



Mestringsforløb

*Tilbud til borgere på sygedagpenge
i Albertslund Kommunes Jobcenter*



Albertslund Kommune

jobcenter
Albertslund



Aktiv under sygdom

Albertslund Kommune har aktuelt fem tilbud om forløb mens du er sygemeldt.

Hvis du vil deltage i et forløb skal du kontakte din sagsbehandler. Hvis ikke du allerede har sagsbehandlerens telefonnummer kan du tage kontakt via Jobnet.dk, hvor navnet fremgår. Du kan også kontakte adressen Jobcenter@albertslund.dk eller ringe til Jobcentret på 4368 7400 og spørge efter din sagsbehandler.

Bryd vanen – nyd pausen

Forløbet er coaching til dig, der for nylig er sygemeldt med stress, stressrelateret angst eller depression. Der tilbydes 8 individuelle samtaler á 1 times varighed, som støtter dig i at vende tilbage på arbejdet. Coaching-samtalerne tager udgangspunkt i dine udfordringer.

Se mere om forløbet på: <https://albertslund.dk/job/jobhuset/forloeb/bryd-vanen-nyd-pausen> .

Din Sundhed

Forløbet varer 4 uger og giver støtte til at opnå mere sundhed i hverdagen. Undervisningen er dialogbaseret og opfordrer alle til at deltage aktivt. Undervisningen bygger på deltagernes egne erfaringer og behov. Det er tilrettelagt, så man løbende vil skulle anvende den tillærte viden til forskellige opgaver og øvelser. Efter hver undervisningsgang sættes et mål, som bliver fulgt op på den næste.

Se mere på: <https://albertslund.dk/job/jobhuset/forloeb/din-sundhed>.

Fra Stress til Trivsel

8 ugers gruppeforløb med stresshåndtering til sygemeldte med stress, stressrelateret angst eller depression. Kurset lægger op til refleksion over egne strategier og værdier mm. Vi arbejder med at tilpasse eller ændre måden at leve sit liv på. Hensigten er, at kunne møde og være i livet uden at blive stresset og med mere ro og trivsel. Der vil være hjemmearbejde, herunder daglig afspænding / mindfulness.

Se mere på: <https://albertslund.dk/job/jobhuset/forloeb/fra-stress-til-trivsel>.

Mindfulness

Mindfulness giver dig værktøjer til at kunne slappe af, at fokusere på energi og livsglæde og til at håndtere stressfyldte situationer. Der laves enkle kropsøvelser samt guidede øvelser. Forløbet inkluderer både teori og praksis. Som udgangspunkt er det et 13 ugers kursus, men der kan aftales til en anden varighed.

Se mere på: <https://albertslund.dk/job/jobhuset/forloeb/mindfulness>.

Sund med kultur

Forløbet er et kulturforløb med musik, litteratur, kunst og friluftsliv fordelt på 6 uger to formiddage om ugen. Forløbet foregår hos Musikskolen, Billedskolen/Biblioteket, Vikingelandsbyen og Sundhedshuset i Albertslund. Forløbet er til sygemeldte og ledige med lettere symptomer på fx stress, depression eller angst. Under forløbet fokuseres på ABC for mental sundhed, som er en metode, der styrker den mentale sundhed.

Se mere på: <https://albertslund.dk/kultur-og-fritid/sund-med-kultur>.

Mestringsforløb

*Tilbud til borgere på sygedagpenge
i Albertslund Kommunes Jobcenter*

jobcenter
Albertslund



Albertslund Kommune

Jobcenter Albertslund
BY, KULTUR, MILJØ & BESKÆFTIGELSE
Bytorvet 25
2620 Albertslund
+45 43 68 74 00
jobcenter@albertslund.dk
www.albertslund.dk