

# Jobekspressen

- **Beskæftigelse**
- **Kompetencer**
- **Ressourcer**
- **Sundhed**

## **Et vejledningstilbud, hvor du har indflydelse på indhold og forløb**

Målrettet dig, der har helbredsbeholdninger eller andre udfordringer.

- Du skal være medlem af en A-kasse.
- Du er helt eller delvist sygemeldt eller du er ledig og modtager A-dagpenge.

### **Forløbet indeholder tre dele:**

1. Introduktions- og vejledningskursus
2. Rådgivning, vejledning og coaching
3. Netværk

#### **1. Introduktions- og vejledningskursus i 5 uger:**

- Jobsøgning, efteruddannelse, muligheder og valg
- Kompetencer og ressourcer
- Sundhedsbegreber
- Mestring, kriser og stresshåndtering
- Selvværd, selvtillid og balance
- Kommunikation og konfliktløsning
- Forberedelse af jobplan
- Oplæg, diskussioner og øvelser

#### **2. Rådgivning, vejledning og coaching – en mulighed igennem hele forløbet**

Emner kan fx være:

- Sundhedscoaching
- Vejledning målrettet job eller uddannelse
- Coaching i forbindelse med stress og kriser
- Personlig udvikling
- Coaching i forbindelse med relationer
- Rådgivning vedrørende økonomi

***Du vælger selv, hvad du vil arbejde med.***

#### **3. Netværk med øvrige deltagere – du er tilknyttet indtil du kommer i job**

Mulige temaer, som du er med til at tilrettelægge:

- Aktiviteter vedr. sundhed
- Kurser
- Jobsøgning og praktikker
- Hobby og fritid
- Netværk via sociale medier
- Virksomhedsnetværk

### **Tilmelding sker efter aftale med Jobcentret.**

Introduktionskurset gennemføres i uge 14, 15, 17, 18 & 19. Alle uger med undervisning tirsdage, onsdage og torsdage fra kl. 9.00-12.30.

(Projektet afsluttes den 31/12 2019.)

Kurset afholdes hos 3F Holstebro, Tujavej 20, 7500 Holstebro.

(Bybus nr. 6A, 6B og 12.)

### **Flere oplysninger**

Vibeke Weisbjerg,  
projektleder og vejleder,  
tlf.: 3074 9393  
mail: vw@karriereplus.dk

Anni Svinth, uddannelseskon-  
sulent 3F Holstebro  
tlf.: 2540 2946  
mail: anni.svinth@3f.dk