

Avklaring skjermet





Hva kan avklaring skjermet inneholde?

Hva er avklaring?

Trenger du veiledning for å avklare dine muligheter videre mot jobb, kan 4 uker avklaring være et tilbud for deg. Det kan være starten på en prosess mot et nytt yrkesmål.

Du får din egen veileder som du har individuelle samtaler med.

I oppstartssamtalen vil du og din veileder lage en aktivitetsplan for de 4 ukene, basert på bestillingen fra NAV.

Aktivitetsplanen kan inneholde:

Arbeidspraksis: Kartlegging og avklaring av f.eks samarbeid/ sosiale evner, arbeidstempo, utholdenhet, selvstendighet, fleksibilitet og forståelse av instruksjon.

Karriereveiledning: Avklaring av mulige veivalg og riktige tiltak videre. Inn-

hold: Karriereintervju og veiledning rundt verdier og interesser. Vi har fokus på at du skal få bedre innsikt i din kompetanse og verdier, og se dine muligheter i arbeidsmarkedet.

Solbergs Interesstest: Denne viser din yrkespersonlighet og kan gi råd om hvilke yrker/ arbeidsmiljø som kan være aktuelle valg. Testen kan også avklare grunnleggende evne til å håndtere PC-verktøy.

SMART: Kurs i personlig mestring som dreier seg om samspillet mellom penger, helse, livskvalitet og valg. Det kreves ingen forkunnskaper for å delta på SMART kurs!

Rådgivertest med tema "Læring": Tema viser at mennesket er et lærende vesen som alltid kan lære noe nytt. Dessuten omtales lese-/skrive- vansker. Rådgiveren kartlegger grunnleggende kunnskaper i engelsk, norsk og matematikk.

Kosthold: Hva er normal kost, hva trenger kroppen og når? Gruppeundervisning og/ eller individuell kostveiledning.

Søvn: Hva er søvn? Årsaker til søvnmangel og tips til forbedring av søvnkvalitet. Gruppeundervisning og/ eller individuell oppfølging og veiledning.

Ergonomi: Få innsikt i sammenhengen mellom helsetilstand, funksjonsevne og arbeidsmiljø. Gruppebasert undervisning og/eller individuell veiledning.

Smertemestring: Innføring i smertens funksjon og virkning i kroppen, og hvordan smerter kan påvirke oss fysisk og psykisk. Bli i stand til å kunne ta mer hensiktsmessige valg, som kan bidra til bedre livskvalitet og arbeidsevne på tross av kroniske smerter.

Fysisk aktivitet: Alle kan delta. Fysisk form er en forutsetning for å klare livets krav. Det er bevist at trening hjelper både på fysiske og psykiske lidelser.

PC-verktøy: Avklare videre muligheter for bruk av dataverktøy i kvalifisering eller arbeid.

4 uker avklaring kan også inneholde f.eks Migranorsk, Ordkjedetest, Veilederen Fremmedspråklig, samt kartleggingsverktøy i forhold til livskvalitet.



Bedriftsveien 9, Krøgenes
Postboks 1653 Stoa
4857 Arendal

Tlf: +47 37 05 65 00

Fax: +47 37 05 65 01

Epost: durapart@durapart.no

<http://www.durapart.no>