good times and in bad.

Jeff Armstrong Director of Apprenticeship

Physical Wellness: Health-Enhancing Habits

Physical wellness is the ability to achieve and maintain a healthy quality of life and have enough energy to be productive in our daily activities both at work and outside of work.

Daily decisions, choices and behaviors all play a role in a person's physical wellness. Do you choose a fast food sandwich for breakfast or a bowl of fruit and oatmeal? Do you drink coffee or an energy drink in the morning? Do you overindulge at happy hour or pass to take a fitness class with a friend? Do you stay up late for your favorite TV show or record it and watch on the weekend?

Improve your physical wellness by choosing to follow these health-enhancing habits:

Eat a healthy, well-balanced diet and stay properly hydrated; Achieve and maintain a healthy weight; Lead an active lifestyle and engage in a regular physical activity; Practice sun-protective behaviors: use sunscreen, seek shade and wear sunglasses and a wide-brimmed hat; Get at least seven hours of quality sleep in a tranquil environment; Follow regular medical, dental and vision check-ups, accept personal responsibility and care for minor illnesses and seek medical attention when necessary; Manage stress by altering the situation or your reaction to the situation; Monitor and manage chronic conditions through lifestyle choices and/or medication (as determined by you and your physician); Avoid risky sexual behavior, abstain from tobacco products and avoid substance misuse or abuse.

For more information, please visit <http://www.lhsfna.org/index>.



Terence J. O'Sullivan Laborers Training Center

Our Mission

The Laborers' Training Center provides Union Laborers comprehensive quality training emphasizing safety, skills and knowledge to increase their marketability and value to themselves, the Signatory Contractors and the Construction Industry.

COMMITMENT * INTEGRITY * QUALITY * TEAMWORK * BALANCE

Training News

What is the Northern California Laborers Pre-Apprenticeship Program?

The Laborers Pre-Apprenticeship program is a great way to start exploring careers in construction. Our program covers safety, basic tools and materials and offers an overview of construction work and the qualifications and skills needed for the trade. The program also offers career-entry advice and emphasizes the importance of succeeding in school and in the workforce. Pre-apprenticeship experience is very helpful in applying to be a Craft Laborer Apprentice.

Among the qualifications to be a Laborers pre-apprentice, include:

- Must be at least 18 years of age;
- Valid California Driver's License;
- Reliable transportation;
- Ability to pass a drug screen test; and,
- Must be physically able to do the work.

While pre-apprenticeship does not guarantee a job, the Apprenticeship Coordinators know pre-apprenticeship graduates have a higher rate of success in apprenticeship programs and many graduates get placed when the training is over—if not before!

What are the benefits to participants?

- Laborers pre-apprenticeship training is a great way for participants to:
- Explore and learn about exciting careers in construction
- Qualify to meet the minimum standards for selection to be a Craft Laborer Apprentice
- Benefit from classroom and technology-based training
- Get a start on career-specific training with viable career pathway opportunities
- What are the benefits to Registered Apprenticeship program sponsors?
- Pre-apprenticeship training is a great way for sponsors to:
- Streamline the recruitment process
- Pre-screen a qualified, job-ready apprentice pool
- Diverse pool of prepared candidates
- Align training with apprenticeship standards
- Increase retention rates for registered apprenticeship participants
- Quality control over preparatory training
- Northern California Laborers Direct Entry pre-apprenticeship programs

The Laborers Apprenticeship Program's Board of Trustees believes that completing a Pre-Apprenticeship Program offers participants the best chance of being a successful apprentice. Because of this, graduates of approved pre-apprenticeship programs are given priority (Direct Entry) over those who have not completed such a program. Below is a link to approved Pre-Apprenticeship Programs, one or more of which may be in your area. <http://www.norcalaborers.org/Training/Apprenticeship.htm>

Article written by Tony Castillo



Terence J. O'Sullivan Laborers Training Center

Our Mission

The Laborers' Training Center provides Union Laborers comprehensive quality training emphasizing safety, skills and knowledge to increase their marketability and value to themselves, the Signatory Contractors and the Construction Industry.

