

DIN FRAMTID BÖRJAR HÄR

Vi tror på dig – och på att små steg kan leda till stora förändringar.

Med coaching, träning och gemenskap får du verktyg att ta nästa steg i livet.

KONTAKT

Vill du veta mer eller ansöka?

Fyll i en ansökan på sjusam.se/aktivkraft

Eller be din handläggare eller vårdkontakt om hjälp.

Aktiv Kraft finns i alla kommuner i Sjuhärad.

Kontaktuppgifter och mer information hittar du på hemsidan.

sjusam.se/aktivkraft

Aktiv Kraft

DIN VÄG MOT JOBB OCH FRAMTID



Stöd för dig som vill stärka din självkänsla,
utvecklas och närma dig arbete eller studier

ALLA MÄNNISKOR HAR STYRKOR

Ibland behövs bara lite extra stöd för att hitta styrkorna. Aktiv Kraft är till för dig som av olika anledningar behöver hjälp att komma närmare arbetsmarknaden.

Aktiv Kraft finns i hela Sjuhärad och tillsammans med dig tar vi fram en plan som passar just dina behov och mål.

VAD DU FÅR HOS OSS

Du som person kan inför ditt arbetsliv ta del av aktiviteter som hjälper dig att växa.

- Arbetsförberedande träning.
- Fysisk aktivitet och hälsostärkande övningar.
- Kreativa aktiviteter och medveten närvaro.
- Samtal - både enskilt och i grupp.
- Kunskap om metoder som t.ex ACT (Acceptance, Commitment, Training).

HUR DET FUNGERAR

- Tiden hos oss anpassas efter dig- insatsen startar med 6 veckor och kan pågå som längst i 24 veckor.
- Tillsammans hittar vi dina styrkor, du sätter mål för framtiden och stärker dina möjligheter att få ett jobb.

För unga mellan 20 - 30 år med funktionsnedsättning finns även PULS-modellen, som ger extra stöd upp till 12 månader. (se separat broschyr för mer information).

