

## Livsmestring

Livsmestrings-forløb hos Incita varer 14 dage og er målrettet aktivitetsparate modtagere af kontanthjælp, som ikke kan deltage i branchepakke, jobspor eller brancheværkstedsforløb.

For at kunne deltage er det en forudsætning, at du kan møde hos Incita.

## Hvem er Incita?

Incita udbyder forløb til ledige og sygemeldte med forskellige udfordringer. Det har vi mange års erfaring i. Vores speciale er at støtte ledige og sygemeldte mennesker med at starte eller vende tilbage til job. Vi leverer forløb med høj faglig kvalitet. Incitas medarbejdere er blandt andet uddannede socialrådgivere, psykologer, fysioterapeuter og ergoterapeuter, der har erfaring med at arbejde med din progression i et tilpasset tempo.

## Livsmestring tilpasses netop dig og kan bestå af disse aktiviteter:

- Individuel opstart og afslutning
- Godt i gang. Morgenhold med øvelser, oplæg, refleksion
- Hverdagsmestring
- Brancheinspiration
- Fysisk træning
- Mindfulness
- Kost & sundhed

**Varighed:** 2 uger

**Start:** Så snart vi modtager en henvisning fra dit jobcenter, sender vi en invitation til dig med oplysninger om, hvor og hvornår du skal møde første gang.

Incita  
Ellebjergrvej 52, 3. sal  
2450 København SV.  
[www.incita.dk](http://www.incita.dk)  
Tlf 35248888

Tæt på Ny Ellebjerg Station >>>

