

"på vej i job"



Individuelt træningsforløb med praktik i en virksomhed

– for dig som er i periferien af arbejdsmarkedet

Om forløbet:

I samarbejde med Jobcentre tilbyder JobCare et individuelt træningsforløb – med træning direkte i en virksomhed.

I forløbet får du hurtig hjælp fra erfarne rådgivere til at virke i et *nyt liv*, da vi har mulighed for at følge tingene til dørs.

Mål:

Det primære mål er, at du bliver afklaret i forhold til arbejdsmarkedet, og at du enten opnår ansættelse i et job, kommer i gang med en uddannelse/opkvalificering eller afklares i forhold til flexjob.

Træningsforløbet er for dig, der:

- Er sygemeldt og ikke umiddelbart kan vende tilbage til dit job.
- Har lyst til at komme i gang, men har svært ved at finde det rette job
- Har ressourcer, som du måske ikke bruger
- Har fysiske eller psykiske barrierer, du gerne vil være foruden
- Har behov for at blive motiveret og føle mere livsglæde

Form:

Træningsforløbets omdrejningspunkt er ansættelse i en praktik i en privat/offentlig virksomhed på deltid.

Sideløbende hermed får du personlige trænere, til dine individuelle behov. Igennem forløbet afklares hvad der skal til, for at du igen får kontakt til arbejdsmarkedet og får fysisk og psykisk velvære.

Sammen udarbejder vi en handlingsplan med det indhold, der passer bedst til dig.

I forløbet kan der f.eks. indgå:

- Personlige coachsamtaler
- Samtaler med psykoterapeut
- Fysisk træning med kropsbevidsthedstræning
- konditions- og styrketræning
- Kompetenceafklaring
- Planlægning af sund livsstil
- Virksomhedspraktik
- Oprydning i gamle vaner, personlig balance

Praktiske oplysninger:

Træningsforløbet varer 8-12 uger med jobtilvænnning, styrkelse af fysisk og psykisk velvære/ sundhed gennem samtaler og coaching, fysisk træning og jobtræning direkte i en virksomhed.

Der optages løbende deltagere på forløbet.

Tilmelding:

Hvis du modtager sygedagpenge eller kontanthjælp og er interesseret i at deltage i forløbet, kan du kontakte din sagsbehandler i Jobcentret for at høre nærmere om dine muligheder

Du er også velkommen til at kontakte JobCare på tlf. 75 36 57 36, eller mail post@job-care.dk, for at høre om indholdet i tilbuddet.

