

Incitas tilbud til mennesker med autisme

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

Start hos Incita

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

Eksempler på aktiviteter

- **JUP-klub (Job, Uddannelse og Praktik)**
I JUP-klubben forbereder vi 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.
- **Hverdagsmestring**
Hverdagsmestring har fokus på, hvordan autismen kan påvirke din hverdag, din uddannelse, dit job og dine relationer. Hverdagsmestring er oplæg og undervisning fx om, hvordan du bedst muligt håndterer at have autisme i en verden fyldt med neurotypiske krav og forventninger.
- **Ungegruppe**
Ungegruppen er en samtalegruppe med fokus på de emner, som du og gruppen beslutter at tage op. Fx emner som energiforvaltning, motivation, stresshåndtering, ensomhed, selvværd, søvn, grænser, døgnrytme, økonomi, venner, kærester, forældre, samt at flytte hjemmefra og starte uddannelse eller job.

Din kontaktperson

Virksomhedskonsulenten er din faste kontaktperson hos Incita, 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.

Fysisk træning og sundhed

Fx styrketræning, yoga og afspænding, samt undervisning om motion, kost- og drikkevaner, indkøb mv. øger din fysik og styrker dit selvværd.

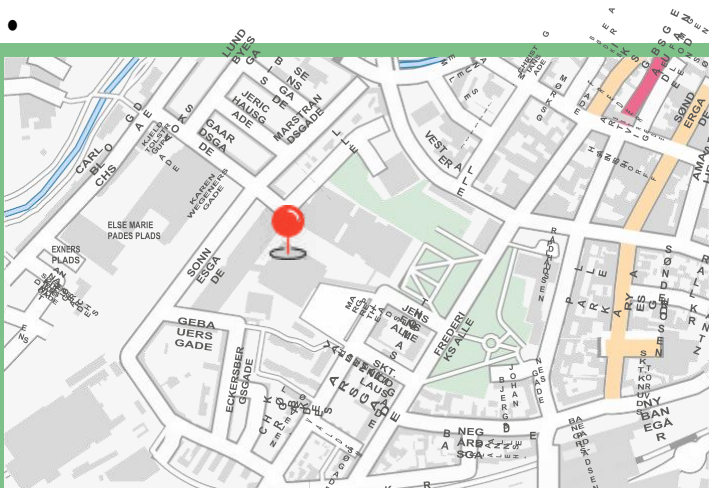
- **Praktik på uddannelsesinstitutioner**

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 af Incitas partnervirksomheder eller en anden virksomhed. Sammen undersøger vi hvilken branche, du ønsker, og hvad der skal til for, at du trives i virksomheden. Er dit mål at finde job, søgervi sammen efter gode match.

Vi hjælper gerne med at informere virksomheder og uddannelsesinstitutioner om, hvilke muligheder og udfordringer din autisme har. Ude på virksomheden kan du fx træne stabilt fremmøde, tempo, konkrete opgaver, hvordan du fungerer socialt mv. Det øger dine chancer for at komme godt i gang med uddannelse eller job.



Kontaktinfo

Visitationstelefon 4880 3982
Alternativt, Incitas omstilling 3524 8888

Incitas adresse i Aarhus

Scandinavian Center Aarhus
Margrethepladsen 2
Plan 2
8000 Aarhus C