



**UNGE I
TRIVSEL
UDDANNELSE
ARBEJDE**

Vi skaber en fremtid sammen med unge

Velkommen hos JOBINPLACE!

Sammen med Ungeindsatsen i Norddjurs Kommune tilbyder vi dig et IPS-forløb for at hjælpe dig med at finde din vej til uddannelse eller job.

IPS står for “Individuelt Planlagt job eller uddannelse med Støtte”. I IPS-forløbet får du personlig vejledning, støtte og de nødvendige redskaber til at tage de næste skridt i dit liv.

Din faste IPS-konsulent vil hjælpe dig med at afdække dine interesser, styrker og muligheder, så du kan træffe de bedste beslutninger for din fremtid. Forløbet består af 1-1 samtaler mellem dig og din IPS-konsulent ”ude af huset”. Det kan være alt fra walk-and-talk til besøg på virksomheder eller uddannelsessteder. I aftaler fra gang til gang, hvor og hvornår I skal mødes.

Som en del af dit IPS-forløb mødes du også 1 gang om ugen med andre unge på Plan X, Østergade 36 i Grenaa. Plan X er et uformelt miljø, hvor du i fællesskab med andre unge blandt andet kan blive klogere på

dine styrker og kompetencer, få gode råd til at opbygge et stærkt CV og skrive ansøgninger, samt udforske dit drømmejob og vejen til at nå dine mål.

Metakognitiv mestring til unge – mere mental selvtillid

Ud over den støtte, du får gennem dit IPS-forløb, får du også et metakognitivt mestringsforløb ved CEKTOS, der kan hjælpe dig med at skabe mere ro, fokus og overskud i hverdagen. Det betyder, at du både arbejder med dine uddannelses- og jobmuligheder og får redskaber til at stå stærkere i dig selv.

Metakognitiv mestring (MCT) er en nyere psykologisk metode, der hjælper mennesker med at ændre deres forhold til tanker og bekymringer. I stedet for at arbejde med indholdet af tankerne – hvorfor tænker jeg sådan? – handler det om at ændre selve måden, du forholder dig til dine tanker.

Mange unge oplever, at de bruger meget energi på at gruble eller bekymre sig. MCT lærer dig, at du kan bevare overskud og handlekraft – uanset omstændigheder.

Gennem et struktureret mestringsforløb og simple øvelser trænes evnen til at give tankerne lov til at komme og gå – uden at blive fanget af dem. Det frigør overskud, styrker koncentrationen og gør det lettere for dig at være til stede i livet.

Metakognitiv mestring giver dig et redskab til at håndtere livets udfordringer med mere mental ro, fleksibilitet og selvtillid, så du kan bruge din energi på det, der virkelig betyder noget.

Mestringsforløbet foregår i grupper på i alt 8-12 unge, som ligesom dig ønsker at få mere overskud i hverdagen, styrke troen på sig selv og skabe bedre muligheder for at komme videre med job eller uddannelse.

Støtte til at forme din vej

Uanset om du ønsker at starte på en uddannelse, finde et job eller kombinere begge dele, er vi her for at støtte dig hele vejen. Vi tror på, at alle har ressourcer og potentiale, der kan udfolde sig, og sammen vil vi finde de muligheder, der giver mest mening for dig.

Vi glæder os til at møde dig, lære dig at kende og støtte dig på din vej mod uddannelse, job og større mentalt overskud – så du kan nå dine mål.



Kontakt os

Hvis du har spørgsmål,
er du meget velkommen til at
ringe til os på 2390 7944

www.jobinplace.dk - www.ektos.dk

www.jobinplace.dk - www.ektos.dk

