

IFOKUS TEMA

Oppstartsprogram Avklaring

Består av 4 dager med informasjon om tiltakets innhold, metode og verktøy. Programmets innhold er ment til å motivere deltakeren til å gripe fatt i egen prosess og gi inspirasjon til å foreta endringer som er hensiktsmessige for å nå egne mål.

Innholdet er;

- Generell informasjon om tiltakets varighet og muligheter
- Informasjon og gjennomføring av Rådgiveren
- Informasjon om NAV's hjemmesider
- Presentasjon av karriereveiledning
- Presentasjon av ulike verktøy for endringsprosess

Lese-, skrive og språktrening

Trening og opplæring i bruk av de interaktive opplæringsprogrammene DrillPro og Begrepsbyggeren.

DrillPro er et spesialpedagogisk verktøy for opptrening av lese- og skriveferdigheter.

Begrepsbyggeren er et språkopplæringsprogram for innlæring av mer enn 500 norske ord og begreper.

Innlæring skjer i 3 nivåer: Lytte, lese og skrive selv.

I tillegg benyttes ukeavisa Klar Tale og egenproduserte tekstoppgaver for opptrening av lese- og skriveferdigheter og språkforståelse.

Undervisningen er individuelt tilrettelagt, - både når det gjelder omfang og innhold.

Veien til Arbeidslivet

"Veien til Arbeidslivet" er et nettbasert program hvor deltakeren selv kan kartlegge sine interesser og arbeidsevne, og deretter bedre kunne utvikle et eierforhold til sin egen handlingsplan. Programmet gjennomføres som selvstendig jobbing med de enkelte modulene.

Programmet består av 9 moduler; Mine valg, Livsglede, Kommunikasjon, Arbeidslivet, Yrkesvalg, Jobsøking, Intervju, Veien videre og Evaluering.

Smart – økonomisk veiledning

Mål for SMART – gi den enkelte en metode for å forstå og ta kontroll over personlig økonomi. Temaet gjennomføres ved hjelp av skriftlige øvelser, refleksjon og introduksjon av regnskap og veiledning.

Temaet skal bidra til kunnskap om å planlegge egen økonomi, sparing og innkjøp;

- Å forebygge økonomiske vanskeligheter
- Å gjeldsforhandle
- Å diskutere sin økonomi med offentlige instanser og finansinstitusjoner
- Å planlegge og samarbeide i familien
- Å velge/ prioritere

SMART gjennomføres som ett kurs fordelt på 3 dager á 3 og 2 timer, til sammen 8 timer.

Karriereveiledning

Karriereveiledning er yrkesrådgiving som utføres ved hjelp av veiledning og bruk av standardverktøy og metodikk. Dette muliggjør struktur og systematikk i veiledningsprosessen. Det gjennomføres ved hjelp av samtaler mellom deltaker og karriereveilederen og bruk av de verktøyene som er hensiktsmessige i det enkelte tilfellet. Omfanget, i form av antall timer og tidsperiode dette gjennomføres over, vil derfor variere fra deltaker til deltaker.

- **Strukturert karriereintervju:**

Det finnes to versjoner av SCI: SCI-A (Adults) og SCI-S (School). Strukturert karriereintervju er en systematisk gjennomgang av veisøkers mestringmønster, personlighet og yrkesverdier basert på anerkjent teori innenfor disse områdene. Dette er en arena for veiledning og refleksjon i forhold til veisøkers tenkning og selvoppfatning i forhold til mulige og hensiktsmessige yrkes- og utdanningsvalg. Dette sees i sammenheng med veisøkers interesser.

- **Work Interest Explorer (WIE):**

WIE er en ny generasjons profesjonelt nettbasert interesseverktøy som kombinerer det beste fra tidligere tiders interesseverktøy med prosessmuligheter tilpasset moderne karriereveiledningsteorier. Det er et unikt, fleksibelt, interaktivt interesseverktøy – veileder velger hvilke deler av verktøyet som er hensiktsmessig å benytte i veiledningen og deltaker får en personlig tilpasset rapport i tillegg til en yrkesdatabase på til sammen 7400 yrker.

