

Dit Fokus

Kurset er for dig, som modtager kontanthjælp og hvor andet end ledighed står i vejen for at du kan stå til rådighed på arbejdsmarkedet.

Målet for kursusforløbet er, at give dig en effektiv hjælp til selvhjælp, så du bliver rustet til at tackle de udfordringer livet byder på – arbejdsmæssigt såvel som privat.

Vi arbejder med følgende fokusområder – livsstil, fysisk, mental og ernæringsmæssig sundhed, samt arbejdsmarked afklaring. Og du vil modtage personlig vejledning, undervisning, og fysisk træning tilpasset dine behov.



Indhold:

Kostvejledning: Vores kostvejleder underviser i sund ernæring i teori og praksis. Der er også mulighed for individuel kostvejledning.

Fysisk træning: Vores fysioterapeuter underviser i fysik træning i teori og praksis, samt personlig vejledning i forhold til dine behov.

Vejledning: Vores vejleder arbejder både med personlig vejledning og gruppevejledning. Den personlige vejledning kan bl.a. hjælpe dig til at se nye muligheder. I gruppevejledningen tages forskellige temaer op, som er vigtige for alle at kende til og forholde sig til.

Undervisning: Du vil blive undervist i forhold inden for samfundsforhold, psykologi og arbejdsmarkedsforhold.

Psykolog: Vores psykolog underviser i forskellige psykologiske temaer. Det vil endvidere være muligt at få en personlig samtale.

Praktiske oplysninger

Du aftaler med din sagsbehandler om at starte på Dit Fokus.

Inden du starter kommer du til en samtale med kursuslederen fra Dit Fokus og evt. din sagsbehandler. Ved samtalen finde vi frem til, hvilke mål du skal have fokus på under forløbet.

Kontaktoplysninger

CSL Mariagerfjord – Dit Fokus
 Medborgerhuset
 Skibsgade 26 -28
 9500 Hobro
 Tlf.: 4128 6662