

# Beskæftigelsesforløb med praktisk og kreativ opgaveløsning

## Job- og Uddannelseslinjen

Tag del i et dynamisk forløb, der kombinerer praktisk erfaring og kreativ opgaveløsning med fokus på din personlige udvikling. På Job- og Uddannelseslinjen arbejder du tæt sammen med en konsulent om at skabe en plan, der passer til dine mål og interesser.

Med praktiske aktiviteter i mindre hold, som spænder fra serviceopgaver til butik og madproduktion, får du mulighed for at afprøve forskellige arbejdsopgaver, opbygge dine kompetencer og blive klar til næste skridt mod uddannelse eller job.

## Start på Job- og Uddannelseslinjen

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

## Din kontaktperson

Konsulenten er din faste kontaktperson hos Incita, som støtter dig hele vejen, til du starter i uddannelse eller job. 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.

Du finder os centralt i Aarhus

Scandinavian Center Aarhus  
Margrethepladsen 2, plan 2  
8000 Aarhus C.

Ring til os på vores visitations telefon:  
4880 3982, hvis du vil høre mere.



[www.incita.dk/  
beskaeftigelse-aarhus](http://www.incita.dk/beskaeftigelse-aarhus)



## Eksempler på aktiviteter

Du møder til aktiviteter op til 20 timer om ugen ud fra den aftale, du laver med din konsulent hos Incita. Du kan forvente stor variation i aktiviteterne med udgangspunkt i en praktisk og kreativ opgaveløsning samt spændende besøg fx på uddannelsesinstitutioner, virksomheder og kulturinstitutioner. Undervisningen og andre aktiviteter foregår i mindre hold.

Som en del af forløbet er du med til at løse praktiske opgaver i udvalgte virksomheder, hvor du træner og bliver bevidst om dine kompetencer, og hvad der motiverer dig.

Eksemplet på praktiske arbejdspladser:

- Service- og pedelopgaver
- Køkken og madproduktion
- Butik
- Lager

JUP-klub (Job, Uddannelse og Praktik)

JUP-klubben er et kerneelement i dit forløb, som forbedrer dig på uddannelse og job. Vi undersøger forskellige brancher for at finde dit match, ser på hvad arbejdsgivere forventer, og hvilke uddannelser et konkret job kræver. Du træner studiekompetencer, og vi ser på, hvad der skal til for at starte uddannelse, fx formelle adgangskrav, brug af e-boks osv. Det er også her, du arbejder med CV og ansøgning. Du har typisk JUP-aktiviteter flere gange om ugen.

Mestring af udfordringer

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

For unge med stress, angst eller depressive symptomer har vi en psykoeducativ aktivitet, hvor du får værktøjer til at mestre udfordringer i dit liv.

Sundhed og træning

Du har mulighed for at deltage i fysisk træning og undervisning om motion, kost- og drikkevaner, indkøb mv. Træningen øger din fysik, dit selvværd og dine muligheder for at komme godt i gang med uddannelse og job.

Praktik på uddannelsesinstitutioner

Vi søger sammen efter det gode match med uddannelsessteder, hvor du kan komme på besøg og i praktik. Det øger dit kendskab til, hvad forskellige uddannelser kan tilbyde.

Praktik i virksomheder

Praktik øger dit kendskab til brancher og styrker dit uddannelsesvalg samt dine jobmuligheder. Du kan også bruge en praktik til at 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 job.