



## 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 TIL INCITAS  
MESTRINGSFORLØB



## 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. Din konsulent i Incita inviterer dig til en samtale via e-boks, hvor i tilrettelægger et meningsfuldt forløb for dig ud fra Incitas mestringskatalog.

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.

Incitas forløb fokuserer på at styrke din vej tilbage til arbejdslivet med nye mestringsstrategier.

Vi tilbyder skræddersyet støtte til at forbedre dine mestringsstrategier. Når du bliver klar til at afprøve dine nye mestringsstrategier formidler Incita job og praktik i samarbejde med over 4000 virksomheder for at finde det perfekte match for dig.



## Vi tilbyder



### Redskaber til trivsel

Incita tilbyder undervisning i en række vel-dokumenterede redskaber og strategier, der sigter mod at forbedre borgerens trivsel både på arbejdspladsen og i hverdagen. Dette kan omfatte kommunikationsteknikker, strukturings- og organisatoriske færdigheder, konflikthåndtering, kognitive strategier og mindfulness. Formålet er at ruste borgeren med de nødvendige redskaber til at håndtere udfordringer og fremme deres mentale og følelsesmæssige velbefindende.



### Stresshåndtering

Incita tilbyder en dedikeret stresshåndteringsaktivitet, der sigter mod at give borgerne indsigt og redskaber til at regulere deres adfærd og mindske stresssymptomer. Aktiviteten er individuelt tilrettelagt og fokuserer på kortlægning af symptomer samt udvikling af effektive teknikker til stresshåndtering. Emner kan omfatte kognitive funktioner, egenomsorg, forandringshåndtering, stress i arbejdslivet og forebyggelse af tilbagefald.



### Psykisk mestring

Incita tilbyder et program for psykisk mestring, hvor borgerne introduceres til redskaber og teknikker til at regulere deres adfærd og mindske indflydelsen af psykiske symptomer på deres funktionsniveau. Fokus ligger på både symptomhåndtering og forebyggelse af tilbagefald, med undervisning i typiske symptomer og strategier til håndtering af fx angst og depression. Der lægges også vægt på at identificere og ændre negative tankemønstre.



### Smertemestring

Incita tilbyder en smertemestringsaktivitet, hvor borgerne får adgang til teknikker og redskaber til at regulere deres adfærd og mindske den negative indvirkning af smerter på deres funktionsniveau. Dette kan omfatte træning i smertehåndteringsstrategier og metoder til at håndtere smerter i dagligdagen og på arbejdspladsen.



### Yoga

Incita tilbyder blid, hensyntagende yoga, der er tilpasset borgerne med fokus på lange stræk og hvilestillinger. Yogaøvelserne er designet til at fremme både mental og fysisk velvære gennem roligt tempo og klassiske yogaøvelser i stående, siddende og liggende positioner. Yogaundervisningen inkluderer en rolig opvarmning og afsluttes med kort afspænding for at fremme afslapning og indre ro.



### Hensyntagende fysisk træning og afspænding

Incita tilbyder hensyntagende fysisk træning, der tager højde for borgerens individuelle helbredsmæssige udfordringer og behov. Træningsprogrammerne tilpasses for at mindske ubehag og smerter samt forbedre det fysiske funktionsniveau. Træningen kan omfatte konditions- og styrketræning med eller uden træningsmaskiner, afspænding og øvelser fra klinisk rehabilitering samt pilates. Formålet er at øge borgerens fysiske robusthed, energi og velvære samt forbedre deres hverdagsperformance og arbejdsevne.



### Fællesskab

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