



Förbund för finansiell samordning (FINSAM) inom rehabiliteringsområdet

Kursinnehåll – Samordningsteamets rehabiliteringsverksamhet finansierad av Växjö samordningsförbund

Innehållet i grupp/utbildningsverksamheten – Steg 1

Kravet på att klara av relationer i arbetslivet ökar hela tiden och ett syfte med gruppverksamheten är att öka sin relationskompetens både till sig själv och till andra människor. För övrigt är fokus på att stärka sig själv både fysiskt och psykiskt och därmed öka sin arbetsförmåga.

Utbildningen pågår i 10 veckor och vi tar in ca 12 personer åt gången. Den fungerar som en första del i arbetsträningen och omfattar tre halvdagar per vecka, kl. 9-12 samt fysisk aktivitet en eftermiddag per vecka. Vi samordnare presenterar då olika teman som deltagarna diskuterar i grupp och får hemuppgifter omkring. Vi bjuder också in föreläsare till några teman.

Varje gruppstillfälle börjar med en kort spegling och samtidigt delger man dagens guldkorn till varandra. Ett huvudtema är mental träning. Grundstenarna i mental träning är SMAK- faktorerna; - Självkänsla, Målbilder, Attityd och Känsla. Hur vi kan påverka våra tankar i positiv riktning och byta fokus från hinder till möjligheter, är en central del i vårt sätt att tillsammans arbeta mot den enskildes mål. Exempel på andra teman är:

- | | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| * Stresshantering | * Grupp/grupprocesser |
| * Avslappning/avspänning | * Rädsla/Mod |
| * Sömn och dygnsrytm | * Att bli möjlighetsletare |
| * Kost och motion | * Arbetsglädje |
| * Yrkesvägledning | * Målplanering |
| * Rollförändring | * Information om Arbetsförmedlingen |
| * Relationsträning | * Personlig beskrivning/meriter |
| * Praktisk fysisk träning | * ”Praktiksök” |

Vi erbjuder också våra deltagare att göra en Hälsoprofil för att ge dem en uppfattning om hur livsstilen påverkar hälsan - ett första steg i processen att se sina egna möjligheter att förändra sin livssituation för att närma sig ett arbete. Efter avslutad introduktionskurs fortsätter vi att träffa deltagaren tills vi ”så länge det behövs men inte längre” dvs. när deltagaren är redo att gå vidare i rehabiliteringsprocessen.



Förbund för finansiell samordning (FINSAM) inom rehabiliteringsområdet

Individuell process – Steg 2

I slutet av utbildningen påbörjas den individuella processen. Samordnaren och deltagaren träffas enskilt för att planera framtiden. När deltagaren har en klarare bild av vad han/hon vill göra i framtiden och vilket sitt nästa steg är, bjuder samordnaren in remitterande handläggare/behandlare och övriga berörda för information och fortsatt planering. Planeringen kan t ex vara arbetsträning/praktik på företag eller studier. Ibland kan deltagare behöva ytterligare en period av rehabilitering efter kursen innan man är redo för arbetsträning i reell miljö på något företag. Då har Samordningsteamet viss möjlighet att bekosta en sådan plats på t.ex. Atrium, Hofs Lifs, Macken etc.

Samordnaren finns under processen med som ett stöd för både deltagare och eventuell arbetsgivare. Vi samordnar även fortsatta uppföljningar med berörda myndigheter och arbetsgivare.

Vi har också möjlighet att ta emot några deltagare som inte klarar av att vara i grupp. Samordnaren arbetar då individuellt med deltagaren redan från start i Steg 2. Dock saknas viktiga tillfällen att träna relationer som ingår naturligt i grupputbildningen.

Samordnarna har ett coachande förhållningssätt:

- ställer öppna och kraftfulla frågor enligt coachmetoden
- inspirerar deltagarna till förändring och att våga sätta nya livs- och karriärs-mål
- frigör individens inneboende styrkor och resurser

Nyckelord för ett coachande förhållningssätt:

Stimulans – Uppmuntran – Glädje – Öppenhet – Utmaningar – Delaktighet – Respekt – Medvetenhet – Balans – Vägledning – Mål - Framtid