



Forløb hos AS3 Work&Care

- med fokus på psykisk helbred og trivsel



Danica Pension

Et skræddersyet tilbud til dig

I samarbejde med Danica Pension tilbyder AS3 Work&Care et forløb til dig, som er sygemeldt og har brug for ekstra støtte i forhold til psykisk helbred og trivsel.

Forløbet varer i op til 52 uger og målet er, at du vender tilbage til arbejdsmarkedet og trives med dette. Vi støtter dig hele vejen ved at tage hånd om netop dine konkrete udfordringer.

Indhold i forløbet

Vi sætter fokus på dig og der, hvor du er i livet – det er din fremtid, det handler om.

Koordineret tværfaglig indsats

Din psykolog, fysioterapeut eller jobcoach vil som tovholder gennem hele forløbet sikre, at den tværfaglige indsats bliver koordineret og tilpasset dig. Dvs. vi aftaler sammen, hvornår vi mødes, hvordan vi mødes og hvad vi vil opnå, således at vi har mulighed for at justere og tilpasse forløbet undervejs.

Psykologiske samtaler og coaching

Som en del af dit forløb tilbyder vi dig individuelle samtaler med din AS3-psykolog. Med udgangspunkt i dine ressourcer arbejder vi med at øge dine handlemuligheder og styrke din vej mod målet.

Viden om psykiske lidelser

Vi giver dig viden om psykiske lidelser og stress, herunder også symptomer, reaktioner og håndtering af lidelserne.

Motion og sundhed

Her arbejder vi med din egen opfattelse af din sundhed i forhold til generel trivsel. Der kan være vejledning i forhold til din kost eller mulighed for at deltage i fysisk træning, der understøtter din vej til målet.



Tilbage til job

Når du undervejs i forløbet er ved at være klar til at vende tilbage til arbejdsmarkedet, får du mulighed for at blive tilknyttet en af vores jobcoaches, som vil fungere som din faste sparringsmakker.

Din AS3-jobcoach kan blandt andet hjælpe dig med at håndtere overgangen fra sygemelding til job, opstart i nyt/kendt job, bistå i kommunikation med arbejdsgiver samt forebygge eventuelle tilbagefald.

Du og din jobcoach arbejder blandt andet med følgende beskæftigelsesrettede emner:

- Dine kompetencer og ressourcer
- Afklaring af dine jobmål

Hvordan foregår det?

Ved det første møde (forsamtalen) fastlægger vi dit forløb på baggrund af din situation og dine behov.

Du mødes ugentligt (eller efter aftale) med din kontaktperson hos AS3 Work&Care på en af vores adresser – som udgangspunkt det AS3-Center, der ligger nærmest din bopæl.

Forløbet vil i starten bestå af individuelle aktiviteter, og senere vil det kunne suppleres med gruppecoaching, øvelser og relevante temaarrangementer.

Du får også mulighed for at deltage i fysisk træning som en del af dit forløb.

Under hele forløbet arbejder vi ud fra din personlige mål- og handleplan. Planen beskriver dine opgaver samt indholdet og rammerne for dit forløb hos os.

Vi ser frem til samarbejdet med dig.



Praktiske oplysninger

Her er vi i Jylland og på Fyn

Auning | Østergade 7 | 8963 Auning
Esbjerg | Kontorhuset, Mikkerten 21 | 6715 Esbjerg N
Haderslev | Nørregade 13, 1. sal | 6100 Haderslev
Holstebro | Enghaven 4, 1. sal | 7500 Holstebro
Kolding | Kokbjerg 14 | 6000 Kolding
Odense | Edisonsvej 20 | 5000 Odense C
Sønderborg | Jernbanegade 7, 2. sal | 6400 Sønderborg
Varde | Nygade 8, st. tv. | 6800 Varde
Vejle | Damhaven 3B, 1. sal | 7100 Vejle
Aalborg | Vesterbro 21 D | 9000 Aalborg
Aarhus | Hermodsvej 22, stuen th. | 8230 Åbyhøj

Her er vi på Sjælland

Allerød | M.D. Madsensvej 16, 1. sal | 3450 Allerød
Ballerup | Borupvang 2D, 1. tv. | 2750 Ballerup
Holbæk | Smedelundsgade 5, 1. sal | 4300 Holbæk
Kalundborg | Torvet 11 | 4400 Kalundborg
Køge | Tigervej 14 | 4600 Køge
Slagelse | Sorøvej 8A | 4200 Slagelse
Frederiksberg | Solbjergvej 3, 4. sal | 2000 Frederiksberg

Kontakt os

Du er velkommen til at kontakte os på telefon 82 10 00 80, hvis du har spørgsmål til dit forløb hos os.

Et unikt samarbejde mellem Danica Pension og AS3 Work&Care.
AS3 Work&Care er en del af AS3, som er en nordisk koncern,
der støtter virksomheder og mennesker gennem forandringer.
Læs mere på www.as3workcare.dk

