

Mestring

Et individuelt sammensat forløb, hvor du bliver mødt med forståelse for, at sygdom kan ramme alle, og med viden om hvad der virker. Aftal med din sagsbehandler i jobcentret, hvornår du starter.

Job & praktikcafé

med virksomhedskonsulent

- Individuel sparring og coaching.
- Arbejde med CV.
- Afklaring af kompetencer og jobmuligheder
- Job- og praktiksøgning
- Hvordan tænker arbejdsgivere?
- Træning i jobsamtaler.
- Coachende samtaler om din vej til raskmelding og job.

Virksomhedspraktik/ lønnede timer

med virksomhedskonsulent

- Når formålet er, at du kommer i praktik, hjælper vi dig med at lave virksomhedsaftaler og undersøger muligheden for lønnede timer / job. Vi følger op og sikrer optimale rammer for din udvikling.
- Hvis din gamle arbejdsplads kan være relevant, støtter vi med at tage kontakt og aftale vilkår og rammer.



Mestring af psykiske udfordringer

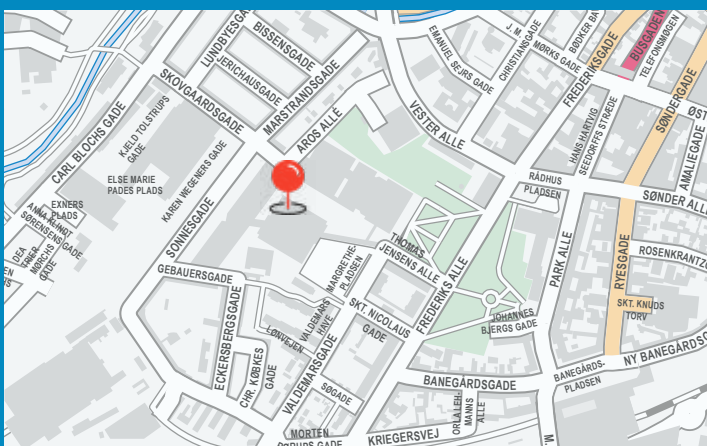
med psykoterapeut

- Mestring er undervisning med emner som fx vaner, hjernen, livsglæde, værdier og overbevisninger. Med øvelser lærer du bedre at mestre udfordringer og at vende trygt tilbage til et arbejdsliv.
- Mindfulness undervisning og meditationer i en rolig atmosfære, hvor vi træner opmærksomhed og accept.
- Indsigt i stresshåndteringsteknikker, som kan reducere symptomer og øge dit funktionsniveau.
- Redskaber til at regulere dit aktivitets- og energiniveau, så du kan reducere smerternes negative indflydelse på dit funktionsniveau.

Fysisk træning & sundhed

med fysioterapeut

- Undervisning om hvordan du passer godt på dig selv. Fx om søvn, motion, kost, ergonomi, selvværd, energi mv.
- Træning, som styrker din kondition, muskelstyrke, udholdenhed og balance. Både individuelt og i hold.
- Blide og styrkende yogaøvelser der udvikler dit kropslige og mentale potentiale.
- Guidet afspænding til at finde mere indre ro og mere overkommelighed. Vi guider over computer / telefon.



Kontaktinfo

Visitationstelefon 4880 3982

Alternativt, Incitas omstilling 3524 8888

Incitas adresse i Aarhus

Scandinavian Center Aarhus

Margretheplassen 2

Plan 2

8000 Aarhus C