- **Jobpics:**

Jobpics er et bildebasert interesskartleggingsverktøy som er utviklet for målgrupper som av ulike grunner ikke har utbytte av å benytte et tekstbasert verktøy. Dette kan eksempelvis være personer med lese- og skrivevansker, personer med en utpreget visuell preferanse, ungdom med lite eller ingen yrkeserfaring, minoritetspråklige med mangelfulle norsksferdigheter eller personer med oppmerksomhetsforstyrrelser. Kartleggingsverktøyet sorterer også yrker i forhold til utdanningsnivå, og er i noen grad justert for yrker som overveiende velges bort av målgruppene som er nevnt ovenfor.

Grunnleggende dataopplæring

Dette kurset gir deltakeren en innføring i grunnleggende datakunnskaper. Målgruppen er deltakere som i liten eller ingen grad har jobbet med data tidligere. Fokus er å gi deltaker en trygghet og grunnleggende forståelse for å kunne komme i gang med å bruke datamaskin.

- Deltaker får en generell innføring i maskinvare, begreper og bruk
- Deltaker får en innføring i tekstbehandling (word)
- Deltaker lærer seg å bruke Internett i jobbsøkerprosessen og generelt
- Deltaker får opprettet en e-post adresse og lærer å sende elektronisk post.

Kurset gjennomføres over 2 dager, til sammen 9 timer.

CV og Jobsøk

Dette temaet inneholder grunnleggende arbeid med jobsøk. Alle jobber på hver sin PC med å skrive henholdsvis CV, søknad og interessebrev. Vi bruker videre PC til å få en oversikt over ledige stillinger på nettet og er inne på de mest vanlige nettstedene.

Det gjennomgås aktuelle måter å skaffe seg et arbeid på som; oppsøke aktuell bedrift, vikarbyrå, søke på utlyste stillinger med mer. Videre snakkes det om det å være på intervju, lure tips og mulige spørsmål.

- Deltakeren får en oppdatert CV
- Deltakeren får trening på å skrive jobbsøknad
- Deltakeren får kunnskap om forberedelser til jobbsøking

Temaet gjennomføres som ett 1-dags kurs á 6.5 timer.

Intervjutrening

Deltaker får en realistisk trening i å takle selv den mest kritiske arbeidsgiver. Denne treningen gir deltaker bedre forutsetninger til å gjennomgå "ekte" intervjuer senere og lykkes. Intervjutreningen gjennomføres sammen med en egnet veileder som spiller "arbeidsgiver", og det settes av 1 time.

Det vil her bli fokusert på blant annet;

- Hvordan tenker en arbeidsgiver?
- Personlige spørsmål - sterke og mindre sterke sider
- De vanskelige spørsmålene – finnes de?
- Hvordan forberede seg

"Tørre"

Dette er et foredrag på 2.5 timer med fokus på dette med å utfordre seg selv i forhold til å tørre mer i prosessen med å søke jobb. Innholdet er overførbart i forhold til utfordringer på også andre områder enn ett med å søke jobb.

- Hvordan takler nervøsitet
- Hva vil jeg oppnå
- Hva driver meg
- Hvilke teknikker kan jeg bruke

NAV – hjemmeside

Dette er en opplæring i bruk av hjemmesiden til NAV. Målet er at deltakeren skal;

- Generelt kunne orientere seg på nav.no
- Kunne sende meldekort elektronisk
- Hente opp og oppdatere egen CV på nav.no
- Hente opp relevante skjemaer

Søke opp ledige stillinger

Foto

Dette temaet gir deg mulighet til å få fram kreative sider samt håndtere ulike data og fotoverktøy. Temaet gir gode muligheter for aktivitet og avklaring både helsesmessige og sosialt.

Mål og hensikt:

- Ut i nærmiljøet - Utfordre din kreative side
- Lære å bruke foto og dataverktøy
- Definere spesifikke oppgaver, planlegge og gjennomføre
- Utvikle kreativitet
- Må forholde deg til tilbakemeldinger og jobbe tett sammen med andre

Varighet: 5 dager á 2.5 timer.

MEG i FOKUS

Tema er praktisk orientert med deg i fokus. Det er lagt opp til stor egenaktivitet fra deg som deltar. Du bør ha ønske om og motivasjon for å jobbe med endring.

