



## **Kort beskrivelse af oplægsdage**

<p><b>Arbejde og helbred</b> Læge/Arbejdsmedicinere - Ole Steen Mortensen Et oplæg om arbejdsforhold og sygdom. Hvad er sygdom? Hvad gør os syge? Hvad holder os raske? Hvad skal lægen bruges til?</p>
<p><b>Arbejdsrelateret stress</b> Hvad er det, der kan stresser os i vores arbejdsliv? Hvordan kan vi bidrage til vores egen og kollegers trivsel? Hvad er udbrændthed/udmattelsesdepression? Gode råd til hvordan, vi kan organisere vores arbejde og få støtte i privatlivet.</p>
<p><b>Arbejdsglæde</b> Hvilken arbejdsplads kultur trives jeg i og hvad kan jeg bidrage med? – Hvad skal der til for at jeg oplever arbejdsglæde? Oplægget baseres på fælles dialog samt selvstændig øvelse til inspiration.</p>
<p><b>Beskæftigelseslovgivning</b> Introduktion til beskæftigelsespolitikken og det fundament den er bygget på. Hvilke muligheder og støtteordninger er der for dig som skal tilbage til arbejdsmarkedet via praktik og/eller i løntilskud? Hvilken støtte kan tilbydes til dig som skal i gang igen, eller fastholdes i et job? Og hvad kan A-kassen og fagforeningerne bruges til? Hvad er sammenhængen mellem revalidering, fleksjob og førtidspension? Hvad er sygedagpenge og kontanthjælp? Hvad er et ressourceforløb?</p>
<p><b>CV der VIRKER</b> Det er vigtigt for både job- og praktiksøgere at få lavet et CV der VIRKER. Det kan også medvirke til en afklaring. <u>Teori:</u> Hvad skal et CV indeholde og få inspiration til opbygningen og målet med det.</p>
<p><b>Den GODE ansøgning</b> Hvad skal en ansøgning indeholde og hvordan gribes det an? Den bedste udgave af dig, målrettet jobbet. <u>Teori:</u> Få inspiration til hvordan du "fanger" læseren med din ansøgning og øger chancen for job.</p>
<p><b>Faglige og personlige kompetencer</b> Hvorfor er det så vigtigt at kende sine kompetencer? Vi kan ofte mere end vi umiddelbart tror og hvordan "sælger vi os selv"?</p>
<p><b>Fokus på arbejdsevnen</b> Afspændingspædagog / PD i psykologi Helle Rossum Din arbejdsevne – dit levebrød. Et oplæg om tab af arbejdsevne. Ved at genvinde kontrol over din krop, har du taget det første skridt mod en tilbagevenden til arbejdsmarkedet. Der indgår små øvelser undervejs.</p>
<p><b>Forståelse af stress</b> Hvad er stress? Hvordan defineres det? Hvilke typer er der? Hvilke symptomer er almindelige? Hvad er det, der kan stresser os? Hvordan reagerer vores krop? Og hvordan kan vi forebygge det?</p>
<p><b>Fra problem til løsning</b> Hvis du har et problem, og det du gør for at løse det virker, så gør mere af det. Hvis det du gør, ikke virker, så find på noget andet. En indføring i en metode der hjælper med at flytte fokus væk fra problemer, over til løsninger. Ja det er med meget stort fokus på det der virker - den positive tilgang, men ret konkret.</p>
<p><b>Hjerne gymnastik og afspænding</b> Afspændingspædagog /PD i psykologi Helle Rossum Hjernes 3 delte opbygning. Det mentale og emotionelles indvirkning på vores helbred. Hvad foregår der på celleplan. Afspændingsøvelser der afhjælper stress og smerter.</p>
<p><b>Håndtering af angst</b> Psykolog Line Gry Juhl Angst er en almindelig følelse, som vi får, når vi føler os truet. Den hjælper os til at undgå farer. Men nogle gange kan angsten udvikle sig, så man bliver angst uden, at der er fare på færde. På dette kursus bliver vi klogere på denne angst: Hvad sker der i kroppen? Hvordan kan kognitiv adfærdsterapi og andre redskaber bruges til at håndtere angsten?</p>
<p><b>Introduktion til mindfulness</b> En kort teoretisk introduktion til hvad mindfulness er og hvordan det kan bruges i praksis. En procesorienteret indføring med dialog og flere forskellige øvelser, som kan inspirere den enkelte til at finde forskellige redskaber, til at være nærværende og i balance med sig selv og sine omgivelser.</p>
<p><b>Job- og praktiksamtale</b> Hvordan kan vi forberede os bedst muligt til en samtale. Besvar gerne: "Forbered din job-/praktiksamtale" (som findes i workshoppen). Mulighed for at 1-2 øver en fiktiv job- eller praktiksamtale (frivillig øvelse). Medbring CV og ansøgning.</p>
<p><b>Karriererådgivning</b> Det handler om DIG og din arbejdskarriere. Du får afklarende øvelser, feedback, gode råd. <u>Jobhullet:</u> Holdbaseret øvelse til inspiration og feedback. <u>Karriereøvelser:</u> Kort fælles introduktion, herefter arbejder du selvstændigt med øvelser der er rettet mod et karrierevalg. OBS: Meget læsning og skrivning. <u>Individuel karriererådgivning:</u> Efter aftale med din konsulent og jobcentret.</p>
<p><b>Konflikthåndtering</b> Hvordan vi kan forstå de konflikter, vi møder i vores hverdag – primært på arbejdspladsen. Hvordan udvikles de, og hvad optræffer/afspænder dem? Præsentation af Ikkevoldelig kommunikation – også kaldet girafsprog - som er udviklet til at afspænde konflikter, og som bruges i mange sammenhænge rundt om i verden.</p>

