



Jobb og muligheter (J&M)

Mål: Jobb og muligheter er et arbeidsrettet tiltak for deg som har vært lenge ute av arbeidslivet eller aldri har vært i arbeid, og som har behov for oppfølging og veiledning for å komme i jobb eller utdanning.

Hva skjer i tiltaket:

Kurset er et gruppetilbud, der det legges opp til individuell tilpasning. Innholdet kan omfatte:

- Lage din egen plan og sette deg noen mål du vil oppnå gjennom kurset.
- Bli bevisst dine muligheter og din motivasjon slik at du kan jobbe mot et riktig mål for deg.
- Bli bevisst dine ressurser og finne gode strategier for å takle utfordringer.
- Få et grunnlag for å kunne gjøre hensiktsmessige endringer og gjennomføre dem.
- Kartlegge dine yrkesinteresser og din kompetanse (kunnskaper, ferdigheter, evner og holdninger).
- Jobbe med temaer som selvtillit, mestring, helse, livsstil, personlig økonomi og andre temaer som er viktige for deg.
- Finne ut hvilke arbeidsoppgaver du trives med, hvor du eventuelt ønsker å jobbe og hvor det kan være mulighet for jobb.
- Finne fram til en praksisplass i en aktuell bedrift.
- Jobbe med CV, jobbsøk og jobbintervju.

Hvem kan delta:

Målgruppen er deltakere som trenger bistand til å kvalifisere seg til arbeid/utdanning, eller avklaring av alternative veier videre. Kurset skal videre bidra til å bedre din funksjonsevne og livskvalitet. Ved kursets oppstart har du mulighet til å delta i temasamlinger med andre deltagere. Temaene vi jobber med er din egen plan for kurset, arbeidslivets krav og forventninger, samt motivasjon, mestring og selvtillit. I tillegg arbeides det med temaer rundt livsstil. Du får din egen veileder som vil samarbeide med deg hele veien.

Varighet:

Jobb og muligheter kursene har ulik varighet.

Hvordan få plass: Innsøking skjer via NAV. Ta kontakt med oss eller ditt lokale NAV-kontor for mer informasjon om tiltaket.