

# Moves



Genom **Moves** får unga i Sjuhärad chans att utvecklas genom att delta i ett program där bl.a. sex veckors praktik ingår. Praktiken sker på en ort långt från hemkommunen men inom Sveriges gränser. Erfarenheten stärker deltagarnas självkänsla och underlättar en etablering i arbetslivet, ökar motivationen till studier och förebygger utanförskap.

## Upplägg av insatsen:

- **Fas 1** (22/2-14/4) innefattar aktiviteter enskilt samt i grupp med inslag av coaching, arbetsträning, samt annan relevant förberedelse.
- **Fas 2** (19/4-20/5) innefattar praktik. Varierande utbud av praktikplatser som är anpassade efter individens behov.
- **Fas 3** (21/5-31/5) innefattar summering och avslut med berörda parter.

## Omfattning:

Aktiviteter upp till heltid med viss anpassning efter individens förutsättningar. 10 deltagare per grupp. Aktiviteterna i fas 1 och 3 genomförs i stor utsträckning på Fristad folkhögskola.

## Målgrupp:

Moves rekommenderas för kvinnor och män i åldern 18-30 år som är i behov av samordnat stöd för att närma sig eller komma ut på arbetsmarknaden alternativt börja studera. Programmet riktar sig till personer med potential och vilja till förändring, men där bristande självtillit, initiativförmåga och handlingskraft hindrar nästa steg. **Personer med NPF-diagnos eller liknande problematik, social fobi, depression och/eller ofullständig skolgång rekommenderas särskilt för insatsen.**

## För mer information:

Kontaktpersoner

**Malin Karlsson**, malin.karlsson@sjusam.se

Telefon: 073 - 140 27 64

**Mikael Törnqvist**, mikael.tornqvist@sjusam.se

Telefon: 073 – 200 33 72

*”Jag hade inga framtidsplaner alls, trodde aldrig jag skulle klara av någonting eftersom jag var sjukskriven ett år och jag såg inte ljus på framtiden. Men nu har jag tagit steget och flyttat och fått ett arbete jag stortrivs med!  
Är så tacksam över att jag fått göra denna resa, nu vet jag att jag också kan!”*

Deltagare utlandspraktik

Moves är ett nationellt projekt finansierat av ESF som drivs lokalt av Sjuhärads samordningsförbund.