

# Incita Aarhus

## Mestring til sygemeldte



### Job & praktikcafé

- Afklaring af kompetencer
- Branchevalg og jobmuligheder
- Hvordan tænker arbejdsgivere? - Træning i jobsamtaler
- Coachende samtaler om din vej til raskmelding og job
- Job- og praktiksøgning

### 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.

### Mestring af psykiske udfordringer

- Mestring er undervisning med emner som fx vaner, hjernen, livsglæde, værdier og overbevisninger. Med øvelser lærer du bedre at mestre udfordringer og at vende trykt tilbage til et arbejdsliv.
- Mindfulness undervisning og meditationer i en rolig atmosfære, hvor vi træner opmærksomhed og accept og Indsigt i stresshåndteringsteknikker, som kan reducere symptomer og øge dit funktionsniveau – lægges sammen og ændres til "Indsigt i mindfulness og stresshåndteringsteknikker, som kan reducere symptomer og øge dit funktionsniveau"
- 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 og sundhed

- 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.

#### Her finder ud os:

Incita Aarhus  
Scandinavian Center Aarhus  
Magrethepladsen 2, plan 2  
8000 Aarhus

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