Mål og hensikt:

- Holdningsmål: Det er jeg som styrer mitt sinn og dermed mine resultater. Alle mennesker har de ressurser de trenger for å nå sine mål.
- Kunnskapsmål: Få innsikt og kunnskap om grunnleggende råd innenfor ernæring, samt hvordan kroppen responderer på fysisk aktivitet.
- Ferdighetsmål: Kunne bruke denne innsikten og lærdommen på seg selv. Kunne anvende verktøyene/ metodene til eget bruk.

Kurset er praktisk orientert med bla fokus på fysisk aktivitet, lage lunsj i fellesskap, jobbe med øvelser knyttet til mål og endring og ikke minst være mye ute.

Kurset går over 4 dager og gjennomføres på Damgården i Vestmarka.

Arbeidsmarkedet

Det legges vekt på egenaktivitet i form av oppgaver som kartlegger dine ressurser, nettverk, arbeidserfaring, kompetanse og avklaringsbehov. Dette tema skal gi deg nyttig kunnskap i prosessen med å finne og kontakte egnet praksisplass.

Målet er: Bevisstgjøring av egen kompetanse og motivere, for å komme i lønnet arbeid

Innhold:

- Info om trender og muligheter i arbeidslivet
- Kartlegge egne ferdigheter, egenskaper og kvalifikasjoner
- Utdanning
- Forberede og finne arbeidsgivere for arbeidspraksis

Verktøy:

- Felles samling og diskusjoner rundt bordet
- Databruk
- Oppgaver
- Individuell veiledning

Varighet : 2 dager á 3 timer

Kompetansekurs

Dette er temaer innen arbeid med mennesker, fortrinnsvis i barnehage, skole og SFO. Hvert tema er lagt opp med diskusjon og ønsker om å dele erfaringer, spørsmål og meninger.

Temaene er;

- Kommunikasjon og språkutvikling 5 timer
- LØFT 5 timer

• ART	3 timer
• Observasjon	3 timer
• Musikk og drama	5 timer
• Voksenrollen	3 timer
• "Ut på tur, alltid sur"	5 timer
• Rammeplan for barnehager	6 timer
• Personalsamarbeid og foreldresamarbeid	5 timer
• Sikkerhet og internkontroll	3 timer
• Praktisk og kreativt formingskurs	3 timer
• Førstehjelp	3 timer
• Samlingsstund	4 timer
• Jobb og utdanning	6 timer

iFarta

iFarta er en metode basert på ART kombinert med Bowling. ART står for Aggression Replacement Training – et undervisningsopplegg som bevisstgjør og har som mål å redusere antisosial atferd blant , i dette tilfelle, ungdom. Dette opplegget omfatter 11 leksjoner med sosial ferdighetstrening og 4 leksjoner med sinnekontroll. Leksjonene inneholdt blant annet: det å starte en samtale, gjennomføre en samtale, å klage, å bli med, å be om hjelp, å bestemme seg, sette seg mål, belønne seg selv, å håndtere motstridene beskjeder, å uttrykke egne følelser, og 7 systematiske sinnekontroll øvelser. Veilederne oppfordrer til å delta på noen treningsøvelser /rollespill.

Orienteringsfag

O-fag er en gruppe som tar for seg aktuelle temaer og spesifikke interesser man vil lære mer om. Det er lagt opp til diskusjon, undervisning og aktivitet i en gruppe med opp til 12 personer. Deltakerne i gruppa er selv ansvarlig for å fremme forslag til tema og vil enkelte ganger være delaktig i forberedelsene til samlingene. Hensikten med o-fag er å skape engasjement slik at deltaker kan oppdage nye interessefelt, og bli tryggere på å hevde egne meninger og standpunkt.

Skatteetaten

Dette er en 3 timers presentasjon fra Skatteetaten med faktaopplysninger om hvordan det norske skattesystemet fungerer; herunder holdningsskapende fokus. Målsettingen for presentasjonen er at deltakeren bla skal vite hvorfor vi betaler skatt, hva vi betaler skatt av, hva skattepengene benyttes til, nødvendigheten av skattekort, viktighet av selvangivelse, rettigheter som ansatt og skatteetatens funksjoner.

