



# Job & livsstil

Livsstilsændring, hvor motion, fysisk træning og ændrede kostvaner viser vejen til vægttab og øget fysisk og psykisk overskud

► Fysisk træning og livsstilsundervisning

► Individuelt og på hold

► Læs mere på [www.jobigen.viborg.dk](http://www.jobigen.viborg.dk)

Dette tilbud er for dig, som gennem en ændret livsstil kan overvinde dine udfordringer med henblik på en ordinær tilknytning til arbejdsmarkedet



## En sundere livsstil

Viden om sundere livsstil med fokus på kost, motion og fysisk træning



## Krop/psyke

Motion, styrke- og konditionstræning; herunder også udendørs - individuelt og i grupper



## Arbejdspladsbaseret indsats

Mulighed for at se, undersøge og afprøve muligheder for en fremtidig tilknytning til arbejdsmarkedet



## Livskvalitet

Styrke kompetence i at benytte værktøjer til at opnå øget energibalance

Indsatsen tilrettelægges individuelt men gennemføres i videst muligt omfang i samspil og samvær med andre borgere med samme eller sammenlignelige udfordringer.

Den tilrettelægges som et miks af fysisk træning, indsats, der understøtter en varig livsstilsændring, samt egentlig arbejdsstræning.

- en arbejdspladsbaseret indsats – så vidt muligt i form af virksomhedspraktik
- motion, styrke- og konditionstræning; herunder også udendørs - individuelt og i grupper
- sund kost og sunde fødevalg
- energi, motivation, målsætning og mentaltræning
- mestring og forandring
- netværk
- coaching – individuelt såvel som i grupper

I overensstemmelse med tilbuddets formål og delmål vil du blive udfordret i overensstemmelse med dit potentiale, og Jobigen Viborg vil - for at realisere dit fulde potentiale – sætte høje men realistiske mål.

I vekselvirkningen mellem en arbejdspladsbaseret og øvrige indsats vil fokus være på en progression, hvor balancen skifter fra meget til mindre af "de øvrige indsats", mens den arbejdspladsbaserede indsats tilsvarende kommer til at udgøre en stadig større del af den samlede indsats, idet fokus holdes på at du kommer i arbejde eller påbegynder en uddannelse.