



Tilbagevenden til arbejdsmarkedet - Optimal ressourceudnyttelse

Baggrund og formål:

Kurset er et forløb, der henvender sig til den borger, der modtager sygedagpenge og hvor en tilbagevenden til arbejdsmarkedet af forskellige årsager, vil kræve en særlig indsats. Forud for forløbet laves en grundig visitation med relevante undersøgelser, hvor der tages udgangspunkt i deltagerens egen motivation, ønsker, behov, ressourcer og begrænsninger. Hertil anvendes en række psykologiske tests og vurderinger. Deltageren får herved en objektiv feedback, samt coaching på egen adfærd fra psykologer og psykoterapeuter. Kurset tilbyder ikke bare generelle værktøjer, men da der tages udgangspunkt i deltageren som enkelt individ, skabes der grobund for selverkendelse og personlig udvikling.

Indhold:

- Testning af personlig adfærdsstil - herunder afdækkes bla. kommunikation, evne til selvrefleksion og samarbejde.
- Udvikling og coaching på egen handleplan.
- Konstruktiv hjælp i jobsøgningsprocessen.
- Stresshåndtering/ Mestringstrategier.
- Smerte -og sygdomsteori / forebyggelse.
- Mindfulness - en effektiv metode.
- Fysiske aktiviteter - afpasset den enkelte deltager.

Udbytte:

- Deltageren opnår større indsigt i eget liv og muligheder, for derigennem at kunne fokusere og udnytte egne ressourcer.
- Deltageren får styrket egne personlige kompetencer, og derigennem en afklaring af fremtidig erhvervs -og uddannelsesvalg.
- Deltageren bliver igennem gruppeundervisning -og individuelle samtaler, bevidste om sammenhængen mellem tanke, handling, krop og følelse.
- Deltageren får udarbejdet en personlig handleplan.
- Deltageren tilbydes hjælp i form af støtte/kontakt person - eks. ved opstart af arbejde, eller ved behov for fastholdelse af videre forløb.
- Deltageren får indsigt i uhensigtsmæssige familiemønstre, og får via gruppeundervisning –og individuelle samtaler, redskaber til at bryde disse mønstre fremover.
- Deltageren får på kurset den nødvendige hjælp, til at kunne se muligheder frem for begrænsninger.

Rammer:

Holdundervisning med max. 9 deltagere.

Kurset afholdes 3 gange om ugen, a 2 timers varighed.

Det vurderes undervejs i forløbet, om der vil være brug for en støtte-kontakt person/mentor ordning, evt. i forbindelse med opstart af arbejde.

Pris:

Pris pr. deltager pr. måned kr. 5.750,-