

Modulhjulet - aktiv sygemeldt

Forløbet er et tilbud til dig, der er sygemeldt med en somatisk lidelse. Vi har særligt fokus på lidelser i bevægeapparatet.



Hos Futurecom & A.B. Consult får du hjælp og redskaber til at komme tilbage til et aktivt arbejdsliv. Vores erfarne undervisere og vejledere er klar til at møde dig og hjælpe dig videre.

Hvad kan vi tilbyde dig?

Hos Futurecom & A.B. Consult deltager du i et individuelt tilrettelagt forløb, hvor kursusmoduler og ugentlige individuelle samtaler supplerer hinanden.

Fra første dag bliver du tilknyttet vores socialrådgiver, der følger dig forløbet igennem. Ved en personlig samtale afklarer vi din arbejds- og helbredsmæssige situation. Samtidig planlægges og koordineres dit forløb. Vi tager hensyn til dine aftalte behandlinger.

Er du sygemeldt fra en arbejdsplads, gennemgår vi sammen mulighederne for at du kan vende tilbage. Det kan i en periode være på nedsat tid eller med arbejdsopgaver tilpasset din situation.

En del af de individuelle samtaler foregår hos en coach. I samtalerne er der fokus på dine ressourcer og styrker og du får støtte til en positiv forandringsproces.

Kursusdelen er sammensat af en række moduler der indeholder undervisning, foredrag eller fysisk træning. Modulerne kombineres, så de passer til dig og din situation.

Kursusmoduler

Smerte- og sygdomshåndtering

Vi formidler viden og redskaber, så du bedre kan tackle smerte og sygdom. Du opnår større kropsbevidsthed og forbedret livskvalitet.

Fysisk træning

Individuelt tilpasset holdtræning med fokus på stabilitet, bevægelighed, styrke og udholdenhed. Vi tilrettelægger et trænings- og motionsprogram, der er tilpasset dine skånehensyn. Programmet godkendes af vores lægefaglige medarbejder. Derudover tilbydes hold med yoga/pilates med afspænding.

Ernæring, livsstilsomlægning og motion

Vi inspirerer og motiverer til omlægning af kost, livsstil og gode motionsvaner.

Styrket - Tilbage til arbejde

Tilbage til arbejdspladsen? Vi arbejder med kommunikation, roller på arbejdspladsen, synliggørelse af ressourcer, ergonomisk rådgivning og skåneforslag.

Kompetenceafklaring, motivation og erhvervsvejledning

Nyt arbejde? Afklaring af ressourcer, kompetencer, ønsker, værdier samt realistiske målsætninger.

Jobsøgning

Du får inspiration til brancheafklaring og værktøjer til realistiske jobmål og jobsøgninger. Du trænes i jobsamtale, kommunikation og målrettet præsentation.

It – opkvalificering

Du får styrket og opdateret dine grundlæggende it-færdigheder.

Netværkscafé

Workshop, foredrag og gruppediskussioner. Temaerne kan eksempelvis være positiv psykologi, anerkendelse i hverdagen og mindfulness.

Jobværksted (supplement til jobsøgning)

Vi arbejder målrettet med jobsøgning og netværk.

Undervisere og vejledere

Vores medarbejdergruppe omfatter specialister fra forskellige faggrupper som psykiatere, socialrådgivere, psykologer, coaches, fysioterapeuter, afspændingspædagoger, virksomhedskonsulenter, sygeplejersker, diætister, it-instruktører, pilates- og yogainstruktører samt træningsinstruktører.

Varighed

Forløbet har en varighed på op til 13 uger. Du deltager typisk i 10 timer om ugen, som eksempelvis fordeler sig på 3 kursusmoduler à 3 timers varighed samt en personlig samtale. Varigheden af dit forløb og det ugentlige timetal fastsættes af jobcentret. Forløbet kan kombineres med en delvis raskmelding.

