

MESTRING OG MOTIVASJON

AMO KURS



Passer dette kurset for deg?

Dette kurset passer for deg som har behov for omfattende bistand for å komme i arbeid. Det kan være for deg som har arbeidsutfordringer som skyldes belastningsskader, smerteproblematikk og/eller utfordring med psykisk helse.

Målsetting

Du skal oppdage nye muligheter - og erfare mestring - i arbeidslivet. Kurset skal gi deg økt tiltro til egne arbeidsmuligheter og styrket selvfølelse. Kurset er bygget på forståelsen av at arbeid er helse. Du reflekterer alene og sammen med de øvrige i gruppen, over hvordan arbeidsdeltakelse kan gi bedre struktur i hverdagen, økt sosial samhandling og en følelse av tilhørighet og mening. Din arbeidsevne skal avklares samtidig som du får arbeidserfaring og økt innsikt i egne muligheter på arbeidsmarkedet.

Hva skjer når du er hos oss?

Du jobber med individuelle mål og handlingsplan, og er involvert i å finne egnet arbeidsutprøvningsplass. Metodene som benyttes i kurset er involverende, aktiviserende, anerkjennende og løsningsorienterte. Etter gjennomført kurs er du en aktiv jobbsøker med et nettverk som kan gi muligheter for arbeid.

Varighet og innhold

40 ukers varighet:

16 ukers teoridel – 4 timer 3 dager i uken

24 uker arbeidsutprøving – individuelt tilpasset + 1 dag pr uke teori - 4 timer

Faglig innhold

Uke 1 - 16

- Mestrings- og motivasjonsaktiviteter
- Ressurskartlegging
- Individuell veiledning
- Yrkesveiledning
- Arbeidsmarkedsfokus
- Målarbeid
- Fysisk aktivitet
- Styrking av jobbsøkerferdigheter

Uke 17 - 40

- Arbeidsutprøving i ordinært arbeidsliv
- Ukentlig teoridag med fokus på erfaringsutveksling, jobbsøk og målarbeid
- Oppfølging på arbeidsutprøvningsplass

Kurset leveres:

HAMAR

ELVERUM

KONGSVINGER

Henvising sendes til Oppfølgingsenheten Frisk - hovedkontor i Moelv:
Postboks 14 | 2391 Moelv | 62 33 01 33 | post@oppfrisk.no | oppfrisk.no

OPPFØLGINGSENHETEN
frisk