



# INFORMATION OM TILBUDET:

## JOBSTART

### KORT FORTALT

---

Jobstart er for dig, der i øjeblikket står uden job på grund af psykiske og/eller sociale udfordringer, og som ønsker at bevæge dig i retning af job eller uddannelse gennem en målrettet indsats.

Jobstart består af to spor:

- Et spor for dig med generelle psykiske og/eller sociale udfordringer
- Et spor for dig med en ADHD- eller ADD-diagnose, som har stress eller oplever stresslignende symptomer

Undervisningen foregår på mindre hold, hvor du deltager sammen med andre, der er i en lignende situation. Forløbet foregår i et trykt fællesskab med fokus på udvikling mod job eller uddannelse.

### UDBYTTE

---

- Større selvindsigt og selvforståelse
- Overblik over dine ressourcer og muligheder i din aktuelle situation
- Øget bevidsthed omkring hvad der skal til for, at du kan finde et job eller en uddannelse, der passer til dig

### INDHOLD

---

Forløbet er sammensat af forskellige workshops, som giver dig viden og konkrete redskaber målrettet det spor, du deltager i. Indholdet tilpasses dine behov og forudsætninger og understøtter dine næste skridt mod job eller uddannelse.

De vil blandt andet opleve workshops, der omhandler:

- Afklaring af din nuværende situation, og hvad der skal til for, at du kan bevæge dig videre mod dine håb for fremtiden
- Støtte til at øve og indarbejde viden, redskaber og mestringsstrategier i din personlige situation
- Viden om at bevare motivationen i en ledighedssituation og i mødet med 'systemet'
- Psykoedukation om ADHD/ADD i relation til arbejdsmarkedet og uddannelse
- Fokus på sundhed og bevægelse, herunder mulighed for at benytte træningsfaciliteter på Jobigen
- Arbejde med CV, ansøgning, jobsamtale m.m.