<p><b>Kontor/IT</b> Workshop med mulighed for at arbejde i dybden med for eksempel tekstbehandling, regneark og præsentationsprogrammer.</p>
<p><b>Livskvalitet</b> Hvad er livskvalitet for dig? Hvad er du tilfreds med, og hvad kunne du godt tænke dig at forbedre? Oplæg og individuelle øvelser kan gøre dig klogere på dette.</p>
<p><b>Mental mestring</b> I oplægget sættes fokus på, hvordan man kan opnå bedre livskvalitet, nærme sig arbejdsmarkedet eller vende tilbage til arbejdslivet på trods af problemstillinger som fx angst, depression og stress. Der vil konkret være fokus på, hvordan man kan handle på trods af psykiske udfordringer eller mistrivsel. Der præsenteres øvelser ift., hvordan man sætter sin egen forandring i gang og holder fast i processen.</p>
<p><b>Mestring trods vanskeligheder</b> De fleste af os kender det, at være nødt til at skulle handle på trods af en eller anden udfordring eller vanskelighed. Det kan være en psykisk problemstilling, fysiske smerter, manglende motivation eller noget helt fjerde. I oplægget sættes fokus på, hvad det vil sige at mestre – dvs. handle på trods af udfordringer. Konkret gives der inspiration til, hvordan man sætter sin egen forandring i gang og holder fast i sin proces.</p>
<p><b>Mindfulness forløb</b> Mindfulness handler om at være tilstedeværende og registrere hvad der sker i nuet uden at filtrere eller dømme. Kort teoretisk indføring i meditationspraksis og instruktion og praktisering af forskellige former for meditations- og mindfulnessøvelser.</p>
<p><b>Mod på forandring</b> Filosof Michael Brautsch Et foredrag om det moderne menneske. Mennesker har ikke modstand mod forandring, men mod at blive forandret. Hvordan håndterer vi alle de mange forandringer i vores moderne tids hverdag?</p>
<p><b>Motion</b> Vi går i Fitness.dk Royal hvor der er mulighed for at træne i træningscenter. Der er oftest instruktør fra Contra tilknyttet. Husk skiftetøj.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Holdtræning og træn selv i Fitness.dk Royal hver mandag: Yoga</b> Yoga udgør et komplet system til harmonisering og styrkelse af både krop og sind, og kan praktiseres af alle uanset alder og kultur. I udøvelsen af yoga indgår en række fysiske stillinger, både af statisk og mere dynamisk karakter. Den fysiske yoga handler ikke om højt pulsniveau, men om at lære at lytte varsomt til kroppen og derved forøge fleksibilitet og styrke.</li> </ul> <p><b>Holdtræning og træn selv i Fitness.dk Royal hver mandag og torsdag: Boksetræning</b></p>
<p><b>Motivation</b> Hvad er motivation, og hvad kan jeg gøre, når motivationen svigter? Det er de færreste, som ved, hvad der egentlig motiverer dem, når det kommer til stykket. Og da motivation er dét, der virkelig får os til at flytte os, er der meget at hente ved at afkode motivationens natur. Oplægget rummer ingen nøgler eller facitliste, men gennem en øget bevidsthed om mål og værdier, kan vi hver især finde ud af, om vi bruger vores ressourcer bedst muligt.</p>
<p><b>Praktik – hvorfor og hvordan</b> Orientering og dialog om hvad formålet er med en praktikafprøvning af arbejdsevne, og hvad kan den bruges til.</p>
<p><b>Selvværd og selvtillid</b> Oplægget folder ud hvad selvværd og selvtillid er og hvordan det opbygges og påvirkes igennem livet. Samt hvordan ledighed/sygdom og andre begivenheder kan indvirke på disse. Præsentation af redskaber til at pleje eget selvværd/selvtillid.</p>
<p><b>Smertepsykologi</b> Oplægget vil indledningsvist indeholde en introduktion til kroniske smerter, herunder forskel på akutte og kroniske smerter og hvordan vedvarende smerter kan give forandringer i nervesystemet, så du udvikler en overfølsomhed for smerter. Du vil blive præsenteret for et typiske smerteforløb og smertemestring. Afslutningsvist præsenteres du for afspænding, hvor en konkret afspændingsøvelse gennemgås.</p>
<p><b>Sund kost</b>, Diætist Stine Albrechtsen <u>Teori:</u> Hvordan omsætter man sundhedsstyrelsens 8 kostråd til konkrete handlinger. <u>Praksis:</u> Sparring til hvordan du selv kan sammensætte en kostplan ud fra kostrådene, så det passer til dit behov (Vægttab, vægtvedligeholdelse osv.) Individuel kostvejledning: Efter aftale med din konsulent og Jobcentret</p>
<p><b>Sund livsstil</b> Hvad er en sund livsstil, og hvad kan den gøre for os? Dette bliver besvaret igennem oplæg og gruppearbejde. Kurset slutter af med en individuel opgave, som sætter fokus på ”de første skridt” og de mulige forhindringer.</p>
<p><b>Test, typer og kompetencer</b> Viden og dialog om testværktøjer. Præsentation af personanalysen JTI (Jungiansk Typeindikator) som værktøj til kompetenceafklaring.</p>