FYSISKE AKTIVITETER

Fotball

hver mandag, fra 10.00-12.30. I vinterhalvåret spiller vi i Framhallen, sommerhalvåret er vi på Månejordet. Vi begynner aktiviteten med oppvarming, mens resten av tiden brukes til spill på 2 mål. Avslutningsvis spiser vi felles lunch.

Mål og hensikt for deltakeren:

- Bedre allmenntilstanden, fysisk og psykisk velvære
- Opplive positiv samhandling med andre mennesker
- Opplive mestring og ha det gøy
- Delta i eller arrangere minst en fotballturnering/fotballkamp i hvert halvår
- Inspirere til å fortsette å spille fotball aktivt på fritiden

Klatrevegg og hallaktivitet

på Ra ungdomskole hver onsdag kl.13.30 -16.00. Det er tre ulike klatrevegger med høyde fra 6 til 8 meter. I hallen spilles det innebandy eller basket. Innebandy gjennomføres som lagspill hvor alle har hver sin kulle. I basketspill bruker vi hallens basketmål.

Tur

En gang i uken gjennomføres tur (4.5 timer) i lokalområdet, fra korte, lette turer til turer som er mer krevende. Det legges imidlertid vekt på at turtilbudet er slik at de fleste kan delta, - sommer som vinter.

Mål og hensikt for deltakeren:

- Bedre allmenntilstanden, få frisk luft og mosjon, fysisk og psykisk velvære
- Opplive positiv samhandling med andre mennesker
- Opplive mestring
- Bli kjent i nærområdet

Få inspirasjon til å gå turer på egenhånd

Qi – gong

Deltakeren introduseres for enkle øvelser for økt energi og velvære. Dette gjøres ved hjelp av instruksjon på DVD og hver økt varer i 30 min. Gjennom naturlige bevegelser, naturlig fokusering av konsentrasjonen og naturlig pust tilføres den enkelte positiv energi. Øvelsene utføres ofte i sakte tempo, og skal gi bedre evne til å slappe av, samtidig som det skal styrke kroppen uten å skade leddene. Treningsformen gir utholdenhet og økt smidighet, balanse og koordinering. Den skal også kunne hjelpe til med å fjerne stress og relaterte muskelspenninger fra rygg, skuldre og hofter.

IFOKUS ARENAER

Kreativ

På denne arenaen får deltageren mulighet til å utforske egen kreativitet og gjennomføre arbeidstrening i et miljø preget av farge og gode ideer. Arbeidstrening her gir gode muligheter for aktivitet og avklaring både helsemessige og sosialt. Denne arenaen har åpent fire dager å 2.5 t pr. dag og en dag 5 timer. Det avtales individuelt når det gjelder omfanget for den enkelte deltaker.

Mål og hensikt for deltakeren:

- Utfordre sin kreative side
- Lage produkter på bestilling, planlegge og gjennomføre
- Forholde deg til tilbakemeldinger og jobbe tett sammen med andre
- Det å håndtere positiv anerkjennning

Intern produksjon

Praksisen foregår på Elveveien 36 med åpningstider hver dag kl.08.30-14.00. Arbeidsmengde og arbeidstider tilpasses den enkelte deltaker.

Mål og hensikt for deltakeren:

Hensikten er avklaring av arbeidsevne og målet er at deltager **kan** få svar på:

- Om deltager samhandler godt med andre
- Om deltager arbeider selvstendig og konsentrert
- Om deltager forstår en instruksjon
- Om deltager er kreativ, kommer med nye ideer
- Om deltager er fleksibel
- Om deltager er serviceinnstilt
- Om deltager er nøyaktig i utførelse av oppgaver
- Om deltager takler tilbakemeldinger
- Om deltager er stabil

Kantine

Kantina ved iFokus er en arena som tilbyr ulike nivåer av opplæring / avklaring innenfor områdene: økonomi – kundebehandling – hygiene – ernæring og produksjon av mat. Kantina er åpen som arbeidstreningensarena hver dag i mellom kl.08.00 og kl.14.00. Arbeidstid og mengde avtales individuelt.

