



Kuntoutussäätiö

Kuntouttavan työtoiminnan ryhmävalmennus

Haluaisitko lisätä omaa osaamistasi, opiskelu- tai työelämätaitoja? Kaipaanko päivitystä opiskelu- tai työelämässä tarvittaviin asiakirjoihin? Kaipaanko arkeesi rytmiä sekä vahvistusta elämäntaitoihin? Haluaisitko vahvistaa omaa hyvinvointiasi, itseluottamusta ja mielenhallinta taitoja?

Kuntouttavan työtoiminnan ryhmävalmennus on tarkoitettu **yli 30-vuotiaille helsinkiläisille** työttömille. Ryhmävalmennus toteutuu välillä 29.10.2018-28.1.2019 (3kk) neljänä päivänä viikossa (ma-to) klo 10-14. Ryhmävalmennuksen tavoitteena on yhdessä asiakkaan kanssa laatia työllistymistä tai koulutusta edistävä suunnitelma.

Ryhmävalmennus toteutetaan Kuntoutussäätiön tiloissa **Malminkartanossa, Pakarituvantie 4-5**. Paikalle pääsee bussilla 37 Kampista ja P-junalla Helsingin päärautatieasemalta. Koonnumme ja liikumme myös muualla Helsingin seudulla valmennuksen aikana.

RYHMÄTOIMINTA SOPII AIKUISELLE, JOKA HALUAA:

- vahvistaa omia henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin voimavaroja
- vertaistukea sosiaaliseen elämään ja arkeen
- selvittää opiskelu ja työllistymismahdollisuuksiaan
- vahvistaa työelämä-, koulutus- ja työnhakutaitojaan
- oppia keinoja ylläpitää ja edistää omaa osaamistaan ja opiskelu- ja työkykyään
- tutustua erilaisiin kaupungin tarjoamiin palveluihin ja kulttuuriin
- käydä oppilaitos-, järjestö- ja yritysvierailuilla

ESIMERKKI VIIKON LUKUJÄRJESTYKSESTÄ:

- MA Arjen elämäntaidot ja hyvinvointi*
- TI Liikunnan / kulttuurin voima fyysisen hyvinvoinnin tukena*
- KE Osallistujien oma päivä / sisältö muokataan osallistujien toiveiden mukaisesti (oppilaitos ja yritysvierailut)*
- TO Osaamisen portfolio, koulutus-, työnhaku- ja työelämätaidot*

LISÄTIETOJA:

Tanja Kuivanen, +358 44 7813148
tanja.kuivanen@kuntoutussaatio.fi

