

Base Camp hos Incita

- Er du ung mellem 18 og 30 år i Aarhus, er Base Camp stedet, hvor du finder motivation og udvikler dine kompetencer til at starte på en uddannelse eller et job.

Start på Base Camp

Du starter med at møde din ungekonsulent hos Incitas ungecenter Base Camp. Her laver I en individuel plan for dit Base Camp forløb, hvor I sammen finder frem til dit mål med forløbet og hvilke aktiviteter, du er motiveret for at deltage i.

Eksempler på aktiviteter

Du har aktiviteter op til 25 timer om ugen ud fra den aftale, du laver med ungekonsulenten. Du kan forvente stor variation i aktiviteterne og spændende besøg fra og på virksomheder og uddannelsesinstitutioner.

▪ JUP klub (Job, Uddannelse og Praktik)

Base Camps kerneelement er JUP-klubben, som forbereder dig på uddannelse og job. Vi undersøger forskellige brancher, ser på hvad arbejdsgivere forventer, og hvilke uddannelser et konkret job kræver. Vi ser også på, hvad der skal til for at starte uddannelse, fx formelle adgangskrav, brug af e-boks osv.

▪ Ungegruppe

Ungegruppen er oplæg og åbne gruppesamtaler fx om motivation, pres/forventninger, selvværd, søvn, grænser, døgnrytme, økonomi, venner, kærester, forældre, samt at flytte hjemmefra og starte uddannelse. Du er selv med til at bestemme temaerne.

▪ Fysisk træning og sundhed

Fx styrketræning, løb, yoga og afspænding, samt undervisning om motion, kost- og drikkevaner, indkøb mv. Dette øger din fysik og dit selvværd, og det øger dine chancer for at komme godt i gang med uddannelse og job.

Din kontaktperson

Ungekonsulenten er din faste kontaktperson på Base Camp, som støtter dig hele vejen, til du starter i job eller uddannelse. I har løbende samtaler om, hvordan det går. Her følger I op og sætter nye delmål, så du bliver opmærksom på at fejre de mange små og store sejre på din vej mod uddannelse eller job.

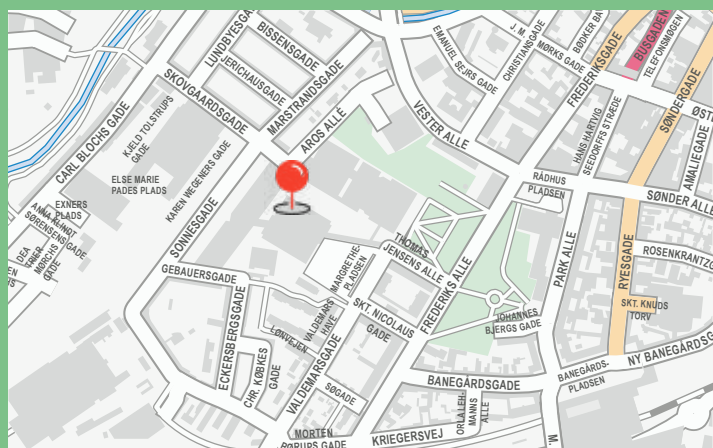
▪ Praktik på uddannelsesinstitutioner

Er dit mål at uddanne dig, søger vi sammen efter gode match med uddannelsessteder, hvor du kan komme på besøg eller i praktik. Det øger dit kendskab til, hvad forskellige uddannelser kan tilbyde.

▪ Praktik i virksomheder

Du kan komme i praktik hos en (eller flere) af Incitas partnervirksomheder eller i en af Incitas egne virksomheder. Er dit mål at finde job, søger vi sammen efter gode match.

Praktik øger dit kendskab til brancher og jobmuligheder. Ude på virksomheden kan du fx træne stabilt fremmøde, tempo, konkrete opgaver, hvordan du fungerer socialt mv. Det giver en ballast, som du kan tage med dig uanset, om du starter i uddannelse eller i et andet job.



Kontaktinfo

Visitationstelefon 4880 3982
Alternativt, Incitas omstilling 3524 8888

Incitas adresse i Aarhus

Scandinavian Center Aarhus
Margretheplassen 2
Plan 2
8000 Aarhus C