Mål og hensikt for deltakeren:

- Kunnskap om kosthold og ernæring
- Deltakelse i produksjonen
- Kunnskap om matøkonomi
- Beregne produksjon
- Sosial trening

Post

Denne oppgaven består i å bringe og hente post til/fra bedriftens barnehager og Elveveien, - hver tirsdag og torsdag kl.11.00-13.00.

Mål og hensikt for deltakeren:

- Utføre en selvstendig kjøreoppgave
- Arbeidsoppgaven vil indikere hvordan deltakeren møter andre på en sosial arena
- Deltakerens evne til å ha struktur og kontroll på posten
- Finne fram til barnehagene og Postkontoret på Stubberød

Vaktmester Elveveien

Denne jobben består i å følge en arbeidsliste over definerte oppgaver innvendig og utvendig ved Elveveien 36. Her er det individuell tilpasning både når det gjelder omfang av arbeidsoppgaver og arbeidsmengde.

Mål og hensikt for deltakeren:

Hensikten er avklaring av arbeidsevne og målet er å se om deltaker kan mestre de pålagte oppgavene.

- Arbeide selvstendig og konsentrert
- Forstå en instruksjon – og utføre jobben
- Kreativ, kommer med nye ideer

Resepsjonen

Opgaver i resepsjonen er:

1. Logge på/av sentralbordet når den kommer og før den går
2. Dele ut dagens avisen
3. Betjene telefon
4. Kundemottak; Informasjonsformidling
5. Ha oversikt over det 'som skjer' på huset; iFokus temaer osv. Det betyr også å lese ofte det som står på intern siden vår.
6. Skanning av dokumenter, faktura osv.
7. Kopiering
8. Frankering
9. Bestilling av kontorrekvisita
10. Andre 'Add-hoc' oppgaver
11. Orden og ryddighet i resepsjon er viktig
12. Holdning er kjempeviktig
13. Kvalitet på kundeservice
14. Jobbe flere ting på en gang (Store utfordringer!!)
15. Hjelp til der det er nødvendig.

NORSK i FOKUS**Norsk**

Mål 1: å kommunisere bedre skriftlig og muntlig.

Delmål:

- Øke bevisstheten rundt setningsoppbygging (skriftlig).
- Øke bevisstheten rundt tegnsetting (skriftlig).
- Være mer bevisst på rettskriving
- Lære å lese en oppgave og svare på det man blir spurt om - tekstproduksjon
- Kunne lage et sammendrag
- Øke bevisstheten rundt muntlig spørsmålstilling og framføring.
- Øke bevisstheten rundt setningsoppbygging (skriftlig).
- Øke bevisstheten rundt tegnsetting (skriftlig).
- Øke bevisstheten rundt spørreord, antonymer, synonymer og rettskriving.
- Få kjennskap til disposisjon/planlegging av tekst og tema.

Hovedtema: Arbeidsliv**Tema 1: Jobbpics**

Mål: Få et godt innblikk i, og forståelse for hva ulike yrker i Norge representerer. Få en forståelse for de ulike interessekategoriene yrker befinner seg innenfor.

Delmål

- Få kunnskaper om mange forskjellige yrker
- Få innsikt i hvilke primærarbeidsoppgaver de ulike yrkene innehar
- Kunnskap om hvilke kompetansekrav som kreves innenfor en del utvalgte og for deltakerne relevante yrker.
- Oversikt over yrker- og utdanningsveier som fører fram til fagbrev / kompetansebevis
- Godt innblikk i personers ulike interessekategorier knyttet opp mot yrker.

Hovedtema: Arbeidsliv**Tema 2: Stillingsannonser**

Mål: kunne lese og forstå innholdet i stillingsannonser

Delmål:

- Øke ordforrådet

- Kunne forstå/tolke hva jobben går ut på
- Kunne forstå/tolke hvilke egenskaper de søker etter
- Kunne forstå når søknadsfristen er
- Kunne forstå hvem man skal kontakte for evt. ønske om ytterligere informasjon
- Kunne bruke stillingsannonser til å formulere en søknad.

