

# AKTIVERINGS- PARAT

FOR MENNESKER DER BEHØVER MERE TID

Hanne Aamand  
Psykokoterapeut og NLP Master Trainer

## .... Et tilbud udviklet som et helorienteret forløb der er stillet mod arbejdsmarkedet for aktivitetsparate mennesker.

Hvad er det der gør at mennesker ikke kan komme videre i deres liv og at de ikke får taget en uddannelse eller kommer ud på arbejdsmarkedet?

Ifølge tal fra Beskæftigelsesministeriet er 72 procent af kontanthjælpsmodtagerne slet ikke parate til at tage et arbejde - de har nemlig andre problemer end det faktum, at de er arbejdsløse.

<https://www.dr.dk/nyheder/politik/tre-ud-af-fire-paa-kontanthjaelp-kan-ikke-tage-et-arbejde>

---

For nogle mennesker med sociale problemer, psykiske problemer eller andre udfordringer der syntes uoverskuelige for den enkelte, kan det være en ekstra stor opgave at blive klar til arbejdsmarkedet.

Kommunernes landsforening vurderer at cirka 4 ud af 10 mennesker vil have svært ved at komme tilbage til arbejdsmarkedet indenfor et halvt år, og at disse mennesker er aktivitetsparate, men at de har behov for længere tid, såsom et halvt til et helt år til at blive parate til arbejdsmarkedet.

<https://www.dr.dk/ligetil/400000-kontanthjaelpsmodtagere-er-meget-svaere-faa-i-job>

---

## Forløbet er stillet mod arbejdsmarkedet for aktivitetsparate mennesker.

Hensigten er at støtte deltagerne i at opnå evner, færdigheder og personlige og sociale kompetencer til at klare de nye udfordringer via selvindsigt og hjælp til selvhjælp. Gennem egen mestring og ansvar for eget liv, kan de tage de første skridt tilbage til arbejdsmarkedet.

## Overordnede mål og delmål

- At den aktivitetsparate får indsigt i egne problematikker der forhindre den enkelte i at komme i uddannelse, praktik eller på arbejdsmarkedet
- At den aktivitetsparate får indsigt og redskaber til at komme i uddannelse, praktik eller ud på arbejdsmarkedet
- At den aktivitetsparate udarbejder en realistisk handlingsplan for at komme i uddannelse, praktik eller ud på arbejdsmarkedet
- At den aktivitetsparate oplever at have de nødvendige ressourcer og kompetencer til at komme i uddannelse, praktik eller ud på arbejdsmarkedet
- At deltagerne hjælper og støtter hinanden i at nå de forgangene mål
- At få den aktivitetsparate ud på arbejdsmarkedet

## Tilbuddets målgruppe

1. Mennesker der er på kontanthjælp, sygedagpenge eller i ressourceforløb.
2. Mennesker der er aktivitetsparate, og har brug for ekstra tid til at blive klar til aktivering

## Fokusområde i forløbet

- Hvordan er deltagerens nuværende situation?
- Hvad er deltagerens mål for arbejdsmarkedet, job uddannelse eller praktik?
- Hvad er deltagerens personlige og faglige kompetencer?
- Hvad motivere deltageren?
- Hvordan kommer deltageren i mål?
- Hvilke evner/færdigheder har deltageren brug for?
- Hvilken ressourcer mangler deltageren?
- Hvad kan deltageren?
- Hvad skal deltageren have hjælp til?
- Hvem tager over?

## Arbejdsmetode

- Psykoterapi
- Coaching
- Kognitiv terapi
- NLP (Neuro Lingvistisk Programmering)
- Fænomenlogisk og narrativ tilgang
- Tegneterapi
- Målsætning
- Planlægning af egne mål
- Redskaber til at nå i mål ved egne planlægning
- Succesoplevelser
- Personlig hjælp og vejledning til udfordringer i forløbet
- Mindfulness
- Yoga
- Øvelser der skaber forandringer og indsigt i eget liv

Succesudviklingen tager udgangspunkt i "*der finde ingen fiasko, kun succes*"

Sammensætning af arbejdsmetoden har til formål at deltageren opnår en dybere liggende kendskab til egen og andres daglige problematikker og gennem målsætning og handlingsplan får udarbejdet en realistisk plan for at komme succesfuld i mål.

