



## OM INCITA

Incita støtter ledige og sygemeldte med at komme i gang med job eller uddannelse.

Fonden Incita har siden 1966 hjulpet mennesker med at mestre deres udfordringer, så flere kan opnå et aktivt og ligeværdigt liv. Vores medarbejdere er fagspecialister indenfor deres felt og motiveres af at gøre en forskel, når fysiske eller psykiske udfordringer står i vejen for en aktiv rolle på arbejdsmarkedet.

*Som erhvervsdrivende fond  
geninvesterer Incita overskud i  
fondens formål.*



## VELKOMMEN I INCITA

## FIND INCITA

Vi bor på Haydnsvej 2, 3 sal, 2450 København SV.

Vores telefon 3524 8888 og du kan skrive til os på [incita@incita.dk](mailto:incita@incita.dk)

Hvis du kommer med offentlig transport ligger Incita 5 min gang fra Ny Ellebjerg og Sjælør station og busserne 1A, 4A, 7A, 9A, 18 og 23 kører tæt på Incita.

Der er adgang med elevator og via trapper.



[Incita.dk/beskaeftigelse](https://incita.dk/beskaeftigelse)



# Forløb der virker

Vi glæder os til at samarbejde med dig og undersøge hvor du kan finde et arbejde, som passer til dig.

Når du har aftalt opstart med din sagsbehandler, får Incita automatisk besked om det. Incita inviterer dig til et møde via e-boks, hvor du møder din faste konsulent, som er tovholder og støtte for dig under hele dit forløb i Incita.

Din konsulent fortæller dig mere om de forskellige tilbud, vi har i Incita, og du og din konsulent aftaler, hvilke aktiviteter, der passer til dig. Til det første møde begynder du og din konsulent også at tale om, hvad der skal til for at hjælpe dig videre og tilbage i arbejde.

Generelt opfordrer vi dig til at deltage aktivt.

Spørg og bland dig i, hvad der foregår. Jo mere du deltager, jo større værdi vil du få ud af dit forløb.



## Vi tilbyder

### Jobklub

Et samlingspunkt for virksomhedsrettede aktiviteter, der styrker engagement og karrierevalg.

### CV og Ansøgning

Støtte til CV-opdatering og -tilpasning til jobmuligheder.

### Inspiration til branche og karriererådgivning

Hjælp til at identificere realistiske jobmuligheder.

### Samtaletræning

Træning i jobsøgning og kommunikation.

### Ergonomisk vejledning på arbejdspladsen

Rådgivning om optimale arbejdsforhold.

### Redskaber til trivsel

Undervisning i kommunikation, planlægning, konflikthåndtering og mindfulness.

### Stresshåndtering

Individuel tilpasset træning og redskaber til at håndtere stresssymptomer.

### Psykisk mestring

Støtte til at udvikle redskaber og strategier til mestring af psykiske lidelser.

### Smertemestring

Teknikker til at håndtere smerte og reducere dens negative indvirkning.

### Yoga

Blid yoga til fremme af mental og fysisk velvære.

### Hensyntagende fysisk træning og afspænding

Tilpasset træning for at forbedre fysisk funktion-niveau.

### Fællesskab

Alle vores aktiviteter bidrager til socialt samvær og giver mulighed for at danne netværk.



Incitas forløb fokuserer på at styrke din vej tilbage til arbejdslivet. Vi tilbyder skræddersyet støtte til at guide dig igennem dine karrieremuligheder, herunder job og evt. praktik. Vi samarbejder med over 4000 virksomheder for at finde det perfekte match for dig.