

CSV KOLDING/FREDERICIA

Psykisk sårbar...
og på vej videre



CSV KOLDING

Lollandsgade 2-4, 7000 Fredericia

Tlf.: 79 79 29 99

csv@kolding.dk

www.csv.dk



Kolding Kommune



Psykisk sårbar... og på vej videre

Hvem henvender tilbuddet sig til?

- Til dig, der har været kursist på det intensive kursus i livskundskab og modstandskraft og nu er på vej videre.
- Til dig, der med henvisning fra jobcentret vurderes at have behov for støtte til at gennemføre arbejdsprøvning, uddannelse, forblive i jobbet eller lignende.

Formålet er, at du bliver psykisk stærkere – mere robust – og derved får kræfterne og modet til at holde fast i og gennemføre det, du er gået i gang med.

Indhold

- Vi arbejder med din angst, så du bliver bedre til at præstere til jobsamtale, opstart på arbejdet, i oplæringsperioden, under uddannelse mv.
- Du lærer at håndtere andre psykiske og sociale udfordringer, du møder i din uddannelse eller på din arbejdsplads.
- Mulighed for at tale med andre kursister, som har lignende udfordringer.
- Støtte til at skabe sammenhæng og balance mellem arbejde og privatliv.
- Der arbejdes med egen identitet – hovedsageligt gennem kognitive og narrative værktøjer med udgangspunkt i dine værdier, ressourcer og muligheder.

- Gode oplevelser og praktiske øvelser med afsæt i de krav, du vil opleve på arbejdspladsen eller på dit uddannelsessted.
- Mindfulness med særlig vægt på træning af det neurale netværk. Hermed skabes de bedst mulige betingelser for psykisk robusthed.
- Vedligeholdelse af de lærte teknikker og støtte til at udvide dit netværk. Dette vil sikre optimal opbakning til at holde fast og blive ved.

Praktiske detaljer

Der vil være undervisning én gang om ugen med 3-4 lektioner af gangen.

Henvendelse om undervisning kan ske til:



Konsulent Christina Vibe Utzon
Tlf.: 51 43 73 45
Mail: voksen@kolding.dk

Find vej til CSV i Fredericia

CSV Kommunikation ligger på Lollandsgade 2-4 i Fredericia

CSVs afdeling i Fredericia

CSV
Depotgården
Lollandsgade 2-4
7000 Fredericia



BYBUSSEER kører mod Depotgården fra bl.a. Banegården

