

Forløbet "Vejen Videre til et Arbejdsliv i Balance" henvender sig til:

- Dig, der er sygemeldt pga. stress/psykiske belastningssymptomer
- Dig, der er usikker på vejen videre til et realistisk arbejdsliv
- Dig, der ønsker overblik/inspiration til din plan for vejen videre til et arbejdsliv
- Dig, der ønsker at få afklaret arbejdsområde/opgaver, der kunne være din niche

Form:

Et hold på 12 deltagere, med fælles undervisning/dialog/sparring/coaching med fokus på en konkret plan for vejen videre/tilbage til et realistisk arbejdsliv. Fokuspunkter i indhold er tilrettelagt ud fra kursisters aktuelle problematikker og spørgsmål. På kursusdage tilbydes fælles job-coaching til afsøgning af realistiske jobområder.

Tid: Forløbet er én gang om ugen i 6 uger, torsdage, kl. 9.30 – 12.30.

Start: Torsdag den 28. oktober – Torsdag den 2. december 2021 – incl.

Sted: Cafe CABAS, 1. sal, Snekkersten Hallen, Agnetevej 1, 3060 Espergærde

Program:

Dato/torsdage	Emner med fokus på: <i>Mestring og tilbagevenden til et arbejdsliv i balance</i>
Dag 1	En hverdag – med stress og vejen videre uden <ul style="list-style-type: none">- Velkommen ☺- Viden, inspiration til mestring af et nyt arbejdsliv- Dit mål – din plan - hvordan
Dag 2	Et arbejdsliv i balance? <ul style="list-style-type: none">- Værdier- Arbejdsglæde – hvordan?
Dag 3	Et arbejdsliv efter stress/sygemelding <ul style="list-style-type: none">- Hvordan vende tilbage til en arbejdsplads/et arbejdsliv- Inspiration – gode råd og fortællinger
Dag 4	Fremtidige/nye arbejdsområder og nicher <ul style="list-style-type: none">- Dine arbejdsmæssige styrker - hensyn- Din arbejdsmæssige niche- Hvordan kunne et realistisk arbejdsliv se ud? Din plan -
Dag 5	Din plan - for vejen videre til et arbejdsliv <ul style="list-style-type: none">- Tidslinje og sparring/forslag til konkret jobplan- Hvordan søger jeg job efter sygemelding?- Dine fremtidige fokuspunkter i et arbejdsliv - Din plan -
Dag 6	Din plan for vejen videre til et arbejdsliv <ul style="list-style-type: none">- Status ☺ - Sammenfatning af din plan for vejen videre- Tak for denne gang ☺
	For info – kontakt: Tina Bjørn Afklaringskonsulent/socialrådgiver/stress coach mobil 49284877-mail tinbj@helsingor.dk 

Opfølgingsdage til: "Vejen Videre til et Arbejdsliv i Balance" til:

- Dig, der har deltaget på forløbet "Vejen Videre til et arbejdsliv i Balance"

Form:


Et hold på 12 deltagere, med fælles undervisning/dialog/sparring/coaching med fokus på opfølgning af din plan for vejen videre til et arbejdsliv i balance.

Opfølgingsdage har til formål at støtte den enkelte deltager i plan for vejen videre. Dagens emne vil tage udgangspunkt i deltageres status med relevante emner.

Tid: Opfølgingsdage hver 14. dag, torsdage, kl. kl. 9.30 – 12.30.

Dato: Den 6. januar 2022
Den 20. januar 2022

Sted: Cafe CABAS, 1. sal, Snekkersten Hallen, Agnetevej 1, 3060 Espergærde

Dato/torsdage	Opfølgingsdage "Vejen Videre til et arbejdsliv i balance"
Torsdage: 6. januar 2022 Og 20. januar 2022	<ul style="list-style-type: none">- Velkommen ☺- Aktuelt:- Status – erfaringer?- Arbejdsmarkedet – jobs/nicher- Dagens emne- Dit mål – din plan - hvordan (med konkrete råd til deltagere)- Afrunding – tak for i dag
	<p>For info – kontakt:</p> <p>Tina Bjørn</p> <p>Afklaringskonsulent/socialrådgiver/stress coach mobil 49284877 mail tinbj@helsingor.dk</p> <p>Afklaringsteamet Højvangen 11 3060 Espergærde</p>  <p>Web: cabas.dk</p>