COMMITMENT * INTEGRITY * QUALITY * TEAMWORK * BALANCE

Apprenticeship News

Hola aprendices -

¿Alguna vez ha sido usted desocupado en su trabajo? Si es así, ¿cómo reaccionó? ¿Lo tomó personal? ¿Usted se desanimó? La razón que pregunto es porque recientemente tuve una conversación con un aprendiz que me puso a pensar. Esta es la historia: la vida profesional de este aprendiz no empezó muy bien. Él fué de trabajo en trabajo hasta que finalmente encontró un "hogar" con un contratista donde todo le funcionó; le gustaba el equipo de trabajo con el que se estableció. Las cosas iban bien durante seis meses hasta que de repente, todo se acabó. Él fué despedido. Él se preguntó: ¿hice algo mal? ¿Que acaso no demostré que tan grande era mi compromiso? ¿Hice errores y nadie me dijo nada? Y entonces sucedió, la confianza en sí mismo desapareció.

La industria de la construcción puede ser un gran lugar para iniciar y construir una carrera. El trabajo es gratificante, la paga es buena (porque estás en la Unión) y hay un elenco de personajes por ahí que usted recordará por el resto de su vida. Dicho esto, esta industria también puede ser inconstante. Un día las cosas son perfectas y el siguiente usted está llamando a la Unión para volver a la lista de buscadores de trabajo.

Así que, sabiendo que el ser desocupado es algo que sucede en esta industria, ¿cómo evitar que usted se demoralice cuando esto le sucede? Bueno, para empezar, tienes que aceptar que ser desocupado es normal en la industria de la construcción. Ocurre cuando la economía está abajo (pregunte a cualquier persona cómo eran las cosas en el 2009), esto ocurre porque el clima no está cooperando y sucede cuando no hay suficiente trabajo para todos. Por variedad de razones, sucede.

Dicho esto, cuando sucede no significa que es el final. No se desanime. Recuerde, usted está en la Unión de Obreros. Tienes gente buscando otras oportunidades para usted. En primer lugar, llame a su sindicato local y apuntese en la lista de desocupados del trabajo. En segundo lugar – y esto es muy importante – esté en contacto con su coordinador. Su trabajo (así como el mío) es ayudarlo a tener éxito. Él coordinador le ayuda a inscribirse en clases y tal vez incluso puede ayudarlo si el sabe de proyectos ocupando Obreros. Hagas lo que hagas, no te desanimes y si te desocupan, sé profesional y respetuoso y dale gracias a su supervisor por la oportunidad y hazle saber cuánto te ha gustado trabajar allí. Es probable que si lo dejas en buenos términos, podrías volver algún día.

Para resumir, no te desanimes cuando te encuentras sin trabajo. No se trata de caerse sino de cómo levantarse nuevamente. Seguro extrañarás trabajar con tus compañeros, pero puede ser que vuelvan a trabajar juntos en un futuro no muy lejano, quizás con una compañía diferente. La vida es un viaje, no un destino así como es la industria de la construcción. Aprovecha y aprende al máximo todo lo que puedas; un día, cuándo el programa de aprendizaje sea un recuerdo lejano, te sentirás orgulloso de cuán lejos has llegado. Estaras allí porque permaneciste concentrado y dedicado a tu éxito y porque manteniste tu cabeza en alto en tiempos buenos y en tiempos malos.