Hovedtema: Arbeidsliv

Tema 3: Jobbintervju

Mål: vite hvordan man forbereder seg til et jobbintervju

Delmål:

- Vite hvordan man skaper et godt førsteinntrykk
- Vite hvilke spørsmål man bør forberede seg på før et intervju
- Få kunnskap om kroppsspråk
- Vite hva man bør/ikke bør spørre om under et intervju.
- Vite at man bør finne informasjon om bedriften og jobben

Hovedtema: Arbeidsliv

Tema 4: Utenlandsk arbeidstaker i norsk arbeidsliv

Mål: økt innsikt i mulige utfordringer man som utlending kan møte i arbeidslivet i Norge

Delmål:

- Få økt ordforråd relatert til tema
- Øke bevisstheten rundt egen rolle på arbeidsplass
- Øke bevisstheten rundt egen og andres (in-) toleranse for "annerledeshet" og kulturforskjeller
- Øke bevisstheten rundt egenskaper, styrker og svakheter man har
- Bli mer bevisst rundt forskjeller i arbeidslivskultur i ulike land
- Diskutere løsninger på "kulturkollisjoner" på arbeidsplass

Hverdagsmatematikk

Mål: kunne forstå og bruke matematiske begreper i hverdagen ("hverdagsmatte") og enkle tekniske hjelpemidler.

Delmål:

- Øke ordforrådet i forhold til tema.
- Kunne bruke disse begrepene praktisk i hverdagen.
- Øke kunnskaper i "hverdagsmatte", herunder vekt, lengde, volum, areal, temperatur, klokke/tid og penger/valuta.
- Kunne bruke en kalkulator (pluss, minus, gange, dele).
- Kunne sende og motta sms på mobiltelefon.

Tema: Personlig økonomi

Mål: Øke bevisstheten rundt egen økonomi og forbruk.

Delmål:

- Økt ordforråd relatert til tema
- Lære å planlegge sin egen økonomi – budsjettering
- Få økt innsikt i hvordan man kan spare.
- Snakke om hvordan man kan forebygge økonomiske vanskeligheter
- Lære litt om gjeldsforhandling og behandling av inkassosaker
- Bli mer bevisst på hvordan man bør velge/prioritere.
- Personlig skatt og likning.

Tema: Årshjulet/kalender

Mål 1: få økt kunnskap om hvordan året er bygd opp og hva det inneholder.

Delmål:

- Økt ordforråd relatert til tema
- Kunne si noe om likheter/forskjeller i ulike lands kalendere
- Kunne si noe om likheter/forskjeller i ulike lands årstider
- Kunne oppbyggingen av året – månedene, ukedagene, antall dager o.l.

- Kunne si noe om likheter/forskjeller mht. planlegging i ulike land.
- Lære å bruke en personlig planlegger

Mål 2: få økt kunnskap om årets fridager, ferier og helligdag

Delmål:

- Kunne si noe om likheter/forskjeller i ulike lands høytider, fridager og ferier
- Få kunnskap om vanlige ferier i Norge
- Få kunnskap om bakgrunnen for/innholdet i de viktigste høytidene og fridagene i Norge
- Få kunnskap om reglene og hvordan arbeidslivet forholder seg til disse feriene
- Lære å legge inn ferie/fridager/bursdager/etc. i egen planlegger

Tema: DATA

Mål: få økt datakompetanse

Delmål:

- Få økte basisferdigheter innenfor Word (for noen også innenfor Exel og bruk av power-point)
- Kunne navigere på en nettside
- Kunne søke på Internett etter informasjon
- Kunne levere meldekort på data
- Kunne benytte nettbank

Tema: Hverdagslogistikk/roller/nettverk

Mål: få økt innsikt i muligheten og utfordringer i egen hverdag

Delmål:

- Få økt ordforråd relatert til tema
- Få økt bevissthet rundt egen rolle i familien vs. jobbmuligheter
- Få kunnskap om likheter/forskjeller i kjønnsroller i ulike land
- Få økt bevissthet rundt egne og familiens ressurser og behov
- Bli mer bevisst rundt det å planlegge hverdagen – hva kan man påvirke?
- Bli bevisst rundt evt. endringer i hverdags-/familielogistikk som må til for å kunne jobb