

PRAKTISK KURSINFORMATION

Programtid/Plats

Programmet sträcker sig över fyra veckor med 3 halvdagar per vecka (totalt 6 dagar)

Programmets upplägg och plats kan anpassas efter behov.

Grupp

Antal deltagare i en grupp kan vara högst 10.

Gruppens deltagare kan komma från olika eller samma arbetsgivare.

KONTAKTUPPGIFTER

Tomas Ullman

tel 054-21 20 06 · mobil 0705-43 80 89

tomas.ullman@personalsupport.se

Besöksadress:

Kolvgatan 1 A, Karlstad

Postadress:

Säterivägen 6, 653 41 Karlstad

www.personalsupport.se

Aktivt REHABSTÖD

PROGRAM 4 VECKOR



**Personal
Support**

Sedan 1998

Samarbetspartners:

RIV
Rygghabiliteringen
i Värmland

KMTi

Aktivt rehabstöd för sjukskrivna

Program med syfte att ge medarbetare en nystart i yrkeslivet. Med bättre insikt om sin nuvarande livs- och yrkessituation går det att hitta vägen tillbaka till ett stimulerande och hållbart yrkesliv. För arbetsgivaren ger detta positiv effekt då det påverkar frisknärvaro och ökar prestationer och resultat.

Programmet pågår i fyra veckor och är på deltid.

För vem ?

Programmet lämpar sig för medarbetare som:

- Är sjukskrivna och där det finns frågetecken kring återkomst i arbete.
- Är i rehabilitering.

Syfte för medarbetaren

- Skapa förutsättningar för att förbättra sin fysiska och/eller psykiska status.
- Att genom vägledning och coaching komma till insikt om sin nuvarande livs- och yrkessituation och hur man eventuellt vill eller kan förändra den.
- Få kunskaper och insikt om friskfaktorer och riskfaktorer och hur man kan påverka sin egen hälsa och sitt eget välmående.
- Skapa en egen karta och verktygslåda för ett hållbart yrkesliv inom eller utanför nuvarande organisation/yrkesroll.
- Ett bevis från arbetsgivaren på att medarbetaren och dennes välmående är viktigt.

Syfte för arbetsgivaren

- Ett verktyg för arbetsgivaren/chefen inför fortsatta aktiviteter för medarbetaren.
- En viktig del i ett hälsofrämjande ledarskap/medarbetarskap. Vilket på lång sikt påverkar frisknärvaro, prestationer och resultat i rätt riktning.

- Underlag för eventuell förändring av medarbetarens tjänst/arbetsuppgifter primärt inom företaget samt eventuellt se möjligheter utanför företaget.

Programpunkter

- **Programinformation**
3-parts information med närmsta chef, medarbetare och PersonalSupports konsult. Chef och medarbetare ges möjlighet att beskriva nuläge med eventuella frågeställningar samt uttrycka sina förväntningar och vad de vill få ut av programmet.
- **Individuellt kartläggningssamtal**
Medarbetare och PersonalSupports konsult kartlägger medarbetarens nuläge.
- **Omfattning**
3 halvdagar per vecka under 4 veckors tid. Under tiden varvas individuellt stöd, gruppseminarier, föreläsningar och fysisk aktivitet.

Individuellt stöd

Minst en gång per vecka sker en individuell avstämning mellan medarbetare och PersonalSupports konsult.

Gruppseminarium

Under gruppseminarium varvas karriär- och yrkesinriktade teman med beteendevetenskapliga teman.

Exempel på tema:

- Yrke och framtid
- Intressen och personliga egenskaper
- Studie- och yrkesvägledning
- Se möjligheter på arbetsmarknaden
- Anpassning utifrån nya förutsättningar
- Ergonomi
- Livsbalans (friskfaktorer och riskfaktorer)
- Konsten att leda sig själv
- Kost
- Stress

Föreläsningar

Föreläsningar ges 1 gång per vecka med tema som exempelvis:

- Energitjuv eller energigivare ? Metoder för att öka och hushålla med sin energi.
- Sömn
- Medveten närvaro (Mindfulness).
- Det är livsviktigt att ha roligt!

Fysisk aktivitet

Här bjuds på träning med olika inriktning för att kunna prova på och hitta det som passar var och en exempelvis:

- Stavgång
- Cirkelträning
- Bålträning
- Styrketräning i maskiner
- Konditionspass
- Spinning
- Rygg-gympa
- Yoga
- Träning i varmvattenbassäng
- Kroppskännedom (Feldenkrais)

Återkoppling

3-parts återkoppling och resultatredovisning med närmsta chef, medarbetare och konsult från PersonalSupport.



Individuell dokumentation och återkoppling med rekommendationer och vägledning för ett hållbart yrkesliv. Karta och verktyg för framtiden.

Dokumentet överlämnas till medarbetaren.

Tillval

Under programmets gång kan arbetsgivaren beställa extra konsultation i form av:

- Samtalsstöd av KBT-terapeut
- Sjukgymnastkonsultation
- Läkarkonsultation
- Massage

Övrigt

PersonalSupport kan vid behov vara behjälpliga vid deltagarens eventuella myndighetskontakter.