Jeff Armstrong Director de Aprendizaje

Bienestar Físico: Hábitos para mejorar la salud

Bienestar físico es la capacidad para lograr y mantener una calidad de vida saludable y tener suficiente energía para ser productivos en nuestras actividades diarias en el trabajo y fuera del trabajo. Decisiones diarias, opciones y comportamientos desempeñan un papel en el bienestar físico de una persona. ¿Elegir un bocadillo de comida rápida para el desayuno o un plato de fruta y avena? ¿Bebe café o una bebida energética por la mañana? ¿Excederse en hora feliz del bar/cantina o pasar a tomar una clase de aptitud física con un amigo en el gimnasio? ¿Trasnochar para ver su programa de televisión favorito o grabarlo para verlo el fin de semana? Mejore su bienestar físico siguiendo los hábitos siguientes: Comer una dieta sana y equilibrada y mantenerse adecuadamente hidratado; Alcanzar y mantener un peso saludable; Llevar una vida activa y realizar una actividad física regular; Conductas de protección contra el daño solar, incluyendo: Usar protector solar, buscar la sombra y llevar gafas de sol y un sombrero ancho; Obtenga por lo menos siete horas de sueño de calidad en un entorno tranquilo; Solicite exámenes regulares médicos, dentales y de visión, aceptar la responsabilidad personal y atención a las enfermedades leves y buscar atención médica cuando sea necesario; Manejar el estrés mediante la alteración de la situación o su reacción a la situación; Supervisar y gestionar las enfermedades crónicas a través de un estilo de vida y / o medicamentos (como se determina por usted y su médico); Evitar comportamientos sexuales de alto riesgo, abstenerse de los productos del tabaco y evitar el mal uso o abuso de sustancias.

Para más información visite el <http://www.lhsfna.org/index>.



Terence J. O'Sullivan Laborers Training Center

Our Mission

The Laborers' Training Center provides Union Laborers comprehensive quality training emphasizing safety, skills and knowledge to increase their marketability and value to themselves, the Signatory Contractors and the Construction Industry.

COMMITMENT * INTEGRITY * QUALITY * TEAMWORK * BALANCE

Training News

¿Qué es el programa de pre-aprendizaje de los Obreros del Norte de California?

El programa de pre-aprendizaje de los Obreros es una gran manera de comenzar a explorar carreras en la construcción. Nuestro programa cubre instrucción sobre seguridad, herramientas y materiales básicos y ofrece una visión general de los trabajos de construcción y de las cualificaciones y las competencias necesarias para la industria. El programa también ofrece asesoramiento profesional a la entrada y hace hincapié en la importancia de tener éxito en la escuela y en la fuerza laboral. La previa experiencia al aprendizaje es muy útil en la aplicación para ser un aprendiz Obrero Artesanal.

Entre los requisitos para ser un Obreros pre-aprendiz, incluye:

- Debe tener al menos 18 años de edad;
- Licencia de conductor válida de California;
- Transporte confiable;
- Capacidad para pasar una prueba de detección de drogas; y,
- Debe ser físicamente capaz de hacer el trabajo.

Mientras previa al aprendizaje no garantiza un puesto de trabajo, los coordinadores de aprendizaje saben que los graduados de Pre-Aprendizaje tienen una mayor tasa de éxito en los programas de aprendizaje y muchos graduados quedan colocados cuando termina el entrenamiento, si no es que antes!

¿Cuáles son los beneficios para los participantes?

Formación previa al aprendizaje es una gran manera para que los participantes:

- Exploren y aprendan acerca de las carreras en la construcción
- Los requisitos para cumplir con los estándares mínimos para la selección de ser un aprendiz de artesanía Obrero
- Se benefician de clase y entrenamiento basado en la tecnología
- Obtener una ventaja sobre la formación específica para su profesión con oportunidades camino de carrera viable

¿Cuáles son los beneficios para los patrocinadores del programa de aprendizaje registrados?

La formación previa al aprendizaje es una gran manera para que los patrocinadores a:

- Agilizar el proceso de contratación
- Pre-pantalla de una piscina aprendiz listos para trabajar cualificado grupo diverso de candidatos preparados
- Alinear la formación con los estándares de aprendizaje
- Aumentar las tasas de retención para los participantes de aprendizaje registrados
- control de calidad de la formación preparatoria

Programas de Pre-Aprendizaje de Entrada Directa

El Patronato de los Obreros del Norte de California cree en la importancia de tener relaciones con programas de "Entrada Directa" porque al completar un programa de Pre-Aprendizaje ofrece a los participantes la mejor oportunidad de ser un aprendiz exitoso. Debido a esto, los graduados de los programas de pre-aprendizaje aprobado tienen prioridad (Entrada Directa) sobre los que no han completado un programa de este tipo. A continuación se muestra un enlace a programas de pre-aprendizaje aprobado: <http://www.norcalaborers.org/Training/Apprenticeship.htm>

Artículo escrito por Tony Castillo