**Tilbage på arbejdsmarkedet**

Hvad vil du fortælle om dig selv når du starter i en praktik, fleksjob eller job efter længere tids sygdom/ledighed? Hvor meget er det relevant at fortælle til de kommende kollegaer?

**Viden om depression**

Mange får en depression i løbet af deres liv. Man kalder det ligefrem en folkesygdom. På dette kursus lærer vi noget om symptomer, typer, årsager, behandling og sidst, men ikke mindst, hvad man selv kan gøre for at få det bedre og mestre sårbarhed.

**Vigtigheden af søvn**

Facts om søvn. Vigtigheden af at vi får sovet. Hvilken betydning søvn har i forhold til smerter, sygdom, vægt, psyke, restitution osv. Vejledning og anbefalinger til at få en bedre nattesøvn.

**Virksomhedscafé**

Arbejde bl.a. ved PC i forbindelse med søgning af praktikplads/fleksjob/uddannelse eller ordinært arbejde.

Mulighed for at få vejledning i forhold til brancheskift, cv og ansøgning.

**Værdier**

Værdier i forhold til jobfunktioner/arbejdsplads/trivsel/kollegaer m.v. Hvad er vigtigt for os, hver især?

**Workshop - selvstændigt arbejde**

Selvstændigt arbejde bl.a. ved PC i forbindelse med søgning af praktikplads/fleksjob/uddannelse eller ordinært arbejde. Mulighed for afklarende øvelser i forhold til arbejdsmarkedet - evt. brancheskift samt forberedelse til job-/praktikamtaler.