Deltageren får indsigt og værktøjer til at mestre disse nye udfordringer. Kognitiv terapi giver deltagere indsigt i hvordan vi som mennesker styres og selv kan styre vores tanker, følelser, kropsfornemmelser og adfærd. NLP giver indsigt i sindets struktur og øvelser til mestring af eget liv, samt til hvordan vores overbevisninger og værdier kan hæmme eller være nyttige for os i vores dagligdag.

Arbejdsmetoden tager udgangspunkt i at krop og sind påvirker hinanden. Gennem Mindfulness og Yoga opnår deltageren at komme i kontakt med de fænomener, følelser og ressourcer som kroppen møder, samt at opnå en egen-tilstand, Så deltageren er ressourcefyldt og kan møde udfordringer på en hensigtsmæssig måde, som støtter dem i udfordringen.

Af hensyn til synenergieffekten forudsættes det at gruppen skal være på mellem 10 og 12 personer. Gruppen deltagere må gerne have forskellige personlige udfordringer da spejling er en del af læring i at mestre egen situation og hjælp til selvhjælp. Grupper af denne størrelse gør, at der både kan arbejdes i grupper og individuelt. Det gør at den enkelte deltager bliver bedre rustet og klar til arbejdsmarkedet.

## **Forløbet metode**

Forløbet tager udgangspunkt i det enkelte deltager og dets udfordringer i forhold til at komme ind på arbejdsmarkedet igen. Metoden giver den enkelte deltager indsigt i egen situation og begrænsninger, evner i målsætning og værktøjer til at nå et givet mål.

Metoden er linket op til en personlig handlingsplan. Metoden er hjælp til selvhjælp gennem mestring og ansvar for eget liv og udfordringer.

## **Forløbet i praksis**

Forløbet veksler mellem undervisning, workshop, praktiske øvelser, gruppesamtaler og kropsforståelse med 1 mødedag om ugen af seks timers varighed - over en 12 ugers periode.

Deltagerne indgår i et samarbejde i gruppen. Vi hjælper hinanden med de udfordringer deltagerne har eller møder gennem forløbet.

Deltagerne arbejder med egne handlingsplan og ugentlig mål under hele forløbet.

## **Coaching/terapi**

Under forløbet kander opstå personlige udfordringer der kræver coaching/terapi, hvilket kan tilkøbes den enkelte deltager der måtte have brug for det.

## Evaluering

Overordnede mål og delmål opnås ved at styrke den enkelte deltager i:

- At kunne se og anerkende egnen nuværende situation
- Sætte egne realistiske mål for fremtiden
- At kunne blive bevidst om egne evner og færdigheder
- At finde ressourcer(interne/eksterne) der gør det muligt at nå målsætning
- At blive bevidst om egne motivationsstrategi
- At blive bevidst om egne begrænsninger og udfordringer
- Opnå selvtillid og selvværd, der øger egne mestring i egne udfordringer
- Modellering og spejling af andres kompetencer
- Styrkelse af egne kommunikation og samspil i sociale relationer
- Bevidsthed af hvordan krop og sind påvirker hinanden og hvordan man håndterer følelser i udfordrende situationer.

Den enkelte deltager skal delstage i en spørgeskemaundersøgelse, når forløbet starter og slutter.

Denne undersøgelse ligger til grund for evaluering af forløbet – sammen med deltagerens egen handlingsplan.

## Pris

Pris pr. deltager 16.200 kr. ex. moms

Beløbet inkludere undervisningsmateriale, kaffe/te og vand til fri afbenyttelse, samt kage/frugt til eftermiddagspausen.

## Underviser

Psykoteraapeut og NLP Mastertrainer, Hanne Aamand

*Hanne Aamand, Tankevirk*